

YOUYIZHONG
CHENGONGJIAORENNAI



有一种成功叫 忍耐

张易山◎编著

成功做人做事必备的80个细节

- ◆ 吃尽常人不能忍受之苦，才会成就常人无法做到的伟业。
- ◆ 海水有起伏，人生有进退。退却是人生的一种谋略，是成功的一种智慧。
- ◆ 暂时的隐退是为了养精蓄锐积蓄力量。
- ◆ 忍耐不是软弱，而是为更大的成功做积累。

吃得苦中苦方为人上人

中国华侨出版社

YOUYIZHONG

CHENGGONGJIAORENNAI



有一种成功叫 忍耐

张易山◎编著

成功做人做事必备的80个细节

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种成功叫忍耐：成功做人必备的80个细节

张易山编著. —北京：中国华侨出版社，2009.12

ISBN 978-7-5113-0160-4

I. ①有… II. ①张… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第224624号

●有一种成功叫忍耐

著 者 / 张易山

责任编辑 / 杨 君

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 200 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0160-4

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编：100029

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

儿时，每个人都曾怀有伟大的梦想，希望自己有朝一日美梦成真。然而现实通常会击碎他们心中梦寐以求的理想。因为他们的梦想一旦与现实结合，就显得那么遥远。在别人眼中，他们的梦想只能是黄粱一梦，是不符合实际的。

很多时候，绝大多数人会被别人的冷言冷语所打击，觉得那些都只是儿时自己幼稚的想法，根本不可能变成现实。于是那些理想便成为陈年往事，从此不再提及。然而有少数人却不因别人的冷嘲热讽而灰心，相反这反而激起了他们尝试的决心，他们发誓一定要实现自己的愿望，哪怕赴汤蹈火也在所不辞。他们深知只有吃尽常人不能忍受之苦，才会成就常人无法做到的伟业。

古往今来，名垂千古的仁人志士无一不是吃尽惊人之苦，忍受惊人之辱。他们哪怕在最艰难的时刻都不曾犹豫，不会向困难低头，他们在内心深处始终坚信，暂时的吃苦是为了将来的成功，一时的忍让终究是为了胜利的时刻。那些处处争先的人经常自以为是，与别人斤斤计较。他们往往是得理不饶人，有时甚至用一些激烈的言词来攻击别人。仅仅为了一时的快感，而失去了一生难得的机会，这实在是得不偿失！

001

当人生在前进的道路上遭遇沟坎的时候，一个人会长时间陷入精神



有一种成功忍耐

的泥潭之中，何时进退会犹如一把利剑随时在折磨着他。这时绕道迂回会巧妙避开一时的锋芒，让人有缓存之机。海水有起伏，人生有进退。退却是人生的一种谋略，是成功的一种智慧。暂时的隐退是为了养精蓄锐积蓄力量，当时机来临时自己便会抓紧机会一飞冲天。

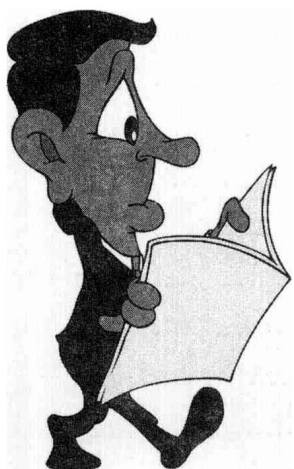
当一个人面临人生的抉择时，如何恰当的取舍又成为他一时的难题。众所周知，人生有得必有失。但是当在现实中遇到选择之时，每个人又难以冷静。鱼与熊掌不能兼得，而得与失是成正比例关系的。它犹如一个车的两个轮子，缺一不可。一个人看似失去了很多东西，实际上他也赢得了更多的机会。抓住机会，乘胜而上，这才是最及时有效的方法。

冰山能够露出水面，那是因为它经过了长年累月的累积。冰冻三尺，非一日之寒；成功一时，需长久等待。一个人活一辈子，只有经过长时间的默默准备，才会获得暂时的成功时刻。在成功的路上，失败会如影随形。失败是成功之母，这是颠扑不破的真理。只有经过无数的失败，才会获得宝贵的经验，才会一步步向成功迈进。

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。古今中外，不管何年何月，人们整日皆为金钱名利所累。有的甚至为之贪赃枉法，走上了犯罪的不归之路。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。名利皆为身外之物，只有把握好名利尺寸的人才会衡量得失，在人生道路上作出正确的选择。

