

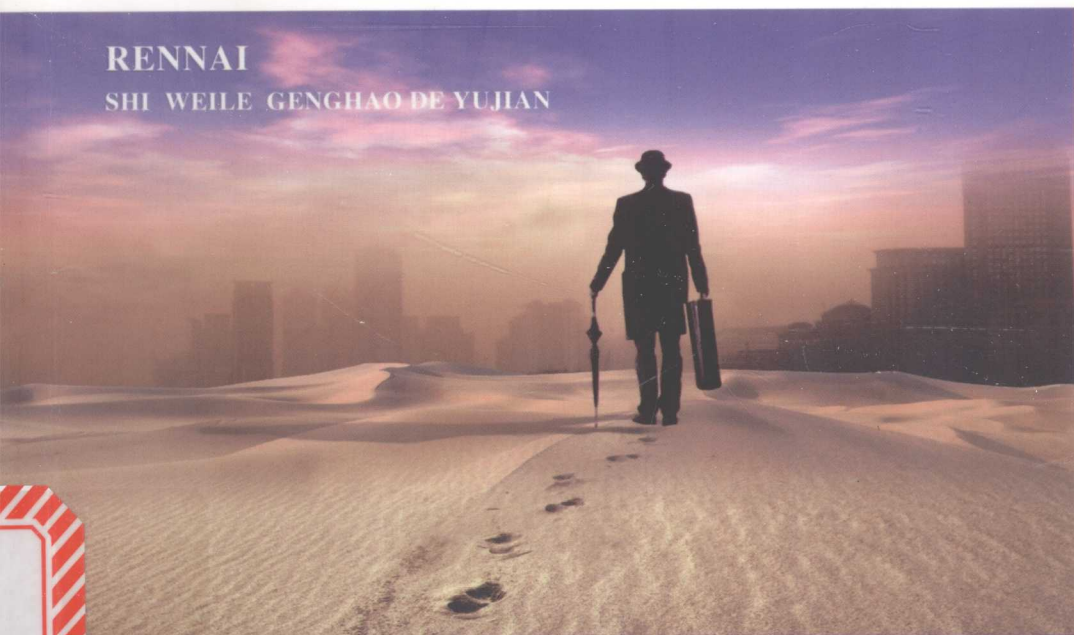
忍耐，

是为了更好的遇见

经历过忍耐的痛苦，就会等到黎明，见到花开。
学会忍耐，你会遇见更好的未来。

黄仁杰
编著

RENNAI
SHI WEILE GENGHAO DE YUJIAN



北京工业大学出版社

忍耐， 是为了更好的遇见

黄仁杰◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

忍耐，是为了更好的遇见 / 黄仁杰编著. —北京：
北京工业大学出版社，2016.10

ISBN 978-7-5639-4889-5

I. ①忍… II. ①黄… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 211115 号

忍耐，是为了更好的遇见

编 著：黄仁杰

责任编辑：钱子亮

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：15

字 数：198 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4889-5

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

我们常说：有一种成功叫忍耐，有一种成功叫等待。有忍耐力的人，就像岩壁上的青松，坚毅而刚强；有忍耐力的人，就像大雪压弯的枝头，厚重而沉稳；有忍耐力的人，就像冬雪初化的河流，目标总在远方。

忍耐是人的一种素养，同时，忍耐也是对人生的一种考验。从某种程度上讲，人生能否有所成就，拼的就是忍耐力。生活中，有太多的人做不到忍耐和坚持，他们总是在意一时的舒心，为此不惜肆意地挥霍人生，或者凭借一时的冲动做一些不该做的事情，最后只得到无助和后悔。

假如我们不具备一定的忍耐力，很多目标会变得遥不可及。要知道，看起来无比美妙的成功之路，它绝非是一个唾手可得的過程，而是一段潜藏着许多艰难险阻的旅程。如果你耐不住挫折，耐不住失败，耐不住孤独，耐不住冷遇……那么，最终迎接你的将是不断降临的失败。

因此，我们要告诉自己，在通往成功的路上，每一次不如意的遭遇，不是命运和我们开的玩笑，而是命运对我们的考验。



忍耐，是为了 更好的遇见

有一句谚语说：“为了玫瑰，也要给刺浇水。”可见，要想让自己的人生开出绚烂的花朵，我们就不得不忍耐那些扎人的芒刺，将其化作激励自己前行的动力，如此，方能为自己博得幸福，为自己的人生书写成功。

本书从忍耐的意义和如何修炼忍耐力出发，讲道理举例子，理论和实践相结合，生动地告诉我们：我们这一生总会遇到大大小小的挫折，有面对夜晚孤寂的忍耐力，才有迎来明日曙光的幸福；有面对严冬寒冷的忍耐力，才能迎来春暖花开的盛景；有面对人际关系和事业上不如意的忍耐力，才能让人生获得大成功。一句话：学会忍耐，你会遇见更好的未来。

