



忍耐

的
智慧

忍耐是一门哲学，是你的生存之道
忍耐是一种魅力，是你的幸福开始

忍耐是一种精神，是你的登顶之作

RennaiDeZhihui

忍耐，是岩壁生长的青松，钢硬而坚强；忍耐，是大雪压弯的枝头，厚重而沉稳；
忍耐，是冬雪初化的河流，隽永而长久。

熊英 编著

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，天折于自我构造的性情桀骜不驯。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



忍耐^的智慧

图书在版编目(CIP)数据

忍耐的智慧/熊英编著. —北京:金城出版社,2009.9

ISBN 978-7-80251-224-5

I. 忍… II. 熊… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151720 号

忍耐的智慧

作 者 熊 英

责任编辑 苏 雷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 210 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京才智印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-224-5

定 价 28.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

记得一位哲人曾经说过：“接受阴影，才会有阳光明媚与灿烂；拒绝阴影，只会是阴天，不会有阳光。”朋友，事物的美丽不是信手拈来的，不是一蹴而就的，不是一帆风顺的。它必须在痛苦的泪水中孕育，在忍耐的土壤里生根，在等待的岁月里发芽，在坚守的季节里开花。它必须忍受无数次量变的痛苦，才能升华到质变的美丽。

忍耐，是一个人人人生所遇逆境的磨刀石。人的一生中不可能都是一帆风顺的，在人生的征途上、人生的成长过程中，肯定会遇到各种各样逆境的磨炼，但关键是我们如何去面对。有的人遇到曲折立即消沉下去，觉得世界的末日已经来临，前途渺茫，从此一蹶不振。其中，不乏有人连自己宝贵的生命也舍得抛弃，想一走了之。其实，这是不正确的。此时，你如果是一个坚强的人、一个有信念的人、一个不愿让命运来主宰你的人，那就是学会忍耐。只有忍耐才能发生变化，只有忍耐才能出现转机，只有忍耐才能达到希望的彼岸。

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。

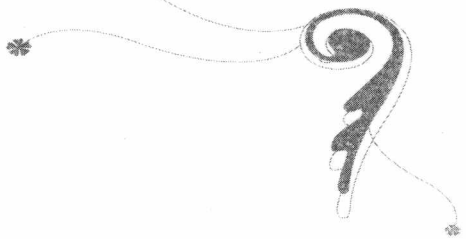
在生活工作中常常会遇到各种事各种人让你为之动怒。如果你能冷静下来仔细地想想，事情的发展也许就会有好的结果。忍耐不但对自身的健康有利，而且有利于改善人际关系。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。苏格拉底说过一句名言：“在你发怒的时候，要紧闭你

的嘴，免得增加你的怒气。”这句名言是非常有道理的，当你生气的时候你再与别人争吵，会增加你的怒气。如果你能忍耐，这一切就会平静的过去。

老子说：“善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与。”老子的意思是，善于带兵打仗的将帅，不逞其勇武；善于打仗的人，不轻易激怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突。

忍耐的人总是品尝先苦后甜的味道，而不是在一时的舒心后用无尽悔恨肆意地挥霍人生。忍耐是保存实力待时重新崛起的缓兵之计。一时的冲动往往会让人后悔，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。

忍耐是一种智慧，是成事之方。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。



目录

Contents

第一章 卧薪尝胆——举大事者不忍则溃

举大事者要善于检验你人格的伟大力量。你应该常常扪心自问，在除了自己的生命以外，一切都已丧失了以后，在你的生命中还剩余什么？即在遭受失败以后，你还有多大勇气？如果你在失败之后，从此一蹶不振，没有隐忍下去的勇气，放手不干而自甘永久屈服，那么别人就可以断定，你根本算不上什么人物；但如果你能雄心不减、大步向前，不失望、不放弃，那么别人就可以断定，你的人格之高、勇气之大，是可以超过你的损失、灾祸与失败的。

忍耐成就人生大业	/2
懂得隐忍，一举成功	/5
能忍者得世界	/7
守柔不争，得天庇护	/9
忍耐是成功者的武器	/12
忍耐贫穷成就辉煌	/15
百忍成金，生命更具张力	/18
忍耐为等候星群	/21



第二章 欣赏残缺——接受生命的不完美

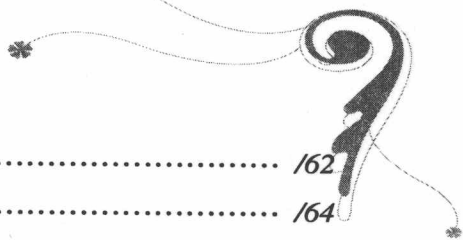
“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的优势和长处。如果我们能客观地估价自己，在认识缺点和短处的基础上，找出自己的长处和优势，就能激发自信心。“天生我材必有用。”自己给自己鼓掌，自己给自己加油，自己给自己戴朵花，自己给自己发锦旗，便能撞击出生命的火花，培养出像阿基米德“给我一个支点，我将撬动地球”的那种豪迈的自信来！

人必须自我肯定	/24
再给自己一个机会	/27
忍受一时的不如意	/30
耐心寻找自己的潜能	/32
忍受残缺，人生更多姿多彩	/35
忍受他人的观点	/37
忍耐嘲讽，举世瞩目	/40
低下头承认自己的不足	/42
走出自卑，超越自己	/45

