

忍耐，是一种智慧，是成功人士的必备素质。

学
会

忍耐

受益一生的

大智慧

做人不能为所欲为，要学会忍耐，要保持低调，否则在人际交往中会处处碰壁，更别说有什么事业发展了。要想保护自己，发展自己，你就一定要学会忍耐。



海潮出版社
Haichao Press



学会

忍耐

受益一生的

大智慧

■ 郭 猛◎编著



海潮出版社
Haichao Press



图书在版编目 (CIP) 数据

学会忍耐受益一生的大智慧 / 郭猛编著. —北京:
海潮出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80213-893-3

I. ①学… II. ①郭… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071680 号

书 名: 学会忍耐受益一生的大智慧

作 者: 郭 猛

责任编辑: 崔树森 游 健

封面设计: 兆天书装

责任校对: 周建平 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

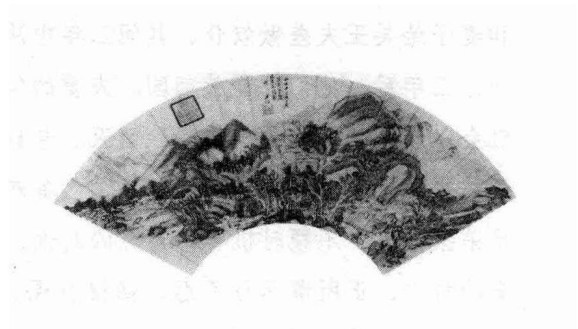
印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-893-3

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言



每个人的一生都会遇到各种挫折、逆境、失败，我们用什么战胜呢？忍耐是不二法宝。

忍耐是人生的必修课。无论何时，无论何地，我们都会遭遇它。忍耐的过程是漫长的，忍耐的感受是痛苦的，但是如果经不住忍耐的考验，我们的人生就会是一片苍白、一败涂地。

不如意事常八九，可与语人无二三。命运难以琢磨，命运弄人……无论什么人，无论生于什么时代，每个人的生命过程与生存环境，都会充满各种挑战，充满各种危机。因此，要想生存下去，忍耐几乎就是生活的常态。

忍耐是智慧，忍耐总是会在最后给我们以丰厚的回报。

美国实业大亨洛克菲勒说：“我知道，屈从是思想的大敌，也是自由的狱吏。然而，对于一个胸怀大志的人而言，保持必要的屈从与忍耐，恰恰是一条屡试不爽的成功策略。追溯过往，我曾经忍耐过许多，也因忍耐得到过许多。”

投资高手巴菲特、索罗斯、罗杰斯，哪个不是“忍”成富豪的？他们都号称善做“长线”，都是真正的“忍者”。

古今中外能成大事者，都有一个共同的特点：许多在常人看来难以忍受的事情，在他们却可以忍受。

越王勾践成了吴王夫差的阶下囚，勾践把美女西施送给了夫差，并且自己和妻子给吴王夫差做奴仆，其间三年中从不倦怠，终于赢得了吴王的欢心和信任，三年后，他们被释放回国。夫差的信任和松懈让勾践得到了喘息和复仇的机会，最终越国把吴国彻底地消灭。昔日刘备在种菜时的隐忍和等待最终形成了魏蜀吴三国鼎立的局面。相反，刘备却在不该用兵的时刻为了替自己的结义兄弟报私仇，不顾时机和诸葛亮的劝说，大兵出动，惨遭败绩，使蜀国受到沉重的打击，正所谓忍与不忍，祸福自现。忍常人所难忍，最终目标得以实现；该忍时不忍最终酿成祸患。

在现实生活中人们也许不会注意到忍耐带给我们的好处，但因缺乏忍耐而产生的不良后果却比比皆是。

小不忍则乱大谋，做人不能为所欲为，要学会忍耐，这是做人应有的“智慧”。要想保护自己，发展自己，你就一定要学会忍耐。

成功，出人头地，通常是忍耐的目的。正是因为有了对成功的追求，也就有了忍耐的理由和动力。

世上所有的成功都离不开忍耐。很多人只看到成功人士成功后的辉煌，却并不了解，在走向成功的道路上伴随始终的正是忍耐，它甚至于比机遇更重要。如果没有默默地走过忍耐的漫漫长路，又怎么能来到机遇的面前呢。

