

一个人要想做成大事

除了知识和经验的积累外，具有一种自甘寂寞的忍耐心是至关重要的

成功

就是

比忍耐

当两个人在才能和经验方面不分高下时，耐心就成为
决定你能否成功的关键因素。

CHENGGONG
JIUSHI BI RENNAI

漆 浩◎著

北京工业大学出版社

一个人要想做成大事

除了知识和经验的积累外，具有一种自甘寂寞的忍耐心是至关重要的

成功

就是

漆 浩◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功就是比忍耐 / 漆浩著. —北京: 北京工业大学出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5639-2520-9

I. ①成… II. ①漆… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187925号

成功就是比忍耐

作 者: 漆 浩

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 263 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2520-9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

都说中国人吃苦耐劳，忍耐可算是中国的精神遗产之一，所以中国人最能忍耐，中国文化中也有不少重视忍耐的思想，例如“小不忍则乱大谋”“谁笑到最后谁笑得最好”“心字头上一把刀”以及“卧薪尝胆”等语句的流行都说明忍耐的文化在中国大有根基。凡是以忍耐取胜的人大多是最后的成功者，或是成就了大功业的人。但在这个日益浮躁的社会里，能忍耐的人已不多了，面对中国人忍耐品质的流失，也许是到了该重提“忍耐”这一美德的时候了。

这些年，我一直在思考，在我们的一生中，究竟什么是决定人生成功的重要因素呢？是气质还是性格？是财富还是人脉？是勇敢还是聪明？不，都不是。翻开古今成功人物的故事，我们苦苦寻找答案，从春秋战国的越王勾践到清代的曾国藩，从汉代的司马迁到明代的李时珍，你也许不会想到，在成功者的身上，最闪闪发光引人注目的东西，不是他们的天才和胆识，而是看起来最不起眼的因素——忍耐心。

为此，我一直想写一本忍耐的书，但一直苦于没有找到适当的角度，现在终于摆在大家面前，正如大家所看到的——“成功就是比忍耐”，这就是本书看中国人“忍耐”的角度。

这是一本介绍以忍耐造就成功方法的书。成功的方法和角度有很多种，但在我看来，忍耐是最实在的角度，是最能接近于成功的突破捷径。人生

的成功其实就像一场“马拉松竞赛”，而非“百米冲刺”，比的是耐力而不是爆发力。耐心意味着自我修炼和提高修养，一个人要想做成大事，除了知识和经验的积累外，修炼和养成忍耐之心是至关重要的。当两个人在才能和经验方面不分高下时，耐心就成为决定成功与否的唯一因素，从这个角度来说，耐心确实是成功人生的最大的财富。

本书的特点就是将忍耐看成是一种人们所必修同时又能够把握的人生本领或基本修养，为了进一步说明“成功就是比忍耐”的道理，书中详细介绍了古今形形色色有关忍耐的故事和方法。我发现当我们从历史的角度去看“成功就是比忍耐”时说服力特别强，这是因为历史以它的时间长度证明了只有善于忍耐者才是最后胜利者。与此同时，我又发现在现实世界中，认同“成功就是比忍耐”的人大多都有深刻的亲身体会。我们通常把逆境看成是一种负面因素，而把忍耐看成是一种美德。但这样看似笨拙的忍耐之路，却需要人们以足够的人生长度和力度去把握，而在这漫长的忍耐之中，人生的浮躁病也会不药而愈了。

不错，忍耐是人成功的一种笨办法，但笨得实在，笨得深刻，笨得使那些聪明人学不了，比不赢。

本书认为，忍耐是可以学会的，忍耐既然是人人都可以学会的，那么学会忍耐就是一门对人有益的成功课程。其实我们也可以换个角度，把逆境看成是成长沃土，而把忍耐看成是一堂励志课。在这本名为《成功就是比忍耐》的小书中，我们从学会建立目标到练就忍耐的思想法则，从养成忍耐的行为习惯到运用忍耐的人生策略都有深刻论述和介绍。我们将与你一起探讨成功就是比忍耐对于人生的重要意义，告诉你如何积累和获得那些支撑着人生耐心的重要因素，如何将忍耐变成你人生必不可少的习惯，以及保持这些习惯的成功经验和技巧以共享中国和世界智慧中有关的“忍耐”的精神文化遗产。

