

生活

中的

忍学

- 忍是修身养性的先务
- 忍是升职加薪的利器
- 忍是仕途平安的保证
- 忍是成就大业的要诀
- 忍是显身扬名的津梁

忍小谋大的
28
个要诀

月清 编著

地震出版社

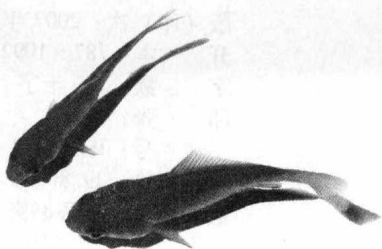


生活

◎月清 编著

忍 中的 心 学

地震出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的“忍”学：忍小谋大的 28 个要诀/月清编著.

—北京：地震出版社，2007.5

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3106 - 6

I. 生… II. 月… III. 个人—修养—通俗读物 IV.

B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 055272 号

地震版 XT200700088

生活中的“忍”学——忍小谋大的 28 个要诀

月清 编著

责任编辑：江 楚

责任校对：汪 明

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市航远印刷有限公司

版 (印) 次：2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：260 千字

印 张：17.5

书 号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3106 - 6/Z · 525 (3738)

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)

前言



“忍学”是我们中华民族的国粹，是儒家思想的精髓。忍学——中国人的大智慧。

古人云：“富者能忍保家，贫者能忍免辱，父子能忍慈孝，兄弟能忍义驾，朋友能忍情长，夫妇能忍和睦。”

人生在世，都离不开忍。成大业要忍，谋生存要忍，保平安要忍，解困境要忍。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”忍不是意味着怯懦，也不意味着无能。它是人生智慧中不可或缺的，它是一种心法，一种涵养，一种美德。可以毫不夸张地说，忍学是我们走向成功的必修之术。

处在竞争环境下的人们，大都有一种强烈的紧迫感，人思变，人思动，人思富。大家都想趁此良机做事，赚大钱，成大业，重新彰显自己的人生价值，寻找自己定位。然而，时代只是提供了一个机遇，却无法保证每个人获得成功。

要想经受人生的各种磨难和时代的考验，每一个人具备承受挫折、失败和痛苦的心理素养。

早在数千年之前，中国的大思想家、大智慧家们早已用各种方式对这个“忍”字进行了解读与注释。例如：《左传》中说道：“一容不忍，而终身惩乎”。《论语》中则说道：“小不忍则乱大谋。”等



等。也正是由于这样，元朝起便有人编纂了《忍经》。就其将“忍”以一种“经”的形式来写，就足以表明其对于人们生活之重要性了。因为。“经”这种文体是可以作为人生之座右铭和格言来尊奉的。

许多在事业和财富上非常成功的犹太人、华人企业家和金融巨头将忍字奉为修身立本的真经，并将忍融入到工作和生活中。在他们的办公室里悬挂着巨大的忍字条幅，以此来督导他们的言行举止。

忍是强者的行为，胜者的态度，成者的方法，赢者的策略。在生活工作中，“能忍”为我们提供机会，“会忍”为我们赢得财富。

但要说明的是，忍只是手段而不是目的，因此，它决不是憎弱、胆怯，相反，它恰恰是大智大勇者所能达到的境界。忍“小”可以成就“大”，“忍小”是为了“谋大”。

基于此，我们编辑了这本《生活中的“忍”学——忍小谋大的28个要诀》，该书是对“忍学”的全面诠释，书中的技巧和智慧均从生活中提炼，再运用到生活中去。希望本书能成为你成功路上的一种参照，成为你一生享用不尽的一笔财富。



目 录

一 祸从口出——言之忍	/ 1 /
▷ 忠言顺耳更利行	/ 3 /
▷ 逢人只说三分话	/ 6 /
▷ 批评也要讲艺术	/ 8 /
▷ 注意说话的忌讳	/ 12 /
▷ 在对方失去耐心之前闭嘴	/ 14 /
二 三思而行——行之忍	/ 17 /
▷ 做事要留有余地	/ 19 /
▷ 遇事学会三思而后行	/ 21 /
三 智者不怨——怨之忍	/ 23 /
▷ 用宽容去代替抱怨	/ 25 /
▷ 抱怨会让自己变得更累	/ 27 /
▷ 让自己成为砂粒中的珍珠	/ 29 /
▷ 化抱怨为上进的力量	/ 31 /