在生活当中，很多人总是喜欢用“是可忍，孰不可忍”来替自己的不理智开脱，更有人总是把“我脾气不好”挂在嘴边，在这样的借口之下，只能一次次地做出不理智的举动，只能使自己离成功越来越远。

忍耐，是一种修养，是一种境界，是成功人士必备的素质。



目 录

第一章 忍是人生的大智慧

忍耐是智慧,忍耐总是会在最后给我们以丰厚的回报。

胯下之耻、基督山恩仇记等故事也告诉我们,忍耐的智慧往往是最
大的智慧。

生存需要学会忍耐·····	3
危难之时靠忍耐·····	4
忍耐是成功的桥梁·····	7
会忍耐才会有面包·····	11
忍耐是消除误会的好方法·····	15
在忍耐中寻觅机会·····	18
大忍则大成·····	22

第二章 忍耐是伴随一生的大命题

不如意事常八九,可与语人无二三。命运难以琢磨,命运弄人……
无论什么人,无论生于什么时代,我们每个人的生命过程与生存环境,
都会充满各种挑战,充满各种危机。因此,要想生存下去,要想使生命



得以延续,忍耐几乎就是生活的常态。

与忍耐结伴而行	29
越是大人物越要学会忍耐	32
棋如人生,人生亦如棋	36
放平心态	39
尊重他人的喜好	43

第三章 忍耐是一种高尚的品质

高尚是高尚者的墓志铭,卑鄙是卑鄙者的通行证。所有人都会不同程度、不同方式的忍耐体验。但大异其趣的是,当每一个忍耐行为有了理想的支持,忍耐也可以变得高尚。

为成大事不拘小节	49
忍耐常人难以忍受的屈辱	52
申包胥痛哭七日救国	56
眼高手低	60
量身打造自己	63

第四章 忍耐,是为了实现远大的目标

希望是生命的灯塔。希望才能点燃生命的火炬。希望,才使忍耐可以忍耐!

忍耐也可以使人快乐	71
-----------------	----





等待与希望	73
忍耐住每个人都会有的雄心	77
苏武忍辱牧羊	79
华佗刻苦学医	82

第五章 忍耐是成功者必备的素质

成功,出人头地,通常是忍耐的目的。正是因为有了对成功的追求,许多时候、许多事情,也就有了忍耐的理由和动力。

成功的路上一定伴随着忍耐	91
忍耐的目的是为了成功	93
妙用“不知道”	96
忍耐与智谋	99
讲话要有分寸	101

第六章 忍耐是一种境界

“小不忍则乱大谋”,做人不能为所欲为,要学会忍耐,这是做人应有的“境界”。没有这个“境界”的人会显得没有内涵,被人小看。要想保护自己,发展自己,你就要学会忍耐。

自持自制	107
忌功高盖主	108
该退则退,该让则让	111
祸从口出	112



忍耐

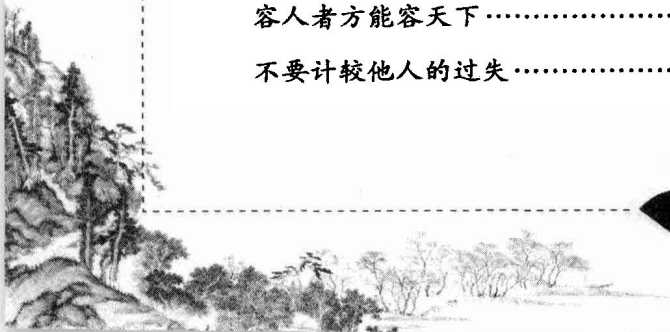
受益一生的大智慧

不战自胜·····	113
做人不要过于“精明”·····	115
藏而不露·····	117
做人处事要实在·····	118
切忌自我炫耀·····	121
聪明的人决不参与争辩·····	123
冤家宜解不宜结·····	125
平和面对逆耳之言·····	128
难得糊涂·····	129
有一种胜利叫“后退”·····	132
忍耐应该有限度·····	134

第七章 忍耐是智者的一种生存艺术

忍,在很多时候可能是被形势所逼的无奈之举,但要在社会上立足,不懂得容忍是很困难的事。所以,在适当的时候,就要善于容忍,毕竟忍一时之气,却可保一世平安。

做事要掌握好时机·····	139
善忍才能成大事·····	141
学会以隐忍的态度做人·····	145
适当放低自己的姿态·····	147
善于忍,方能成就事业·····	149
容人者方能容天下·····	152
不要计较他人的过失·····	155





