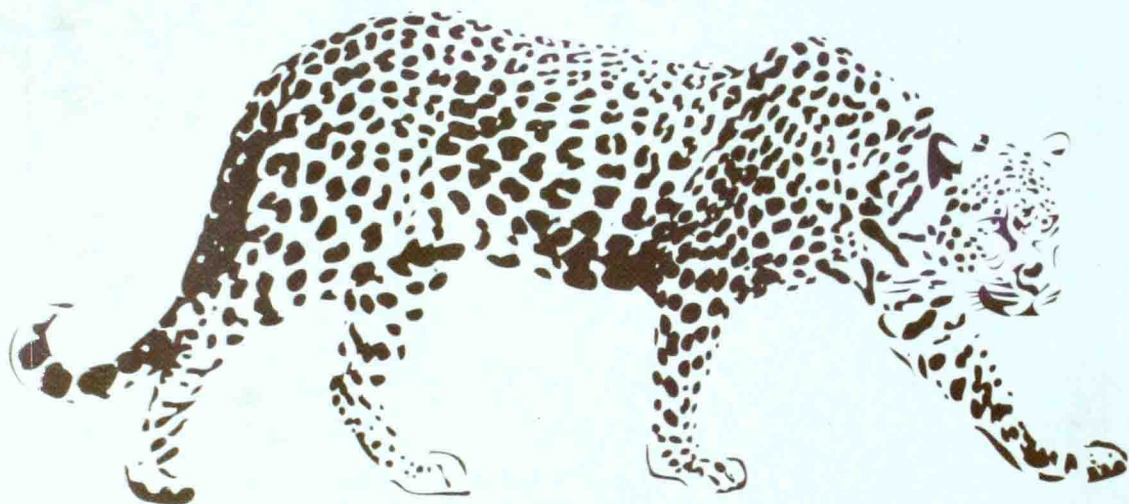




隐忍力

最适合中国人的成功哲学

章岩◎著

做人得蹲着! ——冯仑

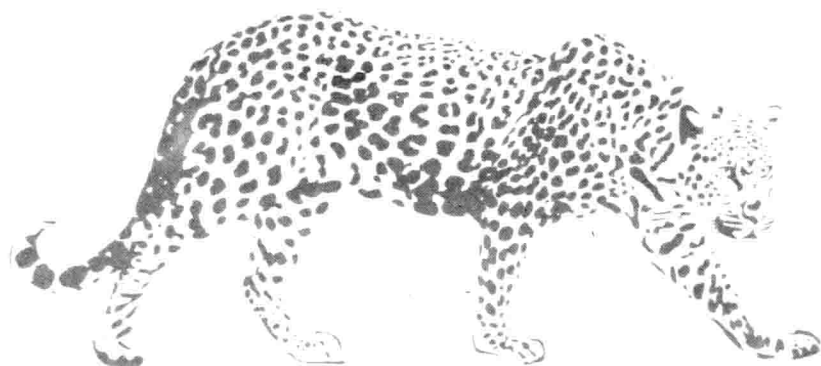
YINRENLI

一本集心理学之大成的终极自我提升术——

是什么力量成就了勾践、司马懿、刘邦、朱元璋、雍正、德川家康等帝王领袖？
是什么法则造就了洛克菲勒、巴菲特、稻盛和夫、李嘉诚、马云等商业巨人？



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



隐忍力

最适合中国人的成功哲学

章岩◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

隐忍力 / 章岩著. -- 北京: 中央编译出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5117-2125-9

I. ①隐… II. ①章… 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(2014)第 067186 号

隐忍力

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 薛晓源

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 韩继海

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话: (010)52612345(总编室) (010)52612313(编辑室)
(010)52612316(发行部) (010)52612315(网络销售)
(010)52612346(馆配部) (010)66509618(读者服务部)

传 真: (010)66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米

字 数: 166 千字

印 张: 16

版 次: 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元



网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社(ID:cctphome)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618

前言

1

在中国哲学中,关于刚强与柔弱辩证关系的讨论是颇多的。所谓以柔克刚、以弱胜强,实是深知事物转换之理的极高智慧。

老子曾说:“知其雄,守其雌,为天下。”意思是,知道什么是刚强,却安于柔弱的地位,如此,才能常立于不败之地。

古人说:“君子之所以取远者,则必有所持。所就者大,则必有所忍。”忍是一种强者的心态,更是一个人的修养。在现实生活中,但凡有真本领者都善于忍耐,忍耐是为了给自己留有余地,而有了余地才能掌控住大局。

