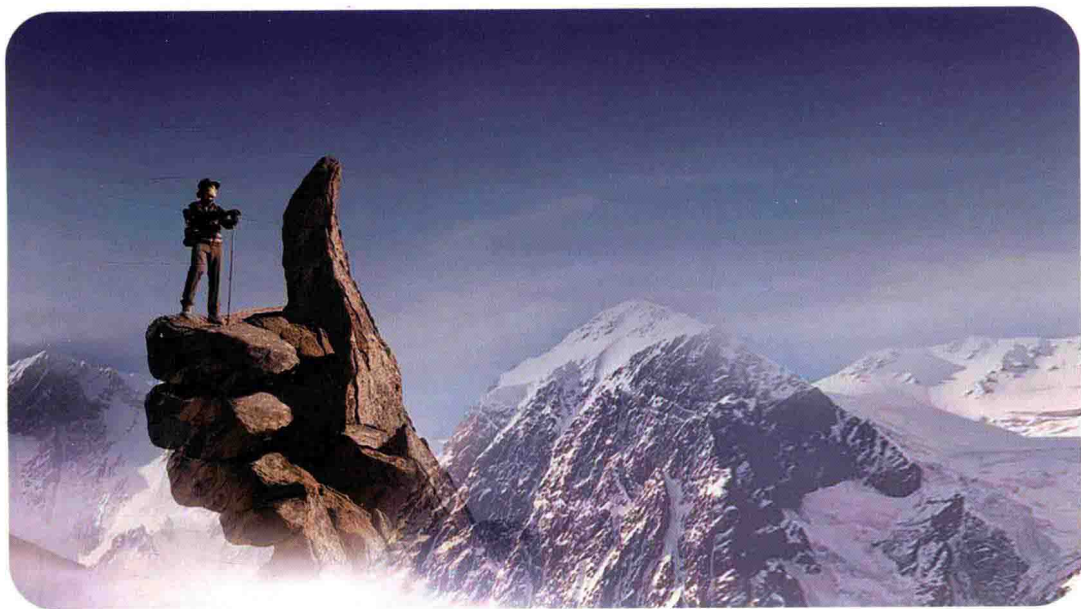


你就是不懂 忍耐

格局和气度
决定人生的高度

郑一 编著



真正懂得忍耐的人
能够在困境中韬光养晦
在黑暗中丰满羽翼
在等待中静默崛起

有格局才能开拓道路 有气度才能不走弯路

 中国纺织出版社

你就是不懂 忍耐

格局和高度
决定人生的高度

郑一 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤……”可见,成大事者,就必须忍受他人不能忍受的东西,这考验的就是忍耐力,具备超强的忍耐力,才能不断积蓄实力,成就人生。

《你就是不懂忍耐:格局和气度决定人生的高度》从忍耐这一中国式智慧谈起,并通过阐述一个个小故事来表明忍耐与相伴的放下对于成就人生的重要性,希望广大读者有所启发,都能拥有忍耐与放下的智慧力量。

图书在版编目(CIP)数据

你就是不懂忍耐:格局和气度决定人生的高度/ 郑一编著. —北京:中国纺织出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5180-4298-2

I. ①你… II. ①郑… 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(2017)第 273437 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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:190 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

» 前言

我们都知道,每个人都希望获得一番成就,而人生路上,你会面临各种机会,各种挑战,各种挫折,而每一次你遭受的挫折,不是命运和你开的玩笑,而是命运对你的考验。这期间就需要忍耐。翻看中国古今历史,随处可见和忍耐有关的警世箴言,比如,宋代苏洵曾经说过:“一忍可以制百辱,一静可以制百动。”王安石曾说:“忍一时之气,免百日之忧,一切心绪烦恼,皆从不忍生。莫之大祸,起于斯须之不忍。”再如,“小不忍则乱大谋”“愤欲忍与不忍,便见有德无德”“君子之所以取远者,则必有所持,所就者大,则必有所忍”……这些箴言很明显地传达了“忍”的精神与智慧。

