

主编 吴春华

Best
成功·励志·经典

有的人脾气很大，稍有不如意就暴跳如雷，显得很没有风度。对于一些无关紧要的小意外、小误会，我们没有必要急赤白脸，古人云：『让一步风平浪静，退一步海阔天空。』

有话好好说，心平气和分析问题、解决问题，这才是为人处世之道。

学会忍耐

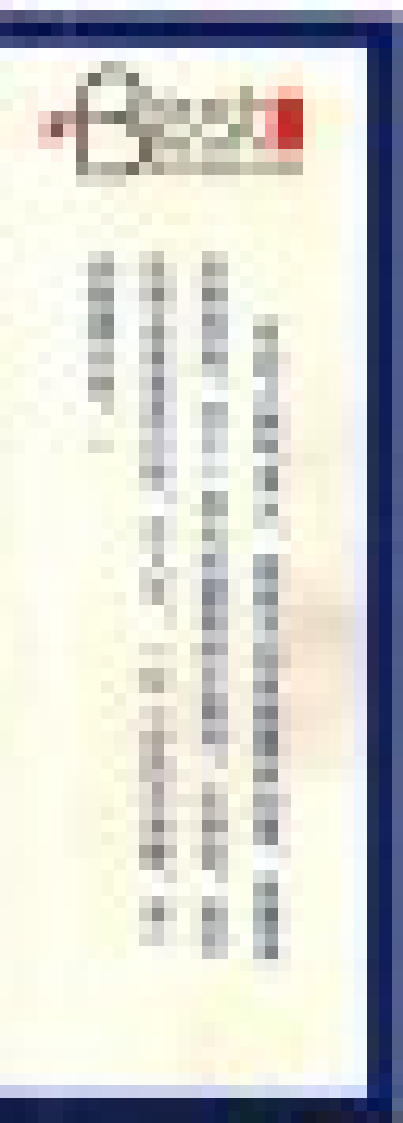
XUE HUI RENAI



延边人民出版社

忍 心 忍 性 天 下 無 不 可 忍

学会忍耐



001349207

D43/230

Best
成功·励志·经典

学会忍耐

XUE HUI RENAI



贵阳学院图书馆



GYXY1349207

主编 吴春华 延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功励志经典/吴春华 主编, - 延吉:延边人民出版社,
2005.8(2008.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

I. 成… II. 吴… III. 励志 - 成功学 - 青少年读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 084970 号

成功励志经典

学会忍耐

主 编:吴春华

责任编辑:张光朝

责任校对:刘 磊

版式设计:刘 磊

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京市顺义康华福利印刷厂

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16 印张:255 字数:3000 千字

版 次:2008 年 9 月修订 2008 年 9 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 524 - 3

定 价:420.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前言

成功无“捷径”，成功无“秘诀”，任何人都能成功，只要你想成功。

在此之前，有很多人认为，成功者之所以成功，是因为他们有了不起的天赋，或者得到了幸运之神的眷顾。

美国杰出的成人教育家，也是誉满全球的成功学专家——戴尔·卡耐基曾经通过总结无数成功者的例子，发现人其实都差不多，谁也不比谁聪明、能干，谁也不比谁运气更好或更倒霉。

本套丛书为你提供的是一整套简单易行、成效显著的制定和实现目标的方案。

作者在书中用极富激情的文字告诉我们，应该如何获得自信和自尊，如何有效地消除前进道路上的障碍，克服困难、迎接挑战，从而在任何情况下都一往无前的追求和实现自己的目标。

本套丛书都附有主题明确、步骤清晰的实践方案。学习本书的理论，运用作者提供的方案，你就能找到自己的目标并制定出切实可行的计划，从而更快地获得自己想要的一切。

本套丛书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题：如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人生。当你通过本套丛书解决好这些问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

目 录

第一章 为人处世要心平气和

1. 心平气和,和气致祥	3
2. 保持一颗平和与宁静的心	5
3. 遇事保持沉着与冷静	6
4. 控制情绪才能成就大事	8
5. 要想成功,就得调控好情绪	9
6. 努力做自己情绪的主人	10
7. 做一个能够从容应变的人	11
8. 相信自己,保持冷静与自信	13
9. 要理智地考虑与处理好一切	15
10. 遇激不动气,遭气不发怒	16
11. 努力克服自己的浮躁情绪	17

第二章 你年轻,不妨多一点野心

1. 野心,成功的动力之源	21
2. 用野心去追求自己的梦想	22
3. 挖掘潜能,唤醒心中的野心	24
4. 自信使人成就伟大的奇迹	26
5. 敢下赌注,年轻就要冒险	27
6. 不要忽视自己的强项	28
7. 敢于行动,在尝试中成功	30



