

名家讲堂

总顾问 毛佩琦 总编 李树喜

AQ
Adversity
Quotient

100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ

忍商

一个决定人生成败的
全新概念

卢志丹◎著



中央编译出版社

新者联

m

EQ 商

AQ
Adversity
Quotient

100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ

卢志丹◎著

一个决定人生成败的
全新概念



中央编译出版社
Central China Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

忍商：一个决定人生成败的全新概念 / 李树喜主编；
卢志丹著. —北京：中央编译出版社，2007. 9

ISBN 978-7-80211-511-8

I. 忍... II. ①李... ②卢... III. 成功心理学
—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 125895 号

忍商：一个决定人生成败的全新概念

出版发行：中央编译出版社

社 址：北京市西单西斜街 36 号 (100032)

电 话：(010) 66509360 66509352 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部)

(010) 66509618 (读者服务部)

网 址：[//www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

策划编辑：杨 文

责任编辑：王 可

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市顺义向阳印刷厂

开 本：787 × 1092 毫米 1/16

字 数：300 千字

印 张：23

版 次：2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：32.00 元

前言

曾几何时，国人对于凡是舶来的东西，无论是有形的洋货，还是无形的理念，都趋之若鹜。能喝洋酒、吸洋烟，自是高人一等；能说若干句洋话，自是时髦风尚；倘若能嫁个洋老公或娶一房洋媳妇，那更是特等公民了。凡是带有洋文的东西，很多人奉若至宝。比如 MBA 之类，睡梦中都想拿到如此烫金“招牌”的人，真是不如凡几。

姑且不论洋烟、洋酒、洋文凭之类，这里单表几样与阿 Q 有关的“舶来品”，它们是 IQ、EQ、FQ、BQ，勉强将它们翻译成中国人容易理解的汉字分别是智商、情商、财商、健商。这些 Q 兄都是老外们发明的“商数”，自然是科学的标准。随着这几位 Q 兄的接踵而来，可苦煞了一大批中国人。测完了 IQ，忙着测 EQ；测完了 EQ，又要测 FQ、BQ……这么多的 Q 又紧紧地套在很多“望子成龙，望女成凤”的家长的脖筋上，千方百计地给孩子注入这些 Q，否则，就不是“龙”“凤”了，更不是“全球化的人才”了！

大家知道，“师夷长技”、“西风东渐”只是一百多年前开始的。在此之前，我们的先人们似乎连斗大的拉丁字母 ABC 也不认得几个。在那几个 Q 还没有传入之前，我们的祖先是不是智商、情商等等就非常低呢？将中、西历史稍作一番对比，就会发现：迄今为至，世界上其他文明都几度中断，甚至湮灭，唯独中华文明几千年延续不断，没有遭受过毁灭性的打击。当美洲大陆处于一片蛮荒的时候，我们却筑起了刚刚被评为“世界七大奇迹”之首的万里长城；当创造了包 Q 在内的 26 个字

母的古希腊文明濒临灭绝的时候，我们的汉赋唐诗却正在大放光芒……

我们的国脉不绝，文明不辍，靠得是什么呢？

横阅经籍，会发现无论儒、法、道、释，在他们的经典中，都不约而同地推崇一个字：忍。孔子有“小不忍则乱大谋”、“百行之本，忍之为上”之劝，韩非有“术不欲见”之诫，道家有“柔弱胜刚强”“夫唯不争，故天下莫与之争”、“知其荣、守其辱”之主张。佛家更是以“忍”作为修行“六度”这一度，称之为“忍辱波罗蜜”。《金刚经》中，佛祖谆谆教诲众生：“若菩萨以满恒河沙等世界七宝布施，若复有人知一切法无我，得成于忍，此菩萨胜前菩萨所得功德。”意思是：如果有人以印度恒河中细沙那样多的世界上的七宝捐赠施舍，其所得的功德，还比不上一心修持“忍辱波罗蜜”。

