

心多了一份广度，刃就少了一份亮度；
心多了一层厚度，刃就薄了一层利度，这就是“忍”的智慧。

有一种智慧 叫做忍

YouYiZhong ZhiHui
JiaoZuoRen

叫做



姚颖颖◎编著

忍是该忍时则忍，会忍的人，在游走于人生时更容易得心应手；
会忍的人，在沉浮于官场时更容易掌舵方向；
会忍的人，永远是战无不胜的人！

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

姚颖颖◎编著

有一种智慧

YouYiZhong ZhiHui
JiaoZuoRen

叫做

忍



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种智慧叫做忍/姚颖颖编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3222 - 7

I. ①有… II. ①姚… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 098330 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.75

字 数 / 207 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



序：忍耐一下子，成功一辈子

“一忍成仁，百忍为金。”这一广泛流传于民间的俗语，不但道出了忍在为人处世中的重要性，也充分说明了它在中华传统智慧中的重要地位。

千百年来，人们一直在探究如何才能让自己的为人处世做得更完美，一直在寻找着切合自身传统和习惯的处世智慧。而忍就是人们历经千辛万苦而寻求到的人生大智慧中最重要的一种，它既是无数圣贤先仁一直坚守不渝的心经，也是我们当代国人应该学会的方略。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”为什么忍的人生哲学包含和蕴藏着如此大的魅力？这是因为，它是一门智慧之学，它是成就大业的利器，安身立命的法宝，修身养性的要务，人际和谐的根本，职场成功的要求，处世通达的前提，医治痛苦的良方，人生幸福的保证。拥有了忍这门至高至明的人生艺术，我们就能通达圣贤之径，踏上金光之道，开启成功之门。

也许，有人要问，在这个竞争非常激烈的今天，强调忍是不是过时了？其实，这些问者是没有充分理解忍的智慧而产生的一种误解罢了。忍并不是一种弱小的表现，而是一种以退为进的坚持，一种超越坎坷的力量，一种明哲保身的策略，一种守本克欲的定力，一种海纳百川的胸襟，一种操控情绪的修养，一种大智若愚的睿智，一种精通说话的策略，一种通达幸福的捷径。它是强者才具有的精神品质，是智者的胸怀，更是一种思想，一种境界，是我们生活和工作的一堂必修课。因此，在今天，我们不是不需要忍了，而是更要学习和掌握这种大智慧。

为了让大家都来学习和掌握忍的哲学，我们特意编写了这本《有一种智慧叫做忍》的书。书中通过梳理大量古今中外的实例，分门别类地加强提炼和总结，从十个方面阐述了通达忍的智慧途径，融理论性和实践性、思想性与可读性、可操作性与实用性于一体，以求最大限度地帮助读者快速地掌握精华并成功地运用于实际，以此来开拓广阔的发展空间，成就一份辉煌的事业，收获丰盈美好的人生！



第1章

忍是一种大智慧

忍是中国传统智慧最集中的体现，是现代人必须拥有的一种智慧。它是成就大业的利器，安身立命的法宝，修身养性的要务，人际和谐的根本，职场成功的要求，处世通达的前提，医治痛苦的良方，人生幸福的保证。总之，忍耐是生活和工作的一堂必修课，我们必须学会做好“忍”字的文章，掌握“忍”这门至高至明的人生艺术。

忍是成事者的必备素质	3
忍是一种至高至明的修养	5
忍是一种强者的风格	7
忍是人生的一种境界	11
忍是生存的一堂必修课	14
忍是职场竞争中的一大法宝	17
忍是达到目的一种手段	19
做好“忍”字的文章	20

第2章

忍是一种以退为进的坚持

在追求成功的道路上，忍并不意味着放弃，相反，它是一种对目标的坚持，只不过是采取一种以退为进的策略罢了。在我们的生活中，力量不足、基础不稳之时，不动声色地隐忍起来，壮大自己的实力，等待时机成熟后再奋然出击，绝对是赢得最后胜利的一种最高明的手段。因此，在我们实力不济，力量弱小的情况下，为了达成自己的目标，我们必须学会隐忍的策略。



以退为进是一种积极的策略	25
妥协是为了更好地达到目的	29
等待机会到来需要隐忍	31
忍受小败才能做到大成功	34
在实力不够时要学会隐忍	36
以局部的损失换取全局的胜利	39
适时的退是一种智慧	40
必要的时候要学会后退	43
退步原来是向前	45

