

# 忍养安

宽容忍让心安然

苏木禄◎编著



先屈后伸的远见卓识，包容谦逊的道德风尚

“忍”的本义是“含怒如怀刃”。“尚忍”是中国传统文化之一。孔子主张“小不忍，则乱大谋”。释迦牟尼说：“六种超度方式与万种修行方法中，忍让第一。”老子提倡“上善若水，水善利万物而不争”。



# 忍养安

宽容忍让心安然

苏木禄◎编著

“忍”的本义是“含怒如怀刃”。“尚忍”是中国传统文化之一。孔子主张“小不忍，则乱大谋”。释迦牟尼说：“六种超度方式与万种修行方法中，忍让第一。”老子提倡“上善若水，水善利万物而不争”。

图书在版编目（CIP）数据

忍养安——宽容忍让心安然 / 苏木禄编著. —北京：中国工人出版社，2015.6  
（静心坊）

ISBN 978-7-5008-6205-5

I. ①忍… II. ①苏… 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(2015)第148707号

忍养安——宽容忍让心安然

---

出 版 人 李庆堂  
责任编辑 杨博惠  
责任校对 董春娜  
责任印制 黄 丽  
出版发行 中国工人出版社  
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120  
网 址 <http://www.wp-china.com>  
电 话 （010）62350006（总编室） （010）62005039（出版物流部）  
（010）62379038（社科文艺分社）  
发行热线 （010）62005049 （010）62005042（传真）  
经 销 各地书店  
印 刷 北京市密东印刷有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 22  
字 数 407千字  
版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷  
定 价 39.80元

---

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换  
版权所有 侵权必究



## 前言



人生有七苦——生、老、病、死、怨憎会、爱别离和求不得。很多时候，我们都纠结在这七苦带来的烦恼之中，感慨人世的痛苦和无奈，却忘了生活的本相。生活不可能事事都一帆风顺，也不可能事事都称心如意，不会总是赐予你想要得到的东西，不会总是留下你害怕失去的东西，也不会总是公平地对待你和其他人。

世界太过精彩，物质生活的丰富总是让我们大开眼界，让我们心潮澎湃，面对名利富贵的诱惑，面对权势地位的吸引，面对仓促短暂的人生，我们想要追求的东西实在太多。有欲望就会有追求，有追求就必定会有烦恼，有烦恼就会带来心浮气躁，我们为自己得到了太少而不满，还为自己得不到的东西苦恼；为自己可能失去的东西担忧，又为自己失去了的东西后悔痛苦。

我们总是期望自己能够拥有世界所有的精彩，我们渴望尽可能地把一切看似美好的东西都紧紧握在手上，然后用以构筑自己最辉煌最气派的人生。

然而，世界又太过纷扰，名位相争，利益相逐，欲望的存在常常轻易就打破了生活的平静，每个人都希望能够得到更多，但是这个社会的资源、这个社会的幸福总是有限的，没人希望自己的奶酪被人抢走，所以每个人都奋不顾身地跳进名利场的旋涡里去打拼、去掠夺。

其实生活根本不需要背负那么多的东西，而人生也背负不了那么多的东西，我们总是精明地计算着自己能得到多少，又斤斤计较自己失去了多少，但是也许从未认真去想过自己最终得到了什么，又失去了什么，能做些什么，又在痛苦什么？

人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。我们太过无能为力了，所以





苦痛折磨着我们的心。我们不能掌控生死，不能把握爱恨，不能操纵命运，生活不会为我们那些卑微的梦想做出一点儿让步，很多时候，我们什么也改变不了，什么也不会为你做出改变，然而我们至少还能够控制自己的心。

有一位老人，一生历经坎坷，爱人、儿子、孙子先后不幸患病逝世，只留下他一个人艰难度日，一个好心的记者准备将他的生活播报出来，并呼吁社会给予他更多的帮助和关怀，于是对老人进行了采访：“您还挂念他们吗？”老人点点头，记者接着提问：“那么这么多年，您是如何走过来的呢？”老人想了想，不知道该做何回答，只是微微一笑。