忍耐是中国传统文化的精髓,我们称之为“中国式智慧”,中国人素来以惊人的忍耐力著称,从春秋战国卧薪尝胆的越王勾践到汉代忍辱负重写《史记》的司马迁,从明朝的李时珍到清代的曾国藩,他们都用自己的亲身经历告诉我们:决定人生成败的最重要因素,可能不是地位、财富或者人脉,而是常常被人们所忽略的一种精神品质,那就是忍耐力。

同样,现代社会,在生活中,那些成功者也无不是具备超强忍耐力的强者,他们总是拥有坚不可摧的信念,所以,他们能在困难面前毫不畏惧,能接纳痛苦、调整心态,无论外界发生什么,他们总能保持内心的平静。

当然,真正的忍耐并不是忍受,也不是消极退缩,而是一种力量的积蓄,一种等待,是成功前的沉默。人们常说,高段位的选手都有超于常人的忍耐力,的确,如果我们没有忍住不显示才华的定力,就避不开心怀叵测的缠绕,



也就看不见其后的功成名就的机遇。只有学会掩盖自己的锋芒,才能让自己在不显山不露水中茁壮成长,在众人毫不知情的敬意中完成量到质的蜕变。

当然,要攀登人生顶峰,除了忍耐,我们还要懂得放下,忍耐是一种智慧的妥协,放下更是一种智慧的妥协,两者所需要达到的目的是一样的。人生漫漫,我们更需要学会忍耐与放下,忍耐一时,成就终生;放下烦恼,方能回归心灵的乐土。

本书精选了古今中外的各种实例,内容涉及文坛巨匠、商界精英、科学泰斗等,为我们讲述了他们光环背后鲜为人知的故事,旨在让我们看到忍耐力的巨大力量,看到其是怎样影响和成功塑造一个成功者。希望对广大读者有所启发,练就超强的忍耐力,找到属于自己的精神力量,纵使成功的道路上布满荆棘,你也能勇往直前,见到花开。

编著者

2017年8月

目录

CONTENTS



上篇 忍耐是人生幸福的良药

第一章 忍耐是审时度势的远见——忍小谋大,三思而行	3
学会改变自己以适应现实环境	4
忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路	6
把目光放远,别被眼前小事所累	9
心明眼亮,看清形势再作为	11
学会在忍耐中等待转机	14
第二章 忍耐是藏锋守拙的智慧——趋利避害,以退为进	17
收起锋芒才能不被现实刺伤	18
树大招风,把优越感留给别人	20
以退为进,懂得谦卑忍耐才能成功	23
避开短处,别做无谓的暴露	24
低调行事才是处世智慧	27



	不要在嫉贤妒能的人面前展现才华	30
第三章	忍耐是厚积薄发的耐力——执着坚忍,超越平凡	33
	忍耐不是因为甘于现状	34
	一事无成的“三分钟热度”	36
	水滴石穿,坚守时间的打磨	39
	罗马城不是一天建成的	41
	成事之人要能抵御诱惑	44
	懂得“处心积虑”,才能蓄势待发	46
第四章	忍耐是百炼成钢的勇气——卧薪尝胆,自成大器	49
	苦尽甘来,忍耐力是成功的砝码	50
	看似委曲求全,实则运筹帷幄	52
	明确目标,忍耐是对成功的执着	55
	保持顽强的耐心,成功指日可待	57
	忍辱负重是一种偌大的勇气	60
	耐得住平淡,经得起悲欢	63
第五章	忍耐是处变不惊的素养——沉声静气,笑看风云	67
	学会忍耐,切莫大喜大悲	68
	再残酷的打击都抵不过人心的坚韧	70
	忍耐中看淡他人的冷嘲热讽	73
	反败为胜的智慧尽在忍耐中	75
	保持自信,无视他人的质疑	77
	融会变通的忍耐哲学	80



第六章	忍耐是巧化干戈的谋略——以柔克刚,化敌为友	83
	忍他人之短,容他人之长	84
	巧装糊涂,忍他人之攻击	86
	求同存异,不必非争出高下	88
	以德报怨,拓宽你的人生境界	91
	不要当众否认他人,尝试私下沟通	93
	学会用你的耐性去感化他人	96

