

忍 者 无 敌

中国时代经济出版社

孟昭强 编著

忍者

无敌

——成就人生的三十六忍耐

益其所不能。

其所为。所以动心忍性，曾益其所不能。

其所以动心忍性，曾益其所不能。

先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。



忍者无敌

——成就人生的三十六忍耐

孟昭强 编著

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

忍者无敌:成就人生的三十六忍耐/孟昭强编著. —北京:中国时代经济出版社, 2003. 8

ISBN 7-80169-431-7

I. 忍… II. 孟… III. 社会心理—实践 IV. C912.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067913 号

忍者无敌:成就人生的三十六忍耐

孟昭强
编著

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)64066019 88361317
传 真	(010)64065971
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	北京振兴华印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2003 年 8 月第 1 版
印 次	2003 年 8 月第 1 次印刷
印 张	12
字 数	300 千字
印 数	1—8000 册
定 价	24.00 元
书 号	ISBN 7-80169-431-7 /C·047

版权所有 侵权必究

前言

中国人常说：“你别动气，动气就伤了和气；你别生气，生气就坏了元气；你别逗气，逗气就破了财气；你定忍气，忍气便能神气。”

古往今来，大凡有所成就、有所作为的人，忍耐都是他们一生中的座右铭。正如古人所云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”

在二十一世纪的今天，竞争越来越激烈，人们承受的压力也越来越大。面对越来越大的压力，如何保持良好的心态，已成为许多人面临的共同课题。而“忍”就是我们保持良好心态的良方。

“忍耐”是中国传统文化的精华。孔子曰：“小不忍则乱大谋”；道家把“忍耐”看成是全身远祸的法宝；清代曾国藩则认为：“面对命运，忍耐似乎是走向成功的惟一法门。”



常言道：“忍”是心上一把刀，遇事不忍必烦恼；若能忍得心头气，海阔天空看明朝。能忍方能消灾避祸，能忍方能心平气和，能忍方能立于不败之地，能忍方能转危为安，能忍方能逢凶化吉。正如英国大文豪毛姆所说：“富者能忍保家，贫者能忍免辱，父子能忍慈孝，兄弟能忍义笃，朋友能忍情长，夫妇能忍和睦。”总言之：忍者无敌。



勿容置疑，在当今这样一个充满活力、蓬勃发展的时代，人们言必称竞争，行务求效益，大多有一种强烈的紧迫感、危机感，人心思变，人心思动。更有的想借此良机，干大事，赚大钱，成大业，实现自己的人生价值，寻找自己的社会定位。然而，并不是人人都能获得成功，通往成功的路上充满荆棘。要想获得成功，就要经受人生的各种磨难和时代的考验，必须具备承受挫折、失败和痛苦的心理素质。“忍耐”就是你支撑竞争精神的支柱。若你时时想起它，你就能胜不骄、败不馁；能进能退、能伸能屈。

人的一生是不断奋斗的历程。在这奋斗的过程中，必然有胜负，有得失，但只要具备“忍耐”的胸怀，不管有多大的压力，也会风平浪静、化危为安。

我们撰写这部书的目的，就是让忍耐成为我们每个

人的大智慧。仔细品味本书的思想，会使你的人生更精彩、更理智、更灿烂、更受他人的尊重。

编著者

2003 年 7 月



目 录

上篇 剖解忍耐的力量

帝王以忍得天下，将相以忍得长久。

商贾以忍得富贵，常人以忍得知己。

忍一时风平浪静，让一步海阔天空。



第一章 忍耐特有的功能/3

一、世说忍耐/3

二、忍耐的真相/14

三、忍耐在人世间的作用/20

四、忍耐不等于软弱/22

第二章 忍耐使人健康常在/29

一、忍耐的内涵/29

二、忍耐与健康/30

三、塑造有忍耐性的性格/35

测试题：从颜色测试性格/37

测试题：从心理适应性测试性格/39

第三章 你对忍耐有何看法？/46

一、故事和我们本身/49

二、怎样去对待使人不愉快的事情发生/62

三、对未来充满的希望/64

四、责备与和解/76



下篇 改变人生的三十六忍耐

孔子说：“小不忍则乱大谋。”

孟子说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

所以动心忍性，增益其所不能。”

