

Rennai_{yu}
Fangxia De
Rensheng Zhihui

忍耐与放下的 人生智慧

用平和的情志行走于凡俗世间

忍耐是成熟的出口，人生的不断蜕变，沉住气才能成大器。
智者无为，愚人自缚，佛曰：“一切源心起！**放下**，你就拥有无限！”

李 凯◎编著

 中国纺织出版社

Rennai_{yu}
Fangxia De
Rensheng Zhihui

忍耐与放下的 人生智慧

用平和的情智行走于凡俗世间

李 凯◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

忍耐是一种生活的智慧,放下是一种泰然处世的哲学。人生漫漫,每个人都应该学会忍耐和放下,学会忍耐、保持低调,在人际交往中才不会处处碰壁;学会放下、坦荡洒脱,在坎坷的日子中才能得到安宁。忍耐一时,成就终生;放下烦恼,回归心灵的乐土,这便是忍耐与放下的智慧。

本书分为上下两篇,上篇为忍耐的智慧,通过诸多方面的阐述,让我们知道:忍耐是人生幸福的良药;下篇为放下的智慧,从心态开始转变,你会发现:对于寝食难安的自己,放下其实是一道开胃菜。如果你不懂得忍耐,如果你还没有学会放下,那这本书将可以成为你的不二选择。

图书在版编目(CIP)数据

忍耐与放下的人生智慧/李凯编著. —北京:中国纺织出版社,2013. 1

ISBN 978-7-5064-9284-3

I. ①忍… II. ①李… 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(2012)第 241230 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:曲小月 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:190 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

» 前言

《菜根谭》云：“伏久者飞必高，开先者谢独早。”忍耐是一种中国式的智慧，是意志的磨砺，是能量的积蓄，是无声的奋斗，更是一种锲而不舍的追求。王安石曾说：“忍一时之气，免百日之忧，一切心绪烦恼，皆从不忍生。莫之大祸，起于斯须之不忍。”忍耐不是沉沦，而是审时度势的等待，是对大势的清醒认识，是成功前的沉默，它是一种理性而睿智的人生智慧。真正的忍耐是韬光养晦、积聚能量的人生谋略，在隐忍中进取，在等待中崛起。在生活中，那些善于忍耐的人总是拥有坚不可摧的信念，所以他们能在困难面前巍然不动，把痛苦的感觉或某种情绪控制住。无论是他们处于逆境还是顺境，也不管这个世界是浮华还是痛苦，他们总是忍耐着保持平静的心态。没有忍住不显示才华的定力，我们总是避不开心怀叵测的缠绕，也就看不见其后的功成名就的机遇。只有学会掩盖自己的锋芒，才能让自己在不显山露水中茁壮成长，在众人毫不知情的敬意中完成量到质的蜕变。

有个人去朝拜释迦佛，手里拿了两束花。

佛说：放下。这个人放下了左手的花。

佛又说：放下。他又放下了右手的花。佛再说：放下。

那个人迷惑不解，说：我已无可放下。

佛说：放下你的执著心，放到无可再放。

人生苦短,劫难却很多,假如我们把每个包袱都背着走,肯定会很累,甚至有一天可能走不动。这时需要学会放下,这并不是不求上进,恰恰在于懂得放下的人才最终会赢。更重要的是,只有放下了,才能放自己一条生路,也放别人一条生路;只有放下了,你才会找到真正解决问题的方法。人生的一切烦恼,归根结底在于人们没有学会放下,从而使身心背负着沉重的包袱,最终生活也变得越来越累。所谓“智者无为,愚人自缚”,人们通常喜欢给自己的心灵套上枷锁,这时“放下”就是一种解脱的心态,一种清醒的智慧。在生活中,不管我们的际遇如何,请放下昨日的辉煌,放下昔日的苦难,放下所有束缚自己心灵的沉重包袱。放下,我们才会有顿悟之后的豁然开朗,重负顿释的轻松,云开雾散之后的灿烂阳光。

