

RENNAI SHI YIZHONG ZHIHUI

李海峰◎编著

忍耐 是一种智慧

我们在某些特殊情况下，不要一味地使蛮劲，而应该分析局势，做出以退为进的决策，其核心思想就是一个“忍”字。

大道即是能忍

ren yi shi feng ping lang jing tui yi bu hai kuo tian kong

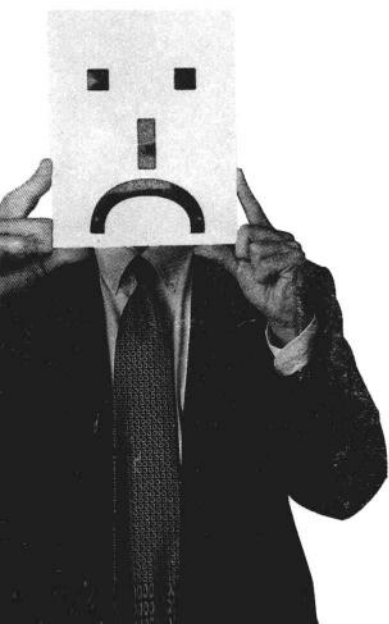
忍一时风平浪静 退一步海阔天空



海潮出版社
HaiChao Press

忍耐 是一种智慧

李海峰



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

忍耐是一种智慧/李海峰编著. —北京:海潮出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-80213-977-0

I. ①忍… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053129 号

书 名: 忍耐是一种智慧

作 者: 李海峰

责任编辑: 张 慧

封面设计: 蓝旗设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮箱编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 195 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-977-0

定 价: 27.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

目 录

第一章 忍耐是一种大度	1
忍耐是一种明知的选择	1
多一点儿耐心	3
用有一颗忍耐的心	5
一忍可以制百辱	7
驾驭好自己的脾气	9
小不忍则乱大谋	11
大丈夫能屈能伸	13
退一步海阔天空	16
正确运用韬晦策略	19
变生气为争气	21
忍一时留一生广阔人生	24
“忍小谋大”	26
以忍耐之方获得机遇	28
忍耐是一种智慧	31
第二章 控制好你的情绪	35
“情绪吸尘器”	35
忍耐小过失才能成大事	37
吃亏也是福	40
心急吃不了热豆腐	42



先保住自己再求发展	43
乱发脾气是死路一条	46
学会控制自己才能控制别人	49
不要告诉人家你比他更聪明	51
第三章 多忍耐,把吃亏当做福气	54
把亏“吃”下去	54
聪明人把吃亏当成福气	57
唾面自干的勇气	61
天底下不会有白吃的亏	63
吃一次亏,就多了一点智慧	66
过于计较反而会舍本逐末	68
福兮祸所伏,祸兮福所倚	70
能吃亏才能少是非	73
第四章 学会具有一颗宽容的心	76
学会睁一只眼闭一只眼	76
在中伤面前保持冷静	78
宽容让路越走越宽	82
多反省自己,少怪罪他人	85
忍在羽化成蝶时	87
做一个幸福的傻瓜	89
懂得忍耐才能学会生存	92
吃眼前亏不算吃亏	96
灵活变通是一种智慧	98
不敢吃亏就钓不上大鱼	101

第五章 “忍一时风平浪静,退一步海阔天空”	101
忍受小败成就大事	104
示弱也是一种智慧	107
大道即是能忍	109
给别人解释的机会	111
忍住心中的恩怨	115
在大义面前勇于忍让	117
不要轻易对客户说“不”	119
抱怨只会浪费自己的精力	122
停止抱怨笑对人生	125
忍耐就会有生的希望	127
将“忍”字深镌在心头	130
忍住争斗才能轻松自在	132
宝剑锋从磨砺出	134
 第六章 “忍”不光是一种修养也是一种能力	142
能够忍耐别人的支使	142
一笑置之要有忍耐力	144
磨砺心身,格物致知	147
适者生存,而非势强生存	149
小节不忍,难成大器	152
理智的忍耐,更显张力	154
忍怒是安身的学问	157
用微笑面对苦难	161
勇敢地正视挫折	166
忍受如履薄冰的境遇	171
忍耐使你通过命运的考验	174



