



持一颗诚敬的心，减少过失，对他人谦恭有礼，

却可以通过提高自身修养做到的。

一个人能做好自己，普天下的人就会爱敬你如同手足兄弟。

所以，做一个有良好修养的真君子，又何愁没有兄弟呢？

尽管这段话不是出自孔子之口，

但代表了《论语》所倡导的一种价值观念。

◎给学生的 100 条建议◎

保持一颗 诚敬的心

『保持一颗诚敬的心，对他人谦恭有礼』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社



持一颗诚敬的心，减少过失，对他人谦恭有礼，

却可以通过提高自身修养做到的。

一个人能做好自己，普天下的人就会爱敬你如同

所以，做一个有良好修养的真君子，又何愁没有兄弟呢？

尽管这段话不是出自孔子之口，

但代表了《论语》所倡导的一种价值观念。



医学院 610 2 07030462

◎给学生的 100 条建议◎

保持一颗 诚敬的 心

『保持一颗诚敬的心，对他人谦恭有礼』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

保持一颗诚敬的心

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A
座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

能忍者，天下无敌	(1)
忍耐是一种修养	(2)
忍，是强者的心态	(3)
忍，处世的大智慧	(7)
能忍者，必定志向远大	(10)
小不忍则乱大谋	(11)
心中能忍，生活无是非	(15)
过度忍让便是懦弱无能	(17)
和为贵，忍为高	(21)
有容乃大，难得糊涂	(25)
宽容不是软弱	(26)
宽容是力量强大的美德	(29)
宽容是爱的精髓	(33)
宰相肚里能撑船	(36)
与人交往，切莫斤斤计较	(41)
拿得起也要放得下	(44)



得饶人处且饶人	(46)
得理也让人	(49)
宽容你的对手	(52)
宽恕曾经伤害你的人	(54)
“难得糊涂”是做人之大智慧	(61)
愤怒使魅力打折	(64)
愤怒让决定变质	(65)
愤怒造成无法弥补的遗憾	(67)
别让愤怒情绪左右自己	(68)
善待自己，少发脾气	(70)
忍一忍，风平浪静	(73)
心急吃不了热豆腐	(77)
嫉妒是剂毒药，害人害己	(79)
嫉妒是人生的毒药	(80)
嫉妒让人变形	(83)
嫉妒害人且害己	(87)
过度的羡慕就会变成嫉妒	(90)
去除嫉妒，分享喜悦	(92)
保持平静和睦的心态	(94)
不要被嫉妒所伤	(96)
彻底克服嫉妒心理	(100)



嫉妒是平庸的情调对卓越的反感	(103)
羡慕虚荣定遭生活鄙视	(106)
虚荣心就是扭曲了的自尊心	(106)
虚荣是稻草人的桂冠	(110)
贪图虚荣会弄巧成拙	(111)
不要为了面子而受罪	(113)
远离虚荣心	(117)
克服虚荣心	(121)
闲谈莫论人非	(124)
“闲话”是一剂毒药	(124)
长舌的人不受欢迎	(127)
不在背后说人闲话	(129)
闲谈中不失风度	(131)
息谤得于无言	(132)
宽容对待闲言	(135)



能忍者，天下无敌

“忍”字心头一把刀，不是意志极坚强者，很难把这个写起来极简单的字做到位。

从某种意义上说，忍耐是保全人生的一种谋略，因为小不忍则乱大谋，因为风物长宜放眼量。忍耐是一种弹性前进策略，就像战争中的防御和后退有时恰恰是迎取胜利的一种必要准备。

事物总是在不断地运动和变化，机会存在于忍耐之中，对于垂钓者来说，最好的进攻方式就是忍耐。大机会往往蕴藏在大忍耐之中，所谓“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，就是这个道理。大丈夫志在四方，岂可为鸡毛蒜皮的小事而乱了大谋？春秋末期最后一个霸主越王勾践卧薪尝胆的故事也正好诠释了忍耐保全人生的要义。忍耐不是停止、不是逃避、不是无为，而是守弱、蓄积、迂回前进。当命运陷入无可掌控之时，就要心平气和地接纳这种弱势，坚强地忍耐弱者的地位，在守弱的基础上累积实力，发愤图强，使自己脱离弱者的不利地位，适时出击，争取赢得新的成功机会。



懂得忍耐有利于成就事业，意气用事只会错失良机。面对别人的侮辱和伤害，我们没必要急急忙忙以一种对抗的方式来证明自己并非软弱可欺。因为路遥知马力，日久见真功，有效地忍耐，会使我们获得更多的收益。