第八章 会忍耐,才能做境遇的主人

胸怀大志者,能上能下,能进能退,能得能失,能荣能辱,能屈能伸,方能在遭受挫折时,遭遇打击时,依然能百折不挠,精神乐观,心情愉快。

在忍耐中变通自己的人生	161
耐心是为了等待更好的机会	163
以忍为上,不做逆境的牺牲者	166
顺势应时,更上一层楼	168
能忍他人所不能忍	171
忍小节才能获大胜	174
退一步,天地宽	177
学会适应,做环境的主人	180

第九章 亲情、友情、爱情中的忍耐含义

忍耐不是没有来由的。

忍耐也不是没有目的的。

忍耐,通常都与亲情、友情、爱情……相关联。

或者说,是情,是亲情、友情、爱情才使忍耐显得尤为珍贵。

当我们无论主动或者被动地处于忍耐的状态时,往往是亲情、友情、爱情,给我们力量、信心和勇气。

以家为重	187
------------	-----



家庭关系也需要忍耐·····	189
本自同根生,相煎何太急·····	192
有忍耐,才有朋友·····	195
退一步海阔天空·····	199
为爱而忍耐·····	201
夫妻间的忍耐·····	204

第十章 忍耐需要独自享受

当然,更多的时候,忍耐需要独自承受。特别是不被人理解,甚至遭人嫉妒、诬陷·····的时候,忍耐就成了孤独的坚守。这对于我们是更严峻的考验。

坚守誓言,忍受孤独·····	209
黑暗中的孤独·····	212
只要方向对,就要坚持下去·····	216
顽强忍耐,创造奇迹·····	219

第十一章 忍耐是成功者的基本品格

忍耐之所以不能压垮我们,除了我们前面说到的各种支持、各种力量、各种理由、各种信念,也有许多化解与排遣的技巧或方法。比如调整、学习、休息、放松、疗伤、旅游·····

在忍耐中学习忍耐·····	225
忍耐是一种本事·····	228



忍耐是成功者的基本品格·····	231
学会休息,缓解压力·····	233
放松——提高忍耐力·····	236
在绝望中解脱·····	240
快乐忍耐·····	243
积极忍耐·····	247

第二章

忍是人生的大智慧

忍耐是智慧，忍耐总是会在最后给我们以丰厚的回报。

胯下之耻、基督山恩仇记等故事也告诉我们，忍耐的智慧往往是最大的智慧。



生存需要学会忍耐

生存，即人的生命存续状态。人首先要生存，否则一切都是虚妄。

因此，生存是我们人类最根本、最主要的要求。一个人如果连生存都无法保证，别的一切更无从谈起，什么发展、享受都不过痴人说梦。人只有先糊口，先填饱自己的肚子，才有可能也有力量去追求发展。

在生存的智慧方面，骆驼应该是我们人类的榜样。

骆驼大概是包括人在内的所有动物中，最吃苦耐劳的种类。骆驼和其他动物不一样，特别耐饥耐渴。人们能骑着骆驼横穿沙漠，所以骆驼有着“沙漠之舟”的美称。骆驼可以储存40公斤脂肪，在炎热缺水的时候，这些脂肪便会分解成骆驼所需的营养和水分。骆驼的胃里有许多瓶子形状的小泡泡，那是骆驼贮存水的地方，这些“瓶子”里的水使骆驼即使几天不喝水，也不会有生命危险。骆驼能在10分钟内喝下100多升水，同时排水少，夏天一天中仅排尿一升左右，而且它们要在体温约40度时才开始出汗，并不轻易张开嘴巴，这些就使骆驼能在沙漠中坚持8天不喝水也不会渴死。此外一般哺乳动物在体内水分失去过多时，需要抽取自身血液中的水分来补充，但这样会使血液变稠而导致循环速度降低，代谢功能失调而发生中暑。骆驼则以肌肉中的水分来平衡。骆驼的脚掌生有宽厚的肉垫，走路脚趾叉开，保证了在沙漠行走而不陷到沙中。它们有长长的睫毛，自动开闭的鼻孔，长满密毛的耳朵，这些都能使它们免遭风沙的袭击。骆驼熟悉沙漠里的气候，有大风快袭来时，它就会跪下，