宰相肚里能撑船	177
要宽恕伤害过自己的人	178
让人一步,收获更大	180
不必每件事都较真	182
永远感激别人的宽容	184

第七章 忍耐让你学会坚持不懈

186

机遇垂青有准备的人	186
幸运属于生活的强者	190
要相信苦难不会持久	192
受苦之后才能获得荣耀	195
不要輕易被“拒绝”打败	198
始终保持成功的愿望	201
依靠忍耐度过困难时期	203
懂得机不可失时不再来	205
看准时机马上行动	208
当机立断避免犹豫	211
认定了就请全力以赴	214

第一章 忍耐是一种大度

中国有句古话：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。意思是说，我们在某些特殊情况下，不要一味地使蛮劲，而应该分析局势，做出以退为进的决策，其核心思想就是一个“忍”字。

克服浮躁的心态

世道多变，个体生命置身其中，调理好自己的心理、心情、心绪、心态非常重要。外在事物不能伤害我们，往往是自我的信念与浮躁的态度伤害了自己。

维斯卡亚公司，是美国 20 世纪 80 年代最为著名的机械制造公司。许多人毕业后到该公司求职遭拒绝，原因很简单，该公司的高技术人员爆满，不再需要各种高技术人才。但是令人垂涎的待遇和足以自豪、炫耀的地位，仍然向求职者闪烁着诱人的光环。

詹姆斯和许多人一样，他的申请也被拒绝了，但詹姆斯没气馁，发誓一定要进入该公司。于是，他采取了特殊的策略：假装自己一无所长。

詹姆斯找到公司人事部，提出愿为公司提供无偿劳动，请求分派工作给他。公司觉得不可思议，但考虑到不用花费，不用操心，便分派他去打扫车间里的废铁屑。



于是，詹姆斯勤勤恳恳地重复着这简单、劳累、无报酬的工作。为了糊口，下班后他去酒吧打工。

一年下来，詹姆斯得到了老板及工人的好评，但是，仍然没有录用他。他无怨无悔，依然默默地、勤勤恳恳地干着既简单又劳累的工作……

1990年，耐心等待的詹姆斯，终于等来了机会。年初，公司的许多订单被退，理由是产品质量有问题，为此公司将蒙受巨大的损

失。为了挽救颓势，紧急召开公司董事会商议解决，会议进行了大半，仍无眉目时，詹姆斯闯入会议室，提出要见总经理。在会上，詹姆斯对出现这一问题的原因做了令人信服的解释，并且就工程技术上的问题，提出了自己的看法，随后拿出自己对产品的改造设计图。这个设计非常先进，恰到好处地保留了原来机械的优点，同时克服了已出现的弊病。

总经理及董事们十分惊讶，没想到这个编外清洁工，如此精明在行，便询问他的背景以及现状。詹姆斯面对公司的最高决策者们，将自己的意图和盘托出，经董事会举手表决，詹姆斯当即被聘为公司的副总经理，负责生产技术问题。

原来，詹姆斯在做清扫工时，利用清扫工到处走动的特点，细心察看了公司各部门的生产情况，做了详细记录，发现了存在的问题，他在工余时间统计数据、搞设计，做了大量的工作，想出了解决办法，为其一展雄姿奠定了牢固基础。

青年人在刚步入社会的时候，一定要克服浮躁，放下架子，放下心中的欲念，放下虚荣，甘心从基础干起。詹姆斯如果不征服自己浮躁的心态，能有耐心地干下去吗？能一展雄姿吗？能被聘为公司的副总经理吗？所以说，浮躁是耐心的大敌。耐心是成就一切事业的必要条件，乐观地面对人生，保持一份好心情就能消除浮躁。