其实,忍耐与放下有异曲同工之妙,它们所阐释的都是为人处世的大智慧。忍耐是一种智慧的妥协,放下更是一种智慧的妥协,两者所需要达到的目的是一样的。人生漫漫,我们更需要学会忍耐与放下,忍耐一时,成就终生;放下烦恼,回归心灵的乐土。本书将忍耐与放下的智慧合二为一,将为你详尽地展现为人处世中的诸多难处,而在这时更需要的是忍耐,抑或是放下。本书分为上下两篇,上篇为忍耐的智慧,通过诸多方面的阐述,让我们知道:忍耐是人生幸福的良药;下篇为放下的智慧,从心态开始转变,你会发现:对于寝食难安的自己,放下其实是一道开胃菜。如果你不懂得忍耐,如果你还没有学会放下,那这本书将可以成为你枕边的不二选择。

编著者
2012年6月



上篇 忍耐是人生幸福的良药

第一章 忍耐是审时度势的远见——忍小谋大三思而行	3
学会改变自己以适应现实环境	4
忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路	6
把目光放远,别被眼前小事所累	9
心明眼亮,看清形势再作为	11
等待时机,小不忍则乱大谋	14
切莫急功近利,脚踏实地才是正途	17
图一时之快酿终身苦果	19
第二章 忍耐是藏锋守拙的智慧——趋利避害以退为进	23
收起锋芒才能不被现实刺伤	24
树大招风,把优越感留给别人	26
以退为进,谦卑的忍耐才能取得成功	29
避开短处,别做无谓的暴露	30



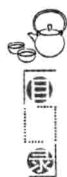
低调行事才是处世智慧	33
不要在嫉贤妒能的人面前展现才华	36
隐忍他人的狂妄才能获得成功	38
第三章 忍耐是厚积薄发的耐力——执著坚忍超越平凡	43
忍耐不是因为甘于现状	44
一事无成的“三分钟热度”	46
水滴石穿, 坚守时间的打磨	49
罗马城不是一天建成的	51
成事之人要能抵御诱惑	54
学会“处心积虑”, 蓄势而待发	56
天道酬勤, 克服你的惰性	59
第四章 忍耐是百炼成钢的勇气——卧薪尝胆自成大器	63
苦尽甘来, 忍耐力成功的砝码	64
看似委曲求全, 实则运筹帷幄	66
明确目标, 忍耐是对胜利的执著	69
保持顽强的耐心, 蜕变需要代价	71
忍辱负重是一种偌大的勇气	74
耐得住平淡, 禁得起悲欢	77
忍耐是拓宽人脉的处世智慧	79
第五章 忍耐是处变不惊的素养——沉声静气笑看风云	83
切莫大喜大悲, 忍耐是宠辱不惊	84
再残酷的打击都抵不过人心的坚韧	86
忍耐中看淡他人的冷嘲热讽	89



反败为胜的智慧尽在忍耐中	91
保持自信,无视他人的挑衅	93
融汇变通的忍耐哲学	96
忍耐是淡定之气,更是生存之道	98
 第六章 忍耐是巧化干戈的谋略——以柔克刚化敌为友	103
忍他人之短,容他人之长	104
巧装糊涂,忍他人之攻击	106
求同存异,不必非争出高下	108
以德报怨,拓宽你的人生境界	111
不要当众否认他人,尝试私下沟通	113
学用你的耐性去感化他人	116
给足他人面子,用心理解对方	118
 下篇 放下是豁达人生的智慧	
 第七章 放下是宽仁大度的胸怀——善念于心豁达为人	125
放下好胜心,输赢是常事	126
放下一己私利,谋得大家之快	128
仇恨不过往事,不要为此执拗	131
宽以待人,放下“挑刺儿”的心理	133
不与争执,不伤感情	136
放下你的架子,平等对待他人	139
人敬我一尺,我敬人一丈	141
把他人的恶语当成耳旁风	143