最后我要指出，如果说人生是块合金钢，那么耐心就是一种人生力度，一种代表人生韧度的标尺。中国古往今来的历史证明，才华出众而又喜欢自我炫耀的人，必然会招致别人的反感，吃大亏而不自知，而能够忍耐的

人正因为保持低调，所以才能减少成功的阻碍，最终达到成功的境界。这就需要我们在这本书中获得指导、营养、启示、经验和方法，以戒除旧的习惯，并坚持不断地学习和努力，最终达到成功的境界。

漆 浩

2010年5月16日于小营斋

目 录

第1章 成功就是比能“耐” 001

常听说某人有“能耐”，其实“能耐”除了有“本领”的含义之外，还含有能“忍耐”的意思。这个世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。从成功到失败或从失败到成功，都必须借助一种力量来调整自我，这种力量就是忍耐。有许多人做事有始无终，在开始做事时充满热忱，但因缺乏忍耐与毅力，不待做完便由于害怕困难而半途而废了。可以说，忍耐是解决困难的钥匙，依靠忍耐为资本成大事的，比依靠金钱为资本成大事的人要多得多。历史上许多成大事者的经历足以证明：忍耐是克服畏惧而走向成功的决定性因素。

● 逼出你的能“耐”	003
● 不逼不能成人才	005
● 忍耐乃强者之道	007
● 要有滴水穿石的精神	009
● 学会一个“忍”字	012
● 把贫穷看做是动力	015
● 忍耐是为了一飞冲天	017
● 别因一次失败而灰心	020
● 在冷遇中坚持自己	023
● 失去忍耐之心才可怕	025



第2章 忍耐是人生最大的财富 029

人生的成功其实就像一场“马拉松竞赛”，而非“百米冲刺”，比的是耐力而不是爆发力。许多奇迹往往就产生于某个瞬间，当一个人忍耐着来自外界的羞辱和刺激时，他那深埋在灵魂深处的羞耻心被唤醒，并转化成一种巨大的力量，从此以后，这股力量会一直督促着他朝伟大的目标前进，于是，一个伟大的人物诞生了。这个被唤醒的人物可以是他，可以是你，也可以是任何人。只要你具有顽强的上进心，你的身上就会产生奇迹。一个人要想做成大事，除了要重视知识和经验的积累外，修炼和养成忍耐之心也是至关重要的。当两个人在才能和经验方面不分高下时，忍耐就会成为决定谁是胜出者的重要因素。从这个角度来说，忍耐确实是成功人生所拥有的最大的财富。

- 再坚持一下就会成功 031
- 忍耐是成功的最好体现 033
- 人生就像一场“马拉松赛” 035
- 耐心是最大的财富 036
- 敢于走自己的路 038
- 以柔弱胜刚强 040
- 相信你自己能行 042
- 成功最爱耐心的人 043
- 忍是一种大智大勇 046
- 积小胜为大胜 047
- 忍耐力源于意志 051

第3章 忍耐是人生的百病良药 053

忍耐是医治浮躁的良药，这是千百年来人们总结出来的经验之谈。一个人如果有轻浮急躁的缺点，那他是什么事情也干不成的。有人曾说，勇气是着手去做

的能力，忍耐则是再度挑战的能力，这话很有生活智慧。在现实生活中，常有人犯浮躁的毛病。他们做事情往往既无准备，又无计划，只凭脑子一热、兴头一来就动手去干。他们不是循序渐进地稳步向前，而是恨不得一锹挖成一眼井，一口吃成胖子。结果呢？必然是事与愿违，欲速不达。失败并不可怕，可怕的是我们对人生痼疾开错了方用错了药，而忍耐这一剂人生良药则是成功的关键，只要善于忍耐，不断努力，就终会有成功的一天。