人生在世，祸福无常。今日的祸很有可能为明天的福带来机会；今日的福也极易成为明天祸的根源。“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，老子的一句话揭示了祸福两者的关系。凡夫俗子只有正确看待人生的祸福，不要大喜大悲，而要理智对待，只有人生才会过得惬意幸福。

人生犹如在远航，唯有经受风浪的洗礼才会到达彼岸；人生犹如在爬山，只有历经艰难的攀登才会成功登顶。“吃得苦中苦，方为人上人”。相信每个人只要怀着必胜的信念，就会克服人生道路上的重重障碍，实现人生的辉煌。



目 录



第一章

忍受煎熬，耐心把冷板凳坐热

人生在世，不论成家立业，还是为人处世，都需要学会忍耐。在一般人的眼中，容忍是一个人胆小懦弱的表现，其实忍耐是每个人迈向成功的必修课，是人生智慧中不可或缺的部分。一个人选择了忍受，他获得的机会就会越多，成功的几率就会越大。

- 1. 人生要学会忍耐 003
- 2. 小不忍则乱大谋 006
- 3. 忍耐的惊人力量 009



4. 缺乏耐性难成事	013
5. 只要稍微容忍一下	016
6. 谅解可以使人进步	020
7. 让人三分又何妨	023
8. 忍耐是实现理想的双翼	026
9. 宽恕是做人的最高境界	029
10. 忍耐是人生的一种等待	033
11. 低头是做人的一种智慧	037
12. 在深藏不露中爆发	039
13. 把握宽容和放纵的界限	043
14. 要学会向别人示弱	045



第二章

进退有度，终赢成功时刻

每个人都会有进退维谷的时候，这时进退得当是人生的大智慧。每个人要在该进时无所畏惧，勇往直前；该退时无所顾虑，毫不犹豫。尽管在进退的过程中，每个人都会面临身心的煎熬和精神的压抑，但这一切都是为了辉煌的成功的那一刻。

1. 人生要做到进退有度	051
2. 进退不是一成不变的	054
3. 审时度势是进退的方法	057
4. 权衡利弊是进退的原则	060
5. 决定进退之前要明确目标	062
6. 抓住机遇是进退的根本	065



7. 要牢牢守住进退的底线	069
8. 进退过程要讲究方法	072
9. 在不断自省中懂得进退	075
10. 从细微之处发现进退之机	078
11. 人生进退需要贵人相助	082
12. 勤于思考就会抓住时机	085



第三章

得失忧患，忍耐过后是成功

人生不可能十全十美，有所得必定要有所失。面对人生的得失，每个人要坦然面对，既不要因若有所失而黯然神伤，也不要因有所得而过于兴奋。以平常心面对生活中的得失，这才是面对得失的正确态度。

1. 有所得就要有所失	091
2. 塞翁失马，焉知非福	094
3. 浮沉人生事，得失寸心知	099
4. 人生要拿得起，放得下	102
5. 笑看人生得与失	105
6. 舍得是一种有效选择	109
7. 勇于割舍才会得以生存	113
8. 功成身退方能安然自得	117
9. 学会放弃才会找到出路	120
10. 赠与别人，为自己赢得机会	123
11. 人生有舍才会有得	126
12. 不要为打翻的牛奶哭泣	129



- 13. 暂时吃亏也是一门学问 132
- 14. 难得一生的加减法则 135



第四章

成败荣辱，成功不喜失败不馁

一个人要想事业有成，必须长时间为之奋斗。尽管等待自己的或许是失败，但自己仍然不能低头认输，而应从失败的阴影中走出来，让失败的经历成为激励自己坚持不懈、继续奋斗

的财富。

- 1. 不要让失败成为拦路虎 141
- 2. 经历失败方能早日成功 144
- 3. “异想天开”往往是成功机会 147
- 4. 成败往往取决于细节 150
- 5. 唯有专攻，方能成功 153
- 6. 废寝忘食，成就辉煌 156
- 7. 不要言败，奋勇直前 160
- 8. 见微知著，洞察秋毫 163
- 9. 人生成败，唯有靠己 167
- 10. 面临失败，愈挫弥坚 171
- 11. 借口不是失利的原因 174
- 12. 在坚强中笑对挫折 177
- 13. 从失败中寻求机遇 181
- 14. 奋斗是成功的法宝 184



