

你的 忍耐，

郑一
编著



终将成就非凡的自己

本书告诉你，一个坚守忍耐的人，
是 [redacted] 走向人生巅峰的

学会忍耐，往往比强势更可贵。等你羽翼丰满时，再十倍地去偿还伤害你尊严的人。

——杜拉拉



中国纺织出版社

你的
忍耐，

郑一

编著

终将成就非凡的自己

藏书章



中国纺织出版社

内 容 提 要

人生道路上,总有些无奈和坎坷,懂得忍耐的人拥有大智慧。每个人总有自己独特的小个性,与人发生矛盾、误会也是常有的事,只要心存忍让,一切问题都会迎刃而解。

本书结合生动的事例阐述忍耐和放下的要义。忍耐是一种潜藏于心的力量,如果你想在事业上不断突破,在人生中不断蜕变,就要学会忍耐;如果你想感悟生命的真谛,感受生活的美好,就要学会放下。

图书在版编目(CIP)数据

你的忍耐,终将成就非凡的自己 / 郑一编著. — 北京:中国纺织出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5180-4403-0

I. ①你… II. ①郑… 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(2017)第 302869 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



人生漫漫长路，总有许多的无奈和障碍，预想强行驰骋、纵情横渡的人，碰得头破血流是最终的结果。而懂得忍耐的人，审时度势，知进知退，保全自己，厚积薄发，从而突破困境，垫高人生，这才是一条成功之策。

哲学家柏拉图说，耐心是一切聪明才智的基础。没有忍耐的品质，不懂适时地忍耐，天才也会失去继续成长的土壤，夭折于自我构造的性情的摇篮中。

游弋于人生的长河，勇者无所畏惧、智者授人心计、忍者低调潜行。忍耐是中国人的传统品质。“卧薪尝胆”的勾践是国人传颂已久的忍者楷模，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”更是许多人安身立命的箴言。忍耐，从古至今都是人类生存的法宝；忍耐，成就了中外无数仁人志士；忍耐，在现在依然是每个人都该拥有的做人美德和处世智慧。

忍耐贯穿于生活的每个角落。小到夫妻拌嘴、长辈的唠叨，大到商务谈判、国际问题协商，无不需要忍耐的调和。每个人都拥有自己独特的性格，与人相处时的磕磕绊绊也就在所难免，舌头和牙齿都会打架，更何况是长期接触的人与人，只要自己心存忍让，即使是针锋相对的矛盾都能够瞬时化解，雨过天晴。

俗话说“小不忍则乱大谋”，上司的一两句批评要忍，同事的冷语相待要忍，业绩的暂时低落要忍，成大事的路就是一条忍耐之途。

忍耐的人总是品尝先苦后甜的味道，而不是一时的舒心后用无尽悔恨肆意地挥霍人生。正所谓“留得青山在，不愁没柴烧”，忍耐是保存实力、待时重新崛起的缓兵之计。一时的冲动往往会令人后悔，而忍耐却是后发制胜的武器。人这一辈子总要遇到点挫折，在夜晚忍耐黑暗就是为了迎来灿烂的明天，在严冬忍耐寒冷就是为了看到春天的美丽，面对人际关系和事业上的不如意，多忍耐一些，才会有人生的丰收。

忍耐不是懦弱，而是一种自我控制的能力，一种审时度势的智慧，一剂保全自己的良方，一种主动收缩的调整，一种以退为进的策略，一种经历挫折的持重，忍耐

让人生不断蜕变。

忍耐是良策，是成事之方。但事物总是相互转化的，只知道忍耐而不去释放的人，最终只能走入绝路。在忍耐中没有任何改变的人，不能懂得忍耐的真正含义。忍耐一指忍受，二是指继续做下去。人的幸福在于心灵的沉静，欲望的消减。学会放下，是追求绚烂归于平淡的极致之美，是追求人生境界的不断升华。

拿起一个杯子，想要喝果汁就倒进去，而想要喝酒就必须再把果汁倒出来。如果你又想喝酒，又不甘倒出杯中果汁，恐怕只能收获心灵的煎熬。放下需要舍得、智慧、勇气和胆识等。俗话说，拿得起，也要放得下，这是一种人生境界。反过来说，只有不断放下，才能拿起更多。