陆游说:“小忍便无事,力行方有功。”说明了忍在人生行事过程中的必要性。

早在元朝,便有两位饱学之士许名奎、吴亮专门编纂了《劝忍百箴》和《忍经》传给后人。

清朝道光二十六年,出版了《忍字辑略》。这本书中说:“金入火生光,草入火生烟,苦难也。此言耐苦犹耐火也。善忍者成如金,炼去心渣益明,不善忍者反是,怒气所熏,无不染也。”又说:“古圣贤豪杰所以立大德而树立业者,莫不成于忍,而败于不能忍。”

.....

以上种种,都告诉我们,在中国古人看来,忍让绝非怯懦,能忍人所不能忍,才是最刚强的。

2

如今,时代在前进,社会在发展,人们关于“忍”的思想也在不断地丰富。具体说到隐忍学的内涵,也是多方面的。

可以说,隐忍学,其实是一门很深奥的学问,只有忍才能积蓄力量,以静制动,后发制人;只有忍才能顾全大局,使得事业顺利;只有忍才能与人为善,化解、消除各种矛盾和不利因素。凡成就大事者,凡功留千古、名誉久传者,无不看重并努力实践着一个“忍”字。

而要想学会并运用“忍”,也是有一定的难度的——隐忍不是低头屈服,不是无所作为,不是甘于平庸,而是一种含蓄而又内敛的处世方式与做人方法。

具体来说,它在当下的社会,可以是一种谋略、一种气度;在修养上说,应该是一种胸怀、一种品格;在处事上说,更是一种坚持、一份承担……隐忍,需要内心的沉淀,更需要时间的历练!

3

本书用诸多实例与心理学常识告诉读者,如何在浮躁的当下保持淡定、厚积薄发,成就自我;如何以退为进、由弱转强,伺机爆发;如何在蛰伏期迅速成长,练就强大的心理素质;如何做好人生规划,漂亮胜出等等,可以帮助你将“隐忍力”转变为成功的助力,收获人生最美的果实。本书可谓最适合东方人阅读的成功哲学,是一本集心理学之大成的终极自我提升术!

目 录

Contents

第一章 有一门学问叫隐忍——卧倒不是跌倒,忍耐方显能耐 1

隐忍力是一门人生的大学问,是一门让你在各种场合应付自如,以退为进,不动声色却可以成功,成功了又不致遭人嫉妒的学问。

- 1.如果有人夸你是“性情中人”,你就要小心了 2
- 2.锋芒毕露,在人生的战场上不是好筹码 6
- 3.居安一定要思危,得意更要保持低调 9
- 4.善忍,能忍——暂时的卧倒,是因为时机未到 13
- 5.适当地“低头弯腰”,就是转危为安的妙招 16
- 6.忍者神“龟”——学会适度示弱,别太争强 19
- 7.越是你有理,越要表现得谦下 21
- 8.退并不是胆怯,只是为进做了一个热身运动 23
- 9.你需要对方的帮助,这与你的尊严无关 26
- 10.人生只有爱还不够,必须还要有个“忍” 28

第二章 有一种策略叫隐忍——伺机而动,雄心的一半是耐心 31

我们在心里一定要清楚自己要“隐”什么,在“忍”什么,以及到了何时就无须忍耐。唯有如此,隐忍的能量才能助你把握机遇,从而实现厚积薄发。

- 1.隐要有章法,忍要有时间——做好隐忍的规划 32
- 2.何时勃然而发? ——既要会忍又要会挺 34
- 3.看清楚自己的实力,比看清楚对手更重要 36
- 4.不争而争,后来居上 38
- 5.刚柔并济,创造既斗争又互有台阶可下的空间 40
- 6.最不动声色的成功,就是建构有效的朋友圈 47
- 7.无论内心对他多么不满,公开场合请给他留面子 52
- 8.引而不发——若想推广传播,请先学会隐藏忍耐 55
- 9.给人帮助要低调,人情债千万不要四处宣扬 58
- 10.学会尊重所有人,包括不喜欢你的人 60

第三章 有一种处世叫隐忍——放下身架,把事做成 63

山外有山,楼外有楼,在强者如云的社会群体里,要想胜出谈何容易?这时候,隐忍学教你逆向思考,在大家都在向高处拥挤的时候,你何不放下身架,以低姿态示人?

