



有一种策略叫
忍让

迟双明 编著

 中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

有一种策略叫忍让/迟双明编著. —北京:中国长安出版社,2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80175 - 898 - 9

I. 有... II. 迟... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212889 号

有一种策略叫忍让

迟双明 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

信箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印张:16

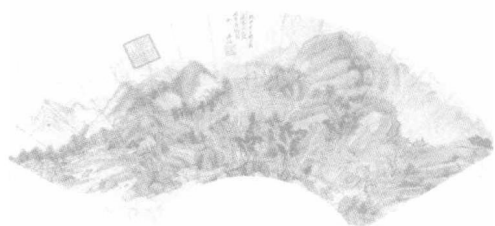
字数:200 千字

版次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 898 - 9

定价:29.80 元

前言



某日看到这样一则新闻报道：

某地一位年轻的有钱人开着一辆名贵的宝马车在一条拥挤的街道上行驶时，与一位骑着自行车的年轻人发生口角，由于双方言语过激，几乎动手打起来，在群众的劝说下两人才罢休各自离开。当骑着自行车的年轻人走开一段路时，那位开宝马的有钱人越想越气，心想自己这么有钱还受一个穷小子的气，非得教训一下对方才行，让他知道自己的厉害，于是驾车踩足油门向骑车的年轻人冲去，直至汽车撞上路边的人行道，将对方轧死。根据警方调查取证，这属于故意杀人行为，这位有钱人必须承担相应的法律责任。因为不懂得忍让，双方因一时之气都付出了沉重的代价。正所谓是“毁了别人，害了自己。”

从这一事例我们可以看出，如果当时双方都能适当的忍一下，让一步，就不会发生这样害人毁己的恶性事故。可以说，忍让可以成就一个人，忍让也可以毁了人一生。这也是作者编写本书的灵感与初衷。希望能以此为广大读者解开心灵的结，解析古往今来中国人至高至深“忍字当头”的大智慧，愿天下所有智者都能从中领悟忍让的真谛，过得幸福、快乐与和谐。

正如俗语说得好：“忍得一时之气，免得百日之忧；忍一时风平浪静，让一步海阔天空。”这些哲理名句蕴含着精深的哲理，是中国人从古至今总结而来并一直沿用的智慧经验。

忍,是将刀刃架在心上的考验;让,是为人处世的润滑剂。忍让是交际应酬的诀窍,是修身自省的品行陶冶。工作中,与同事相处,出现一些矛盾在所难免,生活中,和家人偶有不和也时有之,处理不好,不仅让自己心情不好,还会破坏原先良好的关系,甚至带来不必要的麻烦,让自己后悔不迭。生意场上,有些人容不得同行与对手,买卖中从来都是分毫不让,这样只会失去信誉和更多的客户,因小失大,等等。

无论是生活、工作,还是生意场上,适时适度的隐忍和让步不只是一种高超的修养,还是一种大度的胸怀,是一种美德和爱心,更是一种破除万难的智慧,也是一种强而有力的感化力量。忍让,可以避免一切的冲突、摩擦与麻烦,是人生中自我保护的良策,是自我安乐的良方,有时,忍让是一种解决问题的最好策略与手段。懂得忍让的人是大智慧者,是不为烦恼忧虑的快乐者,是知足常乐的幸福者。

本书以通俗易懂、轻松简洁的手法,讲述丰富有趣的哲理故事,从古今中外历史人物和典故中,总结为人处世中的隐忍之道,并结合中国传统文化与生活中现实事例对忍让进行阐述趣解,使读者在轻松阅读中揣摩成功之路和失败之源,学会巧妙地运用忍让的策略和智慧,从而规避人生道路上的陷阱,获得一个良好的心情,一个大度的名声,成为一个吃亏是福者,一个“糊涂”的聪明人。

有一种策略叫忍让

第一章

适时隐忍，适度让步

生活中，工作上，可能会遇到挑剔的上司，纠缠于鸡毛蒜皮之类小问题的同事，时常吵上两嘴的爱人，不满足的预期，等等心烦气恼的境况。如果一时气上心头，大吵大闹一番，气是撒出去了，当时心里舒服了，可回头还是难免要赔礼道歉，还会破坏在周围人眼中的好形象。如果能够学会适度的隐忍和让步，明白不斤斤计较就是一种豁达，不过分执著，自然会达到忍一时风平浪静，退一步海阔天空的境界，得到一份破去烦恼平和的心态，化不利为有利，转换局面。