学会放下，是对自己的宽恕；只有放下心中的欲望，才能心平气和地生活；只有放下心中的怒气，才能看到人性的美丽；只有放下满心的恨和不平衡，心才能自由呼吸。

多少人因为不肯放下手中的权力，不肯放下到手的金钱，不肯放下累赘的情感，不肯放下郁积的仇恨，而搞得疾病缠身、倾家荡产、妻离子散。为何不放下呢？过多的身外之物对人来说只是负累，只有勇于放下的人才能真正享受到生活的美好，才能用一颗平静的心来享受蓝天、白云、阳光和人间的美丽！

本书用生动的故事和精辟的话语阐释忍耐和放下的真谛。忍耐是为了实现梦想的执着，是对人生成就的追求，是一种潜藏内心的力量；而放下欲望、放下仇恨、放下金钱与权力的角逐则是恬静、自在生活的归途。

如果你想在事业上不断突破，在人生中不断蜕变，来看看学会忍耐；如果你想感悟生命的真谛，品味生活的幸福，来看看懂得放下。阅读此书，你的心中会有自己对生活的一番感悟，对完美人生的全新理解。

编著者

2017年8月1日



上篇 先忍耐

人生需要蜕变，沉住气才能成大器

第一章 忍耐是审时度势的策略，完善自己积弱成强 >>>

- 长久的忍耐终会有回报 / 3
- 别急于求成，脚踏实地更稳妥 / 6
- 安心吃亏，积累你的福气 / 10
- 成功时机，需要耐心等待 / 13
- 在忍耐中，更要选择大义 / 16
- 智忍成就人生，愚忍削足适履 / 19
- 在人生的低潮，忍耐积蓄能量 / 22

第二章 忍耐是主动收缩的调整，懂得弯曲巧避锋芒 >>>

- 立足长远，忍耐必会成功 / 27
- 唯有低头，才能出头 / 30
- 在夹缝中生存，在忍耐中寻机 / 33
- 以谦卑之心在忍耐中不断完善自己 / 37
- 多一分耐心，少一分伤害 / 41
- 理性的妥协，隐性的忍耐 / 44
- 牢记忍耐，不要得意忘形 / 47
- 忍耐是为了趋利避害 / 50
- 委曲求全的忍耐智慧 / 53

第三章 忍耐是自我控制的智慧，深藏不露平静突破 >>>

- 沉住气，才能成大器 / 59
- 真聪明，不外露 / 62
- 忍耐并非甘于现状 / 65
- 培养忍耐力，不轻易发怒 / 68
- 巧装糊涂，收敛自己的锋芒 / 71
- 忍一忍，别让仇恨的心理渐渐滋生 / 74
- 当欲望一个劲地疯长 / 77
- 要能够忍耐别人的嘲讽 / 80
- 有忍耐，才有希望 / 83



懂得忍耐，磨难就是一种历练 / 89
 忍耐不是痛苦，是踏实肯干的作风 / 92
 忍耐不是屈服于命运，是实现蜕变的过程 / 95
 收获财富，要有等待的耐心 / 98
 在磨难中要忍耐，更要奋起 / 101
 多一点忍耐，多一分坚持 / 104
 忍耐要有执着的心态 / 107
 在小事上更要忍耐 / 110

感谢折磨你的人 / 115
把伤害留给自己 / 118
再苦也要笑一笑 / 121
苦难让你更坚强 / 124
勇于忍受残酷的打击 / 127
孝顺需要忍耐的精神 / 130
忍耐需要良好的心态 / 133
忍耐需要健康的体魄 / 136

心灵善于取舍，拿得起更要放得下

放下是人生路上的一道风景 / 141
学会放下,生命会如此轻松 / 143
放下是人生的一种抉择 / 146
机会是让出来的 / 149
何必计较太多 / 153
只有放下,才有收获 / 156
放下身段,路才会越走越宽 / 159
放下自卑,找到自信 / 162
放下面子,抓住机会 / 166



> > >

放下是一种人生状态 / 176

放下过失,擦拭心灵 / 179

放下消沉,敞开心扉 / 182

放下烦恼,自在生活 / 185

放下仇恨,快乐生活 / 189

学会放下,懂得宽恕 / 192

放下忙碌,享受生活 / 195

[illegible]