竖观史籍，就会发现中华历史是一部忍者的成功史。周文王姬发，越王勾践，汉高祖刘邦，蜀先主刘备，唐太宗李世民……等帝王；西汉的万曹参、周勃，隋朝的牛弘，大唐的房玄龄、郭子仪，北宋的司马光、范仲淹，明代的张居止，清代的曾国藩……等将相，都有着高深莫测的忍的功夫。

在经过一番上下求索，笔者的醍醐灌顶般豁然开朗：我们虽然没有发明这个Q、那个Q，但千百年来，我们有一样精神在代代相传，这就是忍。忍是我们的民族之魂，我们既能忍耐、忍让、忍辱，又善于坚忍、安忍、克忍。忍的功夫有高低，就像智商有高低、情商有高低一样，所谓“高低者”，用欧化的语言讲，就是“商数”不同。于是笔者东施效颦，提出“忍商”这一概念。

有道是：“莫道君行早，更有早行人。”就在笔者为自己的“创造”沾沾自喜的时候，却在一篇报道中读到：学贯中西的被誉为“中国MPA之父”的华中科技大学教授夏书章先生，早在2005年3月份就提出了“忍商”的概念，他说：“在现代社会，一个成功的人应是备三项素质：智商、情商和忍商。而在这三项素质中，忍商是成功的关键。创新更需要忍商，在遇到困境的时候不气馁、不妥协，而且能够扭转局面，化不利为有利。”

虽然有“步人后尘”之憾，但也有“英雄所见略同”之幸！

有人说：“按国际惯例”，应将“忍商”表示成什么 Q 呢？笔者认为，大可不必有此画蛇添足之举。因为忍商就是忍商，是土生土长的中华式概念，没有必要为了向“国际标准”看齐而丧失了它的大中华特色。也只有大中华智慧才能凝结出忍的哲学和忍商的概念来。

本书运用现代心理学、成功学的研究成果，第一次对中华民族数千年来忍的智慧进行了深入的剖析和梳理，阐释了忍商概念的丰富内涵，分析了忍商与智商、情商、健商、财商之间的内在联系及其在诸商中的基础性地位，揭示了忍商在现代职场、商场、官场以及婚恋家庭中的独特价值和强大作用，并对读者如何提升自身的忍商指出了行之有效的修炼途径。

修持“忍辱波罗蜜”，不断提升自己的忍商，于个人成功，益处无穷；于他人、于社会，功德无量。读者朋友，愿我们相互砥砺，共勉共进！

卢志丹

二零零七年季夏

于北京大学图书馆

目 录

中华大智慧的核心 / 1

1. 中华历史:忍者成功史	3
2. 儒家之忍,修己而恕人	5
3. 道家之忍,柔弱胜刚强	8
4. 法家之忍,因势而制术	11
5. 兵家之忍,慎战以待机	14
6. 佛家之忍,悟理而明性	17
7. 三国争霸:忍商之较量	19
8. 忍商概念:传承中创新	21

忍商影响智商 / 25

1. 无处不在,智商要素一忍穿	27
2. 忍商太低,高智商者会犯罪	30
3. 坚守忍字,“中才”之人成大业	33
4. 坚忍不拔,弱智之人也成功	36
5. 忍字当头,不畏人言敢创新	38

忍商成就情商 / 41

1. 棉花糖实验看忍商	43
2. 情商五要素与忍商	46
3. 忍者才有自知之明	48
4. 忍者主宰自己情绪	52
5. 忍私欲者烛照人心	56
6. 忍乃是意志之核心	58

忍商左右健商 / 61

1. 健康商数,忍商塑造	63
2. 三餐有忍,饮食有节	65
3. 坚忍有恒,走出健康	67
4. 戒烟酒赌,珍爱生命	70
5. 节制欲望,成功根本	74
6. 忍享口福,滥吃夺命	77