记者在随后的采访中，发现老人其实心态非常平和，而且总是会不时地露出微笑，记者还发现，老人将家中的那些遗照擦拭得干干净净，于是称赞老人的心态，老人朴实地说：“那些发生的不幸，我无能为力，所以只能尽量让自己活得开心一点儿，因为我还得活着。”

佛说：“我是一切根源，一切根源在我。”一颗浮躁的心，不知错乱了多少浮生，不知错乱了多少年华，很多时候，只是我们不够淡定。世界看似浮躁喧嚣，然而真正喧嚣浮躁的也许正是我们自己的心。当我们懂得静下心来观看世界时，名利如风，富贵如尘，繁华如烟。

生活总是那样复杂，当我们静下心来看透一切时，生活原来可以变得很简单；我们总是感慨人生的不公，感慨别人比自己更要更幸福，然而真正剥夺幸福权利的也许正是我们自己，当我们静下心来品味生活时，就会发现，幸福其实无处不在。

其实生活未必如我们想象中的那样糟糕，生活的本质也未必就是我们平时所见到的那些表象，浮华世界本身就是一种迷惑和欺骗。我们需要寻找生活的光明，而保持一颗平和的心，淡定地品味生活，就能够发现世界的美好，就能够发现生活中有许多值得回味、值得期待、值得把握的幸福。当我们宽容地看待世界，就会感受到一个与众不同的世界；当我们宽容地对待生活，就会享受到更惬意更幸福的生活。

生活最大的赐予不是心想事成，不是一帆风顺，不是让人羡慕垂涎的功名利禄，而是一颗足够淡定的静心。无论生活有多么平凡和卑微，无论我们经历怎样的苦楚，只要忍耐了、看开了，生活还是一如既往的简单美丽，把握住了淡定的心情，也就把握住了幸福的人生。

该放下的要坦然地放下，不要计较多少，不要在乎得失，不要总是把希望寄托在过去和将来，也不要把生活当成一场模仿秀，每个人都是自己生活的创造者，每个人都是自己生活的代言人。我们渴望得到幸福，但是心浮气躁的人永远都没有机会去把握幸福，只有安静下来，我们才能准确把握幸福的方向，才能及时抓住幸福。

做人要忍耐和宽容，这样才能更惬意地把握人生，才能更轻松地应对生活，生活从来不会主动提供烦恼，烦恼常常是我们自己造成的。“世上本无事，庸人自扰之。”很多时候，我们自己才是生活的拦路虎，我们自己才是麻烦制造者，我们无法控制自己的欲望，无法控制自己的情绪，无法选择正确的人生，这些直接或间接地导致了种种困惑和烦恼。但当我们冷静下来，淡定地看待人生时，或许就能够发现：什么样的生活才最有趣味，什么样的人生才最能体味幸福。

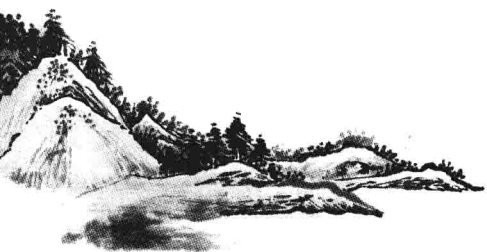


前

言

3





# 目 录



## 上篇 大智若愚 韬光养晦做人之道

### 第一章 耐得住寂寞，守得住繁华 / 003

- 忍耐住寂寞，人生始有所成 / 004
- 有些路只能自己走 / 007
- 青春，只是一场孤独的旅行 / 009
- 即使春风得意，也不可尽欢 / 012
- 围城里，做个耐得住寂寞的人 / 014
- 婚姻，需要时间的沉淀 / 017
- 面对诱惑，要沉得住气 / 020
- 忍耐，是人生的一堂必修课 / 023