下篇 放下是豁达人生的智慧

第七章	放下是宽仁大度的胸怀——善念于心,豁达为人	101
	放下好胜心,输赢是常事	102
	放下一己私利,路会越走越宽	104
	放下仇恨,也就拯救了自己	107
	不与争执,不伤感情	109
	放下你的架子,平等对待他人	112
	人敬我一尺,我敬人一丈	114
第八章	放下是择善而行的才智——适时放手,以获大益	117
	放下“面子”,才会有更多机遇	118
	错误地坚持不如明智地放弃	119
	鱼和熊掌,你放下哪一个	122
	自己擅长的就是最好的	125
	学会选择,适合的才是快乐的	127
	放下过分的执念,重组你的人生	130



第九章	放下是知足常乐的心态——清心寡欲,超然自得	133
	停止抱怨,路就在你的脚下	134
	淡泊名利才能收获幸福	136
	懂得知足,珍惜你所拥有的	139
	放下攀比心,活出不一样的自我	142
	不要苛求生活,不完美的才真实	145
	放下过多的欲望,感受生活的快乐	147
第十章	放下是怡然自得的洒脱——达观看开,永不迷失	151
	别为前途恼,天生我材必有用	152
	勇往直前,走出人生低谷	154
	别为爱迷失,缘分不可强求	156
	学会宽容,成全自己的幸福	159
	放手的爱是一种解脱	162
	人生潇洒走一回,别被一事一物纠缠	164
第十一章	放下是果敢为事的睿智——举棋若定,赢得大局	167
	放下空想,让自己放手去做	168
	消除各种顾虑,方能果敢为事	170
	量力而行,放下逞强之事	172
	瞻前顾后的犹豫会让你一事无成	175
	放下眼前的琐事,赢得更多时间	178
	权衡利弊,不要为小利纠结	180



第十二章 放下是挣脱束缚的力量——释放心灵,开合自如	183
“空杯心态”让身心保持活力	184
放下伪装,做回最真实的自己	186
放下私心和猜忌,才会增进友谊	189
放下悲伤,让心装满快乐	192
放下无止境的欲望,收获一颗平常心	194
参考文献	197

上篇 | 忍耐是人生幸福的良药

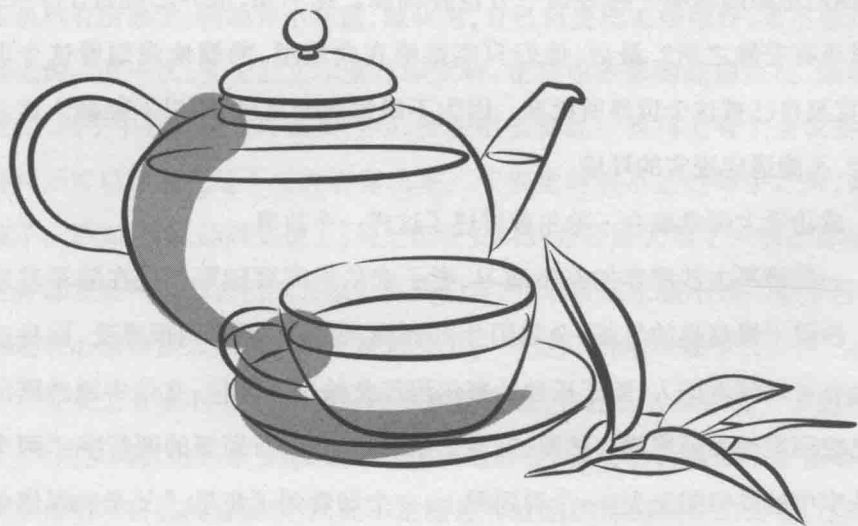
成功,很多时候来自于忍耐,忍耐就是人生幸福的良药。人生犹如潮水一般,有潮涨的时候,也有潮落的时候。潮涨时我们要戒骄戒躁,潮落时我们要充满自信,坚定如一。人生总不会一帆风顺,在很多时候都需要学会忍耐,因为忍耐会让我们积蓄力量,忍耐会带给我们机会。

第一章

忍耐是审时度势的远见——忍小谋大，三思而行

000 000

有一种运动叫搏击，当我们收回拳头时，不是因为我们放弃了搏击，而是我们在积蓄力量，因为只有收回的拳头打出去才更有力。其实，这个过程就是忍耐。这样看来，忍耐是审时度势的远见，也就是忍小谋大，凡事三思而后行。





