

进 退



宣洋●编著

进为攻，退为守，进退自如，攻守兼备才是习武的最高境界。人生亦然，在前进的途中不忘退守，给自己多留一条后路，才是为人处世的要旨。

退是难得的糊涂，是水往低处流的谦恭，是负辱抗争中的忍耐。进则是以退为进的谋略，以柔克刚的内功，是相机而动的慢进，该出手时就出手的气概。

全集

进退是处世的技巧，也是做人的谋略。

该进时勇往直前，该退时毫不犹豫，能进能退，进退自如。
只有这样，才能趋利避害，使你的人生走向辉煌。

B821
133.

JIN
TUI
ZHIDAO
QUANJI

宣洋◎编著

进退之道全集



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

进退之道全集 / 宣洋编著. - 北京: 金城出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80084-061-6

I. 进… II. 宣… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第175530 号

进退之道全集

作 者 宣 洋 编著

责任编辑 苏 雷

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 18.75

字 数 200 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80084-061-6

定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

老子大概是把糊涂处世艺术上升至理论高度的第一人。他自称“俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷”。而作为老子哲学核心范畴的“道”，更是那种“视之不见，听之不闻，搏之不得”的似糊涂又非糊涂、似聪明又非聪明的境界。人依道而行，将会“大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”，即大智若愚，无为而无不为。老子的“无为”思想实在是做人的高明之道。从表面上看，无所作为，无所事事，显得一派与世无争的样子，平时藏而不露，明哲保身，一旦时机来临，便会紧抓不放，一举成功。而这实际上则是进退之道的熟练运用。

趋利而动，进也；避害而行，退也。趋利避害，人之常也。利者，欲之载；害者，损之托也。利显而害随，害至而利临，利害之阴阳也。奈何人群万万，鲜有识之者：惑于利之利，惑于害之害；甚者以利为害，退而失也；甚者以害为利，进而损也。

识利害，知进不退，莽者也；衡利害，进退自如，小聪也；权利害，守正和中，大智也。莽夫之进，直也，欲速而不达；聪者之进，屈也，顺势而居先；智者之进，谐也，利则利之，害亦利之。莽夫谋进不言退，常陷维谷，进退两难；聪者策退而后进，平川策马，进退自如；智者辨利害之阴阳，无谓进退。此进退之道也！

少林拳以勇猛见长，以攻击为主。武当功夫以柔为主，以守为宗，以柔克刚，无坚不摧。人生如同习武，到底是以攻为主的好，还是以柔为主的好呢？这要视具体的情况而定，该进的时候要进，该退的时候要退。拳击手收回拳头，然后再伸出去，使对手受到了沉重的一击，屈为伸积蓄了力量。



退是难得的糊涂，是水往低处流的谦恭，是负辱抗争中的忍，是逆境中求存的耐。进则是以退为进的谋略、以柔克刚的内功，是相机而动的慢进、该出手时就出手的气概。

攻为进，退为守，进退自若，攻守兼备才是习武的最高境界。人生亦然，在前进的途中不忘退守，给自己多留一条后路，才是为人处世的要旨。

每个人的人生道路都不是平坦的，难免会碰到一些沟沟坎坎。这时候，面对障碍，你不能驻足不前，而要学会绕着走；必要时退一步，也就是应当换个角度考虑问题，重新选择道路，绝对不要“一条道走到黑”。那么你的面前就会出现一片广阔的天地。

《易经》是我国民族文化的精髓，实际上《易经》这本书的主旨就是告诫人们在生活中应该如何审时度势，掌握进退之道，从而有利于趋吉避凶、成就大业。

根据经典的相反趋势理论，人在最绝望的时候，孕育的正是反向思维的最佳机会。身临绝地，按常规出牌，往往将必败无疑，若能独辟蹊径，定能起死回生。

虽然进是为了寻求更好的结果，但退却是一种谋略。“退”不是示弱，退的目的是为了进，不懂得退的人，又怎么能进呢？俗话说“大丈夫能屈能伸”，说的就是一个退字。人生在世，必须深谙进退之道，无论是在事业还是在家庭关系方面，懂得进退之道的人一定会活得更轻松、更快乐。

懂得进退之道者，有刚毅勇猛的沉着，有胸有成竹的气度。行动时敏捷干练，不为情绪所扰；退却时能审时度势，即时而退，且一旦时机成熟又会适时而动东山再起。

水因为一弯一曲而流向大海，蛇因为一屈一伸而得以前进。欲想在纷繁复杂的世界中安身立命，成就大业，你就必须要懂得并掌握进退之道，方能立于不败之地。

人生本身就是一门哲学，有时有欢笑，有时也有眼泪；有时需要前进，有时却又需要后退。前进和后退，就如同加法和减法一样。在人生，大多数人都喜欢加法，追逐名利、追求富贵等等，这些都没



有过错。但同时许多人却忽视了减法，淡泊名利，不计较得失，实际上，这才是真正的生存之道。减法能使人更清楚地悟透人生的内涵，合理安排人生的进退取舍，有所不为才能有所为，从而使人生避免走向极端，朝着健康的方向发展。