### 第二章 唯有懂得低头，方能抬头 / 027

- 人在屋檐下，先学会低头 / 028
- 言多必失，点到即可 / 030
- 放低心态，低调示人 / 033



目

录

1





满弓易折，做事应张弛有度 / 036

莫把自己推到风口浪尖上 / 039

嚼得菜根，可做百事 / 042

羊不下跪吃不了奶，牛不低头喝不着水 / 045

### 第三章 沉得住气，压得住事儿 / 049

唯有埋头，才能出头 / 050

心急，吃不了热豆腐 / 053

人生如负重旅行，急躁不得 / 056

宠辱不惊，平常心待之 / 058

祸从口出，把好“嘴门关” / 060

失意不失态，输得起才能赢得起 / 062

吕布与张飞的悲剧，冲动的惩罚 / 065

贵而不显，贫而不贱 / 067

### 第四章 欲做龙象，先为牛马 / 071

先为牛马，再为龙象 / 072

卸掉身上的“包袱”，你会走得更远 / 075

山不过来，你就过去 / 078

适时放弃，也是明智之举 / 081

1000次的拒绝，是为了和“放弃”拉开距离 / 084

脚踏实地，万丈高楼平地起 / 087

能忍小事，方能立大业 / 090

### 第五章 金无足赤，人无完人 / 093

天地尚且不全，学会容忍他人的缺点 / 094

容人小过，不念旧恶 / 097

以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 099

宽仁大度，宽恕别人就是放了自己 / 102

手虽有五指，却不一般长 / 104

稳中求妥，不揭人之短 / 106

发现他人优点，学会欣赏他人 / 109

## 第六章 人生有太多无奈，做人要学会看开 / 111

以隐忍之心，对待他人的羞辱 / 112

水暖水寒鱼自知，会心处还期独赏 / 114

享受生命，只为了活着而活着 / 116

笑看世态炎凉，学会换位思考 / 119

流言蜚语，不过一阵耳边风 / 122

内不为烦恼所惑，外不被环境所扰 / 124

面对刻薄的人，更应懂得宽容 / 127

所有的不幸，只是幸福的过程而已 / 130

## 中篇 盈满则亏 进与退的处世之道

## 第七章 持家处世，以和为贵 / 135

家和万事兴，忍得琐碎之事 / 136

和气生财，怒气不进家门 / 139

以身作则，不迁怒不生气 / 141

家庭不是讲理的地方 / 143

对于孩子的错误，睁一只眼闭一只眼 / 146

禁得激、抑得怒，面对家人的挑衅不生气 / 149

婆媳矛盾，平心待之 / 151

## 第八章 路窄让一步，味浓减三分 / 155

独木桥上相见，让他先过来 / 156

让对方做主角，自己做导演 / 159

凡事留一线，日后好见面 / 161



目

录

3





以退为进，自我表现的艺术 / 163

吃亏，也是种感情投资 / 166

盈满则亏，进退自如方为大智慧 / 169

## 第九章 韬光养晦，明哲保身 / 171

欲擒故纵，“忍”字功很重要 / 172

藏巧露拙，以求自保 / 175

退一步，自然安稳，忍一时，自是平安 / 178

恭敬是消除戒心的最好方法 / 180

小心驶得万年船 / 183

以柔克刚，四两也能拨千斤 / 185

懂得“弹簧”之道，拥“弹性”人生 / 188

## 第十章 你来我往，宽容忍让为上 / 191

没有马勺不碰锅沿儿的，小事不计较 / 192

该糊涂的时候，要糊涂 / 194

帮助处于困境的对手，是智者的行为 / 197

不打不相识，懂得宽容他人 / 199

妄自尊大，离受伤便不远了 / 201

以谦逊姿态，化解他人嫉妒 / 203

## 第十一章 商场如战场，“忍”为上上之策 / 207

宁得罪君子，也不得罪小人 / 208

