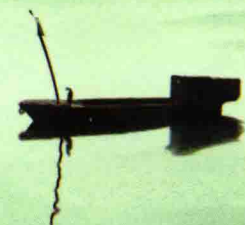


现在所受的苦，将照亮你未来的路

耐得住， 才能有成就

人不会苦一辈子，但总会苦一阵子。
许多人忍耐不了苦一阵子，结果苦了一辈子。
人生重要的是未来，需要的是耐力。耐得住，世界就是你的。

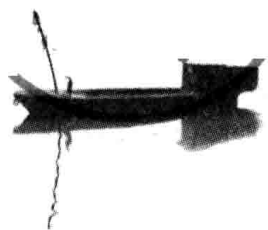
高伟 著



中國華僑出版社

耐得住， 才能有成就

高伟 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

耐得住,才能有成就 / 高伟著. —北京:中国华侨出版社,
2014.2

ISBN 978-7-5113-4436-6

I. ①耐… II. ①高… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第030873 号

耐得住,才能有成就

著 者 / 高 伟

责任编辑 / 文 筝

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/245 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4436-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

有一种成功叫忍耐，有一种成功叫等待……

从某种程度上讲，人生能否有所成就，拼的就是耐力。有耐力的人，就像岩壁上的青松，刚硬而坚强；有耐力的人，就像大雪压弯的枝头，厚重而沉稳；有耐力的人，就像冬雪初化的河流，隽永而长久。

生活中，有太多的人不具备这样的力量和坚持，他们总是在意一时的舒心，为此不惜肆意地挥霍人生，或者凭借一时的冲动做一些不该做的事情。那么到头来，等待他们的也只有失落和后悔。事实上，耐力才是后发制胜的武器。要知道，我们这一生总会遇到大大小小的挫折，有面对夜晚的耐力，才有迎来明日曙光的幸福；有面对严冬寒冷的耐力，才能迎来春暖花开的盛景；有面对人际关系和事业上

不如意的耐力，才能让人生获得大丰收。

假如我们不具备这样的耐力，结果自然可想而知。要知道，看起来无比美妙的成功，它绝非是一个温暖的港湾，而是一个潜藏着许多艰险、阻碍的旅程。如果耐不住挫折，耐不住失败，耐不住孤独，耐不住冷遇，耐不住……那么，迎接我们的必将是成功大门的紧闭，而失败不断地向我们走来。因此，我们要告诉自己，在通往成功的人生路上，每一次不如意的遭遇，不是命运和我们开的玩笑，而是命运对我们的考验。

看到此，想必你已经很想知道“耐得住”是怎样的一种能力，怎样做才能让自己“耐得住”了吧？那么，就请你翻开此书认真阅读吧！它从耐得住“静”、耐得住“闲”、耐得住“冷”、耐得住“下”、耐得住“怨”、耐得住“孤”、耐得住“屈”、耐得住“惑”、耐得住“挫”、耐得住“苦”这十个方面入手，其中通俗而深刻的理论将会为你指点迷津，里面一个个鲜活的实例将为你阐述人生的道理：耐得住，才能有成就。

诚如一句谚语所说：“为了玫瑰，也要给刺浇水。”可见，要想让自己的人生开出绚烂的花朵，我们就不得不耐得住那些扎在心头的芒刺，并在此过程中将其化作激励自己前行的动力，如此，方能为自己博得幸福，为自己的人生书写成功。

目录

contents

第一章 耐得住『静』，做远离浮躁的人

耐住寂寞，生命的价值才得以提升	003
克服浮躁，保有一颗恬淡素净的心	006
不受情绪左右，不让喜怒形于色	010
凡事冷静，方可搜寻自己的智慧	013
耐心等待时机，才能一战而功成	016
千万别倒在成功的脚下	019
有随遇而安的心态，才能有得偿所愿的可能	022
笑对人生，离不开一颗平常心	026
请相信，淡泊是一种修行	028
用淡定的心感受生活的路	031
静下心来，聆听花开的声音	035

第二章 耐得住『闲』，做积极追求的人

与其莽撞前行，不如停下来制定计划	041
立足长远，即使『闲』点又何妨	043
怀着『空杯』心态，人生永远都是新起点	046
不为小事而纠结，才能收获真快乐	050