8. 勇于探索新的未知领域	32
9. 敢于做最具挑战性的事情	33

第三章 心气要高,但不能好高骛远

1. 好高骛远是人生成功的大忌	37
2. 失败往往是由好高骛远造成的	39
3. 理想可以远大,但目标必须合理	40
4. 奋斗的目标一定要既明确又专一	42
5. 心想在高处,但手必须放在低处	43
6. 从点滴做起,一步一步走向成功	45
7. 做好小事,才能成就大事	46
8. 人生择业不能好高骛远	49
9. 把工作的细节做到极致	50
10. 每时每刻都要全力以赴	52
11. 把平凡的事情做得不平凡	53

第四章 心气成就你的未来

1. 心气给人以昂扬的斗志	57
2. 胸怀大志者心气高	59
3. 辉煌 = 苦难 + 斗志	60
4. 好心气助你职场晋升	62
5. 拥有心气,永不服输	64
6. 用心气感召自己的人生	64
7. 不要让你的心气依然沉睡	66
8. 用兴趣点燃自己的心气	67

第五章 心气是自信、自强与斗志的综合表现

1. 自信是人生的灵魂	71
2. 自强是生命的心灯	73
3. 斗志让生命之树常青	74

4. 荣耀属于永不屈服的人	77
5. 雄心能实现生命的价值	78
6. 在心中铸造坚强的意志	80
7. 用意志力征服一切困难	81

第六章 平庸之人最缺的是心气

1. 平庸之人最缺的是什么	85
2. 没有心气的人必将是平庸之人	87
3. 谁都可以远离平庸,创造佳绩	88
4. 做一个绝不半途而废的攀登者	89
5. 不可丧失“再拼一下”的心态	91
6. 克服自卑,跨越人生最大的跨栏	92
7. 克服自卑,成就自己的精彩人生	95

第七章 拓展心胸,胸怀长远之志

1. 志向是人生飞翔的翅膀	99
2. 成大事者必先立大志	101
3. 梦想是一种伟大的力量	103
4. 志向焕发无尽的力量和勇气	105
5. 人不能没有志向地生活着	106
6. 燕雀安知鸿鹄之志	107
7. 眼睛望着远处才会跳得更远	109
8. 树立目标,征服高山之巅	111
9. 找准切合人生志向的支点	113
10. 不要只为薪水而工作	114

第八章 警惕坏脾气毁掉你的前程

1. 坏脾气往往是成功的大敌	119
2. 一时的冲动可能毁掉你的一生	121
3. 抛开误解,坏脾气 $\neq$ 心气高	123



4. 心平气和是一种境界与气度	124
5. 人生不能心浮气躁	125
6. 学会控制自己的坏脾气	127
7. 克制自己,远离愤怒之魔	128

第九章 改掉影响你前程的坏脾气

1. 克己制怒是成功者必备的修养	133
2. 一位成功学家所犯的一次错误	136
3. 暴躁与愤怒的脾气要不得	138
4. 把喜怒哀乐放在口袋里	142
5. 做一个不去生气的聪明人	143
6. 抑制自己愤怒情绪的策略	144

第十章 为了前途,必须善于忍让

1. 忍者无敌,小不忍则乱大谋	149
2. 忍让是人生的一种利器	151
3. 身处弱势,必须掌握忍的本领	152
4. 先装“孙子”,后做“爷爷”	154
5. 能忍则全,能忍则胜	156
6. 忍心头傲气,获无限收益	159
7. 面对挫折,忍让方为上策	161
8. 承受住嘲笑,忍得了屈辱	163
9. 如何达到忍的最佳境界	165
10. 中庸适度,拿捏好忍的分寸	166
11. 忍让有度,逾度不可再忍	168

第十一章 说“小话”办“大事”

1. 小话不小,它是成事的大智慧	173
2. 说小话并不低人一等	176
3. 善说小话者才能成大器	177



4. 说小话者能够办大事	178
5. 常说小话者往往赚大钱	180
6. 说小话办事的八大功效	181
7. 大事堪可做,牛皮不可吹	184
8. 得意之时应当尽量少说话	185
9. 慎言之人能够平步青云	187
10. 不要多说太过自信的话	189
11. 任何时候都不要自吹自擂	190

第十二章 表现你不同凡响的个性

1. 成功需要有鲜明的个性	195
2. 让自己的个性引人注目	196
3. 我就是我:人生需要肯定自己	197
4. 失去自我,等于“慢性自杀”	198
5. 善用天赋,尽显精彩个性	201
6. 人生就应当敢于脱颖而出	204