第五章

耐住性情，忍住名利的诱惑

人的一辈子会有功名利禄等形形色色的追求。如果一个人太贪心，就会整日沉溺于灯红酒绿、花天酒地之中，被无味的名利所羁绊，被无情的世俗所围绕。要想活得简单轻松，就必须放下名利，追求平淡的生活。

1. 淡泊名利，清心寡欲 189
2. 欲望是永无止境的 193
3. 过于贪婪，量力而行 196
4. 消除欲望，知足常乐 200
5. 乐于忘记烦恼的事 203
6. 放下包袱，摆脱绳结 207
7. 人要活得从容潇洒 210
8. 体会简单做人的快乐 213
9. 换一种心态看待弱项 216
10. 不善争者方能赢天下 219
11. 经常保持良好的心态 223
12. 淡然面对生活中的一切 227
13. 不要让自己活得太累 231
14. 快乐享受生活每一天 233

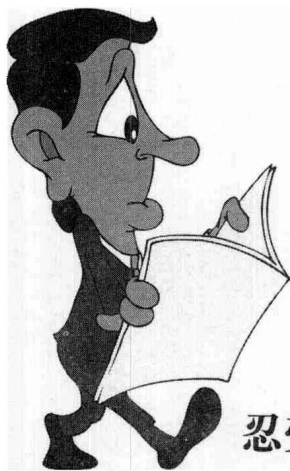


第六章

祸福相依，用平常心对待

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。人生就是这样，否极泰来，苦尽甘来。因此当人生面临低潮时没必要过分悲伤；遇到喜事时也没必要兴奋过度。保持一颗平常心是人生最重要的。

1. 幸福女神的箴言 237
2. 森林树木，孰轻孰重 240
3. 选择面前，急中生智 244
4. 失利后才能成就辉煌 247
5. 不幸之中有幸运 249
6. 避实击虚，击中要害 251
7. 人生祸福，取决于己 254
8. 在顺境时学会珍惜 257
9. 在逆境中心存喜乐 261
10. 把握现在最重要 266
11. 苦难是人生的进身之阶 270
12. 时间是最好的证明 274



第一章

忍受煎熬，耐心把冷板凳坐热

人生在世，不论成家立业，还是为人处世，都需要学会忍耐。在一般人的眼中，容忍是一个人胆小懦弱的表现，其实忍耐是每个人迈向成功的必修课，是人生智慧中不可或缺的部分。一个人选择了忍受，他获得的机会就会越多，成功的几率就会越大。



1. 人生要学会忍耐

人的一生犹如一场旅行，不时穿插崇山峻岭般的起起伏伏，时而风雨相随，困顿难行，时而雨过天晴，鸟语花香。不论是顺境，还是逆境，忍耐是一个人克服万难的磨刀石。因此，学会忍耐是人生的必修课。

“忍”是一门人生的学问，是一种生存的技巧，是成功的智慧所在。究竟何为“忍”，古往今来，仁者见仁，智者见智。

儒家代表人物孔子认为“巧言乱德，小不忍，则乱大谋”，其意在讲忍耐是一个人成就事业的奠基石。

“亚圣”孟子在《孟子·告子下》中写道：“天将降大任于斯人焉，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”这是孟子对忍耐的理解，在他眼中，忍耐是一个人修身养性的必修课。

道家创始人老子说：“善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与。”一个善于带兵打仗的将帅不逞其勇武，一个善于战斗的人不轻易被激怒，一个善于胜敌的人不与敌人正面冲突。因此，忍耐又是人生充满智慧的谋略。

忍耐是一个人事业有成的奠基石。在人生的征途上，要想到达成功的彼岸，一定会遭受各种各样逆境的磨练。面对它们，有的人不是沉着应对，而是整天忧心忡忡，觉得自己前途渺茫。更有甚者，年纪轻轻就选择自杀，结束自己宝贵的生命。与之相反，坚强的人绝不会让困难成为自己发展的绊脚石，他们会用忍耐来默默地做准备，等待时机的转变。



毛泽东同志在给陈毅的一封信中这样讲道：“凡事忍耐，多想自己缺点，增益其所不能；照顾大局，只要不妨大的原则，多多原谅人家。忍耐最难，但作一个政治家，必须练习忍耐，这点意见，请你考虑。”盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》。”因此，能否具有容忍之心往往是一个人成败的关键。

忍耐是一个人个人修养的先务。一个人成大业要忍，谋生存也要忍，解困境还要忍。总之，凡事都要先忍让。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。君子能忍人之所不能忍，容人之所不能容，处人之所不能处。