学会改变自己以适应现实环境

有人说：“我们总是要看陌生的风景，结识陌生人，甚至，生活在一个陌生的环境里。”因为这个世界总是在不断地变化着，如果我们总是不愿意改变自己，承受不了忍耐之苦，那最终我们将被这个社会淘汰。对于我们任何一个人来说，人生的第一个忍耐就是要学会改变自己。当自己置身在一个现实的环境里，我们需要忍耐，让自己的棱角与这个社会所充斥的圆滑磨合，其中的痛苦是可想而知的。但只要我们学会忍耐，就可以慢慢地改变自己，最终让自己适应现实的环境。在现实生活中，对于许多怀抱着梦想的年轻人来说，他们把这个社会想得太美好了。在他们看来，只要自己努力就会赢得成功，只要有梦想，就一定能实现。但在残酷的现实面前，他们畏惧了、退缩了，他们觉得一直以来支撑自己走下去的梦想和理想坍塌了，他们失去了人生的支柱，固执的他们不愿意改变自己，甚至不屑于融入这个污浊的社会，他们想跟陶渊明一样寻得一方世外桃源。殊不知，世界已经过了千年，哪里还有安静之所？最后，他们只能蜷缩在角落里，静静地观望着这个世界，直至自己被这个世界所抛弃。因为不愿意改变自己，所以不能融入这个社会，不能适应现实的环境。

成功学大师拿破仑·希尔曾讲述了这样一个故事：

一位将军去沙漠参加军事演习，妻子塞尔玛需要随军驻扎在陆军基地里。沙漠干燥高热的气候，全然陌生的环境，令塞尔玛感到很难受，而身边又没有可以倾诉的人，陷于孤独的塞尔玛经常给父亲写信，在信中她透露出自己想回家的强烈愿望。然而，拆开父亲的回信，只有短短的两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”父亲的回信令塞尔玛十分惭愧，她决定要在沙漠里寻找星星。



从此以后，塞尔玛开始与当地人交朋友，彼此之间互相赠送礼品，闲来无事，她开始研究沙漠里的仙人掌、海螺壳。慢慢地，她迷上了这里，并通过亲身经历，写了一本书《快乐的城堡》。

沙漠并没有改变，当地的印第安人也没有改变，是什么使塞尔玛的生活发生了巨大的变化呢？心态，当然是心态，以前惧怕陌生的塞尔玛看到的只是泥土，但是，当这样的心态发生变化后，她开始慢慢适应这个现实的环境，并在体味中追寻到了快乐，甚至，她在沙漠里找到了星星。当然，在这个过程中，塞尔玛还需要耐心地等待，慢慢忍耐，忍耐这其中的磨合与痛苦，然后才能满心欢喜地进入这个崭新的世界。

安安大学刚毕业，她怀揣着梦想走进了社会，这个自己早已向往了很久的地方。但是，第一份工作就让安安感受到了现实的残酷。当时，安安所应聘的是一位普通的职员，也就是打打电话，收收文件之类的杂事。在这之前，安安已经听学姐们说过了，工作中的人事关系是很复杂的，自己只需要做好分内工作就行了，不要太注意那些勾心斗角的事情。

安安所在的部门经理与业务部的经理是死对头，经常明里暗里地斗，安安虽然有所察觉，但她并不在意，她认为，自己只要把工作做好，是不会牵涉进去的。有一次，安安去文印室打印资料，正巧业务部的经理也在，他似乎很忙，但手中有一份文件需要打印，便吩咐安安说：“我马上有个会议要开，你可不可以帮我把这个文件打印出来？”安安觉得这不过是举手之劳，就答应了。谁知，后来经理知道了，马上把安安叫到办公室大骂了一顿：“你想去业务部发展吗？那么巴结人家？在我们部门，端茶递水是不是不够辛苦啊？你还有心情帮别人做事？”安安被骂哭了，一气之下辞职回家了。

安安怎么也不明白，自己并没有做错什么，为什么会这样呢？学姐听说了，专门从郊区赶回来安慰安安：“这就是社会，你要学会谨慎小心做事，首先你得听从自己的直属领导，而不是随意答应别的部门领导的要求，这样会让你的领导感觉很没面子。”安安很不解：“不都是领导吗？都是为一个公司