欲成其大,必忍于小 / 81

1. 不忍小干扰,难就大志向	83
2. 不忍小刺激,必乱大谋划	86
3. 不忍小勇气,必酿大祸患	90
4. 不忍小家气,难成大气候	93
5. 不忍小诱惑,必毁大气节	96

逆境能忍,否极泰来 / 101

1. 穷且弥坚,固守清白	103
2. 临危安忍,英雄本色	106
3. 忍辱卑节,蓄势待发	109
4. 坚持忍耐,转机定现	113
5. 克忍懊悔,从头再来	116

顺境不忍,祸至无日 / 119

1. 耽于逸乐,乐极生悲	121
2. 不忍声色,败业亡身	125
3. 得意忘形,失意接踵	129
4. 富而不忍,破产即至	132
5. 忍骄戒满,谦虚受益	135

忍于言辞,节于口舌 / 139

1. 祸从口边出,说话忍三分	141
2. 忍住炫耀心,少说自夸话	143
3. 忍住怨怒心,少说带气话	145

4. 忍住是非心,少说人坏话	149
5. 忍住刻薄心,少说伤人话	152
6. 忍住好胜心,少与人争辩	156

有志于学,忍商高者终有所成 / 159

1. 忍苦攻读,天道酬勤	161
3. 屈节耐忍,尊重师长	165
3. 持之以恒,锲而不舍	169
4. 克忍干扰,专心致志	172
5. 忍住寂寞,一鸣惊人	176

管理用人,忍商高者驾驭自如 / 179

1. 忍屈尊节,礼贤下士	181
2. 容忍瑕疵,美玉得用	185
3. 克忍私心,任人唯贤	189
4. 忍己好恶,重才轻貌	194
5. 容忍其短,用其所长	199
6. 宽容过失,着眼长远	204
7. 忍痛割爱,赏罚分明	208
8. 克忍猜度,用人不疑	212
9. 廉洁克忍,不令而行	215

权力博弈,忍商高者游刃有余 / 217

1. 唾面自干,忍人难忍	219
2. 忍真示假,迷惑对手	222
3. 处变不惊,冷静应对	226
4. 克忍过刚,内方外圆	229
5. 居高能忍,及时抽身	232
6. 贪得无厌,危及自身	236

职场纵横,忍商高者脱颖而出 / 241

1. 忍鹜远心,低处做起	243
2. 忍住借口,全力以赴	246
3. 忍辱负重,必受重用	251

4. 忍收锋芒,待时而动	254
5. 恢弘忍让,内部和谐	258
6. 克忍自私,合作双赢	261

商场竞争,忍商高者名利双收 / 265

1. 摒弃欺诈,诚信为本	267
2. 欲求大利,忍舍小利	270
3. 宁忍赔本,也不违约	275
4. 忍耐冷清,着眼长远	277
5. 克忍嗜欲,崇尚节俭	280
6. 忍吝疏财,乐善好施	283

人际交往,忍商高者左右逢源 / 285

1. 忍于苛察,至清无徒	287
2. 克忍粗野,彬彬有礼	290
3. 忍过热心,保持距离	293
4. 忍好奇心,尊重隐私	297
5. 忍疑与嫉,友谊常青	300
6. 容忍前嫌,化敌为友	303

婚恋治家,忍商高者乐享天伦 / 307

1. 父子兄弟,相忍以安	309
2. 克忍批评,多予赞美	311
3. 忍猜疑心,婚姻永固	314
4. 忍抑情欲,拒绝外遇	317
5. 忍耐痛苦,理智分手	320
6. 忍高期望,儿孙自如	323