第3章

忍是一种明哲保身的方略

“留得青山在，不怕没柴烧。”人要想有所发展，保全自身是一个必要的前提。如果过于锋芒毕露、恃才傲物，太过张扬，高调行事，不懂忍让与后退，非但不能如愿以偿，反而惹人嫉恨，遭到诋毁和攻击，使自己的人生和事业蒙受挫折和损失。在工作和生活要想做到明哲保身，就必须学会忍耐和克制，主动调整自己以适应环境，在保证自身安全的条件下获取发展的机会。

培养自己积极忍耐的素质	51
不能过于表现自己	53
太张扬会惹大麻烦	54
敢于吃点眼前亏	57
忍得一时愤，终生无烦恼	59
调整自己主动适应环境	62
做事要三思而后行	64
恃才自傲易坏事	67
锋芒毕露易引灾祸	69



急流勇退是保身之道	71
退一步海阔天空	73
忍者善于变通自己	74

第4章

忍是一种超越坎坷的力量

坚忍是一种战胜困难，取得成功的最有力的力量。生活中不如意者十之八九，人的一生不可能一帆风顺，人生路上处处充满荆棘，遭遇困难时千万不可万念俱灰，一蹶不振，而是应该勇敢地忍得住各种磨难，耐得住人生的寂寞，化挫折为前进的动力，并且坚持不懈地追求自己的目标，这样方可化逆境为顺境，取得别人不敢想象的成就。

面对困难要有坚忍的精神	79
忍得住寂寞才是真正的强者	80
忍耐得贫困终会成功	83
懂得福祸相生的道理	86
面对挫折要摒弃抱怨	88
要有勇气忍受嘲笑	91
把羞辱化为一种动力	93
微笑着面对每一次磨难	95

第5章

忍是一种守本克欲的定力

老子曰：“祸莫大于不知足。”万千世界的诱惑太多，功名利禄，酒色财气，处处皆是陷阱，如果一个人不能把持自己，克制自己的欲望，就有可能经不起外在的诱惑而犯下不能弥补的错误，导致终生遗憾。因此，这需要我们不断训练自己的忍耐力，提高自己的定力，方有可能不犯低级错误，成就一番大的事业。



过于贪心必为贪欲所害	101
追求虚名会让人不堪重负	102
面对诱惑要有勇气拒绝	105
对不该得的不能有非分之想	106
适当地放弃是一种美德	110
甘守平淡需要忍耐	112
忍奢才能成就大业	114
忍住诱惑是站稳职场的根本	117
顺从自然的本心	120

第6章

忍是一种海纳百川的胸襟

拥有忍的智慧需要虚怀若谷的气量。古人云：“海纳百川，有容乃大。”一个人如果拥有宽广的胸襟，恢弘的度量，在对待他人方面能够以忍让为先，就会做到赢取人心，拥有更多人的友谊，使自己的人生道路宽广平坦。而心胸狭窄者则会获罪于人，处处树敌，失去人心，有了困难无人帮，甚至还会让别人落井下石，让人生之路坎坷难行。

器量大者易成事	125
要有容人之过的雅量	127
唯宽才可得人	131
包容别人的过失	133
宽容别人是在帮助自己	134
越有涵养的人越谦虚	137
敢于忍受他人的怀疑	139
面对他人误会要容人解释	141
宰相肚里能撑船	143



第7章

忍是一种大智若愚的睿智

掌握忍的哲学，需要在为人处世上做到大智若愚，做到无为而无不。人生在世，如果我们处处精明强出头，事事过于计较，就有可能聪明反被聪明误，使自己陷入无穷的是非纷争之中。而如果我们能掌握忍的智慧，在生活中和工作中学住想表现的欲望，忍让他人，小事糊涂而大事明智，就能够妥善地处理好与世间的人和事物的关系，摆脱是非纷争的困扰，让自己的人际关系和谐，保全自身的利益，并让自己的心情泰然平和，做到无往而不利，无事而不顺。

聪明而愚为大智	149
小事愚则大事明	150
善吃小亏得大便宜	152
在生活中可以糊涂一点	154
无为方而无不为	156
学会低姿态处世	158
不争才是争的最高境界	160
藏巧守拙得实惠	162
把聪明转化为智慧	165