● 要有胸襟宏博的气度	055
● 坚忍使你受益终身	057
● 侮辱是忍耐之师	061
● 忍耐是治疗浮躁的良药	063
● 培养稳重的气质	066
● 战胜人生中的逆境	068
● 忍耐能医治磨难	070
● 耐得住冷板凳	073
● 做好人生的加减法	076
● 忍耐是最好的大学	078

第4章 练就忍耐的思想法则 083

任何巨大的成功都是先从细微处开始萌芽，然后一点一滴地积累而成，世上没有任何一件事可以一蹴而就。当一个人的目标专注时，任何一点微小的积累都不会成为无用的废弃物，而会成为构建大厦最基本的单位——一砖或一石。成功总是垂青那些有耐心、肯积累的人。所谓忍耐，在很大程度上是一种随遇而安的良好心态。古人指出，人有顺势而行者，有逆势而行者，正如船在水中行进，顺水而行则其势悠悠，自然而功成，这是天成之法，无论是做人还是办事都可达到令人满意的效果。当一块生铁被放进熔炉时，它的身上还遍布着各种铁锈，甚至脏土，但在那熊熊的烈焰之中，它被化成了水，又淬成了钢，它终于得到了更高境界上的重生。同样，一个失败了的人就像一块生铁，当他蒙着落难，万般忍耐之时，就好像被放进了人生的大熔炉之中，一旦焕发出创造力，他将成为众人瞩目的英雄。

● 顺水而行其势悠悠	085
● 要有忍受不平的修养	087
● 拿起你忍耐的法宝	088
● 做自己人生的救星	091
● 忍耐是练就人生的熔炉	093
● 在挫折面前站得更直	097
● 坚持你的忍耐心	098
● 奇迹总产生于戏剧性的一刻	100
● 不要被失败击倒	103
● 在隐忍中积蓄能量	105
● 积蓄你自己的实力	108

第5章 运用忍耐的人生策略 111

忍耐有时是一门艺术，作为人生舞台上的角色，你无论在什么样的环境下，都要学会能屈能伸。因为人生的际遇是变化多端的，只有不断地顺应环境的变化，才能百折不挠。忍耐是人生的一节挫折课，你有时不听也得听。因为在人生的旅途中不管跌得是轻还是重，只要你不想起爬起来，那你就会丧失机会，只有懂得在哪里跌倒就赶紧从哪里爬起来的道理，才能不断地获得成功。忍耐还意味着从容平静的生活。许多人总是幻想过那种豪情万丈的生活，但事实上绝大多数人在绝大多数时候都只是在一天天过着平静日子，如果不懂得运用耐心的人生策略，那么令人激动的成功也永远不会到来。要记住，忍耐是人生成功的无价宝，能在平和中忍耐努力者成功的概率才会更大。

● 韬光养晦，善用低调战略	113
● 没有什么能代替恒心	115
● 青山既在，何愁无柴	117
● 找准最佳切入点，方能获大成功	121
● 把失败当做基石	123

● 一步一步收获成功	126
● 给自己第二次机会	128
● 忍耐是一门艺术	131
● 逆境是一块成长沃土	133

第6章 养成忍耐的行为习惯 135

如果你遇到了突发难题,你会怎么办呢?冷处理似乎很必要。而所谓冷处理,其实就是一种耐心处理问题的行为习惯。又常有人说,你这人真有耐心,连这样细的小事都分得清楚。这些充分说明了一个规律,有耐心的人比较理性、比较重细节,因而常有全面分析问题,未雨绸缪的才能和智慧。从这个角度说,养成忍耐的人生习惯确实受益无穷。几乎所有的开头都是为了结局,就像几乎所有的忍耐都是为了成功,然而,天下没有白吃的午餐,没有足够的学识和能力,是无法达到目的的。所以与其临渊羡鱼,不如退而结网;与其沉浸于失败的痛苦之中,不如埋下头来,养成忍耐的行为习惯,为日后的厚积薄发积蓄力量。这是一种人生的代价,是注定为给成功的人生买单的必然结果。