目录 contents

第三章

耐得住『冷』，做自信刚毅的人

告诉自己，人生是一场旅行	053
越是心急，往往离成功越远	058
过好今天，不向明天预支烦恼	060
为生活做减法，幸福才会如约而至	063

用强大的心，耐住周围的轻视	069
什么时候，自己都要看得起自己	071
即使得不到任用，也切勿妄自菲薄	075
努力做自己，不要被一只苍蝇打败	078
面对对手，付之一笑	082
坦然面对别人的『冷』	085
带着感恩之心，对待磨难	089

第四章

耐得住『下』，做志存高远的人

就算手握烂牌，也要打好每一张	095
对他人心生忌妒，不如让自己增加资本	099
在流言蜚语面前，只做好自己便可	103

没必要期待所有人都说你好

105

不要觉得自己大材小用

108

第五章

耐得住『怨』，做胸襟宽广的人

抱怨解决不了任何问题

113

能容人，才可以成事

117

学会原谅，痛苦便会烟消云散

120

征服人心的不是武力，而是爱与宽容

124

胸襟宽广，能让烦恼化菩提

127

生气往往是因为你不够大度

130

忘记曾经，放下那些不开心的过往

133

宽容自己，解放身体与心灵

136

第六章

耐得住『孤』，做敢于奋斗的人

成功，都是『熬』出来的

141

忍耐得了孤寂，人生才有所成

144

生命最终是一个人的浮世清欢

148

不要因为寂寞，去做不该做的事

152

目录 contents

第七章

用自己的脑子思考，而不是人云亦云
果断放弃，重新起航 154

耐得住『屈』，做淡然理性的人

赞谤由人，轻松对待他人的嘲笑 163
用柔情『迎战』对方的强硬 167
以德报怨，远胜过冤冤相报 170
学会自嘲，让别人无处可嘲 174
有时候，低头是为了更好地抬头 177
不要太在意指责，因为你是为自己活的 180

第八章

耐得住『惑』，做自律自省的人

名誉乃浮云，不要被它遮住你的眼 185
在金钱面前，保持冷静的态度 189
和名誉做『淡如水』的朋友 191
做金钱的主人，而不是奴隶 193
面对诱惑，须守住自己的内心 197
心无旁骛，让专注摧毁诱惑 201
自我反省，消灭心中贪欲的恶魔 204

第九章 耐得住『挫』，做坚韧不拔的人

- 拒绝浅尝辄止，一生只挖一口井 209
- 耐得了危机，才能赢得转机 212
- 坎坷是成长的助推剂，挫折是前进的发动机 215
- 理性看待苦难，它是上帝赐予我们的礼物 218
- 坚定信心，相信失败是有价值的 221
- 在困境面前，请选择坚强 225
- 输了，没什么大不了 228

第十章 耐得住『苦』，做乐观积极的人

- 吃得苦中苦，才得甜中甜 233
- 横看成岭侧成峰，换个角度看痛苦 238
- 经历了黑暗，光明便不会遥远 242
- 相对于宇宙来说，任何痛苦都不值一提 245
- 只要心态乐观，就不会对痛苦大惊小怪 249
- 坚持一下，跨过苦难便是快乐 252
- 在绝望的缝隙里，寻找希望的曙光 256



第一章

耐得住『静』，做远离浮躁的人

在我们生活的这个时代，似乎到处都充满着永无休止的忙碌和浮躁。世界宛如一个巨大的地铁站，每个人都在匆忙地赶往下一站的路上。于是，我们的神经仿佛总被困囿于紧绷的状态里，以至于自己都无法料定哪一天这根神经会“砰”地断裂。既然如此，我们何不让自己在浮躁中寻求一丝宁静，在忙碌中耐守一份平淡？因为它可以让我们赶走浮躁，可以让我们身心淡泊，也可以让我们更好地看清前方的路。



耐住寂寞， 生命的价值才得以提升

著名历史学家范文澜先生曾撰写过一副对联：“板凳甘坐十年冷，文章不著一句空。”其中的意思是说，但凡做大学问、成就大事者，必须耐得住寂寞。然而，综观当下，我们所遇之人大多情绪躁动、愤世嫉俗，和前人相距千里。