忍耐是一种修养

我们常常说用人要坚持德才兼备的条件。所谓德才兼备，就是指忍耐。有人说，有才必须忍耐，忍耐才能有德。斯言极是。殊不知，真正有才华的人，往往是不会对外张扬的。所谓“半桶水，淌得很”，正是为那种自诩有才而过分张扬的人画的像。在正确对待自己与别人的问题上，坚持宽以待人，做到“待人也轻以约”；坚持严以责己，做到“责己也重以周”。所谓“善则称人，过则称己”，就是忍耐养成的标志。欲达忍耐之极高境界，必须明白“克制小过独难”的道理，切实做到“慎微”、“防微杜渐”、“治之于微”。

忍耐是有智慧、有能力的表现。大忍者，大智也。忍耐能够达到貌似愚蠢的程度，是谓大智若愚。大忍者，大能也。忍耐能够达到“无为而治”的境界，是谓大能若笨。能够忍耐，全凭内在的力量。英雄能够做人所不为，成人所不能，就在于他具有平常人所没有的本领。这种本领就是善于把真实的思想和激烈的情绪巧妙地掩盖起来而



为世人所不察。因此，在一定意义上说，忍耐也是一种由深厚的内力所形成的韬略。

忍耐是有意志的表现。对于事业，曾国藩极力主张“竖起骨头，竭力撑持”。

总之，忍耐是品质，是志向，是修养，是意志，是智慧，是能力。学习忍耐，做到忍耐，是成就伟大事业的需要，是养成高尚品德的需要，一句话，是做人做事的需要。凡欲成就事业者不能不学会忍耐，此点不独为官者应当特别加以注意，对于决心不做大官而有志于做大事者亦然。愿有志者皆能修养成就忍耐这种难得的品质、意志和能力。

忍，是强者的心态

大千世界，纷繁复杂，事物间相互制约。人在社会生活中不可能随心所欲，无拘无束。要成就一番事业，就必须吃常人不能吃之苦，忍常人不能忍之忍。忍耐是一种宽广博大的胸怀，是一种包容天地的气概。它体现的是智慧，讲究的是策略。忍，是强者的心态，忍者无敌。

世界上最大、最顽固的敌人，就是自己。试想之，当自己想干、想说什么的时候，尽管自己有能力、有权利去干、去说，可又非要让自己不干、不说，那不是一件最难的事吗？我们可以说，能够战胜自己的人，是没有什么



困难可以挡住他的，他是可以战胜一切的。而这种能够战胜自己的一种最为重要的强者心态，便是“忍”。

之所以说“忍”是一种强者的心态，很重要的一点便在于这种“忍”并不是一味地忍气吞声，低三下四地甘愿受别人摆布，而是一种积蓄力量的方式，一种引而待发的主动姿态。“忍”并不意味着我们不敢反抗。不敢反抗，不敢有所行动的接受和承担委屈不是“忍”，而是一种奴才心态，一种无能的表现。“忍”只是暂时不去反抗。这种暂时不去反抗同时也就意味着我们随时都可以反抗，自己是主动的。也正是由于这样，对方对于这种“忍”常常是色厉内荏，心中害怕得不得了。与这种能“忍”的强者相比，那些表面上气势汹汹、不可一世的人又算得上什么？不过是一种小丑而已。

为了真正地在某一事件中弄清真相，了解细情，而不莽撞贸然地凭着一时的冲动和义气办事，也需要“忍”。

在自己受到攻击、侮辱、谩骂时，首先要“忍”下来，认真地、仔细地了解事情的来龙去脉，然后再作判断，无疑是一种强者的风格和心态。真正有本事回击自己的对手，又何必争一朝一夕呢？只有充分相信自己能力的人，才能够处惊不变，先“忍”住，把事情搞清楚，再做决断。“忍”则有助于我们正确判断，获得时间和机会去把事情弄清楚。而一旦了解了事情的真相，掌握了充分的证据和理由，岂不是更有力量去应付人生的种种挑战，解决存在于生活中扑面而