第十三章 必要的时候,不妨大发一通脾气

1. 适当地发泄心中的不满	209
2. 有怨愤就让它发泄出来	211
3. 宣泄自己,排解心中焦虑	212
4. 遇到不平之事敢于“鸣”	213
5. 痛快地扔掉“情绪包袱”	215
6. 把烦闷驱逐出自己的心胸	216
7. 驱逐影响健康的无形杀手	218
8. 驾驭自己的负面情绪	219
9. 学会让自己的情绪转向	221

第十四章 小事糊涂,大事高明

1. 智慧人生,“难得糊涂”	227
----------------------	-----



2. 糊涂是人生的大哲学	228
3. 不妨做糊涂先生	230
4. 糊涂人生,好处多多	231
5. 聪明人还是糊涂点好	233
6. 谨防聪明反被聪明误	236
7. 小事别较真,大事有原则	237
8. 戒骄戒傲,夹起尾巴做人	239
9. 藏锋露拙,匿其锐示其弱	241
10. 避招风雨,谨以安身立命	242



第十五章 隐藏自己的锋芒

1. 大巧者若拙,处处谦虚谨慎	247
2. 秘藏不露,君子若愚	249
3. 低调做人:智者的人生	250
4. 隐藏锋芒,静观风云变幻	252
5. 韬光养晦,免受无谓骚扰	253
6. 尽掩峥嵘,真人不露相	255
7. 与世无争实为与世大争	256
8. 露锋于外,强者反伤自身	257
9. 做人绝不能自以为是	259



第一章

为人处世要心平气和

行走天地间，难免会遇到各种各样的突发事件。有的时候，我们莫名其妙地受了冤枉、遭受了莫须有的指责，在这中情况下，我们一定要理智地面对问题，只有心平气和，才能看清事情的来龙去脉。有的人脾气很大，稍有不如意就暴跳如雷，显得很没有风度。

1. 心平气和,和气致祥

所谓和气致祥,意思是说:和睦融洽可以招致吉祥幸运。在人生之路上吉祥如意,是所有的人都向往的。然而,达到如此人生境地需要多方面的因素。和气致祥,便是人们千百年来总结出来的人生经验。

《汉书·刘向传》中说:“和气致祥,乖气致异;祥多者其国安,异众者其国危。”鲁迅在《离婚》中也谈到:“一个人总要和气些:‘和气生财’。”

在中华民族的繁衍进程中,人们越来越重视“和”在人际关系中的作用。在远古农耕文化的土壤中,人们产生了以和为美的朴素观念。春秋时期诸子百家总结前人之说,互相融补,奠定了“和”的理论基础。当时,人们首先注重的是天地和谐,先民们在与天地奋斗之中,逐步认识到,个人只有融入群体之中才能生存发展。

《庄子·天道篇》中认为天之和、人之和,是日月运转、云行雨施、不舍昼夜的天地之大美。王充在《论衡》中提出天地阴阳之气和谐相生,便成和气,于是产生祥瑞之物。

古人把“气”作为万物与自然的基本要素。“气”蕴涵阴阳二极,二极之气相合,化生出自然与社会的理想状态,便为“和气”,即《淮南子》中所谓“天地之气,莫大于和”。

随后,人们在生活实践中,便创造了与“和”相关的一系列词汇,如和睦、和蔼、和谐、和顺、和亲、和勉、和柔、和洽、和煦、和议、和解……这些词汇可说是“和气致祥”的结果。如今人们经常说的“和气”,基本上是指人的态度和蔼可亲。要做到和气,需要注意以下几点:



第一章

为人处世要心平气和



(1) 和气需要心平

中国有句古语：心平气和。意思是说，只有心平才能气和。生活中凡自己感到失衡时，就要进行自我调控，使之平和，气和不仅需要心平，而且需要“眼平”，就是说要一视同仁，不能势利眼。在社会交往中我们会与不同的人相遇，有自己的上级也有下级，有健康者也有病弱者，有亲爱者也有陌生者，有精明者也有愚钝者。对于前者一般人都会采取恰如其分的态度；而对于后者，若没有一种爱心便难于有耐心，更难于和气。但面对后者更应当“如春风解冻，如和气消冰”。

(2) 和气需要爱心

爱心包括真诚之心、侧隐之心等。社会有着繁复的构成，社会行为更是如此。一个心地善良的人，言行举止镇定安详，心胸中包蕴着祥和之气。《诗经》云：“蔼蔼多吉人。”言为心声，善良的人容易为他人着想，容易体谅别人，特别希望由于自己的存在而使他人更愉快幸福。于是他们有名声而不自满，有功劳而不骄傲，奉献于人而不以此自居。