- 1.把自己的姿态摆得比别人低,让自己的心志站得比别人高 64
- 2.低下头去实干,用成绩说服别人 66
- 3.放下“身架”,才能提高“身价” 68
- 4.感恩批评,学会自我批评 70
- 5.留三分余地给别人,留些余德给自己 73
- 6.越是自由,越是要学会自我约束 75
- 7.不患得患失,才能真正有所得 78
- 8.匹夫之勇是一种盲动冒进,英雄之忍是一种战术迂回 80
- 9.谎言只要说得恰当,一样可以为你增分 83
- 10.藏与露的转换——在知己知彼的情况下,获得竞争中的主动权 86

第四章 有一个职场叫隐忍——总把自己当最聪明的人，一定是跑龙套的命 91

隐忍，可以说是职场人常用的处世之道，在职场上，总把自己当最聪明的人，一定是跑龙套的命。真正聪明的高手，是大智若愚的，该精明时精明，不该精明时装傻。

- 1.出色的精英未必能得到上司的青睐，有许多空白需要填补的员工反而会赢得更多的机会 92
- 2.职场不是大同社会，老板不会说“我错了” 95
- 3.无论是新人还是老人，都要默念低调再低调 98
- 4.若你的上司被你超过，这对你来说不仅是蠢事，甚至于会产生致命后果 100
- 5.学会查漏补缺，揣着明白装糊涂 104
- 6.别说“不”：用柔和的态度去拒绝 106
- 7.“办公室政治”暗藏玄机——躲开派系斗争 108
- 8.顺应客观，“无为而治”——隐忍的领导策略 112
- 9.“冷冻”和“搁置”——隐忍的管理艺术 118
- 10.学会运用策略向上司提供信息 121

第五章 有一类沟通叫隐忍——沉默的确是金，帮你征服所有人的心 124

有时候争辩、抢话会让别人觉得自己得不到尊重，觉得你不喜欢倾听他。这并不能给你带来什么好处，即使你有再多的意见，也要学会“隐忍”，学会“沉默”，因为适当的沉默是一种倾听智慧，它在帮你赢得人缘的同时，也征服所有人的心。

- 1.收起沾沾自喜的感觉,少说“我”多说“你” 125
- 2.一对会倾听的耳朵胜过一张能言善辩的嘴 126
- 3.不当话痨,把话语权分给别人一些 128
- 4.说“我懂你的委屈”,不如静静地听 131
- 5.适度沉默,使沟通更加顺畅 134
- 6.最好不插嘴,即便插嘴也要讲艺术 136
- 7.交友贵在真诚,但逢人要学会只说三分话 138
- 8.坦然地说“我不知道”,会受到意想不到的欢迎 140
- 9.善用体态语言——它比有声语言更真实 143
- 10.即使压制自己的意见,也要在场面上迎合对方 146

第六章 有一笔财富叫隐忍——成功往往是“熬”出来的 149

天下没有免费的午餐,事业的成功、智慧的积累,都需要血汗地付出和不断地磨练。没有地基的空中楼阁难以矗立晴空,世上根本就没有一蹴而就的事业。

- 1.看准了,绝不放弃,越“熬”就会越有希望 150
- 2.用压力逼自己一把,在隐忍中爆发潜能 152
- 3.在蛰伏的时候,要明白自己的目的 158
- 4.从不喜欢的事情做起,在隐忍中转换负能量 160
- 5.耐心是隐忍的基石——只有忍到瓜熟之时,蒂才能脱落 162
- 6.不屑于做细微之事的人,永远成就不了任何大的功业 165
- 7.在隐忍中,知识的积累比财富更有价值 167
- 8.谋财之道更像一场马拉松赛跑,而不是百米冲刺 169
- 9.坚持下去,上帝会在最后一秒让你成功 172
- 10.成功,就是赋予自己使命感和成就感 175

第七章 有一种快乐叫隐忍——人能百忍自无忧,天天都是好

日子

179

要想得到快乐,就须常念“忍”字诀,不但是要忍别人所加的侮辱谩骂,而且要在穷困痛苦的逆境中,能忍颓丧卑鄙之念不生;在富贵顺遂的顺境里,能忍骄矜沉迷之心不起。这样才能做到根除烦恼,心静如水。