厚积薄发，在磨砺中积蓄力量 / 211

有商人的头脑，也要有大海的气量 / 213

与其硬碰硬，不如另辟蹊径 / 215

临危不乱，变危机为转机 / 218

面对“严冬”，蛰伏也是一种前进 / 221

静时收敛，战时现本事 / 223

## 第十二章 行走职场，低调谦卑 / 225

办公室春秋，不显山不露水 / 226

耍小聪明，不是真聪明 / 229

争得一时，不如争得一世 / 232

努力坚持，不获成功不放松 / 234

定位但不越位 / 237

当好配角，不居功自傲 / 240

## 下篇 上善若水 清静无为养心之道

## 第十三章 快乐不是得到的多，而是在于计较的少 / 245

得失之间，顺其自然 / 246

锲而舍之，也是一种智慧 / 248

强求得到的幸福，不是真的幸福 / 250

不嫉妒，得救赎 / 253

“心空”，才能容纳万物 / 255

不迁怒，不报复 / 258

上天不会亏待有仁心的人 / 261

## 第十四章 无忧的人生，贵在宽心 / 263

何必为琐事计较，宽心安之 / 264

或苦若乐，随缘珍惜 / 266

身心不定，烦恼不请自来 / 269

悦纳自己，善待自己的不完美 / 271

造化弄人，凡事不必太认真 / 273

活着，便是最好的满足 / 276





## 第十五章 生气，不如争气 / 279

正视错误，才能减少倒霉的次数 / 280

气大伤身，损害的还是自己 / 283

遭人愚弄，从一数到十 / 286

生气时，外出散散步 / 288

咽下怨气，才能争气 / 291

仇恨如双刃剑，伤人伤己 / 293

与其抱怨，不如现在就行动 / 296

## 第十六章 弱水三千，只取一瓢 / 299

贪小便宜吃大亏 / 300

心病，源于私欲 / 302

活得太累，只因索求太多 / 305

学会选择，鱼和熊掌不能兼得 / 308

知足的人生，才能富足 / 311

色字，头上一把刀 / 314

淡泊名利，莫让浮云遮望眼 / 316

## 第十七章 生活，需要慢慢来 / 319

人生需要“等待” / 320

如果你等不及，你就永远等不到 / 324

忙中有序，分清轻重缓急 / 327

心存杂念，万事怠废 / 329

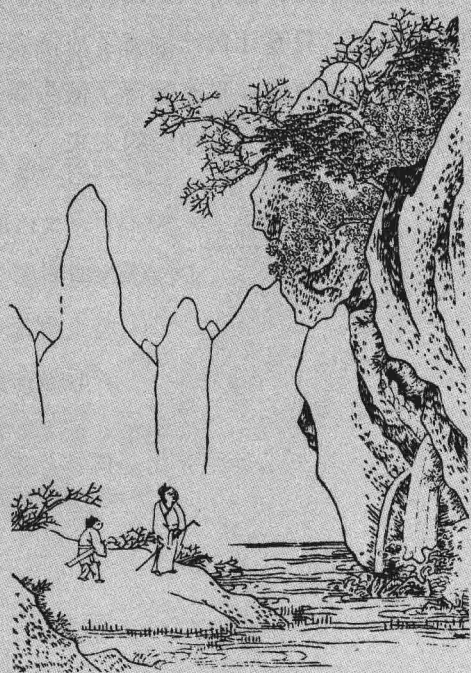
人生不是赛跑，而是旅行 / 332

心态平和，笑看花开花落 / 334

不急不急，从容的人生在脚下 / 337

# 上篇 大智若愚

## 韬光养晦做人之道



每个人都有表现和证明自己价值的欲望，可是当你显露得越多，所暴露出来的目标就越大，面临的竞争压力也会越大。在竞争激烈的社会中生存，不仅要靠自身的实力去打拼，还必须时刻防备别人的攻击，隐藏自己的实力，能够有效地防备和迷惑别人，这不仅是自保的要求，更是顺利发展的需要。做人要善于隐藏和掩饰自己，只有让自己拥有了放低姿态的胸襟，才能够更好地积蓄力量，去展现登高望远的气魄；只有懂得了低头隐忍的好处，才能让自己低下高贵的头颅，去力求厚积薄发、一飞冲天的未来。



# 第一章 耐得住寂寞， 守得住繁华

---

忍耐住寂寞，人生始有所成

有些路只能自己走

青春，只是一场孤独的旅行

即使春风得意，也不可尽欢

围城里，做个耐得住寂寞的人

婚姻，需要时间的沉淀

面对诱惑，要沉得住气

忍耐，是人生的一堂必修课



## 忍耐住寂寞，人生始有所成



贤者回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。

——孔子

人是群居动物，没有谁能够长期处于孤独寂寞的情绪里。一旦内心有这样的感觉，我们就会茫然地感受到内心的空虚无依，缺乏安全感。有人对寂寞做出了这样的比喻，说寂寞就像是阴冷的小虫爬满全身，令人痛苦不堪。