● 有耐心的人最易成功	137
● 有耐心的人重细节	138
● 有修养的人进退自如	140
● 冷处理很必要	142
● 输不起的人赢不了	144
● 欲出头,先埋头	145
● 如何渡过创业失败的难关	148
● 在逆境中要学会等待	152
● 千万莫要不耐烦	153

第7章 树立忍耐的长远目标..... 157

一个人要想做成大事，除了知识和经验的积累外，具有一种自甘寂寞的忍耐心是至关重要的。要想成就一番事业，仅仅有热情是不够的，还需要具有一般人所不具备的忍耐力，当两个人在才能和经验方面不分高下时，你的忍耐力如何就成为决定成功与否的重要因素，从这个角度来说，耐心确实是成功者必学的功课。通常，人们的成功都是在日复一日艰苦努力的基础上取得的，不管哪个行业，哪个时期皆是如此。我们要懂得，成功不是目的地，它更像一段旅程。它是在我们在每一阶段都在不断探索、学习，努力使自己实现更高人生目标的旅程。正像那些不断探索使用电灯的新方法的研究者那样，我们必须努力奋斗，最大限度地发挥我们的忍耐心，即使有时我们失败了，犯了错误，也不要灰心失志。

- 能荣能辱才是完整人生 159
- 忍耐者等待冒险人 161
- 小不忍则乱大谋 163
- 在失败之中寻找机会 165
- 忍耐绝非漫无目的 167
- 看得远才能走得远 170
- 放下身段好好做事 172
- 挫折是聪明人的垫脚石 174
- 一次次努力下去 176

第8章 确立忍耐的宝贵勇气 181

在人的天性中，有一种神秘的力量。这种力量是不能形容、不能解释的，它似乎不在普通的感官中，而隐藏在心灵深处。一旦处境危急，这种力量就会爆发出来，使我们得救。这种力量是什么呢？是忍耐的力量，是忍耐的宝贵勇气。我们每个人都会希望自己是一块合金钢，但你是否同时也想到你必须为此忍受数千

度的高温呢? 人生就是这样, 一个人如果只是看到别人成功的一面, 自然会因仅仅一次的失败而感到灰心、沮丧。假如他事先了解成功的背面, 是由无数失败所累积的经验, 就会激起自己的斗志, 树立宝贵的耐心, 不断努力直至成功。

● 勇气与忍耐常常同行	183
● 善忍者大事必成	186
● 失败不可失志	188
● 平凡人更易出成绩	190
● 耐心等待那一刻	193
● 忍耐有时是种胸怀	196
● 把自己炼成一块合金钢	198
● 成功和失败的分水岭	201
● 成功者要脚踏实地	203

第9章 养成忍耐的重要方法 209

在我们这个日渐浮躁的时代和社会, 忍耐作为一种必不可少的人生品质, 正在无形地流失, 而作为一种成功的资源, 它却变得越来越稀有和珍贵。如果说人生是块合金钢, 那么耐心就是一种人生力度, 一种代表人生韧度的标尺。中国古往今来的历史证明, 才华出众而又喜欢自我炫耀的人, 必然会招致别人的反感, 吃大亏而不自知, 而能够忍耐的人正因为保持低调, 所以才能减少成功的阻碍, 最终达到成功的境界。这就需要我们养就忍耐的重要方法, 戒除浮躁的旧习惯, 并坚持不断地学习和努力。视失败为益友, 积极吸取教训, 最终达到成功的境界。