- 1.真正的隐忍者,都是不动声色地把挫折踩在脚下 180
- 2.以淡泊之心看待名利,享受清心自在的美好时光 182
- 3.修炼比海洋还宽阔的胸怀,就会拥有比日月更长久的幸福 185
- 4.换个角度看问题,任何一个困难都可以解决 187
- 5.隐忍让你保持谦虚的姿态,善于学习他人的长处 191
- 6.你的明天取决于隐忍的今天,但切勿杞人忧天 193
- 7.能忍住一时的怒火,将获得一生的益处 195
- 8.鸡毛蒜皮的小事,忍者一笑就过去了 197
- 9.当下,就是生命最好的礼物 199
- 10.保持平常心,在隐忍中体会蛰伏的美丽 201

第八章 隐忍是对的,你也是——要忍的事太多,请修炼好强大的

内心

206

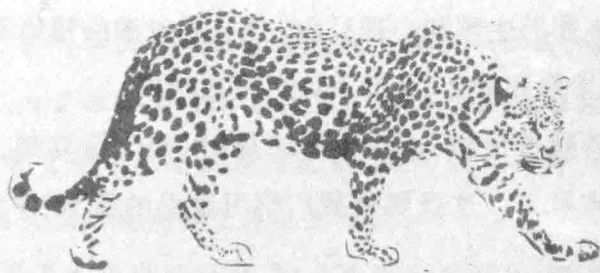
不要认为“忍”字上面有把刀,就一定代表着有流血与牺牲。倒是常常看着“忍”字下面的那颗心微笑,因为有心的地方就有善良与真情,而心灵的力量是无穷的。我们必须能忍、会忍,还要从忍字中学习修炼一颗强大的内心。

- 1.不被人承认的时候,我们虽然没有光环,但是我们有尊严、自信和乐观 207
- 2.处于弱势的时候,在降低标准中完善自己,从头再来 209
- 3.不要试图让所有的人都对你满意,否则你将永远也得不到快乐 212
- 4.把本能的嫉妒转化为进取的动力,把不平静的心态归于平静 215
- 5.闭上嘴吧!事情永远不会因为你的抱怨而变得更好 219
- 6.训练自制力——让隐忍有更多的技术含量 221
- 7.别让情绪害了你——学习情感与理智的平衡术 224
- 8.下意识淡化自己的“优位”,从而减少别人对你的隔阂 227
- 9.辨证地看待执著与变通,真正获得思维的解放 231
- 10.一个人再强也不要和别人比,再弱也要和自己比 234

第一章

有一门学问叫隐忍

——卧倒不是跌倒,忍耐方显能耐



隐忍力是一门人生的大学问,是一门让你在各种场合应付自如,以退为进,不动声色却可以成功,成功了又不致遭人嫉妒的学问。

1.如果有人夸你是“性情中人”，你就要小心了

“性情中人”并不是一个贬义词，但是，生活中我们常见到当事人因不能克制自己，而引发争吵、咒骂、打架，甚至流血冲突的情况。有时仅仅是谁踩了谁脚，一句话说得不当，在地铁里抢座位，在公交车上挨了一下挤，都可能成为引爆一场口舌大战或拳脚演练的导火索。

可怕的不在于这些行为，而在于这些人对自己的行为并没有引起深刻的认识，甚至还会得意地四处宣扬，标榜“我多能”，而倾听者为了不伤害他们，只好说上一句：“你真是性情中人！”

所以，无论是做事还是做人都不能由着自己的性子来，如果有人因你的一些夸张行为，夸你是什么“性情中人”，你就要小心了，那是在变相地指责你无知、幼稚。换句话说，也是在说你不够隐忍。

是的，人皆有七情六欲，遇到外界的不良刺激时，难免会激动、发火、愤怒，这都是人的本能的生理和心理反应。但这种过激的情绪不可放纵，因为它可能使你丧失冷静和理智，从而不计后果地行事。

因此，当你遇到事情时，面对人际矛盾时，要学会克制，学会忍耐，不要像炮捻子，一点就着。这就要求我们学习隐忍的智慧，掌握隐忍的一些法门。

在中国哲学中，关于刚强与柔弱辩证关系的讨论是颇多的。所谓以柔克刚、以弱胜强，实是深知事物转换之理的极高智慧。

老子曾说：“知其雄，守其雌，为天下。”意思是，知道什么是刚强，却安于柔弱的地位，如此，才能常立于不败之地。

古人说：“君子之所以取远者，则必有所持。所就者大，则必有所忍。”忍是一种强者的心态，更是一个人的修养。在现实生活中，但凡有真本领者都善于忍耐，忍耐是为了给自己留有余地，而有了余地才能掌控住大局。