目 录

第一章 孤独是人生的必修课

尽管寂寞，有些事情你却不能做	003
不做墙头草，要有自己的主见	005
果断放手，重新起航	007
成功是“十年磨一剑”	011
孤独是一种难得的考验	014
生命最终是一个人的浮世清欢	016

第二章 你不必讨好所有人

自嘲也是一门艺术	023
低头并不代表着丧失尊严	025



忍耐，是为了 更好的遇见

不用尽己所能去讨好所有人	029
面对嘲笑，淡然应对	032
用“柔术”迎接对方的强硬	035
化干戈为玉帛，远胜过冤冤相报	038

第三章 耐不住诱惑的人生是危险的

面对诱惑，不可迷失本心	043
专注是面对诱惑最有效的方法	046
自我反省的人内心更强大	049
通过正当途径获得名誉	051
君子爱财，取之有道	056

第四章 以微笑面对来自世界的冷遇

被他人轻视，并不代表你能力差	061
自信是成功的第一秘诀	062
面对冷遇，切不可虚度年华	066
没有足够的忍耐力，苍蝇也可以打败你	070
坦然面对轻视与嘲笑	074
面对磨难，心存感恩	077

第五章 不可能所有人都说你好

让坏牌变成好牌	083
忌妒伤害的最终是你自己	087
面对流言，敬而远之	089
不可能所有人都说你好	092
有时“金子”被当成“砖头”也是难免的事	094

第六章 最好的武器是爱与宽容

抱怨只是在否定你自己	101
要有容人之量	105
原谅他人，释放自己	108
最好的武器是爱与宽容	112
将敌人转化为朋友	115
生气的根源在于自己	118
不必执着于陈年往事	120



第七章 耐得住挫折才能走向强大

这山看着那山高，只会空忙一场	127
危机的隔壁就是转机	130
挫折是人生送给你一剂强心针	133
苦难是上帝送给你的一顿早餐	137
失败也是一种财富	140
输了，没什么大不了	144

第八章 越是黑暗，越容易看到曙光

苦难也是超越自我的契机	151
换个角度看痛苦	156
黑暗中也会有光亮	160
痛苦相对于浩瀚宇宙，不值一提	163
心态乐观，就不会对痛苦大惊小怪	167
坚持一下，跨过苦难便是快乐	170
在绝望中找到曙光	174

第九章 寂寞让人生如此美丽

随遇而安也是一种生活方式	181
每个人都要有一颗平常心	185
淡泊是一种人生修行	187
让内心保持平淡与从容	190
静下来，你可以听到花开的声音	194
成大事者，必须耐得住寂寞	197

第十章 高速人生的低速活法

将人生当成一场旅行	203
越是心急，往往离成功越远	208
烦恼是自己送给自己的忧愁	210
为生活做减法，幸福才会如约而至	213
人生需要一个指引方向的目标	217
立足长远，即使“闲”点又何妨	219
放空自己，重新上路	222
不为小事而纠结，才能收获真快乐	224

第一章 孤独是人生的必修课



人生是慢慢熬出来的。奥地利诗人里尔克说“挺住就是一切”，这和“熬”的意思差不多，但是“挺”字远没有“熬”那么传神，其实这一句也可以翻译成“熬住就是一切”。尽出心中五谷，熬出人生百味！

尽管寂寞，有些事情你却不能做

对于寂寞，有人曾做过这样的比喻，说寂寞就像是阴冷的小虫爬满全身，令人痛苦不堪。之所以如此，是因为人作为群居的社会性动物，正常情况下，是不能够长期处于孤独寂寞的情绪里的，否则，我们的内心就会感到空虚无依，缺乏安全感。

尽管如此，可生活还是时常让我们品尝寂寞的滋味。这种感觉让我们的内心饱尝煎熬，让我们的痛苦浮于脑际。也许有一天，当我们实在耐不住寂寞时，便会寻求打破它的方法，而因为此时的不理智，很可能寻找到的错误的方法。

五年前，苗倩考上了位于某一线城市的重点大学。刚入学的那一年，苗倩依然保持着高中时的学习状态，成绩也一直名列前茅。

但是和苗倩同住一室的几个室友，每天谈论最多的不是学习，而是今



忍耐，是为了 更好的遇见

天和男朋友到哪里消费了，明天男朋友要送什么礼物给自己……

听得多了，苗倩开始感到失落，甚至悲哀。她想：怎么忽然发现，自己是唯一一只没人喜欢的丑小鸭呢！此刻的她真的感受到了寂寞，或者说郁闷。苗倩试图摆脱这种感受，于是，她开始“寻觅”……

在学校组织的一个参观旅游活动中，她一眼就看到了张军那张帅气的脸和那双动人的眼睛。在和他对视几秒钟后，苗倩感到“自己的魂都没有了”……毫无疑问，苗倩爱上了他。

回到学校，苗倩顾不得女孩子的羞涩，开始给张军写情书、发短信，疯狂地追求张军。最终张军同意做苗倩的男朋友。

三年之后，他们毕业了。张军找到了一份导游的工作，他们租了房子住。苗倩却因为荒废太多的时光，工作一直没有着落，不好意思再向家里要钱，房租、生活费暂时由张军支付。随着出差机会的增多，张军对苗倩的态度越来越冷淡。女人的直觉告诉苗倩，张军有了别的女人。