第8章

忍是一种操控情绪的修养

人是一个情绪的动物，但是一个人随情绪而动而不能自控，就会做出一些不理智的事情来，造成不良的后果。只有学会忍耐和自制的功夫，操控住自己的情绪，保持良好的心态，才能客观地把问题解决，把棘手的问题理性地处理好，从而在人生的旅途中把握自我和超越自我。

情绪冲动会造成不良后果	169
学会驾驭自己的感情	172
提高控制愤怒的能力	173



不在盛怒之下做事	176
控制住即将失控的情绪	178
不为小事而动怒	179
抱怨不利于解决问题	181
忍耐更容易把问题解决	183

第9章

忍是一种精通说话的艺术

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”说话不当，则会损害自己的形象，造成他人的误解，惹来不必要的麻烦，导致事业的失败。这就需要你在说话的时候注意好忍的方法，做到三思而后语，话到嘴边留三分，逢人只说三分话，对自己的言语要慎之又慎，避免祸从口出，把话说得滴水不漏，充分掌握语言的艺术。

不要随便逞口舌之快	187
话到嘴边需要留下三分	189
不要随便发表意见	191
说话要学会留有余地	193
逢人只说三分话	194
心迹不可轻易表达	196
说话要善于察言观色	200
学会适时地保持沉默	202
不可轻易指责他人	204
不可乱揭他人短处	208



第 10 章

忍是一种通达幸福的策略

万事和为贵。和谐的人际关系让人合作更容易，做人更愉快，做事更成功，身心更幸福。而“忍”是维持和谐关系的法宝，容忍他人的不同，忍耐自己的情绪，对家人、朋友、同事忍让为先，为人处世保持谦忍为上，肯定会充分赢得人心，事事顺心达意，让事业繁荣发展，让人生充满幸福快乐。

忍耐让人际关系更和谐	215
谦让让职场合作更容易	216
忍让让家庭更和睦	219
夫妻之忍让婚姻更美好	221
充分容忍下属之短	225
懂得忍耐更容易受人青睐	228
凡事留余地让你进退自如	230
与他人保持和气友爱	231
谦和待人得人心	233
学会与不同的人和睦相处	236

第1章

忍是一种大智慧



忍是中国传统智慧最集中的体现，是现代人必须拥有的一种智慧。它是成就大业的利器，安身立命的法宝，修身养性的要务，人际和谐的根本，职场成功的要求，处世通达的前提，医治痛苦的良方，人生幸福的保证。总之，忍是生活和工作的一堂必修课，我们必须学会做好“忍”字的文章，掌握“忍”这门至高至明的人生艺术。



忍是成事者的必备素质

对于做大事者来说，忍辱负重是成就事业必须具备的基本素质。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”能在各种困境中忍受屈辱是一种能力，而能在忍受屈辱中负重拼搏更是一种本领。不忍小则不能成大谋，凡成就大业者莫不明白此理。

“小不忍则乱大谋”，小事情面前不能忍让，便会败坏大事业。《论语·颜渊篇》中有这么一句话：“一朝之忿，忘其身以其亲。”俗语中说：“匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗。”这种匹夫之勇，坏就坏在无“忍”字功夫。《水浒传》中的李逵，闯祸极多，就是因其性情暴躁、头脑简单，不能忍小辱。例如他在浔阳江被浪里白条张顺灌了一肚子水，就是由于一味逞凶无忍劲。真正的大丈夫、大英雄就能忍常人之所不能忍。

隋朝的时候，隋炀帝十分残暴，各地农民起义风起云涌，隋朝的许多官员也纷纷倒戈，转向帮助农民起义军，因此，隋炀帝的疑心很重，对朝中大臣，尤其是外藩重臣，更是易起疑心。

“小不忍则乱大谋”，小事情面前不能忍让，便会败坏大事业。

忍的感悟

唐国公李渊（唐太祖）曾多次担任中央和地方官，所到之处，悉心结纳当地的英雄豪杰，多方树立恩德，因而声望很高，许多人都前来归附。这样，大家都替他担心，怕遭到隋炀帝的猜忌。正在这时，隋炀帝下诏让李渊到他的行宫去晋见。李渊因病未能前往，隋炀帝很不高兴，多少产生了猜疑之心。当时，李渊的外甥女王氏是隋炀帝的妃子，隋炀帝向她问起李渊未来朝见的原因，王氏回答