来的困难吗？这样的人难道不是强者吗？相反，毛草轻率，感情用事，必然会在无理的情况下落荒而逃。尽管威武有力，又怎么能对付得了人世间的扑朔迷离，纷繁复杂呢？

具备一种百川入海般的宽宏大量需要“忍”，这主要是由于，作为具有个性和七情六欲的人来说，尤其是对那些血气方刚、嫉恶如仇的人来说，要去接受一些与自己不同的意见和看法，容纳各种有时可能是带有攻击和敌意的言论与行为，不能不是一件比较困难的事情。在这种场合下，要说在情感上是难以接受的，从理智上看，也常常是十分痛苦的。人们往往一下子不容易拐过弯来，非常乐意地接受这些东西。也正是由于这样，“忍”便是十分必要的。一个人一定要善于忍，这样才能得到各个方面的帮助，吸收各个方面的营养。有时甚至你很不乐意，也必须克制自己。这样，往往有百利而无一害。

人的一生无论从横向、还是纵向，都是十分丰富多彩的。它可以有各种各样的机会，也会面临着种种的选择。如果这些机会和选择只是一种个人的事情，也许就好办多了。但现实往往不是如此，冲突、竞争，也时时伴随着我们的每一次机会与选择。对此，我们不可能事事争、处处上，而不得不放弃一些无关宏旨的东西，也必须要对一些自己颇为喜欢，但出于某些原因而不能为之的机会忍痛割爱。特别是在一些唾手可得的東西上，以及在一些自己本身完全具有竞争力和理由的机会中，我们也可能会由于某些因素而主动地让



予他人。一句话，我们不可能去获得我们完全需要的、而且也应该获得的所有利益，尽管它们本来的确是属于我们的，但必须放。这里，并不仅仅是一种“小不忍则乱大谋”，而是一种更主动的人生智慧。因为，这种放弃、让予、“吃小亏”，往往并不一定是为了达到某一个更高的目标，而常常是出于另一种原因，一种预测到、也了解到自己不可能获得自己所有应该获得的机会和利益的明智。既然如此，我们又何必煞费苦心地争、去比、去要呢？我们反正是要失去一些的，那么，把这种必然性的东西驾驭在自己的主动权之下，岂不是更好吗？这本身就已经是占了大便宜。因为不懂得这样做的人，表面上看，可能争上了他可能碰到的各种机会，但实际上他由于完全陷于已有的机会中，则不能不失去对后来的各种机会的选择。

为了成大谋，必须在小事上、小利上“忍”。这样，至少有以下几个方面的益处。首先，它可以节省精力，避免在一些小事上浪费自己的人力、物力和财力，从而以更充足的更良好的状况去成就自己心中的大事；其次，它可以避免一些不必要的阻力和麻烦，尽可能多地团结一切对自己有帮助的人，调动起各种积极力量。你在小事上让别人获益，使他人感到欠你的情，这样，将来他们也往往会支持你的成功；第三，在小事上多忍让，还可以为自己成就大功业铺平道路、准备经验、积蓄力量。当然，这种“忍”是需要付出一定的代价的。但这种在小事上付出的



代价决不是无偿的，它总是可以在将来得到补偿的。只有具备了这样的忍的心态，才能算得上是强者，才能成大谋。

忍，处世的大智慧

自古以来，评价人的标准，只要看一个人的涵养和行事风格，就知是否可以成为可塑之才，是否有大将之风，因此要成为人上人，除了常识与能力之外，全视其能否将情绪操控得当。一个人的涵养来源于他的修养，有修养之人都懂得控制情绪。遇事不能冷静，并且以某种极端手段处之的人，决不是一个有修养的人。

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。

唐国公李渊（即唐太祖）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帝国的建立。

情绪处理得好，可以将阻力化为助力，帮你解危化险、政通人和。克制，乃为人的一大智慧，它有助于人们在攀登理想境界的征途中，消除情感世界不可避免的潜在危机。因而，对于一个成功的开拓者来说，它既是实现既定目标的保证，又是取得更大成功的起点。假如李渊当初听了隋炀帝的话，怒火中烧马上与之理论或采取兵变，很可能会因为准备不足，时机不成熟而失败。一旦失败，则永无机会从头再来了。