四 巧化干戈——仇之忍 / 35 /

- ▷ 得饶人处且饶人 / 37 /
- ▷ 君子莫计小人过 / 39 /
- ▷ 仇恨别人也会伤自己 / 40 /

五 君子无争——争之忍 / 43 /

- ▷ 争吵是把双刃剑 / 45 /
- ▷ 逞口舌之利,毫无意义 / 47 /
- ▷ 不争才是争的最高境界 / 49 /

六 败而不馁——败之忍 / 51 /

- ▷ 吃一堑,长一智 / 53 /
- ▷ 你不需要永远都正确 / 56 /
- ▷ 别为打翻的牛奶哭泣 / 57 /
- ▷ 失败是另一种成功 / 60 /

七 锋芒莫露——智之忍 / 63 /

- ▷ 示弱是一种智慧 / 65 /
- ▷ 出头椽子最先烂 / 67 /
- ▷ 把锋芒藏在口袋里 / 69 /

八 骄兵必败——骄之忍 / 71 /

- ▷ 学会低姿态处世 / 73 /
- ▷ 骄傲是阻碍进步的大敌 / 75 /
- ▷ 刚愎自用等于自掘坟墓 / 78 /

九 欲速不达——躁之忍 / 81 /

- ▷ 心急吃不了热豆腐 / 83 /

▷浮躁是成功的天敌	/ 85 /
十 恃才不傲——才之忍	/ 87 /
▷恃才自傲易树敌	/ 89 /
▷大智若愚最聪明	/ 91 /
十一 处变不惊——变之忍	/ 93 /
▷变通是成功的法宝	/ 95 /
▷绕道而行的智慧	/ 97 /
十二 逆境重生——逆之忍	/ 101 /
▷磨难是一笔财富	/ 103 /
▷做逆境的主人	/ 105 /
▷困难面前不言退	/ 107 /
▷天生我才必有用	/ 108 /
十三 忍辱成事——辱之忍	/ 111 /
▷忍辱负重成大业	/ 113 /
▷小不忍则乱大谋	/ 115 /
十四 激流勇退——退之忍	/ 119 /
▷退让是处世的智慧	/ 121 /
▷激流勇退是保身之道	/ 123 /
▷以退为进	/ 124 /
▷退一步海阔天空	/ 127 /
十五 有容乃大——容之忍	/ 129 /
▷宽容别人等于善待自己	/ 131 /
▷水至清则无鱼	/ 133 /





- ▷ 己所不欲,勿施于人 / 135 /
- 十六 吃亏是福——亏之忍 / 139 /**
- ▷ 吃亏也有大学问 / 141 /
- ▷ 吃亏才是占便宜 / 143 /
- 十七 谦者受益——谦之忍 / 145 /**
- ▷ 让自己显得“笨拙”些 / 147 /
- ▷ 做一枝谦卑的稻穗 / 148 /
- 十八 富而不骄——富之忍 / 151 /**
- ▷ 守得贫,耐得富 / 153 /
- ▷ 节俭:富而不奢 / 155 /
- 十九 安贫乐道——贫之忍 / 159 /**
- ▷ 别让物欲扰乱了你求学上进的心 / 161 /
- ▷ 让生命回归简单自然 / 163 /
- 二十 欲海回头——欲之忍 / 167 /**
- ▷ 欲望没有满足的时候 / 169 /
- ▷ 要有勇气拒绝诱惑 / 172 /
- ▷ 欲望太盛,引火烧身 / 174 /
- 二十一 业精于勤——惰之忍 / 177 /**
- ▷ 立即行动胜于一切 / 179 /
- ▷ 人生不能总是犹豫等待 / 182 /
- ▷ 轻信捷径易入歧途 / 184 /
- ▷ 意志会被安逸的生活所累 / 186 /
- ▷ 梦想毁于懒惰 / 188 /

二十二 管理情绪——情之忍	/ 191 /
▷ 少些抱怨,多些积极	/ 193 /
▷ 学会控制自己的情绪	/ 195 /
▷ 让自己感到快乐	/ 199 /
二十三 学会放弃——失之忍	/ 201 /
▷ 选择与放弃的艺术	/ 203 /
▷ 别让拥有成为一种负担	/ 206 /
▷ 有“舍”才有“得”	/ 208 /
二十四 信守道义——信之忍	/ 211 /
▷ 诚信是成功的钥匙	/ 213 /
▷ 为你的承诺负责	/ 215 /
▷ 轻诺必寡信,多易必多难	/ 219 /
▷ 做个言而有信的人	/ 221 /
二十五 恒者无敌——恒之忍	/ 225 /
▷ 行动起来就要坚持到底	/ 227 /
▷ 恒心搭起通天路	/ 229 /
▷ 认为对,就坚持去做	/ 230 /
▷ 坚持最后五分钟	/ 233 /
二十六 尊老敬老——孝之忍	/ 235 /
▷ 父母身上无对错	/ 237 /
▷ 请记住父母的生日	/ 239 /
▷ 百善孝为先	/ 242 /





