



忍耐与宽容是一双翅膀

海 琴 © 编著

忍耐是一种魅力，
是人生幸福的开始
忍耐是一种精神，
是人生登顶之作
忍耐与宽容是一门哲学，
是生存之道
教你养成忍耐与宽容的品性，
教你掌握适应社会的能力。
成功不由别处得，
唯依忍耐天下平

宽容就像清凉的甘露，
浇灌了干涸的心灵；
宽容就像温暖的壁炉，
暖了冰冷麻木的心；
宽容就像不熄的火把，
点燃了冰山下将要熄灭的火种；
宽容就像一只魔笛，
把沉睡在黑暗中的人叫醒。
——雨果



忍耐与宽容是一双翅膀



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍耐与宽容是一双翅膀 / 海琴编著. —南京: 江苏美术出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5344 - 4319 - 0

I. ①忍… II. ①海… 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 (2011) 第 273259 号

策 划 王继雄
责任编辑 曹昌虹
版式设计 乐活时代
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 120 千字
印 张 16.25
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 4319 - 0
定 价 32.00 元

营销部电话 010 - 64215835 - 801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010 - 64215835 - 801

前言

人是群居动物，需要在一起共同生活。而世界上什么样的人都有，什么样的事情都会发生。无论是在职场，还是在爱情中，家庭里，以及生活的各个方面，都会遇到各种各样的问题，而这时就需要我们学会忍耐与宽容。只有养成忍耐与宽容的品性，我们才能更好地适应这个社会。

职场是充满竞争的，办公室是残酷的。有些人自视甚高，但在职场奋斗多年，却发现自己依然成绩平平，无所作为；而有些人看似普通，却在职场上混得如鱼得水，志得意满。因此，要想在职场中生存、发展，除了要了解职场的游戏规则外，还要保持忍耐和宽容的心态。正如你爱吃甜的，我爱吃咸的，他爱吃辣的，若是我们都能彼此忍耐，相互宽容，就能让工作更上一层楼。

拥有好人缘是每个人的梦想，可人与人的关系并不是个人的“意志”或“希望”所能左右的。每个人都有长处和缺点，如果我们能学习、赞美别人的长处，改正自身缺点，含蓄地指出并宽容别人的缺点，我们便可共同进步。因此，心中要常怀感激之情，对于人际交往中的不平或不满之事，谦让、宽容，真诚以对，不因被误解而冲动，也不因优越而自大，为自己赢得更多的机缘和人缘。

爱情也是每个人渴望拥有的，但爱情是七分现实加三分理想。

爱情作为一个整体是美丽的，其中却包含着很多的痛苦。爱情是玫瑰，有矛盾、有嫉妒、有争吵；爱情是酒，有希望、有关爱、有倾听；爱情是水，谁也离不开。爱情就是付出，需要双方为爱忍耐、互相宽容。爱情是两个人之间的事情，忍耐的策略、低头的温柔，可以让两个人幸福地相守一辈子。

有爱情就有家庭。但家庭不仅是避风港，还是马蜂窝，会不可避免地出现“勺子碰锅沿儿”的矛盾。以忍耐和宽容的态度来处理孩子、老人、亲友、夫妻之间等由于某种原因产生的问题，就会让家庭生活更美满、生活更幸福。

有一句话说得好：“生活，就是一个七日接着一个七日。”人生不如意事常有八九，需要我们乐观忍耐，结近邻、远伤害。宽容生活中的那些欺骗和小计较吧，学会忘却，保护身心健康。

现代社会物欲横流，树立正确的财富观念太重要了，无论是精神上的还是物质上的。人赤条条来，终将赤条条去，因此，忍住诱惑，知足常乐，不以物喜，不以己悲，你将享受更美好的人生。

文武之道，一张一弛；人生之路，宽严并济。一个懂得忍耐的人，在是非荣辱面前波澜不惊；一个懂得宽容的人，自信、高尚，拥有成功的助力。忍耐和宽容是成功的一双翅膀，让你振翅高飞，飞得更高、更远！