第八章	放下是择善而行的才智——适时放手以获大益	147
	放下所谓的“面子”才会有更多机遇	148
	错误地坚持不如明智地放弃	149
	鱼和熊掌,你放下哪一个	152
	放下不擅长,你就会学有所长	155
	学会选择,成功不等同于快乐	157
	放下身段,适时选择示弱	160
	放下无谓的执念,重组你的人生	162
第九章	放下是知足常乐的心态——清心寡欲超然自得	165
	放下抱怨,路就在你的脚下	166
	淡泊名利才能收获幸福	168
	放弃一棵树,你还有整个森林	171
	放下攀比心,活出不一样的自我	174
	不要苛求生活,不完美的才真实	177
	欲望会膨胀让你永远不懂快乐	179
	不要以为美好的风景总在别处	182
第十章	放下是怡然自得的洒脱——达观知命永不迷失	187
	别为前途恼,天生我材必有用	188
	勇往直前,走出人生低谷	190
	别为爱迷失,缘分不可强求	192
	学会原谅,成全自己的幸福	195
	放手的爱是一种解脱	198
	人生潇洒走一回,别被一事一物纠缠	200
	放下猜疑,信任他人令自己洒脱	203

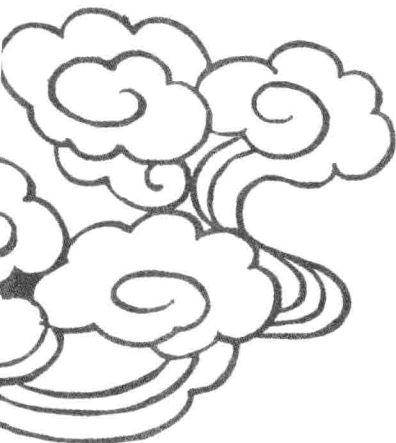


第十一章 放下是果敢为事的睿智——举棋若定赢得大局	207
放下空想,让自己放手去做	208
解除各种顾虑,方能果敢为事	210
量力而行,放下逞强之事	212
瞻前顾后的犹豫会一事无成	215
放下眼前的琐事,赢得更多时间	218
权衡利弊,不要为小利纠结	220
悬崖勒马,果断另辟蹊径	223
 第十二章 放下是挣脱束缚的力量——释放心灵开合自如	 227
空杯心态让心变得更为强大宽广	228
放下伪装,做回最真实的自己	230
培养友谊,放下你的私心和猜忌	233
放下悲伤,让心装满快乐	236
放下无止境的追求,收获一颗平常心	238
懂得感恩,放下逆境的束缚	240
放下浮躁,享受生活的宁静	242
 参考文献	 244

上篇



忍耐是人生幸福的良药



成功,很多时候来自于忍耐,忍耐就是人生幸福的良药。人生犹如潮水一般,有潮涨的时候,也有潮落的时候。潮涨时我们要戒骄戒躁,潮落时我们要充满自信,坚定如一。人生总不会一帆风顺,在很多时候都需要学会忍耐,因为忍耐会给我们积蓄力量,忍耐会带给我们机会。

第一章

忍耐是审时度势的远见——忍小谋大三思而行

○○○ ○○○

有一种运动叫搏击,当我们收回拳头时,不是因为我们放弃了搏击,而是我们在积蓄力量,因为只有收回的拳头打出去才更有力。其实,这个过程就是忍耐。这样看来,忍耐是审时度势的远见,也就是忍小谋大,凡事三思而后行。