二十七 以和为贵——和之忍 / 245 /

- ▷ 和气生财 / 247 /
- ▷ 以和为贵 / 249 /
- ▷ 家和万事兴 / 251 /
- ▷ 不善合作,孤掌难鸣 / 253 /

二十八 相亲相爱——爱之忍 / 257 /

- ▷ 夫妻相处迂曲之术 / 259 /
- ▷ “糊涂”之爱最难得 / 262 /
- ▷ 女人,请适当地低下头 / 265 /
- ▷ 男人,请聪明地让一步 / 267 /



一

祸从口出 ——言之忍

有语云：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。在我们的生活中，说话必不可少，但是话语的多少好坏却很难判断，因此有个词语叫做“慎言”！“古之慎言人也，戒之哉！毋多言，多言必败；毋多事，多事多患；勿谓何害，其祸将大。”这是告诫我们要注意自己的语言。“白珪之玷尚可磨，斯言之玷不可为”指的就是，话一旦说出了就无法更改了，所以一定要三思而后“语”。

有语云：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。在我们的生活中，说话必不可少，但是话语的多少好坏却很难判断，因此有个词语叫做“慎言”！“古之慎言人也，戒之哉！毋多言，多言必败；毋多事，多事多患；勿谓何害，其祸将大。”这是告诫我们要注意自己的语言。“白珪之玷尚可磨，斯言之玷不可为”指的就是，话一旦说出了就无法更改了，所以一定要三思而后“语”。

有语云：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。在我们的生活中，说话必不可少，但是话语的多少好坏却很难判断，因此有个词语叫做“慎言”！“古之慎言人也，戒之哉！毋多言，多言必败；毋多事，多事多患；勿谓何害，其祸将大。”这是告诫我们要注意自己的语言。“白珪之玷尚可磨，斯言之玷不可为”指的就是，话一旦说出了就无法更改了，所以一定要三思而后“语”。



忠言顺耳更利行



常言道：忠言逆耳利于行，良药苦口利于病。这句话拿到今天再来品味，似乎已经有些过时。如今，良药用糖衣包裹之后已经不再苦口，那么劝谏的忠言何苦非要逆耳呢？顺耳的忠言不是理当更加“利于行”吗？

自古忠言多逆耳，不论是臣子向皇上的进谏，还是领导对下级的批评，让人多少都有些逆耳的不适之感。应该说，对待批评和帮助，听者要怀着诚意、虚心接受，但人喜听好话的天性会让听者觉得极其不舒服。

其实，换个角度想想，既然是忠言，既然进言者一片好心，为什么非要用对方不喜欢的方式去表达呢？为什么不让忠言也变得顺耳呢？

忠言逆耳或者顺耳，这取决于批评者的语言艺术与批评的方式方法。换个角度说，忠言并非都让人逆耳，有时同样是忠言，但逆耳与顺耳，其批评的效果就大不一样。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，在朋友之间、同事之间、领导与下属之间开展批评帮助，尤其是做思想工作，应坚持疏导方针，做到晓之以理，动之以情，而不能采取“我说你听，我压你服”的“君臣”方式。曾看到这样一则小故事：

有个战士站岗睡觉，一位指导员查到后，就严厉训斥：“我早就说过，站岗不准睡觉，你老是跟我作对，回去以后写好检查，等我明天再来收拾你……”而另一名指导员，却是和蔼地说：“这样吧，



你先去休息一会儿，我不困，替你先站一会。但是你要记住，战士站岗睡觉，在平时可能是小事，在战时就有可能丧失一个连队战士的生命，你自己好好思考一下……”。

两位指导员在对待战士站岗睡觉这个错误问题时，由于讲话的语气不同，一个忠言顺耳，一个忠言逆耳。结果，前一种情况因为指导员口气生硬，语言简单，他心服口不服，产生了明显的对立情绪，不但没有改正错误，还导致后来经常与指导员对抗。后一种情况因为指导员善于疏导，晓之以理，语言和气，忠言顺耳，他主动地承认了错误，并接受处理。

由此看来，“顺”与“逆”一字之差，效果就确实差了一大截。我们在批评人时，要做到忠言顺耳，需要灵活驾驭语言的运用艺术，善于区分不同的对象、不同的场合、不同的事物，采取具体问题具体分析 and 灵活多样的批评教育方法，才能真正把人的思想疙瘩解开、理顺。有时我们只需一席语重心长的“家常话”，就能使人心悦诚服，收到事半功倍的效果；有时即使领导者的主观愿望再好，但由于方式简单，语言太伤人自尊，就会出现事与愿违，劳而无益的被动局面。