只要我们改变自己的思维，改变自己的情绪，就能走出浮躁的误区。

多一点儿耐心

浮躁的典型症状是：渴慕名利、贪图虚荣、崇尚享乐、抱怨生



活、患得患失、嫉妒别人、喜怒无常、骄傲自满、频繁跳槽；爱攀比、无止境、心迫切、路不正；时常表现为心里盲动、焦虑、不宁。

一个老婆婆在屋子后面种了一大片玉米。一个颗粒饱满的玉米说道：“收获那天，老婆婆肯定先摘我，因为我是今年长得最好的玉米！”可收获那天，老婆婆并没有把它摘走。

“明天，明天她一定会把我摘走！”很棒的玉米自我安慰着。第二天，老婆婆又收走了其他一些玉米，可唯独没有摘这个玉米。

“明天，老婆婆一定会把我摘走！”棒玉米仍然自我安慰着，可从此以后，老婆婆再也没有来过。

直到有一天，玉米绝望了，原来饱满的颗粒变得干瘪坚硬，整个身体像要炸裂一般，它准备和玉米秆一起烂在地里了。可就在这时，老婆婆来了，一边摘下它，一边说：“这可是今年最好的玉米，用它作种子，明年肯定能种出更棒的玉米！”

在这个故事中，玉米的经历和生活中的成功者的经历是相同的。没有一个真正的成功者是一帆风顺的，困苦和磨难是打造成功者所必需的秘方。“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”只有在经历千辛万苦之后，才能到达成功的彼岸。但很遗憾的是，很多人并非没有成为成功者的潜质，也并非没有能力，只是他们缺少了一点点耐心。

正如故事中的玉米，它对自己的信心在一次次的失望后，被彻底的打消了，于是就选择了放弃，但幸运的是，老婆婆还是发现了它。生活中我们也许没有玉米那样的幸运了，所以我们就要多一点儿耐心，也许你一直都很相信自己，但你是否有耐心在绝望的时候再等一下！也许不远的前方就是耀眼的光明。

人生的大道不可能永远是坦途，困难、挫折，甚至是绝境都是在所难免的。绝境并不可怕，只要人不绝望，只要心中与困境作斗

争的勇气仍在，即使山穷水尽，也会有柳暗花明的时候。只有在经历千辛万苦之后，才能到达成功的彼岸。

我们只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐。幸福和快乐在哪里？幸福和快乐其实就在我们每个人的心里。



用有一颗忍耐的心

一个德高望重的禅师带着一个年轻的僧人外出云游，有一天，他们经过一条小溪，那条小溪的溪水清亮、甘爽，老禅师禁不住赞叹说：“多么醇美的一溪溪水啊！”

年轻僧人也禁不住随声附和说：“这真是尘世上难得的一条净溪了。”老禅师笑笑，什么也没有说。

但不久，便下起了暴雨，那场暴雨下得风狂雨骤，滂沱大雨停

下后，老禅师把钵递给年轻僧人说：“现在，我实在口渴得很，请你带着钵去刚才经过的那条小溪盛回一钵清水来。”

年轻僧人高兴地接过钵马上走了。

过了一会儿，僧人失望地回来了，老禅师问：“水呢？用钵盛回清水了吗？”年轻僧人沮丧地说：“我找到了那条小溪，可那条小溪现在浑浊不堪，有小鸟飘落的羽毛，有枯草，还有许多被暴雨冲下来的枯木屑，根本就喝不成，所以我就空钵赶回来了。”

老禅师说：“那我们就等一等吧。”

禅师和年轻僧人在树林等了少半天，禅师吩咐年轻僧人说：“现在，你可以再去找那条小溪端回一钵清水回来了。”年轻僧人说：“那条小溪太脏太浑浊了，怎么会有清水呢？”

禅师微微一笑说：“你现在尽可放心地去，肯定能盛回来一钵清水的。”年轻僧人半信半疑地走了，他穿过茂密的树林，走过湿漉漉的草叶上挂满晶亮晶亮雨珠的草地，到了那条溪边一看，他十分惊讶，原来这条小溪又清亮极了，那水像晶莹的玉液，溪底的沙子石粒粒清晰可辨，游在溪水里的小鱼小虾，像游在透明的空气里。僧人弯腰俯在溪边，就像是对着一个光亮的镜子，一根根眉毛都清晰可见……

