

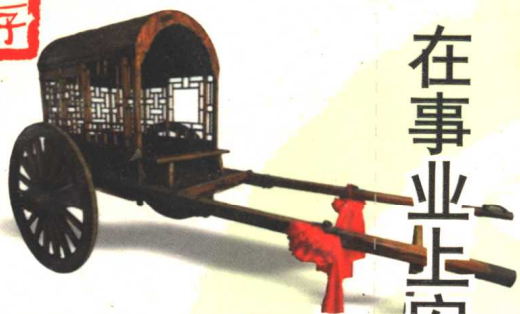
安身立命

AN SHEN LI MING QU YU SHEN

安身立命

屈与伸

在事业上安身 · 在为人处立命



生存智慧

屈——是在负辱中抗争的『忍』 是在逆境中求存的『耐』

伸——是以退为进的谋略 是以弱胜强的气概

属于勇敢者生存的变通术 属于聪明人成功的制胜学

在屈中处世 在伸中立志

在屈中为人 在伸中立德

在屈中做事 在伸中立业

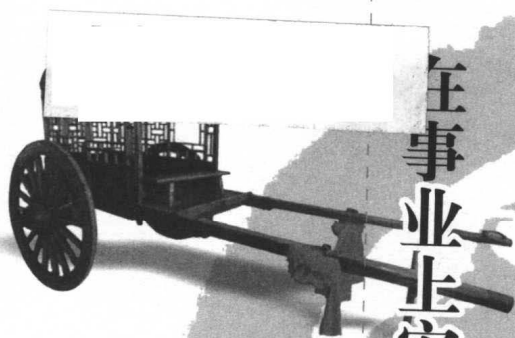
殷涵 / 著



AN SHEN LI MING QU YU SHEN

生存智慧

SHENG CUN ZHI HUI



在事业上安身·在为人处立命

安身立命

女身立命

殷涵/著

Q U Y U S H E N

屈与伸



屈——是在负辱中抗争的『忍』 是在逆境中求存的『耐』

伸——是以退为进的谋略 是以弱胜强的气概

属于勇敢者生存的变通术 属于聪明人成功的制胜学

在屈中处世 在伸中立志

在屈中为人 在伸中立德

在屈中做事 在伸中立业



责任编辑:金永彪

责任校对:杨 波

封面设计:木又村

生存智慧

安身立命屈与伸

殷 涵 著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

北京前景文化印刷有限公司印刷

开本:640×960毫米 1/16 印张:20.5

字数:250千字 印数:12000册

2004年2月第2版第1次印刷

ISBN 7-5634-1175-5/G·147

全二册定价:53.60元(单册26.80元)

卷首语

一

当成功人士在“成功讲座”、“成功论坛”、“与成功者对话”的台上畅谈成功心得时——

台下的听众请教：“怎样才能走向成功？”

成功人士响亮地回答：“在为人处立命，在事业上安身。”

听众又抛出一个问题：“安身立命的法则是什么？”

成功人士提醒说：“可屈可伸，能屈能伸，善屈善伸，大屈大伸。”

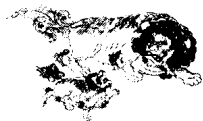
许多人都感叹：安身立命难。其实，安身不难，立命也不难。只要能屈能伸，安身立命就容易了。

二

“大丈夫能屈能伸”，这是一条经过岁月的敲打磨砺而闪耀着智慧之光的格言。多少风云人物、英雄豪杰因为能屈能伸而功成业就、青史留名。

吕尚——又叫姜子牙，半生潦倒，屠牛卖饮，垂钓渭水巧遇周文王后，为兴周灭商做出了巨大贡献。

刘邦——在鸿门宴上向项羽忍辱谢罪，以臣相称，终于奠定了西



A 安身立命屈与伸

NSHENLIMINGQUYUSHEN

汉帝王之基。

刘备——曾织席贩履，先后投靠他人，寄人篱下，一手开创了蜀汉之业。

李渊——在遭到隋炀帝的猜疑后，即韬光养晦，苦心经营，创业关中，最后建立了唐朝。

吕尚、刘邦、刘备、李渊，堪称“能屈能伸”的典范。

三

拳击手收回拳头，
对手受到了沉重的一击
——屈为伸积蓄了力量。

大鹏鸟三年不响，
一飞冲天，一鸣惊人
——伸是屈迸发出的亮点。

立大志：需以“屈”处世。

成大业：要靠“伸”显才。

屈是难得的糊涂、水往低处流的谦恭，是负辱抗争中的忍、逆境中求存的耐。处世让三分为天下先，负辱退一步海阔天空。

伸是以退为进的谋略、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。逞雄才得时机为佳，争锋芒先下手为强。