学会改变自己以适应现实环境

有人说：“我们总是要看陌生的风景，结识陌生人，甚至，生活在一个陌生的环境里。”因为这个世界总是在不断地变化着，如果我们总是不愿意改变自己，承受不了忍耐之苦，那最终我们将被这个社会淘汰。对于我们任何一个人来说，人生的第一个忍耐就是要学会改变自己。当自己置身在一个现实的环境里，我们需要忍耐，让自己的棱角与这个社会所充斥的圆滑磨合，其中的痛苦是可想而知的。但只要我们可以忍耐，就可以慢慢地改变自己，最终让自己适应现实的环境。在现实生活中，对于许多怀抱着梦想的年轻人来说，他们把这个社会想得太好了。在他们看来，只要自己努力就会赢得成功，只要有梦想，就一定能实现。但在残酷的现实面前，他们畏惧了、退缩了，他们觉得一直以来支撑着自己走下去的梦想和理想坍塌了，他们失去了人生的支柱，固执的他们不愿意改变自己，甚至不屑于融入这个污浊的社会，他们想跟陶渊明一样寻得一方世外桃源。殊不知，世界已经过了千年，哪里还有安静之所？最后，他们只能卷缩在角落里，静静地观望着这个世界，直至自己被这个世界所抛弃。因为不愿意改变自己，所以不能融入这个社会，不能适应现实的环境。

成功大师拿破仑·希尔曾讲述了这样一个故事：

一位将军去沙漠参加军事演习，妻子塞尔玛需要随军驻扎在陆军基地里。沙漠干燥高热的气候，全然陌生的环境，令塞尔玛感到很难受，而身边又没有可以倾诉的人，陷于孤独的塞尔玛经常给父亲写信，在信中透露自己想回家的强烈愿望。然而，拆开父亲的回信，只有短短的两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”父亲的回信令塞尔玛十分惭愧，她决定要在沙漠里寻找星星。



从此以后,塞尔玛开始与当地人交朋友,彼此之间互相赠送礼品,闲来无事,她开始研究沙漠里的仙人掌、海螺壳。慢慢地,她迷上了这里,并通过亲身的经历,她写了一本书《快乐的城堡》。

沙漠并没有改变,当地的印第安人也没有改变,是什么使塞尔玛的生活发生了巨大的变化呢?心态,当然是心态,以前惧怕陌生的塞尔玛看到的只是泥土,但是,当这样的心态发生变化后,她开始慢慢适应这个现实的环境,并在体味中追寻到了快乐,甚至,她在沙漠里找到了星星。当然,在这个过程中,塞尔玛还需要耐心地等待,慢慢忍耐,忍耐这其中的磨合与痛苦,然后才能满心欢喜的进入这个崭新的世界。

安安大学刚毕业,她怀揣着梦想走进了社会,这个自己早已经向往了很久的地方。但是,第一份工作,就让安安感受到了现实的残酷。当时,安安所应聘的是一位普通的职员,也就是打打电话,收收文件之类的杂事。在这之前,安安已经听学姐们说过了,工作中的人事关系是很复杂的,自己只需要做好份内工作就行了,不要太去注意那些钩心斗角的事情。

安安所在的部门经理与业务部的经理是死对头,经常明里暗里地斗,安安虽然有所察觉,但她自己并不在意,她认为,自己只要把工作做好,是不会牵涉进去的。有一次,安安去文印室打印资料,正巧业务部的经理也在,他似乎很忙,但手中有一份文件需要打印,便吩咐安安说:“我马上有个会议要开,你可不可以帮我把这个文件打印出来?”安安觉得这不过是举手之劳,就答应了。谁知,后来经理知道了,马上把安安叫到办公室大骂了一顿:“你想去业务部发展吗?那么巴结人家?在我们部门,端茶递水是不是不够辛苦啊?你还有心情帮别人做事?”安安被骂哭了,一气之下辞职回家了。

安安怎么也不明白,自己并没有做错什么,为什么会这样呢?学姐听说了,专门从郊区赶回来安慰说:“这就是社会,你要学会谨慎小心做事,首先你得听从自己的直属领导,而不是随意答应别的部门领导的要求,这样会让你的领导感觉很没面子。”安安很不解:“不都是领导吗?都是为一个公司干



活,为什么还分得这么清楚?”学姐解释说:“你真是太天真了,社会是现实的,那表示任何的关系都是与利益挂钩的,你慢慢就会明白了,你想融入这个社会,就应该学会忍耐,才能适应这个现实的社会……”