(3) 和气需要修养

人生在世有风和日丽，也有急风暴雨。在不愉快的事情、不喜欢的人面前也能和气相对，就需要自我修养、加强涵养。古人讲究“平心一”，“平气”，“因事相争，焉知非我之不是，须平心再想”，“气平则外横不侵”，意思是，与人相争，先平心自省；如去降伏邪恶，首先自身情绪不能浮动，这样就会邪不侵正、正必驱邪。例如长期在公共汽车上售票的李素丽，面对的是社会众生相，她何以能终日保持微笑的服务，和气待人？有人认为她一定是有心事时能自解，有不同意见而不激动，有不愉快而不迁怒，一视同仁。其实这是她不断自我修养的结果。

(4) 和气需要原则支持

和气不是无原则的一团和气，否则，非但不能“致祥”，而且会“致恶”，那样只能是纵容邪恶。和气是在原则基础上的亲善，当他人出现过错时，“不宜暴

怒,不宜轻弃;此事难言,借他事隐讽之;今日不悟,俟来日再警之。”也就是说,我们为人处世要用各种方式制造一团和气的氛围,最终使我们的生活和气致祥。

2. 保持一颗平和与宁静的心

有一种人几乎受所有人欢迎,那就是沉着冷静的人。他们很少发火,脾气温和,似乎已超脱于世俗纷争,轻易不与人争斗。他们生活态度积极,有幽默感。与他们相处,是一种乐趣。

在加州,萨迪·邦克夫人已65岁了,却仍被别人称为“飞行祖母”。3年前,她决定当一名职业飞行员。因而,她不停地学习、训练,终于拿到了执照。现在她开着自己的飞机,四处旅行。最近她通过了各项考试,取得了驾驶波音飞机的资格。

她说:“依我所见,每人都应拥有一架飞机。”当她心情不好时,她便驱车去机场,把飞机开到7000英尺的高空,周围的一切立即变了样。她说:“当你在高空俯视大地时,万物变得非常可爱,甚至连地面的人也很不一样,”

虽然我们无法在心情烦躁时都去驾驶飞机飞向高空,但是我们可以运用积极的思想提高心灵境界,超越世俗纷扰。你的心境愈高,就愈不容易受外界影响,别人和你相处,也越感到高兴。所以,你应该让自己随时保持超凡脱俗的心境。

当你受到批评时,你是让批评激怒你,伤害你的感情,令自己闷闷不乐呢?还是欣然接受,处之泰然,因而获得别人的好感呢?一个人如果努力去尝试,他一定可以处理好这类问题。

美国历史上最受人尊敬的人物之一是前总统赫伯特·胡佛。有人向他提了这样一个问题:“你一度成为美国人批评的中心人物,几乎所有的人都反对你,对你的言行举止嗤之以鼻。当你广受大家争议时,你有没有感到生气,从而



扰乱你的目标？”他这样回答：

“每个人一生都需运用自己的头脑。当我决定从政时，我已仔细思考过从政对我意味着什么。我已估计到过将付出的代价。”

“我清楚地知道我将遇到最尖锐的批评。尽管这样，我仍决定走上从政之路。所以，当我听到尖刻的批评时一点儿也不感到惊讶。这样，我就能够平静地面对批评。”

保持平常心，我们便能以正确的心态积极面对批评。如果你心中已做好准备，当批评到来时，你便能泰然面对它，而不会受到任何伤害。

当别人与你意见不一致或批评你时，无论如何，尽量以你的表情、眼神和行动表明你爱他。

对待批评的最有效的方式之一就是像《圣经》中所说的那样：“要爱你的仇敌，为那逼迫你的人祷告。这样你就可以做天父的儿子，因为他叫阳光照好人，也照歹人。降雨给好人，也给不义之人。”

当这些话被付诸实践之后，你会发现它有相当神奇的效果。它可以使你在对待他人不善的言行时，仍保持一颗平和与宁静的心。而别人看你如此善意地处理问题，当然也会本能地站在你这边。如此你便可以成为别人喜欢的人。

事实上，人皆有同情心。如果被批评的人都能默默接受别人的意见，毫无怨言，以德报怨，以爱待人，那么他赢得朋友的速度比批评者给他树立敌人的速度还要快。面对批评你的人，要保持一颗平和与宁静的心，要爱他们，并且要善待他们，这是获得他们敬重的最好的方式。

3. 遇事保持沉着与冷静

被别人羞辱确实是一件令人恼火的事情。它意味着被羞辱人的尊严受到侵犯，感情受到伤害。虽然羞辱你的人气势汹汹，张牙舞爪，咄咄逼人，但在这场羞辱与反羞辱的争斗中，哪一方取胜却还是一个未知数。这关键要看被羞辱的一方如何把握好应付的手段，如何化被动为主动。