1. 执著未必是好事

◎ 不因执念而烦恼..... 3

◎ 执著但不过分..... 5

◎ 做人要知变通..... 8

◎ 懂得放下..... 11

2. 不斤斤计较就是一种豁达

◎ 以豁达之心度人生之路..... 15

◎ 老教师的买菜经..... 18

◎ 互让一步，成就一番佳话..... 20

3. 忍一时风平浪静，退一步海阔天空

◎ 忍是众妙之门..... 23

◎ 一怒不忍坏大事..... 26

◎ 忍让化干戈为玉帛..... 27

有一种策略叫忍让

第二章

低调生存，以忍为先

人生犹如船过大江，有风平浪静的一帆风顺，也有风急浪涌的险滩暗礁。对于成功者而言，站在明处就把自己暴露在外，时时都要提防不知从何处来的明枪暗箭；对于普通人而言，虽无成功者的苦恼，也少不了要遭受些流言蜚语，诋毁中伤。面对这样的情况，最好的办法就是把自己隐藏起来，低调做人。让外界感觉不到你的威胁和存在，退可以自保，进可以自强。历史证明，藏锋露拙从来都是明哲保身的最好手段。

1. 藏锋露拙，明哲保身

◎ 萧何弃名保身

33

◎ 权势过高，物极必反

37

◎ 谨小慎微得富贵

42

◎ 锋芒毕露半路折

44

2. 人在屋檐下，该低头时且低头

◎ 勾践卧薪尝胆

46

◎ 人在屋檐下，怎能不低头

48

◎ 暂时低头是韬光养晦的休整

51



有一种策略叫忍让

第三章

患起于多欲，福生于不贪

有钱，所以可以肆意挥霍；有钱，所以可以满足无穷的欲望。可是，欲望越多，挥霍越多，煎熬越多。由俭入奢易，由奢入俭难，一旦入不敷出，难免铤而走险，祸患生矣，反之，能够安贫乐道的人，铢积寸累，做好自己微薄的事业，即使人生波澜起伏，仍然有快乐的心境、幸福的感悟。

1. 降低一份欲望，得到一份幸福

◎ 不为欲望遮住眼

◎ 石崇灭门因财色

◎ 不义而富贵于我如浮云

2. 多一物多一心，少一物少一念

◎ 本来无一物，何处惹尘埃

◎ 清心寡欲淡无忧

◎ 不拘于物是大智慧

3. 当取则取，该舍则舍

◎ 当仁不让

◎ 适时放弃手中的财富

◎ 取予之道

4. 知足者常乐

◎ 快乐在于知足

◎ 少欲知足

◎ 知足常足

5. 不因得到和失去而或喜或悲

◎ 面对荣辱，难得糊涂

◎ 月有阴晴圆缺

◎ 从容对得失

89 87 85 85 81 80 78 78 75 73 71 71 67 64 62 62 60 58 55 55



有一种策略叫忍让

第四章

忍得一时之气，免得百日之忧

在现实生活中，有些人脾气粗暴，动不动就大发雷霆。有些人则慈眉善目，忍辱礼让，有一副谦恭待人的好气度。修心必先修德，养身须先制怒。也许有人会说，喜怒哀乐是人之常情，生活在充满矛盾的世界里，谁不曾遇到过生气别扭、令人气愤发怒的事呢？然而，生气发怒无论从人体养生还是修心养性上讲，都是有百害无一利的。古人云：“忍得一时之气，免得百日之忧。”一个人如果能做到宽怀大度，忍辱不辩，自然就能远离是非，无忧无虑，度过一个个逍遥自在的人生。