年轻僧人高兴地盛了一钵清水，然后小心翼翼地端着回去，见到禅师，年轻僧人说：“真是十分奇怪，这少半天的工夫，那溪水又变得十分澄澈了。”老禅师接过僧人的清水，把它泼在地上说：“我并非什么口渴，如此三番五次让你去看那条小溪，我只是要让你明白一个道理。”

年轻僧人低头想了想兴奋地说：“我知道这个道理了，那就是，在生命的河流中，没有什么东西是永恒的，只是需要我们的耐心。”

老禅师听了，赞许地轻轻点了点头。

生命的河流是没有什么永恒的，欢乐与忧愁，贫穷和富足，困难和得意，笑容与泪水……只要当我们面对的时候，能有一颗平和而宁静的耐心。

有一颗耐心，就一定会有让人满意的转机。

一忍可以制百辱

宋代苏洵曾经说过：“一忍可以制百辱，一静可以制百动。”其实，忍是理智的抉择，也是成熟的表现。忍有一个最重要的条件，就是要眼光放得远，为长久打算，忍一时之痛。

一次，在公共汽车上一个男青年往地上吐了一口痰，被乘务员看到了，对他说：“同志，为了保持车内的清洁卫生，请不要随地吐痰。”没想到那男青年听后不仅没有道歉，反而破口大骂，说出一些不堪入耳的脏话，然后又狠狠地向地上连吐三口痰。那位乘务员是个年轻的姑娘，此时气得面色涨红，眼泪在眼圈里直转。车上的乘客议论纷纷，有为乘务员抱不平的，有帮着那个男青年起哄的，也有挤过来看热闹的。大家都关心事态如何发展，有人悄悄说快告诉司机把车开到公安局去，免得一会儿在车上打起来。没想到那位女乘务员定了定神，平静地看了看那位男青年，对大伙说：“没什么事，请大家回座位坐好，以免摔倒。”一面说，一面从衣袋里拿出手纸，弯腰将地上的痰迹擦掉，扔到了垃圾筒里，然后若无其事地继续卖票。看到这个举动，大家愣住了。车上鸦雀无声，那位男青年的舌头突然短了半截，表情也不自然起来，车到站没有停稳，就急忙跳下车，刚走了两步，又跑了回来，对乘务员喊了一声：“大姐！我服你了。”车上的人都笑了，七嘴八舌地夸奖这位乘务员不简单，



真能忍，虽然骂不还口，却将那个浑小子制服了。

这位女乘务员的确很有水平。她面对辱骂，如果忍不住与那位男青年争辩，只能扩大事态；与之对骂，又损害了自己的形象；默不作声，又显得太沉闷了。她请大家回座位坐好，既对大伙儿表示了关心，又淡化了眼前这件事，缓解了紧张的气氛；她弯腰若将痰迹擦掉，此时无声胜有声，比任何语言表达的道理都有说服力，不仅触动了那位男青年，也教育了大家。

在生活中，我们也难免会碰到一些蛮不讲理的人，甚至是心存恶意的人，有时还会无缘无故地遭到这种人的欺侮和辱骂。每当遇到这样的事，常让人觉得忍无可忍。可是，不忍就会正好成了对方的出气筒，也给自己带来不必要的麻烦。

如那位女乘务员，如果她不忍，与那位男青年吵起来，甚至对骂或动手，虽然她有理，可是结果对她有什么好处呢？对那个男青年有什么教育呢？即使处罚了那位男青年，她充其量表现出的也只是是一个普通乘务员的素质；而忍了一时之辱，则取得了道德上、人格上的胜利，震动了那位男青年麻木的心灵。