确实，谁都不愿意承受孤独寂寞的滋味，可是生活又不可能总是热热闹闹，也不会总有人时时刻刻陪伴在自己身边。历史学家范文澜先生曾撰写过这样一副对联：“板凳甘坐十年冷，文章不著一句空。”意思是说，但凡做大学问、成就大事者，必须耐得住寂寞。然而，回首于今，我们所遇之人大多情绪躁动、愤世嫉俗，和前人相距千里。

不得不说，忍耐得住寂寞不一定都能走向成功，但是任何的成功都离不开寂寞奋斗的过程。应该说，能够忍受寂寞是人真正成熟的标志之一，因为这需要一种对人生高尚的信念，对梦想强烈的追求，以及坚韧的持久力和意志力。唯如此，人生始有所成。

李时珍出身于行医世家，他的父亲李言闻是当地的名医。那个时候，民间医生的地位很低，李家经常遭受官绅的欺侮。为此，父亲打算让儿子李时珍读书应考，走科举之路，这样便能够一朝功成，出人头地。

然而，科考之路并不顺利。自从14岁中了秀才后，李时珍又三次到武昌考举人，均名落孙山。于是，他放弃了科举做官的打算，专心学医，并向父亲表明决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”



父亲被儿子坚定的态度给打动，终于同意李时珍学医。在父亲的启示下，李时珍认识到，“读万卷书”固然需要，但“行万里路”更不可少。于是，他穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，足迹遍及中原、江南等广大地区以及各个名山大川。在深入实地调查的过程中，李时珍遍访名医宿儒。每到一地，就虚心向各式人物请教，其中不乏有采药的、种田的、捕鱼的、砍柴的、打猎的。其中，连《神农本草经》都说不明白的“芸苔”，就是在一位种菜老者的指点下，经过察看实物而得知的：芸苔实际上就是油菜，头一年下种，第二年开花，种子可以榨油，于是，这种药物便在他的《本草纲目》中一清二楚地解释出来。

李时珍既“搜罗百氏”，又“采访四方”，忍受了常人难以忍受的孤寂和艰难，也取得了常人难以取得的经验和成就。经过长期的实地调查，李时珍搞清了许多药物的疑难问题，终于在万历戊寅年（公元1578年），完成了《本草纲目》的编写工作，先后历时27年。

这本书共有大约200万字，载药1892种，新增药物374种，载方1万多个，附图1000多幅，成了我国药物学的空前巨著。

没有长期的坚守，没有对孤寂的忍耐，那么李时珍就不会成为流芳百世的名医，《本草纲目》也不会诞生。由此可以说，一个人只有耐得住孤独和寂寞，才能沉下心做该做的事，才能收获冷静和智慧，也才能不为浮躁世俗所左右，从而在充足的思考空间中沉淀、积蓄，直至厚积薄发。

古人所说的“十年寒窗无人问，一举成名天下知”也是说的这个道理。大凡最终达到成功彼岸的人，大都因为他们能够在无人问津的孤寂中坚守着自己心中的梦想。

对于家喻户晓的名作《围城》的作者钱钟书先生，想必我们都不陌生。但钱先生的另一部作品《管锥编》却似乎一度没有引起十分热烈的关注。事实上，更值得我们注意的是，《管锥编》的写作环境正好切实地反映了钱老为人淡泊、孤寂治学的品格。

《管锥编》是一篇体大思精、享名于世的笔记体学术巨著。在本书中，钱先生对《周易》《毛诗》《左传》《史记》《太平广记》《老子》《列子》《焦氏易林》《楚辞》以及全上古三代、秦汉三国六朝文等古代典籍进行了详尽而缜密地考疏，范围由先秦迄于唐前，涉及音韵、训诂、经义、比较文化等多门学科。