1. 忍让是安身立世的根本

◎ 学会弯曲，避免毁灭

◎ “忍”是家庭和睦的秘诀

◎ 小不忍则乱大谋

2. 忍让可以避免冲突、摩擦与麻烦

◎ 遇事一忍化纷扰

◎ 忍气吞声人称赞

3. 受辱之时要勇于忍

◎ 好汉要吃眼前亏

◎ 忍辱大明，女真崛起

◎ 像尺蠖一样做人

4. 放下怨恨，对自己是一种很大的裨益

◎ 宽恕之心

◎ 宽恕他人就是宽恕自己



有一种策略叫忍让

第五章

凡事不能太过，太过则招致祸患

中庸为止，过犹不及。凡事不能太过，太过是过分的极端，是错误的坚持，是招致祸患的根源。水满则溢，月盈则亏，刚极易折，物极必反，都是追求太过得到的损害，懂得适可而止，才有悠游的心境，才能正确把握生命的尺度，才能获得平凡但快乐的幸福。

1. 凡事有度，一切适可而止

◎ 贵在时中

◎ 有傲骨，但不能有傲气

◎ 恰到好处，恪守中庸

◎ 功成要身退

2. 对不能补救的事，何不使自己知足； 对不能纠正的事，何不使其顺其自然

◎ 顺其自然

◎ 过去且归于过去

◎ 不要为打翻的牛奶哭泣

◎ 过刚的易衰，柔和的长存

3. 过刚的易衰，柔和的长存

◎ 郅都刚直而死

◎ 不通权变的商鞅

143 140 140 137 134 133 133 130 128 126 123 123



有一种策略叫忍让

第六章

以退为进，智莫大焉

忍让绝不是退让到底，而是暂时潜伏的必要，是形势比人强的曲折求存之术。做人难，办事更难。一个人若能在纷繁复杂的环境中游刃有余地驾驭人生局面，做到逢凶化吉，遇难呈祥，把不可能的事变为可能的事，最后达到成功之目的，需要牢记一个“退”字。退是一种糊涂谋略，更是一种维系生存的手段。面对千难万阻，要顺顺利利地办成事，不懂得以退为进怎么行！

1. 退得巧，才能进得妙

◎ 文帝恩威并用收南越

◎ 退而后进

2. 成大事者，须退而结网

◎ 临渊羡鱼，不如退而结网

◎ 讲究做事的方法

3. 达观权变，进退适宜

◎ 重压下的优雅风度

◎ 处变不惊，进退裕如

4. 后退有时亦是进步

◎ 得人心，得天下

◎ 欲进先退

5. 既要会忍，又要能勃发

◎ 忍绝不是退让到底

◎ 时机未到要先忍

◎ 厚积而薄发

178 176 174 174 169 167 167 163 161 161 157 154 154 150 149 149



有一种策略叫忍让

第七章

气大不如量大，百忍自能无忧

人的一生中，总会遇到很多让一般人感到生气的事。但是，如果我们能把发怒的心态转换为感激的心态，就能化怒气为祥和，到达高尚的精神境界。感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态；感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感激欺骗你的人，因为他增长了你的智慧；感激斥责你的人，因为他让你学会了忍耐；感激生命中所有结缘的众生，因为他们的存在使你的人生丰富多彩。正是所谓：人能百忍自无忧，天天都是好日子。

1. 得失不必挂心上，乐观豁达就逍遥

◎ 乐观，快乐的本源

◎ 乐观少忧

2. 平平淡淡、从从容容才是真

◎ 平淡处世，不入邪道

◎ 平淡从容度一生

◎ 平淡但不平庸

3. 宠辱不惊，乐天知命

◎ 任运随缘

◎ 随遇而安

◎ 逍遥旷达，不奴于外

202 200 197 197 195 193 191 191 186 183 183

有一种策略叫忍让

第八章

静坐常思自己过，闲谈莫论他人非

孔子认为，‘恕’是可以‘有一言可以终身行之者’，这个‘恕’就是‘己所不欲，勿施于人’，推而广之，就是严于律己，宽以待人，就是静坐常思自己过，闲谈莫论他人非。明智者包容他人的过失，对自己不能做到的事情也不苛求别人做到，同时明察自己的不足，改正自己的错误，追求内心世界的光明境界，达到内圣外王的地步。