第四章 高尚道德的衍生——从忍耐开始/81

忍耐一：让忍耐在心灵道义上感化/82

忍耐二：忍耐改善你的人际关系/86

忍耐三：让忍耐平衡你内心世界/88

忍耐四：让忍耐道明你道德上的高尚/99

测试题：想想怎样保持平静祥和的心境/103

第五章 人缘理智的诞生——应从忍耐开始/106

忍耐五：从忍耐中分享公平快乐的人生/109

测试题：教会孩子分享快乐/111

忍耐六：让你的忍耐升华到最高的层次/114

忍耐七：从忍耐中来提高你的忍耐力/120

忍耐八：如何让你的孩子们学会忍耐/125

测试题：忍耐阶段思想为难的举例/126

测试题：测试你自己所处处的忍耐阶段/133

第六章 忍耐带给你理智的思考/134

忍耐九：让理智使你学会忍耐/137

忍耐十：忍耐为你的生活带来无限生机/138

忍耐十一：让忍耐消除所有的烦恼带来宽仁/140

忍耐十二：认清忍耐对生活的影响/143

测试题：在理智后面还有什么力量帮助你忍耐呢？/153

第七章 你对伤害的反应是忍耐吗？/164

忍耐十三：忍耐能使我们学会悔悟/164

测试题：当伤害发生时，你是如何反应的？/168

忍耐十四：忍耐有助于革新与改变观念/176



忍耐十五：忍耐能推倒人与人之间的“围墙”/

192

练习：人际关系中的突然转变/194

忍耐十六：让忍耐改变你的大脑与思想意识/197

忍耐十七：忍耐能使你的思想升华/202

练习：有关城堡的探索/207

练习：从暴躁转变到忍耐/211

练习：消极思想的排除/214

第八章 忍耐与人的记忆有什么联系呢？/218

忍耐十八：忍耐能使你免遭伤害/223

练习：怎么记得更好，更深！/226

忍耐十九：忍耐能改变你的记忆力/230

练习：怎样通过一段记忆来做到忍耐/238

忍耐二十：运用你所学过的知识来改变你的忍耐/

242

第九章 你为什么要忍耐/247

忍耐二十一：树立忍耐的决心/250

测试题：测试忍耐的原因/251

测试题：测试你忍耐的动机/257



忍耐二十二：让无处不在的心去实现你的忍耐/

258

忍耐二十三：忍耐能使你摒除私心/261

测试题：彻底清除错误的根源/263

忍耐二十四：忍耐会彻底清除你的错误/264

测试题：恢复你的忍耐/268

第十章 你是为了自责而忍耐吗？/277

忍耐二十五：让“自责”帮你学会忍耐/278

测试题：自我原谅测试/280

忍耐二十六：让忍耐扫除你自我原谅的障碍/287

测试题：减少自责的行为/292

第十一章 忍耐和你的伤害行为/294

忍耐二十七：让忍耐保住你的“脸面”/295

测试题：使别人失望时的反应/302

忍耐二十八：寻找忍耐来改变你的生活/303

忍耐二十九：忍耐的力量/320

测试题：检查你是否需要寻找忍耐/326

第十二章 忍耐与家庭有什么关系/329

忍耐三十：让忍耐带给你一个美好的家园/329



练习 让忍耐在你的家庭关系中变成现实/332

忍耐三十一：让忍耐带给你和谐的夫妻关系/333

忍耐三十二：让忍耐杜绝家人的伤害/343

第十三章 忍耐是你最终的选择/349

忍耐三十三：让忍耐给你带来精神健康/351

忍耐三十四：让忍耐给你带来身体健康/357

测试题：当你有压力情绪不稳的时候，更要忍耐/

360

忍耐三十五：忍耐能使你有效地自我控制/365

忍耐三十六：让忍耐治愈你身心的疾病/367

忍耐也是人性，走向光明未来

(代后记) /372



上

篇

剖解忍耐的力量

帝王以忍得天下，将相以忍得长久。
商贾以忍得富贵，常人以忍得知己。
忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

第一章 忍耐特有的功能

一、世说忍耐

什么是“忍耐”？忍耐什么？为什么要忍耐？

面对着种种的提问，到底如何去回答。从词义上说：忍耐是把痛苦的感觉或某种情绪抑制住不使其表现出来。在一个历史发展悠久的社会大家庭里，任何人或组织，都必须具有这种承受压力的能力。

孔子对忍耐有精辟的见解。据有关资料记载：有一位弟子对孔子说：“以德抱怨，何如？”孔子说：“何以报德？以直报怨，以德报德。”也就是说，对待事情要公正，而不以别人对自己的态度而有改变。别人有恩，应当报答。别人对你有怨恨，也应心平气和地对待。一般来说，能忍耐人的，人将感激他的宽容，也会以恩德



忍



忍一时风平浪静

退一步海阔天空



相报。

在春秋战国时蔺相如对廉颇的忍让是很典型的例。

廉颇是赵国的名将，曾多次率兵与别国打仗，为赵国立下汗马功劳，是一位马上将军。蔺相如最初不过是赵国宦官缪贤的门客，后来凭着自己的机智勇敢，两次为赵国立下大功，被赵王重用。

赵惠文王时，赵国曾得到一块宝玉——和氏璧。秦昭王听说之后，捎信给赵王，要拿十五座城池与赵国换和氏璧。赵王惧于秦国的威势，只好答应，但找不到合适的人担当护送和氏璧的任务，缪贤便推荐了蔺相如。到了秦国后，蔺相如发现秦王并无诚意换玉，便用计将宝玉完整地送回了赵国。赵王为了表彰他不辱使命完璧归赵，就拜他为上大夫之官。后来秦、赵在渑池会盟，秦王让赵王弹瑟，赵王不敢不弹。弹完，秦国史官上前在史册上写道：“某年某月某日，秦王命令赵王弹瑟。”蔺相如一看，国辱难容，就来到秦王身边让他弹缶，若不弹，便与他同归于尽。秦王无奈，只好弹了一下。蔺相如让赵国的史官记下：“某年某月某日，