生活中，面对不同的环境，不同的对手，有时候采用何种手段已不太关键，而如何保持好自己的情绪才至关重要。

这种忍，是一种等待，为图大业等待时机成熟，忍之有道。这种忍，不是性格软弱，忍气吞声、含泪度日之举，而是高明人的一种谋略，是为人处世的上上之策。

战国末期秦王准备吞并楚国，完成他统一中国的大业。于是，有一天，便召集大臣和将领们商议此事。

当时，参与议事的文武大臣中有作战英勇的青年将领李信，也有久经沙场的老将王翦。



依秦王之意，李信是统率军队最合适的人选。因为李信在攻打燕国时，曾率数千秦军击溃了数万燕军，逼得燕王姬喜走投无路，只好杀了专与秦王作对的太子姬丹，谢罪求和。这样的英名自然也会令楚军闻风丧胆。于是秦王就首先问李信：“依将军之见，攻灭楚国需要多少军队？”气宇轩昂的李信不假思索地说：“有大王的英明决策，挟秦军胜利之师的雄威，灭楚 20 万军队足矣。”

秦王听了，暗暗称赞李信果然少年英雄，有万丈豪气。其他人也都向李信投以羡慕和佩服的眼光，惟有身经百战的王翦不露声色。他追随秦王多年，十分了解他的心性，见秦王听了李信的话后面露喜色，就知道他有轻敌之心。

因此事关系重大，秦王在赞许李信后看到王翦既不赞成也不反对，他目光停在鬓眉皆白、身形佝偻的王翦脸上，徐徐问道：“王将军，你的意见呢？”

王翦知道这等大事是不能一味奉承的，但若直言 20 万军队出兵必败，等于既扫了李信的威风也触怒了日渐骄狂的秦王，于是他话到嘴边又忍住了。他端坐着神色凝重地对秦王说：“大王，楚国原是个幅员数千里、军队数百万的大国。近来虽屡遭挫折，但其实力不可轻视，再加上楚人十分仇视秦国，士卒凶悍不畏死，以微臣之见，仅用 20 万人去攻打楚国恐非易事。”

秦王听后不以为然地说：“看来，王将军果真是老矣。



胆子怎么这样小？灭楚 20 万军队还无胜算把握？”于是，秦王派李信率 20 万军队去攻打楚国。

王翦看到秦王听不进他的意见，认为自己老朽无能了，于是马上告病辞官了。

李信出征后，被楚军连破二阵，率残部狼狈逃回。秦王盛怒之下，把李信革职查办。但身为一代枭雄的秦王为国家大事计，亲自去王翦家赔罪，请王翦带兵攻楚。

面对秦王的真诚谢罪，王翦并没有忘乎所以，他冷静地说：“我身受大王的大恩，理应誓死相报，大王若要我带兵灭楚，那我就需要 60 万军队。少于此数，我们获胜的可能就很小了。”

秦王连忙赔笑说：“寡人现在是惟将军之计是从。”随后征集 60 万军队交给王翦指挥。

仅用了一年多时间，王翦就攻下了楚国的都城。

能忍者，必定志向远大

综观历史，凡有作为的政治家都能够严加修养，学会忍耐，增强本领，顾全大局。1944 年 4 月 9 日，毛主席给陈毅同志写信，谈到忍耐的问题。他在信中写道：“凡事忍耐，多想自己缺点，增益其所不能；照顾大局，只要不妨大的原则，多多原谅人家。忍耐最难，但作为一个政治家，必须练习忍耐。”几十年以后，邓小平同志在回答记



者提问时说，他能够“东山再起”的秘密就在于忍耐。由此可见，忍耐是政治家必备的一种十分可贵的品质。

说到忍耐，不能不提及湖南近代史上的曾国藩。他就是一位善于忍耐的政治家。他曾经说，“居官以坚忍为第一要义”。因此，他十分崇尚“坚忍卓绝之行”，主张在官场上与人交往，要“一味浑厚，绝不发露”。这一点固然反映了他所代表的封建地主阶级的阶级特性和历史局限性。然而，他所谓“坚忍”，就是毛主席和邓小平同志所赞成并身体力行的“忍耐”。

凡能忍耐者，必定志向远大。凡志向远大者，必定能够识大体、顾大局。而忍耐就是识大体、顾大局的表现。古人云：“小不忍则乱大谋。”这一句话就充分说明了养成忍耐与识大体、顾大局之间的关系。为了大局，可以忍气吞声，可以寄人篱下，可以忍受胯下之辱，可以忍辱负重，可以韬光养晦，可以卧薪尝胆，甚至可以舍生取义。古今中外不乏其忍耐程度达到极高层次的风流人物。曾国藩辈就是这种风流人物。

觉是一个瞬间

小不忍则乱大谋

古代有个叫尤翁的人，他开了个典当铺。

有一年底，他忽然听到门外有一片喧闹声。

他出门一看，原来门外有位穷邻居。站柜台的伙计就