忍

Adversity
Quotient

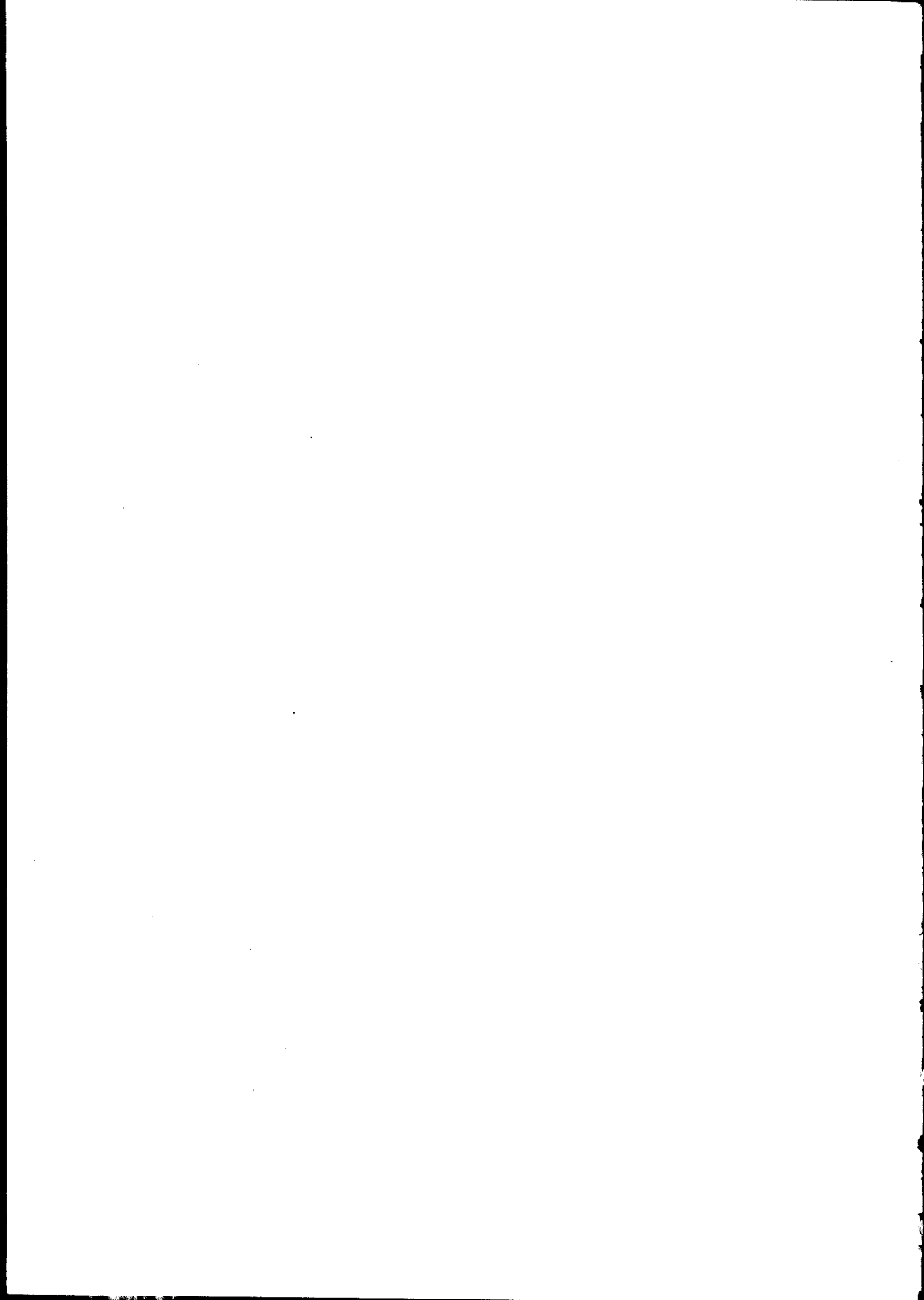
商

AQ

Adversity

100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ
Quotient

中华大智慧的核心



1. 中华历史：忍者成功史

我们中华民族的祖先，最早生活于自然条件比较恶劣的黄河流域，自上古以来，历经水涝、干旱、野兽、瘟疫等诸多灾害，然而我们的种族生生不息地存活了下来，我们的文明从未间断过，这在人类历史上是绝无仅有的奇迹！