目 录

职场篇

第一章 职场攻略，忍者生存	003
成功都是从寂寞开始的	005
克服职场的枯燥心理	008
跳槽之前先忍一忍	010
急于求成，事事不成	012
升职需要一点耐心	014
拆台对谁都没好处	016
做事情要善始善终	018
做好那些琐碎的小事	020
得意时要忍得住骄狂	022
第二章 人在职场，宽容为贵	025
要具备宽容的心理素质	027
正确对待优秀的同事	029
宽容赢得同事的信任	031
你不必是最优秀的	033
懂得给别人留台阶	035
拥抱你的竞争对手	037

工作中没有完全的公平	039
同事之间要多包涵小节	041
领导者要有宽阔的胸襟	043

人际篇

第三章 与人交往，忍字在先	047
忍让就是好人缘	049
尊敬不喜欢你的人	051
把优越感让给别人	053
争的结果是一肚子气	055
被他人误解时勿冲动	057
别总盯着别人的缺点	059
闭上你的刀子嘴	061
第四章 宽容待人，大度处事	063
宽容凝聚人心	065
学会理性地妥协	067
做人不可太清高	069
谦让可化解矛盾	071
宽容对待他人的过错	073
宽容不是无限的退让	075
自己先做到再要求别人	077
包容意见不一致的人	079

爱情篇

第五章 爱的真谛，恒久忍耐	083
相爱一辈子，忍耐一辈子	085

两人能共享的事很少	087
责骂的暗语是期望	089
口舌之争没有意义	091
多倾听对方怎么说	093
冷处理很有必要	095
忍耐是一种爱情策略	097
第六章 爱情在左，宽容在右	101
用宽容去填补爱的裂痕	103
退一步让爱情更美丽	105
用宽容熄灭嫉妒的火焰	107
用心去关注对方的感受	109
感情的事不要太自私	111
感情就是一低头的温柔	113
 家庭篇	
第七章 忍耐一时，家庭幸福	117
家和万事兴，忍耐在其中	119
血浓于水，亦需忍耐	122
忍耐是出于为对方着想	124
把错误揽在自己身上	126
要看淡对方的缺点	128
对待孩子更要有耐心	130
孝顺的重点是“顺”	132
第八章 彼此宽容，和谐之美	135
宽容是和谐家庭之道	137

别在家里播下怨恨的种子	139
宽容让老人晚年幸福	141
宽容的婚姻才能美满	143
宽容是一种无声的教育	145

生活篇

第九章 忍耐是福，量大福大	149
生活就是山连着山	151
忍受不可避免的现实	153
忍字可以结好邻近	155
必须学会乐观地忍耐	157
你不会永远倒霉的	159
适度忍耐表示心理健康	161
第十章 宽容一生，健康一生	163
包容生活的欺骗与坎坷	165
生气损害你的身心健康	168
宽恕他人即是放过自己	170
不要为了小事发脾气	172
享受生活，不与人计较	174
宽容自己，学会忘却	176

财富篇

第十一章 不贪为宝，忍者为高	181
免费其实是最昂贵的	183
知足是唯一真正的财富	186

诱惑面前静得像块石头	188
不要抱有侥幸的心理	190
凡事都要拿出点耐心来	193
小忍耐也能成就大事业	195
成功的期限可以长一点	197
第十二章 宽容是金，自有回报	201
宽容是无形的财富	203
心宽的人路也宽	205
给自己第二次机会	207
把失败当做基石	209
宽容中不会有输家	211
不争者方能赢天下	213

处世篇

第十三章 为人处世，贵在忍耐	219
人生能荣能辱才完整	221
不为面子与人争执	223
绕过冲动的惩罚	226
不要只看到眼前	228
不要出头要低头	230
危机面前沉得住气	232
不忍小事变大事	234
第十四章 人生在世，宽容为本	237
道德高尚的人朋友多	239
宽容是一种自信的力量	241

一分宽容胜过十分责备	243
护人之短，成人之美	245
宽容是荆棘丛中的稻谷	247
让人生在宽容中升华	249

职场篇

职场如战场，会拼才能赢。大凡在职场中拼出来的人，皆有两个优点：能忍、会容。要忍耐寂寞、枯燥的单调工作，不但要做好小事还要善始善终。同时，在工作中要拥抱对手、不计前嫌团结同事，对于职场中的不平事淡然处之。职场是个锻炼人的好地方，只要学会用忍耐和宽容做武器，它可以使一个单纯幼稚的人变得成熟智慧！