某女士在家排行老大，那时家境艰难，父母忙着上班养家，照顾两个弟弟洗衣做饭等管家的事早早就落在她的头上。弟弟怕她，父母疼她，因此她养成了能吃苦受累不能忍气受气的个性。后来参军，在部队严格纪律的约束下，部队的一些要求，她虽然行动执行了，可心中不愉快，常常牢骚满腹，影响了进步。而她的真正成熟进步是从学习忍耐开始的。她当的是通信兵，搞长途话务。记得刚上机时，负责培训的是一位连里比较厉害的老兵。有一次，用户要下面部队的一个分站，她拿着塞头不知往哪条线路上插，正犹豫着，那位老兵一把将她的手打下，说：“你别拿着我的塞头巡逻了。”从小到大，哪里受过这个气，当时她脑袋轰的一热，血往脸上涌，泪

水在眼窝里转，真想摘下话筒跑掉，可是一刹那间，她忍住了。想起平时领导常说三尺机台就是战场，要是跑掉不就等于在战场上开小差了吗？所以她一边忍着气抹着泪，一边认真看老兵操作。下班后又帮着老兵整理话单，打扫机房，这时心情已经好多了；而老兵也觉得有些过火，主动过来手把手地教她。两人以后成了无话不谈的好朋友。

古人说：“将愤之初则便忍之，才过片时，则心必清凉。”开始觉得自己肺都气炸了无法忍，可是忍过后才觉得没什么了不起的大事，忍一下对自己正好是个磨炼。生气发火，往往只是一怒之下，忍无可忍，这是因为人遇到愤怒的事情时，心情比较烦躁，只觉得头脑一热，就什么都不顾了。如果这时候我们能有意识地让自己冷静下来，仔细权衡利弊，沉住气，那结果就不一样了。

驾驭好自己的脾气

约翰逊是个炒股高手，也是个“心理学”大师。他最擅长的挫败对手的方法就是激怒对方。在证券交易所里，他炒卖股票时，如果碰上对手，就马上设法激怒人家，使对方失去理智。

有一次，他又看到一条大鱼——他预计一家大纺织厂的股票将会上涨，就准备大量购入。可是他碰到劲敌了。詹姆斯也是个有眼光的人，他也看中了这家纺织厂的股票，准备大量购入。这一来，自然而然地形成两个壁垒分明的阵营，都在抢购同一家股票。

股票价格由 30 元上涨至 40 元，在两班人马大量地抢购下，眼看还可以继续上涨。

约翰逊看到股票涨到 45 元时，突然抛售出 3 万股。詹姆斯不明



白对方突然抛售的原因，就采取观望的态度。

于是情势大变，股票迅速下跌，低到了原来的价格。这时，约翰逊马上又购入 20 万股，这一招海底捞月，气得詹姆斯大发脾气！他乱了阵脚，立刻败在约翰逊的手下。

约翰逊高兴极了：“我最喜欢看到人们大发脾气。他们一发脾气，就松了劲，乱了阵脚，使自己陷入绝境。”

所以，无论在什么场合，我们都应该牢记一条准则：驾驭好自己的脾气，不要轻易地给别人激怒。

不要被人激怒，有一个好办法可以帮你避免，这是美国第 25 任总统威廉·麦金莱曾经使用过的。

其实，麦金莱总统是个脾气很大的人，以往他一遇到不如意的事情，总是大发脾气，扯发、捶胸、顿足、狂叫，甚至还会摔东西！

可是，他却是个善于操纵脾气的人，任何人都很难激怒他！

有一回，他委任一个人出任税务局长，遇到议员们群起反对。反对党的议员们，还组成一个小集团，当面质问他凭什么理由，做出这样的决定。

在这些议员中，有一个脾气很大的家伙，他一见到麦金莱总统，就不由分说地破口大骂，连最难听的话也出口了。他的政敌以为这么一搞，一定使得总统暴跳如雷，有一场好戏可看了！

但是，出乎意料地，麦金莱却微笑地默然不语，任凭那位议员大发脾气。看到总统这般和颜悦色，那位议员反而觉得难为情起来，觉得自己身为议员实在也太失态了。

等他发完脾气之后，总统耐心地向他解释“为什么委任某人为税务局长”的理由，那位议员奇迹般地不断点头称是，认为总统的决定完全正确！

这可以说是一个大政治家风度！