中华民族为什么会有如此顽强的生命力呢？因为早期艰苦的生存环境锻造和熔铸了她以“忍”为最大特征的民族精神。

神农氏尝百草，虽万死而不辞，这就是忍；

大禹治水 13 载，三过其家门而不入，这更是忍；

刑天被斩，乳为目，脐为口，执干戚以舞，这是憾天之忍；

愚公率子孙移山，面对嘲笑和劝说毫不动摇，这是动地之忍；

.....

可以说这些远古的传说和神话，使我们的先祖忍的精神传承了下来，哺育了一代又一代的中华儿女，把忍的基因深深地根植到每个炎黄子孙灵魂的最深处。

如果略为考察一下有文字记载的中华历史，就会发现，这是一部忍者的成功史。

周文王被殷纣王幽囚于羑里，忍深陷囹圄之苦，推演《易经》六十四卦，为其子武王伐纣、取商而代、建立西周王朝，奠定了基础。春秋战国时期，凡兴其国逞其霸者，皆有过忍常人之所难忍的经历；重耳流亡 19 年，忍耻忍苦，登基三晋，成为春秋五霸之一；越王勾践

忍国破身贱之辱，屈节事吴，卧薪尝胆，实现了灭吴称霸的宏愿。秦王嬴政少年为质，忍隐经年，终成开创中华封建基业之千古一帝——秦始皇。

秦朝末年，群雄逐鹿，捷足而先登历史大舞台唱主角者，除了智商、情商超乎常人之外，忍商也高出常人许多。刘邦能够领袖群伦，是由于他豁达大度，弘毅宽忍，所以天下归附；张良因能忍拾履之辱，黄石公认为他“孺子可教”，尽授兵法精要，使他终成“帝王师”。韩信能成为千古名将，一个重要的原因是他具有能忍胯下之辱的过人之处。

自汉以降，那些建立了非凡功业的人物，譬如东汉开国皇帝刘秀，三国西蜀皇帝刘备、隋朝开国皇帝杨坚、一代名君唐太宗李世民、宋朝开国皇帝赵匡胤，都是以极高的忍商成就千古帝王大业的。当然，明朝开国皇帝朱元璋的忍商也是冠绝千古，他乞丐出身，早年忍受了常人难以忍受的人间疾苦，后来争夺天下，他采纳名士朱升的建议，“高筑墙，广积粮，缓称王”积聚力量，隐忍待机，最终一举而定鼎天下，建立了延祚 200 余年的大明王朝。

再譬如西汉的大臣曹参、周勃、丙吉，隋朝的大臣牛弘，唐朝的大臣张九龄、娄师德、王守和、裴行俭、狄仁杰，宋代名臣司马光、欧阳修、范仲淹、韩琦，明代大臣刘伯温、张居正，清代名臣曾国藩、林则徐等等，权重身隆在仕途上进退裕如，与他们的高忍商有着必然的联系。

可以说，中华民族的历史，就是忍者的成功史！今天，你想要成功，想要实现自己的理想，你就必须学会忍，在忍字上会下功夫，并且与时俱进，将其纳入“忍商”这一全新范畴，凭借自身修炼的高忍商，在自己的事业上开辟一片新的天地！

2. 儒家之忍，修己而恕人

儒家思想对中国社会的影响最为深远，而其核心在一个“仁”字。孔子曾说：“吾道一以贯之，”这里的“道”的核心就是“仁”，那么，如何将“仁”“一以贯之”呢？所谓的“一”究竟是什么呢？孔子自己没有明言过，但是孔子的再传弟子曾子曾将其概括为两个字“忠、恕”。