这是因为，寂寞是难耐的，寂寞是清苦的，寂寞的无聊的，寂寞是孤寂的，不抵灯红酒绿的繁华，不如车水马龙的热闹。在当今浮躁功利的社会，能耐得住寂寞的折磨、守住自己心的人更是少数。

有这样一对孪生兄弟，他们生活在同一个家庭，过着同样的生活，但当他们长大后却有着完全不同的状况：哥哥开了个豆腐坊做豆腐，生意做得红红火火，而弟弟却是一个靠偷窃和勒索为生的瘾君子，后来被送进了监狱。

当记者问到他们为什么会有今天的结果时，他们的回答居然惊人的相同：“我出生在一个偏僻贫穷的山村里，日子过得很是清苦，而且因为要照顾年迈的父母，我只能待在这个鸟不拉屎的地方。你说，我还能怎样？”

由此可见，寂寞是一种考验。面对寂寞，有的人能够做出惊人的伟业，有的人却成了寂寞的俘虏。寂寞也是一种坚守。面对寂寞有的人能够坚守精

神的底线，有的人却成了道德的叛徒。寂寞又是一种修炼。面对寂寞有的人能够感悟出人生的真谛，有的人却跌到了地狱的深渊。

然而，寂寞又是人生中难以摆脱的情绪，如同生活中的喜怒哀乐一样，陪伴在我们的左右。既然如此，我们与其备受寂寞的煎熬，不如正视寂寞，耐得住寂寞。其意义在于：能够守住精神的底线，抑制躁动的心神，熨帖狂乱的灵魂。在寂寞中默默耕耘，凭借一己的良知和理性，严格地塑造、鞭策并完善自我。

在寂寞中，屈原悲悯浮生，坚持“举世混浊而我独清”，所以他所著的《离骚》有着博大的胸怀和高远的境界；在寂寞中，李清照任性潇洒，才有了卓绝千古的绝唱，其道逸之气，俯视巾帼，压倒须眉；在寂寞中，鲁迅先生心系民众苍生，所以他对敌人能够“横眉冷对千夫指”，对人民却又“俯首甘为孺子牛”。

由此可见，大凡成功者都是寂寞而执着的。在虚浮人生中，耐得住寂寞，这是一种难能可贵的沉稳风范，是一个人淡泊明志的良好修养，更是人生的一种自我超越。静中念虑澄澈，见心之真体，这是生命真正成熟的重要标志。

索菲亚·罗兰是意大利的著名影星，光耀夺目的影坛巨星。半个世纪以来，她以动人的风采、卓越的演技给人们留下七十多部影片，被授予奥斯卡终身成就奖。她的一生正是耐得住寂寞的有力证明。

索菲亚·罗兰是一个私生女，她没有见过父亲。第二次世界大战时，6岁的她跟着母亲投奔了那不勒斯的娘家，那是一个贫民区。贫困的处境加之私生女的身份，令索菲亚备受周围小伙伴们的孤立。没有人打扰、没有人陪伴、没有人分享，索菲亚总是一个人，她睁大眼睛观察着这个世界。

1950年，索菲亚参加了由一家露天夜总会举办的“罗马小姐”评选，引

起了著名制片人卡洛·庞蒂的注意，并在其帮助下进入电影界，但由于从未有过专业训练，索菲亚开始参演的只是一些小配角。为了争取更多的角色，索菲亚愈加刻苦练习演技，她将自己关在房间里一遍一遍地看电影，耐住了一个又一个寂寞漫长的日日夜夜。

谈及寂寞，索菲亚这样说道：“在寂寞中犹如置身于不失真的镜子的房屋里，我正视自己的真实感情，我品尝新思想，修正旧错误，我的内心世界也因此变得更加丰富。”也正是因为此，索菲亚始终没有让自己受到太多急功近利、心浮气躁氛围的影响，也始终没有让名利磨去身上那些单纯的东西。《两个女人》《碧血山河》……她的表演令观众们一次次惊叹、陶醉、倾倒。