第一章

职场攻略，忍者生存

办公室是个小社会，充满了枯燥、诱惑、陷阱，但也有温馨。职场不可能事事如意，如果觉得还有一点的机会，我们都要学会忍耐！同时也要有成人之美的肚量，能为同事的成功真诚地鼓掌。这样，你才会受到大家的欢迎和尊重。

成功都是从寂寞开始的

草原上的雄鹰，有时飞得比地上的母鸡还低，但母鸡永远也变不了雄鹰。所以谦恭一点也不丢人。能成就大业者，大都是能耐得住寂寞的。作为一个职场中人，无论你从事何种工作，无论你是男是女、是老是幼，无论你学历高低，都希冀有朝一日能出人头地——或是从低薪涨到高薪，或是从助理升到教授，或是从普通员工干到职业经理人，或是创业成了大老板。

但万丈高楼平地起，有了豪言壮志，接下来更重要的是行动。一个人要取得事业的成功，必然要经历一个寂寞的痛苦过程，是成功还是失败，往往在于有没有坚忍不拔的耐力，有时成功者和失败者的唯一区别，就在于能否耐得住寂寞。

提起俞敏洪这个名字，相信当今大多数年轻人都知道。有人做过这样一个估算，在海外的中国留学生中，有70%是新东方的学生。俞敏洪参加三次高考后进入北大，在学习上他以同学为榜样，虽努力读书但学业平平。毕业后他留校教书，工作四年后，终于分到了一间10平方米的房子。

而此时中国正掀起了一股出国的热潮，当看到同学、朋友都相继出国，俞敏洪也准备出国，虽然有多个学校录取，但因为没有奖学金，他一直没能成行。于是俞敏洪在校外办起了托福班，利用课余时间教英语赚出国的学费。但俞敏洪在外授课的行为，引起了北

大的震怒，北大给了俞敏洪一个处分的决定。而且这个处分决定被大喇叭连播三天，北大有线电视台连播半个月，处分布告在北大著名的三角地橱窗里锁了一个半月。在此情况下，俞敏洪已无法在北大立足，只好辞职另谋生路。

辞职后的俞敏洪做起了英语培训。一间10平方米的破屋，一张破桌子，一把坏椅子，一堆用毛笔写的小广告，一个刷广告的胶水桶，就是他创业起步的所有资产。这个时候的俞敏洪是孤单寂寞的。冬天的北京寒风刺骨，他骑着一辆破自行车，到处贴培训小广告，冻得受不了了，就拿起二锅头喝两口暖暖身子。凭着自己的实力，俞敏洪的培训班渐渐有了名气，报名的人也越来越多，引起了同行的嫉妒。先是俞敏洪的招生广告被对手覆盖，后来发展到被当场撕掉，还有一个员工被一刀捅进了医院。然而，这些困难并没有吓倒俞敏洪，他一步一个脚印，忍受着各种挫折和打击，直到新东方迅速地发展起来。

俞敏洪是一个能忍耐寂寞的人。这从他大学时候的表现就可以看出来，就如那些回国跟他一起创业的同学、朋友所说：“我们回来，不是冲着钱，而是冲着你过去为我们打了四年的水。”谁能提着水壶为自己的同学义务打四年的水呢？也许这就是新东方能如野草般疯狂生长的原因吧。

回顾过去走过的道路，俞敏洪说成功必须练就三种忍受能力，第一就是忍受孤独的能力。因为在你成功以前，你永远是孤单的，没有人能帮得上你，没有人会崇拜你和注视你。

在巨大的社会压力下，现代职场被一种浮躁的心态所浸染着。无论是职场新人，还是资深员工，都不能安于职场的平淡和寂寞，他们更相信机会主义，想走捷径，总是静不下心来做事，社会的压力迫使他们急于想得到成功，但成功却离他们越来越远。