“忠”的内涵，我们姑且不论，这里主要谈谈“恕”字，恕就是宽恕、原谅、容纳。而人一生要做到“恕”，就必须能“忍”，没有很高的忍商，是很难做到“恕”的。

在儒家的经典《论语》、《易经》、《尚书》、《左传》等书中，多次论述了忍。

《论语颜渊卫灵公》中，孔子说：“小不忍，则乱大谋。”在小的事情上不忍让，就会破坏了大的谋划。此语几乎成为妇孺皆知的格言。

《论语秦伯》中，孔子说：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

一个人在一时冲动之下，忘记了自己以及自己的亲人的安危，而做出了错事，这不是糊涂吗？

《论语·八佾》中孔子说：“君子无所争。”《论语·卫灵公》中，孔子说：“君子矜而不争。”不能忍的人当然很难做到“无所争”和“不争”。

《论语·》中还记载：“曾子犯而不校。”

曾子即使被人欺侮，也不计较这件事，可见其“忍商”之高。

子路是孔子弟子中最喜欢逞强斗勇的一位，于是孔子诫子路说：“齿刚则折，舌柔则存。柔必胜刚，弱必胜强，好斗必伤，好勇必亡。百行之本，忍之为上。”

孔子在这里认为“忍”是“百行之本”，可见“忍”在其心目中的份量。

在儒家的另一部经典《尚书》中，周公诫周成王说：“小人怨罟汝，则皇自敬德。”又曰：“宽绰其心。”小人嫉恨谩骂你，你应该谨慎自己的修养，不要与他们计较。又说：应放宽自己的胸怀。

而周成王告诫君臣说：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”即必须有忍性，事情才能成功；要有度量，道德才能高尚。

《左传》也是儒家重要经典之一，其中多处论述到“忍”。

《左传·宣公十五年》有这样的话，“谚曰：高下在心，川泽纳污，山藪藏疾，瑾瑜匿瑕，国君含垢，天之道也。”谚语说，“所谓高下，应当放在心中，江河和沼泽容纳着污秽，丛山和草丛中藏着祸患。”美玉含着瑕疵，君王忍受一些耻辱，是自然的道理。

《左传·昭公元年》中说：“鲁以相忍为国也。”即鲁国以相互忍让为治国的纲要。

《左传·哀公二十七年》中说：“知伯入南里门，谓赵孟入之。对曰：‘主在此。’知伯曰：‘恶而无勇，何以为子？’对曰：‘以能忍，耻庶无害赵宗乎？’”

知伯进了南里门后，叫赵孟也进来，赵孟回答说：“我的君主在这里。”知伯说：“你不勇敢，怎么能被人尊敬呢？”回答说：“因为我能忍耐，耻笑对我赵孟有什么危害呢？”

《左传》中还有一句话说，“一惭不忍，而终身惭乎？”不能忍受一次羞辱，而要使自己惭愧一辈子吗？

那么，怎样才能达到“恕”、“忍”的境界呢？用孔子回答其弟子子路的一句话说，就是“修己以安人”。忍商和智商、情商、德商等一样，必须经过不断地修炼和自我砥砺后才能提高。

儒家的其他代表人物对“忍”也多有论述。被称为儒家“亚圣”

的孟子主张，做人要“善忍养浩然之气”。“养浩然之气”就是一个人不断修己的过程，孟子在其前冠以“忍”字，可见“修己”的关键就是要善“忍”，要不断地提升自己的“忍商”。孟子本人由于善忍，所以达到了“不动心”的境界。

继孔孟之后，许多信奉儒家学说的学者和志士仁人，对于“忍”的思想多有阐释，在自己的人生实践中他们正是以“忍”作为安身存命的基础，不断地锻炼“忍”的功夫，提升自己的忍商，从而在当世以道德高尚和功业卓著而闻名，死后更是名垂千古为后世所景仰。这样的人物，比如范仲淹、曾国藩等，在本书后面的章节中多有剖析，望读者能细心揣摩其“忍”的功力和艺术。