善于“屈伸”者，有刚毅勇猛的沉着，有沉静蕴慧的平和。善“屈”善“伸”者能承受大喜悦与大悲哀。真正善“屈”善“伸”者，行动时干练、迅捷，不为感情所累；退避时能审时度势，全身而退，且一旦时机再现定会适机而动东山再起。真正的善“屈”善“伸”者，没有失败，只有沉默，是面对挫折与逆境积蓄力量的沉默。



四

屈与伸,是苦乐同在、福祸相依、成败相生。安身立命不屈不伸,小屈小伸,大屈大伸。

大屈,即是大公、大诚、大信、大智、大和的体现。

大伸,即是大功、大业、大成、大立、大德的展示。

大屈大伸——

是远大的眼光、淡泊的心性;

是浩然的气度、超群的毅力;

是贯彻始终的秉性、运筹帷幄的才华。

深事深屈,浅事浅屈;远事远屈,近事近屈;大事大屈,小事小屈——

是能屈能伸、善屈善伸的作略。

在“屈”中处世,在“伸”中立志;在“屈”中为人,在“伸”中立德;在“屈”中做事,在“伸”中立业——

是古圣先哲为后世留下的宝鉴。

五

水因为一屈一伸而流向大海,蛇因为一屈一伸而得以前进。欲安身必先立命,命立而后身安。前人为人处世、安身立命的“屈伸学”,原本就是效法自然、模仿万物的经验总结。一屈、一伸既是人与万物的本能,也是处世求存的智能。本能是先天的潜力,智能是后天的功夫。

发挥您的本能吧,保持心理的平衡,时时有个好心情!

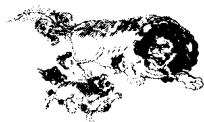
开拓您的智能吧,把命运掌握在手中,始终立于不败之地!

书中谬误之处,但愿敬爱的读者批评指正。

卷首语

第一章 为人处世可屈可伸

1. 饱谷穗头往下垂,瘪谷穗头朝天锥
——智者善屈尊,愚者强伸头 / 3
2. 人情留一线,日后好相见
——伸中应有人情味 / 5
3. 一个篱笆三根桩,一个好汉三个帮
——自己伸,也让别人伸 / 9
4. 为人不做亏心事,不怕半夜鬼敲门
——心不亏,伸也硬朗 / 12
5. 世事洞明皆学问,人情练达即文章
——“明”中见屈,“达”中见伸 / 15
6. 君子相交重情义
——为情可屈,为义可伸 / 17
7. 士为知己者死,女为悦己者容
——从“知己”中求伸 / 19



A 安身立命屈与伸

NSHENLIMINGQUYUSHEN

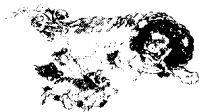
8. 聒噪不如沉默,息谤得于无言
——委屈了他人自己也难以伸张 / 22
9. 讷于言而敏于行
——话里有屈有伸 / 24
10. 沉默是金
——在“沉默”中求伸 / 27
11. 情是圆的,理是方的
——方是屈,圆是伸 / 29
12. 病有千种,药有万变
——不知变通不能伸 / 34
13. 你有你的关门计,我有我的跳墙法
——屈你门,求我伸 / 37
14. 夹紧尾巴做人
——夹紧尾巴后才得伸 / 41
15. 做个自由人
——为人别太委屈了自己 / 45
16. 君子动口不动手
——以理服人,先屈后伸 / 48
17. 关键的1分钟
——暂停是屈,出击是伸 / 51
18. 别踩着他人的肩膀往上爬
——立身切忌往他人头上伸 / 52
19. 嫉妒是慢性“毒药”
——嫉妒他人就是委屈自己 / 55
20. 称赞别人不要本,就怕你不肯
——称赞别人伸展了自己 / 58
21. 弓硬弦常断,人强祸必随
——强伸惹大祸 / 61



22. 以力服人者,口服;以德服人者,心服
——口服为屈,心服能伸 / 65
23. 若要嘴巴讲得响,先要自己装得像
——从“装得像”中求伸 / 70
24. 能者不骄,骄者不能
——傲而不伸非君子 / 72
25. 被子长,莫伸腿
——顺境中谨防伸“过头” / 74
26. 树大招风,官大有险
——随风而屈,“回头”无险 / 78
27. 人苦不知足,得陇复望蜀
——伸无度,欲过多 / 80
28. 聪明难,糊涂更难
——糊涂中屈,糊涂中伸 / 85
29. 成自勤俭败由奢
——勤俭是伸之德 / 88