陆游说:“小忍便无事,力行方有功。”说明了忍在人生行事过程中的必要性。

早在元朝,便有两位饱学之士许名奎、吴亮专门编纂了《劝忍百箴》和《忍经》传给后人。

清朝道光二十六年,出版了《忍字辑略》。这本书中说:“金入火生光,草入火生烟,苦难也。此言耐苦犹耐火也。善忍者成如金,炼去心渣益明,不善忍者反是,怒气所熏,无不染也。”又说:“古圣贤豪杰所以立大德而树立业者,莫不成于忍,而败于不能忍。”

.....

以上种种,都告诉我们,在中国古人看来,忍让绝非怯懦,能忍人所不能忍,才是最刚强的。

如今,时代在前进,社会在发展,人们关于“忍”的思想也在不断地丰富。具体说到隐忍学的内涵,也是多方面的。

首先,隐忍具有一种超凡脱俗的精神境界,而表现出来的克制人性中的卑劣行为和欲望的思想。

一次,在公共汽车上一个男青年往地上吐了一口痰,被售票员看到了,对他说:“同志,为了保持车内的清洁卫生,请不要随地吐痰。”

没想到那男青年听后不仅没有道歉,反而破口大骂,说出一些不堪入耳的脏话,然后又狠狠地向地上连吐三口痰。

那位售票员是个年轻的姑娘,此时气得面色涨红,眼泪在眼圈里直转。车上的乘客议论纷纷,有为售票员抱不平的,有帮着那个男青年起哄的,也有挤过来看热闹的。大家都关心事态如何发展,有人悄悄说快告诉司机把车开到公安局去,免得一会在车上打起来。没想到那位女售票员定了定神,平静地看了看那位男青年,对大伙说:“没什么事,请大家回座位坐好,以免摔倒。”她一面说,一面从衣袋里拿出手纸,弯腰将地上的痕迹擦掉,扔到了垃圾筒里,然后若无其事地继续售票。

看到这个举动,大家愣住了。车上鸦雀无声,那位男青年的舌头像是一

然短了半截,脸色也不自然起来,车到站还没有停稳,就急忙跳下车,刚走了两步,又跑了回来,对售票员喊了一声:“大姐!我服你了。”车上的人都笑了,七嘴八舌地夸奖这位售票员不简单,真能忍,虽然骂不还口,却将那个浑小子制服了。

这位女售票员面对辱骂,如果忍不住与那位男青年争辩,只能扩大事态;与之对骂,又损害了自己的形象;默不做声,又显得太亏。她请大家回座位坐好,既对大伙儿表示了关心,又淡化了眼前这件事,缓解了紧张的氛围;她弯腰若无其事地将痰迹擦掉,此举动无声胜有声,比任何语言表达的道理都有说服力,不仅感动了那位男青年,也教育了大家。

其次,隐忍是为了实现崇高的目标,而表现出的高度自我牺牲精神。

大理石雕像大卫像是意大利艺术家米开朗基罗最伟大的作品。很多人也许并不知道,如果当年在雕像完成以后,不是米开朗基罗在关键的时候果断地低头,相信那个伟大的作品就永远没有了面世的机会。

当年,米开朗基罗刚刚完成了大卫的雕像,主管那次雕刻任务的官员去看大卫像时,深感不满意。“有什么地方不对吗?”米开朗基罗问。“鼻子太大了。”那位官员说。“是吗?”米开朗基罗站在雕像前看了看,大叫一声:“可不是吗?鼻子是大了一点,我马上改。”说着就拿起工具爬上架子,叮叮当当地修饰起来。随着米开朗基罗的凿刀,掉下好多大理石粉,那官员不得不躲开了。隔一会儿,米开朗基罗爬下架子,请那位官员再去检查:“您看,现在可以了吧!”