说是因为病了，隋炀帝又问道：“会死吗？”

王氏把这消息传给了李渊，李渊更加谨慎起来，他知道迟早会为隋炀帝所不容，但过早起事又力量不足，只好隐忍等待。于是，他故意败坏自己的名声，整天沉湎于声色犬马之中，而且大肆张扬。隋炀帝听到这些，果然放松了对他的警惕。这样，才有后来的太原起兵和大唐王朝的建立。

正如苏洵所说，要真正做到“忘其小丧而志于大得”，将帅“必有取天下之才，有取天下之虑，有取天下之量”。“量”是指用人、容人的气量，即俗话说的“宰相肚里可撑船”的宽宏大量。勇有余而谋不足，或谋有余而量不足，或量有余而谋不足都是不行的。将帅只有在哲学世界观方法论的指引下，才能懂得一切从实际出发，正确理解大与小、多与少的关系。

要想成就事业，就必须练就自己的忍功，不要让自己的美好前程败在一些无谓的细节上。

忍的感悟

我们应该知道，战略制定与执行的全局性原则有两方面的含义：其一是从事物的横向联系，从空间方面考虑，必须从全局的、整体的观点出发，正确地处理全局与局部、大局

与小局之间的关系，时时事事要着眼于全局与整体，用全局、整体统率局部与小局，特别要注意不犯因小失大、“小不忍则乱大谋”的错误；同时又要充分注意与抓好对全局具有决定性影响的局部，防止出现“一着不慎，满盘皆输”的错误。其二是从事物的纵向联系，从时间方面考虑，必须考虑事物发展的全过程，一开始就要考虑到结局，要正确处理不同阶段之间的关系，正确处理眼前与长远之间的关系，眼前利益服从长远的终极利益，要防止只顾目前、忘了长远、鼠目寸光、急功近利的短期行为的错误，也要防止把下一阶段的任务提到条件尚不具备的当前阶段而犯急躁冒进、急于求成的错误。

历史上最有名的能“忍”之例就是韩信忍受的胯下之辱，当时韩信落魄潦倒，无心也无力与恶少相争，只好忍辱从恶少胯下爬过。



孙膑忍庞涓之辱在历史上也很有名，装疯卖傻，就怕庞涓把他杀了。这二位忍受大辱，其结果如何？韩信留下有用之身，终于成为大将，如果他当时斗气，恐怕要被恶少打死了；孙膑保住一命，终于收拾了庞涓！如果他当时不能忍，早就没命了。

韩信也好，孙膑也好，都是“忍一时之气，争千秋之利”，这一点值得当今那些年轻气盛者好好学习一番。

当你处于弱势时，就很难有施展自己的空间，犹如困兽一般。

有些人碰到这种情形，常常任凭自己的性情，顺着自己的情绪行事，如被人羞辱了，干脆就和他们干一架；被老板骂了，干脆就拍他桌子，丢他东西，然后自行走人！不敢说这么做就会毁了你的一生，因为人生的事很难说，有时甚至会“因祸得福”。但没有忍性，绝对会给你的事业造成负面的影响，而且不能忍的人“因祸得福”者并不多，大部分人都不甚如意，总是到了中年才会感叹地说：“那时真是年轻气盛啊！”这里倒不是说不能忍的人命运就不好，而是不能忍的人走到哪里都不能忍，不能忍气、忍苦、忍怨、忍骂，而总是要发作、要逃避、要抗拒。

因此，我们要想成就事业，就必须练就自己的忍功，不要让自己的美好前程败在一些无谓的细节上。

忍是一种至高至明的修养

如果你几乎总是急躁不安，你也许是觉得自己太重要了，等待不了任何人或任何事。你当然没有这么重要，我们谁也没有这么重要。如果我们能够接受这一点，即这个世界是供我们去体会的，而不是为我们提供方便的，我们就会过得更平和一些，就会更耐心地对待生活中的变迁。

人生需要沉稳与忍耐，爱因斯坦认为自己与普通人最大的区别，就是能够把散落在草垛里的针全部找出来，这是一种何等的耐性啊！