/ 199

上篇

先忍耐： 人生需要蜕变，沉住气才能成大器

第一章

忍耐是审时度势的策略， 完善自己积弱成强

柏拉图曾说，耐心是一切聪明才智的基础。忍耐，更是人生智慧的升华。在社会上打拼，勇者无所畏惧、智者受人心计、忍者低调潜行。忍耐是审时度势的策略，更是其后做出的一种明智选择。“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。”辛姆洛克的这句话给现今的年轻人以深刻的启迪。以忍耐的状态看待自己，对待他人，潜蓄力量，才可以不断蓄势待发，成就人生。





长久的忍耐终会有回报

坚忍是成功的一大因素，只有在门上敲得够久，够大声，你才能吸引成功的关注。

少得多得、少劳多获是每个人都想采用的行动策略。在聪明人看来，一点点的行动就能换来巨大的收益，前期的努力能换来长久的安逸和享受，这是再好不过的投资。

有付出才有回报的箴言不管在任何时代都不会褪色，不管是巧取胜还是以力求成，不管是脑力劳动者还是体力劳动者，每个人收获的回报，都需要在付出的过程中加入忍耐的力量。坚忍是成功的一大因素，只有在门上敲得够久，够大声，你才能吸引成功的关注。

但忍耐也需要智慧，一味地忍耐而不去做任何改变现状的努力，那是懦弱的表现。明智的人会让自己的每个行动都变得富有价值。

很久以前，在一个偏僻的小山村里，有一对堂兄弟，他们年轻力壮，雄心勃勃。他们都渴望成功，希望有一天能够成为村子里最富有的人。

一天，村里决定雇他们把附近河里的水运到村广场的水缸里去。这对他们来说真是一份美差，因为每提一桶水，他们就能赚取一分钱，这在小镇来说是最好的工作了。于是，两个人各抓起两只水桶奔向河边。

“我们的梦想就要实现了！”表哥布鲁诺大声地叫着，“我们简直无法相信我们的好福气。”

但是表弟柏波罗不是非常确信。因为他的背又酸又痛，提那重重的大桶的

手也起了泡。想到以后日复一日，单调而辛劳的工作，他发誓要想出更好的办法。

几经琢磨之后，表弟决定修一条管道将水从河里引到村里去。他把这个主意告诉了表哥，但是表哥觉得既然他们现在做着全村最好的工作，何必花那么长的时间去修一条管道呢？

柏波罗并没有气馁，他每天用半天时间提水，半天时间修管道，并且始终耐心地坚持着。

布鲁诺和其他村民开始嘲笑柏波罗。结果布鲁诺赚到了比柏波罗多一倍的钱，他开始炫耀新买的东西：他买了一头驴，并配上全新的皮鞍，拴在他新盖的二楼楼旁。

他还买了亮闪闪的新衣服，在乡村饭店里吃可口的食物。村民们称他为布鲁诺先生。当他坐在酒吧里，为人们买上几杯，人们则为他所讲的笑话开怀大笑。

当布鲁诺晚间和周末睡在吊床上悠然自得时，柏波罗还在继续挖他的管道。头几个月，柏波罗的努力并没有多大进展。他工作很辛苦，比布鲁诺的工作辛苦很多，因为柏波罗晚上和周末都在工作。

一天天，一月月过去了。表弟柏波罗仍然没有放弃，完工的日期越来越近了。

在他休息的时候，柏波罗看到他的表哥布鲁诺仍在费力地运水。布鲁诺比以前更加驼背了。由于长期劳累，步伐也变慢了。他常常很生气，闷闷不乐，为自己一辈子运水而愤恨不已。

他开始花很多的时间在酒吧里。当布鲁诺进来时，酒吧的顾客都窃窃私语：“提桶人布鲁诺来了。”当镇上的醉汉模仿布鲁诺驼背的姿势和拖着脚走路的样子时，他们咯咯大笑。布鲁诺不再买酒给别人喝了，也不再讲笑话了。他宁愿独自坐在漆黑的角落里，被一大堆空瓶所包围。



最后，柏波罗大功告成的日子终于来到了——管道完工了！村民们簇拥着来看水从管道中流入水槽里！现在村子源源不断地有新鲜水供应了。附近其他村子的村民都搬到这里来，村子顿时繁荣起来。