官员看了看,高兴地说:“是啊!好极了!这样才对啊!”送走了官员,米开朗基罗直接到洗手间洗手,原来他刚才只是偷偷抓了一小块大理石和一把石粉,到上面做做样子而已。从头到尾,他根本没有改动过原来雕像的一丝一毫。

我们不得不佩服米开朗基罗的聪明机智,当时如果米开朗基罗不这样做,而是执著于自己的想法,拘泥于形式,不肯在适当的时候退一步,而跟那位官员争执起来,不愿修改,恐怕就没有这个伟大的作品了。

再次，隐忍是为了某种利益的获取而主动退让。

春秋时，公孙仪任鲁国的宰相，他很喜欢吃鱼，国内的人都争着买鱼献给他，公孙仪一概不接受。他弟弟问他：“你既喜欢吃鱼，为什么又不要呢？”

公孙仪回答：“正因为我喜欢吃鱼，所以才不接受别人送的鱼。如果接受了别人的鱼，必然要按别人的意愿办事，那就可能触犯法律；触犯法律，就会被免去宰相一职；免去宰相一职，虽然喜欢吃鱼可还会有谁送给你呢？不接受鱼而不被免去宰相一职，这样，虽然没有要人家的鱼，但却能长久地自己买鱼吃。”

即使身居宰相高位，公孙仪的头脑仍十分清醒。他能辩证地意识到只有不吃别人的鱼，才能真正长远地吃自己的鱼的道理。世上不知有多少人没有公孙仪这份智谋。

这是在现代高度竞争社会中，看似平庸，却能按自己的方式生存的一种方式。在小利面前，贪心过盛，结果被别人牵住了鼻子。特别是对于一些已取得一定地位和成就的人，由于他们有大的影响力，一些居心叵测的人心当然会对其曲意逢迎，投其所好。如果因为贪图小利，成了别人的工具，那么违法乱纪之事就在所难免了，最后的结果必将丧失以前所拥有的一切。

最后，隐忍是为了达到某种目的，在特定人物身上表现为计谋的运用。

战国时代，三家分晋是段有名的历史。当时晋国最有势力的大夫实际有四家，最强大的是智伯瑤，他想独吞晋国，常显得非常跋扈。当时，赵襄子刚继父位，立足未稳，在宴请智伯瑤时，智伯瑤当着其手下的面打了赵襄子，赵襄子隐忍不发。后来当智伯瑤胁迫三家大夫臣服于他时，赵襄子却首先反对，在使智伯瑤的野心暴露之后，他联合其他两家大夫，灭掉了智伯瑤。

这则故事说明智伯瑤的刚强招致了失败，而赵襄子的忍让却奠定了取胜的基础。对于领导者而言，为了长远的利益，为了时势、情理的转换，必要的退让不是坏事。以退为进，常常是屡用屡胜的。

一位优秀的政治家,只有不计较一时的得失,对细微的小事隐忍不计、不怨不怒、不躁不忧,方能成就大事业。

综上所述:隐忍是人生智慧中必不可少的,忍并不是弱者的借口,而是强者的胸襟;只有忍才能积蓄力量,以静制动,后发制人;只有忍才能顾全大局,使得事业顺利;只有忍才能与人为善,化解、消除各种矛盾和不利因素。纵观历史,凡成就大事者,凡功留千古,名誉久传者,无不看重并努力实践着一个“忍”字。

所以说,隐忍学,其实是一门很深奥的学问,而要想学会并运用它,也是有一定的难度的,但只要你善于观察,用心去体验生活中与人交往的点点滴滴,然后努力地去实行,也未必不能做到!

2.锋芒毕露,在人生的战场上不是好筹码

锋芒毕露,在人生的战场上来说,不是一个很好的筹码,当我们在过度暴露自己优点的同时,缺点也会被别人看得一清二楚。只有隐藏自己的实力,才能在战场上出其不意,获得成功。

隋唐著名才子薛道衡,13岁时就能讲《左氏春秋传》,隋高祖时,做内史侍郎。大业五年,被召进京,当时已是自负才气的隋炀帝杨广在位,薛道衡为了显示自己文章水平,呈上了《高祖颂》,炀帝看了很不高兴,说这只是文词漂亮而已。

有一次,炀帝与下臣聊天,说自己才高八斗,傲视天下文士,御史大夫乘机说薛道衡自负才气,不听训示,有无君之心。于是炀帝便下令把薛绞死了。

看来,薛道衡由于不懂得深藏不露、明哲保身,得罪了不少人,不但有隋炀帝,也有那个进谗言的御史大夫,甚至可能还有其余的那些大臣,否则