● 耐心是一种人生力度	211
● 永远确信你是对的	213
● 要坚持说“不”	215
● 见难而退就没有希望	217
● 永远坚持信任自己	219

● 忍小事而终成大事	221
● 不会永远失败	224
● 绝境里也有生机	226
● 没有什么不可能	229

第10章 积累忍耐的支撑要素 233

所谓忍耐力是人性之钢，因为它来自人生各种痛苦与艰难烈火的磨炼，正如有人所说：“许多人之伟大，来自他们所经历的大磨难。”磨难不是我们的仇敌，它锻炼我们战胜困难，帮助我们产生巨大的忍耐力。从心理学的角度来看，有耐心的人是最能感受快乐的。他为周围的美好事物和自然景观而感到愉悦；他欣赏鲜花之含苞欲放、雨后之空气清新，以及诸如此类的小事情；他善于把自己的思路 and 言谈都引导到振奋人心的、鼓劲儿的观念上去；他善于体验现实中的美好事物，认为过去是一个可供借鉴的记忆，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。他迅速地解决问题，致力于去寻求发展和学习的好机会。他使我们坚信，忍耐是人生的稀有金属，一旦它与你固有的这些重要因素相结合，将铸就你坚不可摧的意志和耀眼夺目的魅力，树立积极向上的人生心态，并努力追求成功。

● 相信“我确实能做到”	235
● 忍耐力是人性之钢	237
● 把不可能变成可能	239
● 最大的敌人就是自己	241
● 切莫自我怀疑	244
● 面临绝望更要坚持	247
● 转败为胜靠自己	249
● 忍耐使梦想变为现实	252
● 胜利属于最坚忍的人	254

第1章

成功就是比能“耐”

常听说某人有“能耐”，其实“能耐”除了有“本领”的含义之外，还含有能“忍耐”的意思。这个世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。从成功到失败或从失败到成功，都必须借助一种力量来调整自我，这种力量就是忍耐。有许多人做事有始无终，在开始做事时充满热忱，但因缺乏忍耐与毅力，不待做完便由于害怕困难而半途而废了。可以说，忍耐是解决困难的钥匙，依靠忍耐为资本成大事的，比依靠金钱为资本成大事的人要多得多。历史上许多成大事者的经历足以证明：忍耐是克服畏惧而走向成功的决定性因素。

● 逼出你的能“耐”

常听说某人有“能耐”，其实“能耐”除了有本领的含义之外，还有能“忍耐”的意思。

在生活当中，有许多人为了让自己的人生色香味俱佳，从而千方百计地往里面添加各种各样的作料，诸如爱情、友情、金钱、喜、怒、哀、乐……使自己感到活得太“累”，这种“累”让人难以忍耐，难以为继。

当然，也有许多人在自愿地忍受着压力，希望创造出难得一见的成功人生。“都是逼出来的能耐”，这样的话在生活中听到的次数实在是太多太多。可是又有谁想过，这平平淡淡的“能耐”两字，竟包含了多少感人的故事和成功的真谛！

按照现代医学的观点，一旦当人遇到紧急情况或外来重大威胁时，通过神经和内分泌系统的调整，大量的激素会迅速分泌出来，调动人体全部的应急机制，此时人们将能够焕发出巨大的精神和意志。这就是所谓的把人“逼出来的”应急状态。

那么，“逼出来的”究竟是什么东西？是人的潜能，是人的创造力，是人们从来没有开发过的人的潜力。日常生活中，人因一“逼”之下而发挥出超常能力、创造惊人成绩的事例不胜枚举。

“但使龙城飞将在，不教胡马度阴山”中的“飞将”指的就是汉朝著名的“飞将军”李广，他以善射闻名。据史书记载，有一天李广出去打猎，惊见草里有一只“虎”，情急之下挽弓便射，过去一看，那所谓的“虎”原来是块大石头，而箭头竟然没入石中。接着他又试射了几次，但箭都是碰石而落。

还有一个发生在日本的真实故事。有一天，一位女士上街购物，把四岁的孩子单独留在家中。返回时，在住宅楼附近碰到熟人，就停来说话。突然，她发现十二楼自己家的窗子开着，孩子正趴在窗户上向自己招手，她还来不及惊叫，孩子已经失足掉了下来。她丢下手中的东西，不顾一切地向孩子奔去。就在孩子快落地的一瞬间，她成功地接住了孩子。事后，