第二章 立德立业大屈大伸

1. 吃得亏的是好人,吃亏是福
——吃亏是屈,无祸是伸 / 93
2. 饶人不是痴汉,痴汉不会饶人
——从“饶人”中求伸 / 95
3. 拳头上能立人,胳膊上可跑马
——宽容是大伸 / 97
4. 让人三分不为懦
——在“让”中求伸 / 100
5. 君子不念旧恶
——屈己扬人显诚心 / 102



A 安身立命屈与伸

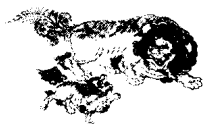
NSHENLIMINGQUYUSHEN

6. 忍得一时之忿, 免得百日之忧
——“忍”是屈, 屈而有度 / 105
7. 江海不拒细流, 泰山不拒抔土
——有包容心就有伸的机会 / 108
8. 大人物应有容人之量
——大屈者心量也大 / 111
9. 我为人人, 人人为我
——营造大屈大伸的良性循环 / 113
10. 与人方便, 自己方便
——从“方便”他人中求伸 / 117
11. 以情度情, 将心比心
——人人心中有委屈 / 119
12. 宁做仗义汉, 莫做贪心人
——仗义是德, 贪心难伸 / 124
13. 保持一颗感恩的心
——知恩必报能大伸 / 127
14. 凡事不怨天尤人
——反身是屈, 自诚是伸 / 130
15. 善恶到头终有报, 只争来早与来迟
——善屈者有善报 / 133
16. 冤家宜解不宜结
——解了冤屈心里才能舒展 / 136
17. 好好先生的欢喜缘
——大屈大伸的人以德报怨 / 139
18. 话说半句便止, 笑露三分即敛
——幽默是屈的艺术形式 / 141
19. 自我解嘲让你走出道德的误区
——自嘲是“屈者”的技巧 / 148



第三章 改造命运善屈善伸

1. 将相本无种, 男儿当自强
——自强者善屈善伸 / 153
2. 人无自信, 安身不牢
——屈之过分是懦夫 / 156
3. 刚中有柔, 柔中带刚
——柔是屈, 刚是伸 / 159
4. 壁立千仞, 无欲则刚
——不屈不挠是好汉 / 162
5. 男人无刚, 不如粗糠
——怯懦软弱如何伸 / 164
6. 识时务者为俊杰
——“俊杰”善屈伸 / 168
7. 摆脱束缚发挥潜力
——伸要看能力 / 170
8. 见风使舵, 就水弯船
——以屈求伸 / 173
9. 得风便扯帆
——乘势而伸 / 176
10. 急水也有回头浪
——“回头浪”中见伸 / 179
11. 高杨下柳, 各有千秋
——人各有个性, 谁肯屈让 / 182
12. 榜上无名, 脚下有路
——人生之路在脚下延伸 / 186
13. 虎不离山, 鱼不离水
——屈居一地, 不受颠簸之险 / 189



A 安身立命屈与伸

NSHENLIMINGQUYUSHEN

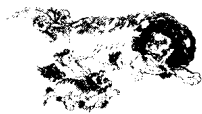
14. 红花虽好,也要绿叶扶
——有人帮忙就能伸 / 194
15. 脖子再长,高不过脑袋
——伸也有限度 / 197
16. 布衣暖,菜根香,葫芦瓜果半年粮
——活得开心就是伸 / 199
17. 是福不是祸,是祸躲不脱
——躲不是屈 / 202
18. 人到中年有所休,有所不休
——不休是屈,休才是伸 / 205
19. 浪子回头金不换
——浪时是屈,回头是伸 / 208
20. 破罐子不能破摔
——破罐子无法伸 / 211
21. 淡泊以明志,宁静以致远
——与世无争,善屈善伸 / 213
22. 得中有失,失中有得
——得失在屈伸中转化 / 215
23. 安不可忘危,治不可忘乱
——在安中屈,在治中伸 / 218
24. 背靠大树好乘凉
——屈也要找靠山 / 220
25. 大丈夫眼光深远
——三思而行求后伸 / 223
26. 欲穷千里目,更上一层楼
——一伸再伸 / 226
27. 留得青山在,不怕没柴烧
——“留”只是暂时的屈 / 229



- 28.欺硬不欺软,怕理不怕刀
——欺硬是硬汉,怕理是屈理 / 232
- 29.心比天高,命比纸薄
——急于求成难得伸 / 235
- 30.适可而止,见好便收
——随缘见机,屈伸有度 / 238
- 31.知足常乐
——知足者心地坦然 / 241