旅行的人可以预先做好准备。骆驼走得很慢，但可以驮很多东西，是沙漠里重要的交通工具，是人类在沙漠这样严酷环境里不可或缺的朋友。

人类不可能变成骆驼，但人类的确应该向骆驼学习生存的智慧。

困苦、伤痛、艰难、挫折、孤独、寂寞……几乎每一个人在人生的旅程中都经历过这样的磨难，当你不甘心命运的安排但又不能扼住命运的咽喉之时，你必须也只有学会忍耐。忍耐是人生的一堂必修课。无论何时，无论何地，我们都会遭遇它。忍字头上一把刀，忍耐的过程是漫长的，忍耐的感受是痛苦的，所以忍耐本身也是一件艰难的事情，但是如果经不住忍耐的考验，我们的人生将会是一片苍白和不堪一击。

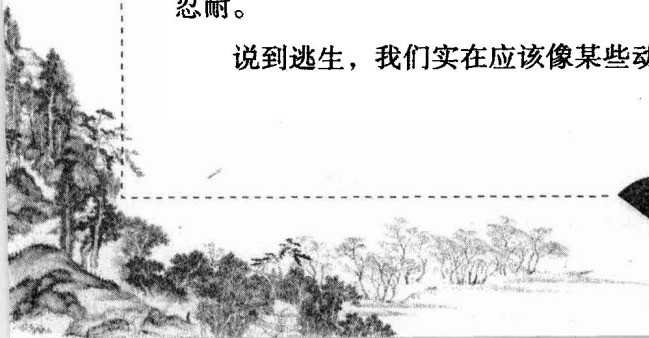
危难之时靠忍耐

要生存，就要懂得逃生。

而逃生的智慧的根本是忍耐！

现在流行各种“野外生存训练课程”。早在几年前，从北京大学、华东师大、上海交大、清华大学、中国地质大学、东北林业大学和浙江林学院等高校就把野外生存训练作为必修课。类似的还有所谓拓展训练，也广为流行。但这些都还是技能以及体力或耐力的提升，还有更多的则变成为游戏。要说到逃生，做到逃生，从根本上讲，还要有智慧，而这智慧其实很简单，那就是忍耐。

说到逃生，我们实在应该像某些动物学习，从动物身上学逃生的智慧。



比如壁虎，它逃生的绝技就是扔掉尾巴，在它遇到强敌或被敌害咬住时，挣扎一番后就自动将尾巴脱落，离开身体的尾巴还不停地抖动，以达到迷惑敌人、趁机脱身的目的，而过些时候，壁虎的尾巴又能完好如初。这在生物学上叫“残体自卫”。

不少动物都具有这种本领。再如当蚂蚱被捉住时，为了逃命，它会断掉大腿，只留一条腿跳着逃跑；蟹的腿上有折断线，若腿被抓住，也会收紧腿上折断线肌肉，弃腿而逃，过后再长出新腿；海参的逃生术则更奇特：当有敌人侵害时，警觉的海参会迅速地把自己体内的五脏六腑一股脑喷射出来，让对方美餐一顿，而自身则借助反冲力逃脱。经过 50 天左右的自身修复，海参又会重新生长出一副新的内脏。

龚××，女，46岁，四川省绵阳市××××自治县人。中国农业银行××支行信贷部工作。

且看她采访时的自述：

我们家在农业银行宿舍楼三楼。当时我午休刚起来，还穿着睡衣，正准备换衣服上班去。突然发生地震，我老公抓起一件睡衣一边包我的头，一边把我推向卫生间方向。但是还没有进去，楼就塌了。

楼塌的时候，他一直用胳膊护着我。我们掉到了楼下一个夹缝里面。

我右腿被一块楼板砸住了，神志还很清醒。老公一直死死地把我护在胳膊下。我一摸他的背，全是血。他的头肯定被砸了。

他要我坚强点。我们还有一个娃，去年刚大学毕业。他要我把娃看严一些。要娃走正道。一足不慎，就全毁了。我说，我晓得。我们俩对娃一直管得很严。我会要求更严格一些。

我一直大声地喊他。开始他还答应，大概半小时后他就没有声音了。我就一直紧紧地抱住他。

我上面的那堆废墟，还留有一个小洞，有碗口那么粗。上面交错的是水泥板。我的腿一直在流血，痛得钻心。口渴，就接自己的小便喝。