管道一完工，柏波罗再也不用提水了。无论他是否工作，水都源源不断地流入。他吃饭时，水在流入；他睡觉时，水在流入；他周末去玩时，水仍在流入。流入村子的水越多，流入柏波罗口袋的钱也越多。

管道人柏波罗的名气大了，人们从此称他为“奇迹创造者”。

无论做任何事情，道理都是一样的。鱼和熊掌不能兼得，想要长久的安逸就需要良久的忍耐，忍耐着付出更多的心力，想要不再受苦就要在那之前吃更多的苦。同样是忍受生活的残酷，为什么不像表弟一样，用自己的智慧改变现在的状况呢？把目光放长远一些，多一些忍耐，忍耐别人的讥讽；多一些忍耐，忍耐身体的疲惫；多一些忍耐，忍耐成功前较少的收获等。现实生活中的我们需要忍耐得太多，但是能够看到成功的到来，任何忍耐都是值得的。相反，表哥同样也在忍耐，忍耐提水的辛苦，忍耐身体的酸痛，忍耐别人的嘲笑，然而他却从未想过改变，因为他满足于短期的收益。

先贤告诉我们，忍耐不是对生活的妥协，而是在一段时间内为了未来更好的生活而采取的权宜之策，是为了收获更多甜美的果实。

在我们这个世界上，一日暴富、一夜成名的事例虽不罕见，但毕竟需要太多偶然的因素聚集在一起，这不会是成功的万能公式。要想获得长久的利益，就要经受良久的忍耐，许多富人的成长之路其实无比平淡，没有新闻，没有传奇，他们依靠自己坚忍的精神，兢兢业业地持久经营，终于成了财富的主人。

把我们的智慧融入生活中的每件事中，同样是付出和忍耐，让忍耐变得更加有意义和有价值，得到更多的回报和收益，这才是我们自始至终都该思考的问题。



别急于求成，脚踏实地更稳妥

“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。”辛姆洛克的这句话给现今的年轻人以深刻的启迪。

年轻人心高气盛，多以为自己在学校里如卧龙一样久居山中，一忍再忍，即便胸有治国韬略，但没有一个平台和机遇，无处施展、不受重视的苦楚只能压抑，无法宣泄。“恰同学少年……书生意气”，有多少人豪气万丈，为自己编织美好的未来，希冀自己或者小有所成，成为某个行业的精英；或者在未来某个机遇的承载下，拥有自己的事业，创立自己的企业等。当他们踏入社会，以新人的姿态面对不同工作时，摆在他们面前的首要问题是：从小事、杂事做起，需要忍耐；领导的不了解、不信任需要忍耐；同事的埋怨或轻视需要忍耐；待遇的微薄需要忍耐；等等。进入新的环境，步入新的岗位，你就是一个零，是一张白纸，在社会的浪潮中，唯有具有忍耐精神，踏实干事，不浮躁、不轻狂的人，才能正视自身的现实境遇，审时度势，成就一番大事。

职场上流行这样一句话：要肯干，更要能干。能干工作，能干好工作是职场生存的基本保障。任何人工作的前提条件都是能干，也就是说他的能力能够胜任这项工作。肯干则是一种忍耐的态度，是一种踏实做事的作风。急于求成的人，即使具备再强的能力，如果把肯干的态度抛诸脑后，最终也难成大器。

面对真实的生活就是面对一场综合的考验，它不会对任何人网开一面。不管你求学于哪一所高校，掌握的理论知识有多少，并不能代表实际能力的强弱。真正能把人从饥饿、贫困和痛苦中拯救出来的，不仅是劳动、生存的技能，思想



攀升的高度，更是忍耐的精神和踏实肯干的作风。

对于年轻人来说，想得远不是错误，前提是你必须做得踏实。不可否认，浮躁的现象在年轻人中普遍存在，具体表现在事情刚做到一半，就觉得要大功告成，开始飘飘然起来。他们急功近利，只讲速度，不讲质量，看不起眼前的小事，认为它没有什么意义。他们的兴趣没有被提升起来，挑战自己和他人的欲望也被压抑着。

在做一件事情时，让自己沉下心来进入角色是非常重要的，越早进入就意味着越早地步入事业的正轨。每天都让自己成熟一些，不急于眺望和摘取成功的果实，浮躁之气自然会少下来。