安安在后来的工作中,开始慢慢适应现实环境中的种种,虽然,这其中会遭受一些冷言冷语,但她始终坚持、试着慢慢去接受,慢慢改变自己固执的个性、天真的想法。最后,她开始慢慢地成为了社会的一份子,当然,她之前那些棱角也被磨平了。

“现实”这个词语总会唤起人们内心的胆怯,他们不愿意融入现实世界,更害怕自己变得棱角全无、世故圆滑,这几乎是每一个年轻人所特有的心态。每每听说社会中出现的一些不堪之事,他们总会皱眉,然后坚决地表示:“我不会成为那样的人。”但如果自己不能成为那样的人,那怎么能顺利地融入这个社会呢?在万千世界,单一的个体毕竟是渺小的,就好像苍穹中的一颗星星,你的一举一动不会影响到社会丝毫。但是,社会的一些变化,将会影响到你的生活、学习和工作。换言之,在这个世界,是需要人去适应环境,而不是需要环境来适应你。所以,我们要学会改变自己,改变自己的心态,以适应现实的环境。

忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路

在哈佛有一句名言:“请享受无法回避的痛苦,比别人更早更勤奋地努力,才能尝到成功的滋味。”自古以来的许多卓有成就的人,大多是抱着不屈不挠的精神,忍耐枯燥与痛苦之后,从逆境中奋斗挣扎过来的。在人生的道路上,我们常常会遭受不同的挫折与困难,面对挫折,人们有着不同的理解:有人说挫折是人生道路上的绊脚石,有人却说挫折是垫脚石,所谓“百糖尝尽方谈甜,百盐尝尽才懂咸”。与河流一样,人生也需要经历了洗练才会更



美丽,经过了枯燥与痛苦之后,才能收获成功的果实。因此,我们可以说,忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路。人生不可能是一帆风顺的,总是会有这样或那样的挫折与困难,在这个过程中,就需要我们去忍耐这个战胜挫折过程中的枯燥与痛苦,甚至是失败。这一切都需要忍耐,如果没有坚强的意志力,就难以忍受,最后就不能获得成功。如果你想赢得成功,就不得不忍耐这路程中的枯燥与痛苦、失败与辛酸。在忍耐之后继续奋斗,这样你才有可能走到最后,才能走向通往成功的路途。

许多年前,一位颇有来头的女性到一个学院给学生发表讲话。虽然,这个学院规模并不是很大,但这位女性的到来,使得本来不大的礼堂挤满了兴高采烈的学生,学生们都为有机会聆听这位大人物的演讲而兴奋不已。

经过州长的简单介绍,演讲者走到麦克风前,眼光对着下面的学生们,向左右扫视了一遍,然后开口说:“我的生母是聋子,我不知道自己的父亲是谁,也不知道他是否还活在人间,我这辈子所从事的第一份工作是到棉花田里做事。”

台下的学生们都呆住了,那位看上去很慈善的女人继续说:“如果情况不尽如人意,我们总可以想办法加以改变。一个人若想改变眼前不幸或无法尽如人意的情况,只需要回答这样一个简单的问题。”接着,她以坚定的语气接着说:“那就是我希望情况变成什么样,然后全身以投入,朝理想目标前进。”说完,她的脸上绽放出美丽的笑容:“我的名字叫阿济·泰勒摩尔顿,今天我以唯一一位美国女财政部长的身份站在这里。”顿时,整个礼堂爆发出热烈的掌声。

阿济·泰勒摩尔顿是一位女性,一位生母是聋子、不知道亲身父亲是谁的女性,一位没有任何依靠饱受生活磨难的女性,而恰恰是这位表面柔弱的女性,竟成为了美国唯一一位女财政部长。说到自己的成功,她却只是轻描淡写地说:“我希望情况变成什么样,然后就全身心投入,朝理想目标前进。”这句看似平淡的话语中,透露出她作为一个女性的坚韧执著。我们甚至可