干活,为什么还分得这么清楚?”学姐解释说:“你真是太天真了,社会是现实的,那表示任何的关系都是与利益挂钩的,你慢慢就会明白了,你想融入这个社会,就应该学会忍耐,才能适应这个现实的社会……”

安安在后来的工作中,开始慢慢适应现实环境中的种种,虽然,这其中会遭受一些冷言冷语,但她始终坚持、试着去接受,慢慢改变自己固执的个性、天真的想法。最后,她成为社会的一分子,当然,她之前那些棱角也被磨平了。

“现实”这个词语总会唤起人们内心的胆怯,他们不愿意融入现实世界,更害怕自己变得棱角全无、世故圆滑,这几乎是每一个年轻人所特有的心态。每每听说社会中出现的一些不堪之事,他们总会皱眉,然后坚决地表示:“我不会成为那样的人。”但如果自己不能成为那样的人,又怎么顺利地融入这个社会呢?在万千世界,单一的个体毕竟是渺小的,就好像苍穹中的一颗星星,你的一举一动不会影响到社会丝毫。但是,社会的一些变化,将会影响到你的生活、学习和工作。换言之,在这个世界,需要人去适应环境,而不是需要环境来适应你。所以,我们要学会改变自己,改变自己的心态,以适应现实的环境。

忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路

在哈佛有一句名言:“请享受无法回避的痛苦,比别人更早更勤奋地努力,才能尝到成功的滋味。”自古以来,许多卓有成就的人,大多是抱着不屈不挠的精神,忍耐枯燥与痛苦之后,才从逆境中奋斗挣扎过来的。在人生的道路上,我们常常会遭受不同的挫折与困难,面对挫折,人们有着不同的理解:有人说挫折是人生道路上的绊脚石,有人却说挫折是垫脚石,所谓“百糖尝尽方谈甜,百盐尝尽才懂咸”。与河流一样,人生也需要历经洗练才会更



美丽,经过枯燥与痛苦之后,才能收获成功的果实。因此,我们可以说,忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路。人生不可能是一帆风顺的,总会有这样或那样的挫折与困难,在这个过程中,就需要我们去忍耐这个战胜挫折过程中的枯燥与痛苦,甚至是失败。这一切都需要忍耐,如果没有坚强的意志力,就难以忍受,最后就不能获得成功。如果你想赢得成功,就不得不忍耐过程中的枯燥与痛苦、失败与辛酸。在忍耐之后继续奋斗,你才有可能走到最后,才能走向通往成功的路途。

许多年前,一位颇有来头的女性到一个学院给学生发表讲话。虽然,这个学院规模并不是很大,但这位女性的到来,使得本来不大的礼堂挤满了兴高采烈的学生,学生们都为有机会聆听这位大人物的演讲而兴奋不已。

经过州长的简单介绍,演讲者走到麦克风前,眼睛注视着下面的学生们,向左右扫视了一遍,然后开口说:“我的生母是聋子,我不知道自己的父亲是谁,也不知道他是否还活在人间,我这辈子所从事的第一份工作是到棉花田里做事。”

台下的学生们都呆住了,那位看上去很慈善的女人继续说:“如果情况不尽如人意,我们总可以想办法加以改变。一个人若想改变眼前不幸或无法尽如人意的情况,只需要回答这样一个简单的问题。”接着,她以坚定的语气说:“那就是我希望情况变成什么样,然后全身心投入,朝理想目标前进。”说完,她的脸上绽放出美丽的笑容:“我的名字叫阿济·泰勒摩尔顿,今天我以唯一一位美国女财政部长的身份站在这里。”顿时,整个礼堂爆发出热烈的掌声。

阿济·泰勒摩尔顿是一位女性,一位生母是聋子、不知道亲身父亲是谁的女性,一位没有任何依靠饱受生活磨难的女性,而恰恰是这位表面柔弱的女性,竟成为美国唯一一位女财政部长。说到自己的成功,她只是轻描淡写地说:“我希望情况变成什么样,然后就全身心投入,朝理想目标前进。”这句看似平淡的话语中,透露出她作为一个女性的坚韧执着。我们甚至可以假