在索菲亚·罗兰看来，当处在孤独寂寞之中时，能正视自己的真实感情，品尝新思想，修正旧错误，自己的内心世界会因此变得更加丰富。换句话说，在寂寞中冷静思索，把寂寞变成静化心灵的港湾、求索的驿站、奋进的起点，在寂寞中悟出人生价值的真谛，这远比在寂寞中唉声叹气更有意义。

这正如近代“国学大师”王国维所说的“人生三境界”：“古今之成大事者，大学问者，无不经过三种之境界。昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。此第一境界也，也是人生寂寞迷茫，独自寻找目标的阶段。衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。此第二境界也，也是人生的孤独追求阶段。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。此第三境界也，也是人生实现目标的阶段。”

在人生最易寂寞的时期，懂得品味寂寞，学会享受寂寞，遇事不浮躁，不退缩，在寂寞中冷静思考人生的方向，并在寂寞中提升生命的价值，不求最快，但求最好，不再寂寞，抑或成功便指日可待。



克服浮躁， 保有一颗恬淡素净的心

一位哲人曾说过，做什么事都要耐得住性子、扑得下身子、坐得热凳子。通过这句话我们不难理解，一个心浮气躁的人是很难把事情做好的。浮躁是阻碍我们走向正途、奔向目标的绊脚石，是折磨我们生命的“恶魔”。

不妨看看我们的周围，有多少人被浮躁所驱使，他们的心就像浮萍一样无着无落。

可是，扪心自问，这种状态下的我们活得轻松吗，快乐吗？想必询问 100 个人，有 90 个都会给出否定的回答。其实，这是因为我们的心没有真正踏实下来，仅凭一腔热情天马行空地想象一番，是不可能实现目标和理想的。既然不能得偿所愿，那么想要快乐和轻松也就更不可能了。

所以，要想让自己事有所成，能“活出个样儿来”，首先得拒绝浮躁，耐得住平淡和宁静。这样才能守住内心的平和，才能在世事变迁中不忘初心，才能让自己一步一个脚印，踏踏实实地采摘胜利的果实。

有一个有钱人，活得却很不快乐。他试图为自己的不快乐找到理由，最终的结果落在“钱还是不够多，等将来更有钱了，就一切都好了”。于是，他

渴望着有朝一日能有更多的钱。

这一天，有钱人去乡下旅游，他看到一位贫穷的农户家里，夫妻俩正在做豆腐。他发现，这个贫困的家庭住着破烂的房子，屋子里连件像样的家具都没有。可是这对夫妻却始终是一副笑意盈盈、满足开心的样子。

有钱人很是纳闷，不解地问道：“你们这么穷，为何看起来这么幸福？”只见正在忙碌的妻子停下手中的活计，回答说：“我们是没钱，但我们一家人可以整天在一起生活和劳动，父老乡亲可以享受我们的美味食品，我们又可以交到很多的朋友，为什么不幸福呢？”

听了农妇的话，有钱人愣住了，他忽然想起自己最初白手起家时的梦想：可以在陪伴爱人孩子的时候，不会因为突然想起要交房租而备感压力。如今，他早已不会像那时那样为账单而发愁了，但他一心扑在事业上，却很久没有好好陪陪家人了。在一味追逐金钱的浮躁心态中，最初的心愿早被遗忘了。

正是通过这次旅行，有钱人似有所悟。回到家后，他便将自己的公司股份卖掉一半，让自己从之前繁忙的工作中抽出一些时间来陪伴家人，和妻儿一起享受祥和、安宁的生活。这也是在创业近二十年的时候，有钱人第一次真正体会到了什么是生活的美好和家庭的幸福。

财富没有让有钱人快乐，贫穷没有让农妇一家不快乐。由此可以看出，快乐与否和钱财多寡没有必然的联系，它更大程度上依赖的是我们有怎样的心态。如果一个人能拥有一颗安宁恬然的心，在浮躁世间不改初心，就像做豆腐的农妇一家，即使清贫但听着风声也可以感受到幸福。

圣人孔子曾经夸赞他最疼爱的弟子颜回：“贤者回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”意思是说，住在一个破烂的小地方，厨房里只剩下一小筐粮食、一小瓢水，别人都忧虑得焦头烂额了，颜回仍然