苗倩猜得没错，那个女人给她打电话，羞辱了她。苗倩当时都有了自杀的念头。但是，她还是爱着张军，希望他回心转意。然而，苗倩的哀求还是没有留住张军的心。

经过很长时间的痛苦反思后，苗倩终于明白，因为寂寞而去寻找的爱，就像多年的瓷器碰上坚硬的现实，只剩下一地的支离破碎。

诚然，寻找一段爱不那么容易，而忘记一段爱更难，也需要更多的时间。所幸的是，苗倩现在已经走出来了。苗倩暗中告诉自己：如果再有机会，说什么也不会因为寂寞而去傻傻地爱了。

仔细想想，其实孤单寂寞并没有我们想象的那么可怕。当我们懂得了生活，便会感受到孤单寂寞其实也可以为自己的内心带来平静。孤单寂寞也不可悲，因为能让我们沉淀出很多思考。为此，我们应该努力试着去习惯孤单，享受寂寞，只有这样，才能享受生活的寂静，才不会因为孤独寂寞而痛苦忧愁，做出不该做的举动。

不做墙头草，要有自己的主见

每个人都受过两种教育：一种是受教于他人，另一种则更为重要，即受教于自己。身为社会性动物，我们每个人都是生活在一定的群体之中。既然如此，那么周围人的意见和看法无疑会对我们自己形成一定的作用 and 影响。虽然一些时候，别人的意见和想法对我们有着启发和帮助的作用，但也有很多时候，我们更需要听从自己的心声。

有一个“抬头看天”的故事，内容大致是这样的：一个人由于流鼻血了，就在马路边停下，将头抬起，看着头顶上的天空。有人从此经过，见此情景，以为天上有什么有趣的东西，就跟着抬头看天。接着，一个又一个的人学起他们的样子来。不一会儿，居然有一群人在抬头看天了。

看完这个故事，我们可能觉得滑稽可笑。它反映了现实生活中有不少



忍耐，是为了 更好的遇见

人缺乏主见、喜欢盲从的个性特征。这样的人不懂得用自己的脑子去思考，而是以墙头草的姿态随风摇摆。这些人要么是没有独立思考的习惯和能力，要么是害怕自己的意见与别人相左而受到孤立。这种耐不住“孤立”的人，正是一些缺乏独立见解且自卑的人。与他们相反，那些不怕被孤立、不怕与众不同的人，遇到事情会用自己的脑子去思考，而不是人云亦云。也只有这些人才能向着既定目标一往无前，最终实现人生理想。

阳光灿烂的午后，有几只蚂蚁在高塔下面晒太阳，其中一只蚂蚁提议：“我们爬到塔尖上去看看吧。”蚂蚁们都很赞同，于是它们便聚集在一起相伴着往塔上爬。

可是，爬着爬着，有一只蚂蚁觉得不对，它说：“我们这是干吗呢？这又干渴又劳累的，我们费劲爬它干吗？”其他蚂蚁听了，都觉得它说得不错。于是，蚂蚁们都停下来了，只剩下一只最小的蚂蚁还在缓慢地坚持着往上爬。

这只最小的蚂蚁不管众蚂蚁怎样在下面鼓鼓噪噪地嘲笑它傻，它就是坚持不停地爬。过了很长时间，它终于爬到了塔尖。这时，众蚂蚁不再嘲笑它了，而是在内心里佩服它。等到它下来以后，都围上去问它道：“到底是一种什么样的力量支撑着你爬上去的？”

原来，这只小蚂蚁听力不好，它当时只看到了所有蚂蚁都开始行动，但当大家议论的时候它没听见，所以它以为大家都在爬，就自己在那儿不懈地爬，最后就成了一个奇迹，它爬上去了。

回想一下，是不是有些时候，我们无法做到对别人的评价完全漠视，总会受到他人的态度和行为的影响，以至于在别人的目光注视下不断改变着自己的人生坐标？

可是，如果总是这样的话，我们很可能会发现，自己原本的目标、理想一直都未能实现，究其原因，正是因为我们总是让别人的看法来左右自己的行动。所以，可以不客气地说，如果一个人总是跟随在别人身后，那么他将一事无成。也就是说，不管做什么事情，我们都要有自己的主意，无论事情发展到什么地步，自己的主意要始终起着引领作用。

归根结底，做人不可缺乏主见，只有勤于独立思考，才会有思想，有思想才会有思路，有思路才能有发展，有发展才会有成就。相反，如果害怕被孤立而做墙头草，那最终必将一事无成。

果断放手，重新起航

多数时候，我们总是在争取中前进，一旦说到放弃，就容易将其和失败、退缩等画上等号。其实有些时候，果断放弃，是一种魄力，更是一种敢于为生命担当的勇气。因为这时候的放弃不是怯懦无能，更非悲观绝