“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。古往今来，圣贤之人将修身作为人生的首选，不修身则难以持家，更别提治国安邦了。韩信能够忍受胯下之辱，日后才能成为汉朝的开国之臣；司马迁遭受腐刑，含垢忍辱，才会写下历史鸿篇巨著《史记》。所以那些一心想成功的人们，首先要先锻炼一下自己忍耐的度量。

忍耐是人生睿智的一大谋略。能忍者方能等待施展抱负的良机，会忍者才会赢得宝贵的财富。不论是知名的华人企业家，还是成功的犹太人，都将忍字作为自己发展的真经。犹太人将自己两千年来所受的迫害积累成强烈的忍耐精神，应用到自己的经商活动中，因此忍耐成为他们成功的秘诀所在。

自古以来，中国人就将忍耐作为人生的美德，然而凡事总有度，过犹则不及。过分的忍耐导致了一种相安无事、与世无争的处世哲学的诞生。对此，林语堂先生做出过一针见血的批评：“遇事忍耐为中国人的崇高品质，凡对中国有所了解的人都不否认这一点。然而这种品质走得太远了，以致成了中国人的恶习：中国人已经容忍了许多西方人从来不能容忍的暴政、动荡不安和腐败的统治，他们似乎认为这些也是自然法



则的组成部分。”

一个过分忍耐的人终将会变得窝囊无能、缺乏个性。他们遇事总是礼让他人，自己吃亏。长此以往，别人会觉得他软弱可欺，逆来顺受。面对别人的咄咄逼人，他们不会据理力争，只能哑巴吃黄连。他们不会有自己的主见，只会随波逐流，人云亦云。一个甘于平庸、不思追求的人迟早会被竞争激烈的社会所淘汰。

一个长久忍耐的人终将会变得不求上进、虚度时日。人生只有在不断进取中才能长足发展、收获成功。如果一时的忍让仅仅是自己寻求进步的一个策略，是为了今后更大的发展，那是值得的。然而如果忍耐变成了因畏惧困难选择逃避的借口，成为害怕失败的幌子，那么这种忍耐只会让人注定一生只会与失败相约，不会有出人头地的一天。

一个一味忍耐的人终将会显得缺乏自信、略显自卑。面临接踵而来的困难，面对生死攸关的抉择，他们不知如何处理，总是鼠首两端，因此他们被迫无奈，只能选择忍耐。这样的忍耐不是为了寻求发展的机会，而是对艰难困苦的妥协与退让。

忍耐是人生的大智慧，是一生成就事业的臂膀。只有学会了忍耐，一个人才会在隐忍中寻求机会，蓄势待发，他的事业才会日益强大，他的人生将会更加精彩。



2. 小不忍则乱大谋

“小不忍则乱大谋”，古往今来，概莫能外。历史事件便是其最好的证明。

古人云：“小不忍则乱大谋。”因此唯有具有忍耐之心的人才会有出头之日，那些小肚鸡肠的人注定只能平平庸庸，无所建树。

打开历史的扉页，那些在史册上流芳百世的名人无一不是具有超强的忍耐力的。“将相和”的故事便是其有力的证明。

战国时期，七国争雄，其中秦国国力最强。有一回，赵王得到了和氏璧，秦王想通过十五座城池来换取这个无价之宝。其实这只不过是一个借口，秦王想将和氏璧据为己有。赵王因怕得罪秦国而左右为难，这时蔺相如挺身而出，奉命出使秦国。面对秦国的咄咄逼人，蔺相如不辱使命，完璧归赵。赵王为了表示对其的嘉奖，特意封蔺相如为上大夫。

过了几年，秦王约赵王在渑池会见。赵王和群臣商议，觉得自己进退两难。这时蔺相如认为赵王不能示弱，应该按期赴约。于是在蔺相如的陪伴下，赵王动身前去。同时为了防止不测，大将军廉颇在边界上做好了抵御秦兵的准备。

当赵王到达渑池遇见秦王时，秦王要求赵王为之鼓瑟。赵王迫于无奈，难以推辞，只好鼓了一段。同时秦王还叫人将这件事情记录下来。蔺相如亲眼目睹秦王如此侮辱赵王，心中十分恼怒。为了取得对等的地位，他走到秦王面前，要求秦王为赵王击缶。蔺相如的要求被秦王拒绝。此时蔺相如毫不畏惧，据理力争，迫使秦王也为赵王敲缶。同时蔺相如