第四章 逆境求存能屈能伸

- 1.宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来
——屈时磨砺锋芒,伸时可以闻到香味 / 247
- 2.自古英雄多磨难,纨绔子弟少伟男
——在“苦难”中求伸 / 250
- 3.成名每在穷苦日,败事多因得志时
——屈中成名,伸中得志 / 252
- 4.人有十年旺,鬼神不敢谤
——兴旺的日子正是伸展的时候 / 254
- 5.能忍者自安
——忍是屈的功夫 / 257
- 6.上善如水
——水的特征是随方就圆,能屈能伸 / 259
- 7.天上下雨地上滑,自己跌倒自己爬
——身可屈,志不可屈 / 262
- 8.天行健,君子以自强不息
——在“自强”中求伸 / 265
- 9.不经霜打的柿子不甜
——风霜过后能大伸 / 267



A 安身立命屈与伸

NSHENLIMINGQUYUSHEN

10. 久经磨难,终成大器
——经磨难时能屈,成器时就能伸 / 270
11. 不怕百战失利,就怕灰心丧气
——丧气无处伸 / 273
12. 穷则变,变则通,通则久
——“伸”不久居好回头 / 276
13. 遇不遇者,时也
——伸要看时机 / 278
14. 不为五斗米折腰
——折了腰,屈了志 / 280
15. 败军之将,不敢言勇
——委屈求全图后伸 / 284
16. 大丈夫报仇,十年不晚
——人在屈时要耐得住 / 287
17. 男儿膝下有黄金
——大丈夫一屈值千金 / 290
18. 男儿有泪不轻弹,只是未到伤心处
——哭中求伸,大有学问 / 293
19. 好风凭借力,送我上青云
——在“借”中求伸 / 295
20. 以其人之道还治其人之身
——人在屈伸中求生存 / 298
21. 假阳行阴,乘疏击懈
——假阳是屈,击懈是伸 / 301
22. 宁做泥里藕,不做水上萍
——洁身自好,不屈强暴 / 305
23. 宁可站着死,决不跪着生
——大节不屈是硬汉 / 307

第一章

为人处世可屈可伸

导 言

社会是由多变化的、多层次的、无数的人际关系组成的立体网络结构,每个人都是这一网络结构中的“结”,同上下左右、四面八方、形形色色、各式各样的人发生着关系。没有丰富的社会阅历、没有练达的为人处世经验、没有机敏的应变能力、没有可屈可伸、开合适度的豁达胸怀,就难于在交往中伸展自如、来去自由。聪明的人善于以屈己尊人的方式去处理人际关系,能把屈伸之道作为安身立命的锁钥,解开命运之谜,让命运升华。为人处世并不难,就看你能不能找到屈与伸的结合点。



1. 饱谷穗头往下垂, 瘪谷穗头朝天锥

——智者善屈尊, 愚者强伸头

安身立命的学问

有这样一种人,他们虽然思路敏捷,口若悬河,但一说话总令人感到狂妄,因此别人很难接受他们的观点和建议。这种人多数都是因为太爱表现自己,总想让别人知道自己很有能力,处处想显示自己的优越感,时时幻想能获得他人的敬佩和认可,结果却适得其反,失掉了在别人心目中的威信。每个人都希望得到他人的肯定性评价,都在不知不觉地强烈维护着自己的形象和尊严,如果为人处世时过分地显示出高人一等的优越感,目空一切,妄自尊大,那就是在无形之中对对方的自尊和自信进行挑战与轻视,对方的排斥心理乃至敌意也就不知不觉地产生了。泰戈尔说:“微小的知识使人骄傲,丰富的知识使人谦虚。”故,空心的禾穗高傲地举头向天,而充实的谷穗,则低头向着大地,向着它的母亲。目空一切和妄自尊大的结果只能使自己的形象扭曲,在伤害别人的同时也伤害了自己。

法国哲学家罗西法古说:“如果你要得到仇人,就表现得比你的朋友优越吧;如果你要得到朋友,就要让你的朋友表现得比你优越。”当我们的朋友表现得比我们优越时,他们就有了一种重要人物的感觉,但是当我们表现得比他还优越,他们就会产生一种自卑感,形成羡慕嫉妒的情绪。

社会上,那些谦让而豁达的人们总能赢得更多的朋友。他们善于放下自己的架子,虔诚、恭敬地对待身边的每一个人。反之,那些妄自尊