曾听一位教授讲过这样一位毕业生的经历：

有一年，约瑟夫从大学毕业，他决定在纽约扎根并做出一番事业来。他学的是建筑设计，本来毕业时是和一家著名的建筑设计院签了工作意向的，但由于那家设计院在外地，约瑟夫未经考虑就决定不去。如果去了，他会受到系统的专业训练和锻炼，并将一直沿着建筑设计的路子走下去。可是一想到将几十年在一个不变的环境里工作，或许再怎么忍耐也不见得会有出头之日，这点让约瑟夫彻底断了去那里工作的念头。

他在纽约找了几家建筑公司，大公司不要没有经验的、刚出校门的学生，小公司约瑟夫又看不上，无奈他只好转行，到一家贸易公司做市场销售工作。一段时间后，由于业绩得不到提升，身心疲惫的约瑟夫对工作产生了厌倦情绪。但心高气傲的他觉得如果自己单干肯定会更好，于是便联系了几个朋友一起做建材生意。本以为自己是“专业人士”，做建材生意有优势，可是建筑设计与建材销售毕竟是两码事。不到一年，生意亏本了，朋友们也因利益关系闹得不欢而散。

无奈之下的约瑟夫只好再换工作，挣钱还债。由于对工作环境总是不满



你的忍耐， 终将成就非凡的自己

意，几年下来，他又先后换了几次工作，约瑟夫对前途彻底失去了信心。现在他的专业知识已经忘得差不多了，由于没有实践经验，再想做几乎是不可能了。约瑟夫虽然工作经验丰富，跨了好几个行业，可是没有一段经历能称得上成功……现实的残酷使约瑟夫陷入很尴尬的境地，这是他当初无论如何也没想到的。

“这山望着那山高”的想法切不可有，如果你忽略了理想必须扎根于现实的土壤中的话，结果只能被理想和现实同时抛弃。一个人在人生路上会看到许多山峰，但不可能将它们一一翻过，得到所有美好的东西。命运对任何人都是公平的，当你为没有得到而苦恼时，还是仔细想一下自己将会失去什么吧！

“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。”辛姆洛克的这句话给现今的年轻人以深刻的启迪。哲人说，即使每个年轻人都是块好铁，总得经过锻造才能成钢，在这个忍耐的过程中，锻炼了一切与理想相关的东西，如自信、尊严、才识和能力。沉重是生活的一部分，我们享受生活的欢乐，也要接纳生活的沉重，因为生命中有一些责任是你必须承担的，你必须负重前行，脚步才不会太飘忽。

年轻人要励志、要奋进，却不可在一些激动人心的言辞中养成一种浮躁心态，急于求成，丢失脚踏实地的作风。

某卫视台曾请了几位声名赫赫的企业家和社会学者做节目，现场气氛非常热烈，听企业家们阐述了自己的成功之路后，一位青年人站起来阐述自己的梦想：“我很快就要毕业，但我不愿意按部就班，出去找一份工作，为别人打工。我要自己创业做老板，你们的成功经验给了我很大的鼓励……”一位著名企业家为现场的气氛所感染，很激动地发言：“我们现在遇到五千年以来最好的历史时期，你们创业的机会比我们这一代更多，你们一定会成功，你们这一代一定比我们这一代强！”青年们听了非常高兴，热烈的掌声经久不息。在座的一位经济学



家钟先生实在忍不住了，告诉大家，现在的机会是不是比20世纪八九十年代多，要看怎么看，如做老板的机会就并不比以前多。大家应该少一点做老板的心思，多一点打工者的心态，做老板也得要有经验准备的过程。但这大实话没有引起多少掌声，正陶醉在做老板的梦中的青年们是听不进这等不中听的话的。

在思想上有高度、有深度、有远见的年轻人肯定会受到别人的称赞，但他们更应该懂得随时检验自己的行动是否与现实脱节，浮躁之气是否更胜于忍耐之心。

对很多年轻人来说，在向理想努力的过程中，承受着忍耐的痛苦，是离开还是坚持的焦灼煎熬着他们的身心。理想和现实在他们的脑海中交织在一起，它们的关系如何，怎么也弄不清。这时，你不妨听听先贤的训示：年轻人要志存高远，坚信“王侯将相，宁有种乎”，但不可急于求成、浮躁冒进，要具有坚忍的精神，能够忍他人所不能忍，最终成他人所不能成之事。