宣洋

2007 年 12 月



目 录

第一章 进退之道在于权衡利弊

进退是做人处世的技巧，也是一种做人的谋略。人生中处处都会遇到进退两难的境地，这时候究竟是进还是退，在人生的紧要关头，要靠你自己来把握。把握得好，人生就会朝好的方面发展；把握得不好，人生则有可能向反方向发展，甚至有可能碰钉子。进退之道的关键就在于要权衡利弊，这样才能趋利避害，走向人生的辉煌。

一切应顺其自然	3
中庸之道是做人处世的精髓	6
做人生路上的“不倒翁”	8
人生是一个平衡的过程	11
学会正确地认识自己	14
静观其变，适时而动	18
恰到好处进退之道	20
进和退是相互转化的	22
人生需要加减法	25
风物宜长放眼量	27
言多必失，沉默是金	30



难得糊涂真聪明	33
过犹不及，适可而止	35
没有最好只有更好	39
黑暗前头是黎明	41
条条大路通罗马	43

第二章 该进时勇往直前

在该进的时候一定要进，任何艰难险阻也不要害怕，走过去，前面就是宽阔明亮的大道。在该进的时候要勇往直前，不要犹豫，晚行动一分，困难就有可能增加十分。不要停止前进的脚步，要学会像骑士一样去战斗，在没有尝试之前就放弃是人生最大的失败，冒险的开始常常会有成功的结局。大胆！大胆！再大胆！你就成功了。

向着自己的目标不断迈进	49
目标分解有助于成功	51
尝试也是一种前进	54
机会不是等待，运气需要创造	56
冒险是一种勇气	59
行动比什么都重要	62
不求完美，但求进步	64
克服拖拉的陋习	66
像骑士一样去战斗	69
爱拼才会赢	73



第三章 该退时毫不犹豫

该后退时也要坚决果断，毫不犹豫，当形势不利于自我发展时，也不能一条道走到黑，撞到南墙不回头。这时候的退，是一种战术，退是为了日后更好地进。这时候的退，不是一种软弱，而是一种谋略。有时暂时的后退是为了避其锋芒，保存实力，积蓄力量，以利再战。

该低头时就低头	77
低调是一种做人的艺术	79
宽容是一种境界	82
不能一条道走到黑	84
激流勇退是自然之道	88
藏头露尾，规避风雨	91
无为而无不为之	94
做人不可太张扬	96
不要在悬崖边上散步	99
得意之时莫忘形	102
有所弃才有所取	105
退一步海阔天空	108
忍得一时屈，免得日后忧	110
留得青山在，不怕没柴烧	114
该放手时就放手	116
妥协不等于软弱	118
在人生的拐弯处回头	120



第四章 直面前进中的困难

没有谁的一生是一帆风顺的，困难是在所难免的，遇到困难并不可怕，关键是我们如何看待困难。当你藐视困难，迎难而上的时候，困难就会退缩；当你惧怕困难的时候，困难则就会增大。当你把困难当作人生的一种经历、把挫折当做人生路上的垫脚石的时候，你就能微笑面对一切，化压力为动力，历尽坎坷迎来大道。

把磨难看做机会	125
挫折中孕育着希望	127
失败中隐藏着成功的契机	130
输得起才能赢得起	133
擦干泪水再前进	135
经历是人生最大的财富	137
成败只在一念间	140
微笑面对逆境	143
化压力为动力	146
历尽坎坷见大道	148

第五章 学会曲径通幽

当直路走不通的时候，我们就要绕道而行。不怕慢，就怕站。只要你不停止前进的步伐，就有到达胜利的那一天。做人要学得像蜗牛那样前行，像蚂蚁一样负重，像蜘蛛一样织网。忍耐也是一种力量，退是为了进。当没有捷径可走的时候，我们就要想办法



法曲径通幽，爬行照样也可以达到目标。

曲径可以通幽	153
委曲为了求全	156
不要在原地打转	158
主角配角都能演	160
爬行也能达到目标	162
积蓄力量，伺机而动	165
学会委婉地谈话	168
弯弓才能射大雕	170
走过泥泞，迎来风采	173
蛰伏是为了飞升	175
曲线前进反而容易取胜	178
学会变通，走向成功	180
直线距离不一定最近	183

第六章 能进能退大丈夫

成大事者都有大海一样的宽阔胸怀，他们都懂得因时因地变通的道理。在进的时候，他们能一往无前，在退的时候，他们毅然舍弃，在进退中抓住机会。能进不能退，则会形成刚者易折的局面；能退不能进，则会形成溃不成军、一发而不可收拾的局面。唯有能进能退者，才能称得上是杰出人才。

正确选择人生的进退	189
能进能退大丈夫	190
明退暗进，一招制胜	193
得理处也饶人	195



锲而不舍，才能成功	198
在进退中抓住机会	201
锻造坚忍不拔的性格	205
承受失去，赢得圆满	207
大智若愚，大巧若拙	209
不放弃就有成功的可能	211
以退为进的妙策	214
能赢则进，不能赢则退	216
调整状态，不断进取	219