人生中不可能没有朋友，朋友就是关键时刻可以给你提个醒、帮个忙的人，我们对待朋友的错误，理应坦诚布公地加以指出并劝导，推心置腹讲明利害关系，劝其改过自新。言虽逆耳，但我们的目的是好的，出发点是善良的，朋友理应理解。

然而，事情往往不是我们想象中的那样，往往会事与愿违，有这样一个真实的故事：

一名来自单亲家庭的女生，因为考试成绩不理想，回家后被父亲批评了几句，她一时觉得承受不了，竟然想自杀，喝了一大瓶农药。幸而被邻居及时发现，送往医院进行抢救，才挽回了生命。

这个故事让我们深思，大家都知道，对尚未成年的孩子来说，



吃苦药是非常痛苦的事，有的孩子宁可生病，也不吃药，所以每次给孩子吃药成了家长最头痛的事。为了解决这个问题，聪明的药商想出了妙法，那就是在苦药外面裹上一层糖衣，让孩子们像吃糖豆似地轻松地愉快地吃下苦药。

同样道理，忠言为什么一定要逆耳呢？对于未成年的孩子或一些心理承受能力较弱的人来说，如果顺耳岂不是更好！忠言要顺耳，那就要给它裹上一层“糖衣”，也就是为“批评”穿上“表扬”的外衣，先肯定后否定，这样既能达到规劝的效果，又不至于让受劝者难以接受，岂不两全齐美？

大家都知道，殷商时期的大臣比干就因为进谏而被纣王剖心致死，像这样悲惨的结局足以使谏臣望而却步。而邹忌之所以成功，是因为他的劝谏讲究技巧，并不着急直入主题，而是巧设情景，从个人生活小事说起，动之以情，晓之以理，由近及远。同时，他的善谏还体现在他针对不同的劝谏对象采用不同的方式。他了解齐王喜欢隐语的个性，所以在他的劝谏中采用了意含而不露的表达方式，做到了“良药蜜口利于病，忠言顺耳利于行”。曾听过这样一个故事：

太阳和北风比赛，看谁能让一个过路的人脱掉衣服。北风刮起刺骨的寒风，想刮掉人身上的衣服，但人却将衣服裹得更紧。太阳用温暖的阳光照耀人，天气渐渐暖和，人也就自动把衣服脱了。

这个小故事很好地告诉我们一个道理：批评和规劝也要像太阳那样，用温和的态度、暖心的话语，让对方心悦诚服，而不应用强制的手段，生硬的话语，最终惹人反感。要做到由远及近，层层深入，使原本坚冰逐渐消融，可谓水到渠成。

纵观历史，从古代的孟轲、晏子，到近代的孙中山、李大钊，再到国外的华盛顿、林肯等，他们都有着极其高超的语言表达本领。说话是一门艺术，它能帮助我们达到意想不到的效果。讲究说话的艺术，就能更好地实现自己的目的。



“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”这句话重复多了，人们难免会形成错觉，即规劝别人的话必须难听，不难听的话不配称“忠言”。其实，当我们想以忠言劝告别的人时候，不妨先忍一忍，让欲出口的话在脑子里再转几个圈，想想最恰当的表达方法，怎样说才能让听者既不感到反感，又能见到预期的效果，因为忠言顺耳将会更加“利于行”。

逢人只说三分话



逢人只说三分话，不可全抛一片心。你的心事不要随便说出来，当别人完全了解了你内心的想法后，你的脆弱或缺点就会暴露无遗。这样你就失去了神秘感，时间久了不仅让人感觉无味，而且很容易泄露你或他人的一些重要秘密。

许多人都有这样的毛病：肚子里搁不住心事。有一点点或喜或怒的小事，就总想找个人说说；更有甚者，不分时间、对象、场合，见什么人都把自己的心事向人家倾诉。

其实这也没有什么不对，好的东西要与人分享，坏的东西也不能让它沉积在心里，要说可以，但不能“随便”说，更不能对谁都讲。因为你每个倾诉对象都是不一样的，就算朋友还分三六九等呢！说心里话的时候一定要“有心机”，该说则说，不该说千万别说。

处理心事要这么慎重，是因为心事的倾吐会泄露一个人的脆弱面，这脆弱面会让人改变对你的印象，虽然有的人欣赏你“人性”的一面，但有的人却会因此而下意识地看不起你，最糟糕的是脆弱面一旦被某些居心不良的人掌握住，就成为双方争斗时的你的软肋，这一点你必须预防。