1. 妒忌是侵蚀人生的蛀虫

◎ 聪明人避免妒忌

◎ 克制妒忌之心

2. 正确对待他人的过失

◎ 人无完人

◎ 宽以待人

◎ 爱己之心爱人

◎ 海纳百川，有容乃大

3. 包容他人就是善待自己

◎ 宽容是良好人际关系的基石

◎ 尊重他人就是尊重自己

◎ 包容是人生最大的财富

4. 让人一步天地宽

◎ 君子不计小人过

◎ 化愤怒为解决问题的动力

◎ 忍让是感动人心的力量

5. 明智者当明察自己的不足

◎ 走问心无愧的人生之路

◎ 曾国藩惜福之道

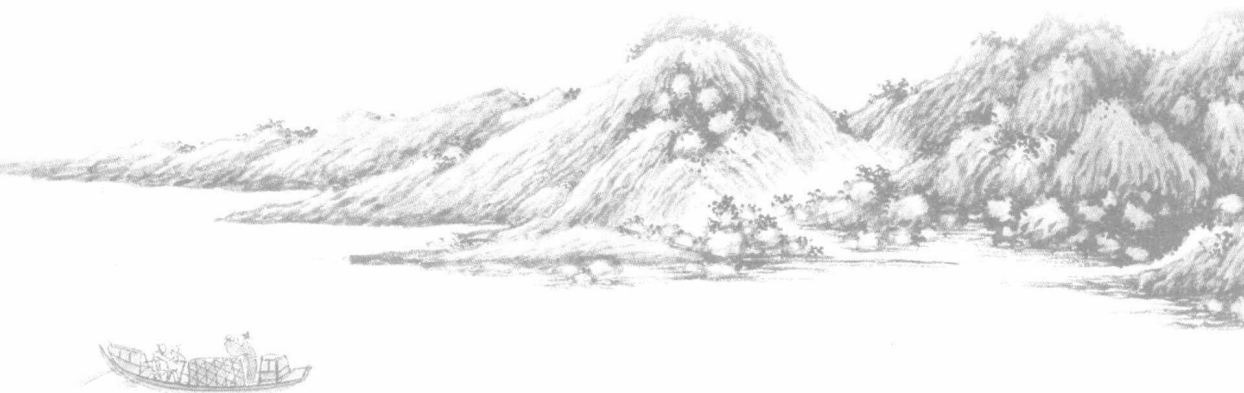
238 236 236 234 231 229 229 227 225 223 223 218 216 213 212 212 209 207 207



第一章

适时隐忍，适度让步

生活中，工作上，可能会遇到挑剔的上司，纠缠于鸡毛蒜皮之类小问题的同事，时常吵上两嘴的爱人，不满足的预期，等等心烦气恼的境况。如果一时气上心头，大吵大闹一番，气是撒出去了，当时心里舒服了，可回头还是难免要赔礼道歉，还会破坏在周围人眼中的好形象。而如果能够学会适度的隐忍和让步，明白不斤斤计较就是一种豁达，不过分执著，自然会达到忍一时风平浪静，退一步海阔天空的境界，得到一份破去烦恼平和的心态，化不利为有利，转换局面。



1. 执著未必是好事

◎不因执念而烦恼

唐代高僧寒山禅师所作的《蒸砂拟作饭》的诗偈：

蒸砂拟作饭，临渴始掘井。

用力磨碌砖，那堪将作镜。

佛说元平等，总有真如性。

但自审思量，不用闲争竞。

后人常以“磨砖成镜”来比喻那些执著与无望事情的愚蠢行为。寒山禅师的诗中前四句连用“蒸砂做饭、临渴掘井”两个禅宗话头和“磨砖成镜”的譬喻，都指出参禅若寻不得途径，即便是有执著精神，也必然是南辕北辙、一事无成。

神赞和尚原来在福州大中寺学习，后来外出参访的时候遇见百丈禅师而开悟，随后又回到了原来的寺院。他的老师问：“你出去这段时间，取得什么成就没有？”神赞说：“没有。”还是照着以前的样子服侍师父，作些杂役。

有一次老师洗澡，神赞给他搓背的时候说：“大好的一座佛殿，可惜其中的佛像不够神圣。”见到老师回头看他，神赞又说：“虽然佛像不神圣，可是却能够放光！”

又有一天老师正在看佛经，有一只苍蝇一个劲儿地向纸窗上撞，试图从那里飞出去。神赞看到这一幕，禁不住做偈一首：“空门不肯出，投窗也太痴，百年钻故纸，何日出头时？”

他的老师放下手中佛经问到：“你外出参学期间到底遇到了什么高人，为什么你访学前后的见解差别如此之大？”神赞只好承认：“承蒙百丈和尚指点有所领悟，现在我回来是要报答老师您的恩情。”