第七章 退是为了跨越新的高度

当拳击手在出拳之前，都要先把胳膊缩回去，然后再打出去，这样是为了更有力量。人生之路也是一样，有时暂时的退是为了更大的进，示弱是为了图强。越王勾践三年卧薪尝胆，终于东山再起，以图大业。埋入地下的种子才能破土而出，退是为了跨越新的高度。

低头是为了扬头	223
示弱是为了图强	225
做人要低调	228
海纳百川，有容乃大	231
山穷水尽，峰回路转	234
能而示之不能	237
有耐心就有希望取胜	239
放下架子，稳步前进	243
谦虚使人进步	245
埋入地下的种子才能破土而出	248



忍住压力，终会抬头	250
妥协是一种明智的让步	252
退避三舍，后来居上	254

第八章 进退自如成大业

进退自如的人才能在人生的激流中立于不败之地，进退自如的人能够审时度势，把握最佳的时机，最终完成大业。曾国藩一生的几次进退体现了他做人的高明之处，一生屡次得到提拔，始终立于不败之地，成为后人学习的楷模。可见，进退自如是人生立世的一种策略，是走向人生巅峰的必由之路。

进退自如方能成就大业	259
人生如潮起潮落	261
不摔跟头就难以站稳	263
剪去旁枝成大树	265
吃小亏则能赢大利	267
循循善诱，博得人心	269
避实就虚，以柔克刚	272
以退为进，起死回生	275
曾国藩的进退之道	277
进退自如，无往不胜	280



第一章

进退之道在于权衡利弊

进退是做人处世的技巧，也是一种做人的谋略。人生中处处都会遇到进退两难的境地，这时候究竟是进还是退，在人生的紧要关头，要靠你自己来把握。把握得好，人生就会朝好的方面发展；把握得不好，人生则有可能向反方向发展，甚至有可能碰钉子。进退之道的关键就在于要权衡利弊，这样才能趋利避害，走向人生的辉煌。



一切应顺其自然

自然界中的生物链如弱肉强食：大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃淤泥等。虽然有些残酷，但它们是在周而复始地循环，这无疑也是在遵循一种自然规律。

自然有其自然的规律，如果你想人为地去改变它，不仅起不到作用，反而会适得其反。所以我们必须尊重自然，按照客观规律去做事，只有这样我们的一切活动和行为才不会有偏差，才不会违背自然之道而受到惩罚。

大道看似无为而有为，看似无形而有形，看似无眼而有眼，它时刻关注着世间万物的一举一动。不管我们的行为是正确的还是错误的，大道都看得一清二楚，它都会有所反应和评判，而且它的反应是自然而然的，它的评判是公正不偏的。

老子主张人类要向自然学习，臣服于自然的治理，效法大道的无为和无言，才能顺天道而昌盛，这也是做事成功的关键。我们只有臣服于自然，才能感受到自然宽广的胸襟，才能领略到自然兼容万物的宽宏。这样我们才能受到自然的启迪，拥有博爱的精神和平常之心，才能在为人处世的时候与自然规律相融，万事也就自然顺利了。而我们向自然学习，才能从中领悟到许多生活的道理。

自然界中的生物链如弱肉强食——大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃淤泥等，虽然有些残酷，但它们是在周而复始地循环，这无疑也是在遵循一种自然规律。我们只有认真地体会和了解自然，才能对人生有更明确的认识，才能够认识到我们的价值和尊严，了解每个人都有决定自己如何生存的权利。只有这样，我们才能对生活充满希望和激情，才能看清虚伪与真实，分清光明与黑暗；才能使我们满怀热情



充满正义感；才能使我们的社会更安定，生活更祥和！

人生就像一场木偶剧，总是被无数根线操纵：追逐金钱，就会受金钱的束缚；追求功名，就会受功名的束缚。只有抛开名利，才能超脱于种种束缚之外。

做人做事要有主见，要掌握事物发展的规律，就可以使自己遇事进退自如，不受他人控制。另外，人贵自知，处世要摆正自己的位置，做事要看是否可行，做到卷舒自在的释然境界。

从处事角度来看，凡事不可强求，有些事在现有条件下行不通，就等时机成熟之时再做，这就需要安于现状等待时机的耐心，而不是心慌意乱。凡事强求而不遵循事物的基本规律就难行得通。

总之，我们只有严守自然的规律，遵循大道的无为，对人对物都不加干涉，顺其自然地工作和生活，只有这样的工作和生活才是幸福快乐的。这也是我们人生卓越的奥妙所在。

我们来看下面的故事，你就会明白人生应该怎样顺应自然规律了。

禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快撒点草籽吧！这草地太难看了。”

师父说：“不着急，什么时候有空，我去买一些草籽。什么时候都能撒，急什么呢？随时！”

中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“去吧，把草籽撒在地上。”

小和尚高兴地说：“草籽撒上了，地上就能长出绿油油的青草！”

起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好，许多草籽都被吹走了！”小和尚喊道。

师父说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担心什么呢？随性！”

草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。小和尚看见了，惊慌地说：“不好，草籽都被小鸟吃了！这下完了，明年这片地就没有小草了！”

师父说：“没关系！草籽多，小鸟是吃不完的！你就放心吧！明