神赞见到老师为书籍文字所困，不好意思直接点明，只好借助苍蝇的困境来指出老师的不足。文字语言都是一时一地的工具，时过境迁再执著于文字，就如同那只迷惑的苍蝇一样总是碰壁啦。

倘若一个人能够放下心中的那份执著、破除心理的固执念头，人生将会少许多烦恼、多些成功。相反，如果我们过于执著于那些本不该执著的事情，我们将会迷失更多的人生。

我们的生活中的很多事情又何尝不是如此，明明走错了方向，却认识不到，固执地坚持，最终无所成就。

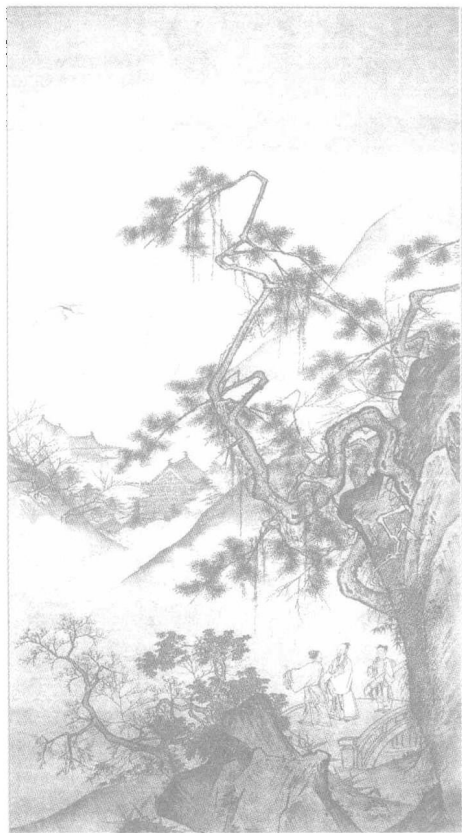
曾经有一对大学生恋人，彼此深恋着对方，后来却因为一件小事闹翻了，分手了。毕业后天各一方，各自走过了一条坎坷的人生旅途。难免怀念年轻时的那段恋情。一个偶然的的机会，他们相聚了。他问她：“那天晚上我来敲你的门，你为什么没有开？”她说：“我在门后等你。”“等我？等我干什么？”“我在等你敲第十下才开门，可你只敲了九下就停下来了。”这个女人为这事后悔不已。她后悔自己过于执拗，她完全可以在敲第九下的时候将门打开，或者在他离去的时候把他叫回来，为什么非要坚持等那第十下呢？

这段遗憾仅源于女人过于执著那多出来的一次敲门而已。其实，人生有很多无谓的错过，有时是因为固执地坚持了不该坚持的。

人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下，自诩为“执著”。执著于名于

利，执著于一份痛苦的爱，执著于幻想的美梦，执著于空想的追求。数年光阴逝去之后，我们才枉自嗟叹于人生的无为与空虚。

我们也常常自我勉励：想当科学家、一定成为诺贝尔奖的获得者、经营成一个亿万富翁，等等。可是很多的时候，这些理想与追求反而成为一种负担，好像冥冥之中有人举着鞭子驱逐着我们，去追求这些我们可能永远也追逐不到的东西。



人生苦短，韶华易逝。选定目标就要锲而不舍，以求金石可镂。但如果目标不合适，或客观条件不允许，与其蹉跎岁月，徒劳无功，还不如干脆放下。或许放下那些宏大而美丽的理想，选择触手可及的目标时，局面反而会瞬间柳暗花明。

◎执著但不过分

成就大事的人大多有执著的毅力，但是他们懂得随势而动，绝不固执，该放手时就放手。而缺乏这种境界的人则过于执著，最终抱憾终身。

有个年轻美丽的女孩，出身豪门，家产丰厚，又多才多艺，日子过得很好，媒婆也快把她家的门槛给踩烂了，

但她一直不想结婚，因为她觉得还没见到她真正想要嫁的那个男孩。

有一天，她去一个庙会散心，於万千拥挤的人群中，看见了一个年轻的男人，不用多说什么，反正女孩觉得那个男人就是她苦苦等待的结果了。可惜，