第三章 深藏不露——树大招风巧遮蔽

曾国藩一向注意自己的言行，他认为“锋芒则露杀气，圆通则显和气”。只有学会保全自己，才能在趁对手疏忽之时，转守为攻，敲定胜局。他常用“厚藏匿锐，身体则如鼎之镇”来教育僚属及家人，我们可以将这两句话作为座右铭来遵守。“藏”是什么？藏是为了把锋芒掩饰下去，不让别人察觉。即本来强，却装弱，本来大，却装小，目的是为了更好地出击，让别人防不胜防。屈是为了伸，藏是蓄志。不屈难以伸展，不藏心志从何来？

做人不可太狂妄	/52
得意忘形就会乐极生悲	/56
虚心有容，始成大器	/59



见好就收，低调做人	162
走出一条属于自己的路	164
学会在夹缝中生存	167
人贵有自知之明	170
积极地听取批评	173
放下做人的架子	177
宁要谦虚，勿要傲慢	179
置身高处，不妨低头	182
巧妙地隐藏自身实力	185
急于求成反失败	187
收住自己的张扬之欲	189
以低头示弱的姿态处世	192
合理隐藏自己的实力	195
骄傲自满能毁掉卓越	198
做一枝谦卑的稻穗	101

第四章 豁达宽容——饶得人才助得己

误解是单向的错误理解，持有太多无谓的偏见。理解是双向的心灵沟通，含有许多积极的共识。我们应少一点误解，多一点包容；少一点无礼，多一点尊重；少一点猜疑，多一点信任。

常言道：“包容了别人的缺点也就是尊重自己的最好表现”，学会理解他人，尊重他人，经常用这个标准来要求自己，能让我们很容易地就结交下很多知心的好朋友，也使我们的生活增添了许多快乐和辉煌。

包容别人，理解别人	106
没有豁达就没有宽容	109
真诚地欣赏他人	112
试着去爱不喜欢的人	114



让人者得人让	/117
包容别人的错误	/119
要给足对方面子	/122
与人相处，彼此留有余地	/124
学会放他人一条生路	/127
求同存异，以德报怨	/130
尊重对手，欣赏对手	/133
先予后取，获得人心	/136

第五章 进退自如——坦然面对人生起伏

生活有时会胁迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。你不可能什么都得到，功名利禄都是身外之物，要明白今天的放弃，是为了明天的得到。干大事业的人不会计较一时之得失，他们都知道放弃，懂得放弃，如何放弃，放弃什么。所以，生活中不要被虚华所困，多几次放弃，虚华散尽，宁静永存。

放弃是为了更好的前进	/140
责任是进退的底线	/143
把握进退时机的策略	/145
放弃是更深层面的进取	/148
逆水行舟，不进则退	/151
前进只是因为少退一步	/154
在等待中前进	/156
适时放弃是明智之举	/159
快速反攻，占据主动	/161



第六章 审时度势——隐忍中顺势而为

一个不懂得洞察大势的人会非常痛苦，即使他再怎么努力也很难达到自己的目标。因为方向错了，即使再怎么搏命，也不会离目标越来越近。人们的每一次选择，既反映了自己追求的目标，更影响着人生的走向。人生有时候就是那么关键的几步，假如一步走错，有可能步步皆错。在走出这关键的几步之前，一定要洞察大势的变化。

处安勿躁，以静制动	/166
看清时局，等待时机	/170
关键时刻学会忍耐	/172
三思而后行，谋定而后动	/175
学做盘龙，待时而动	/177
闭紧心扉，慎言谨行	/179
适时打破心中的束缚	/182
审时度势才能恰到好处	/185
权衡利弊再做决定	/188
攻守进退，顺应趋势	/190
洞察细微，见微知著	/193

第七章 执著坚忍——宝剑锋从磨砺出

“昨夜西风凋碧树，独上西楼，望断天涯路。”成功的道路是孤独的，脚下的路必须自己走，无数日与夜的煎熬，多少怀疑和不解，都必须承受。“高处不胜寒”，高手从来都是孤独的。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”成功的道路不会是鲜花遍地，彩霞满天，当困难从各个方面向你袭来，令你不胜负荷，不堪忍受之时，你必须忍，只为那“蓦然回首”之间，“在灯火阑珊处”的“伊人”。

笑到最后，笑得最好	/196
-----------------	------



艰苦是一种忍耐的磨炼	/200
成功前会经历许多失败	/202
意志上的忍耐能产生奇效	/205
不畏挫折，直至成功	/208
逆境中坚持成功的信念	/211
挫折面前咬紧牙关	/214
坚持就是胜利	/217
成功属于坚忍者	/219
万分之一的机会也不放弃	/221
百折不挠的毅力成就事业	/224

第八章 相敬如宾——风雨同舟方可共济

人生最大的幸福和满足，来自于充满爱意的婚姻和家庭之中。良好的夫妻关系是幸福家庭的首要条件。所以，每一个为人夫者和为人妻者都应该珍惜来之不易的缘分，用爱和真情为彼此营造一个温馨惬意的心灵港湾。

唯有“忍耐”可以书写爱情	/228
忍耐对方的缺点	/231
婚姻生活需要双方忍让	/234
夫妻间低头是种温柔	/237
夫妻双方都要为对方着想	/241
风雨同舟，忍耐共济	/244
婚姻是忍耐的艺术	/247
忍耐女人的唠叨是一种爱	/250

第一章

卧薪尝胆—— 举大事者不忍则溃

忍耐的智慧

举大事者要善于检验你人格的伟大力量。你应该常常扪心自问，在除了自己的生命以外，一切都已丧失了以后，在你的生命中还剩余什么？即在遭受失败以后，你还有多大勇气？如果你在失败之后，从此一蹶不振，没有隐忍下去的勇气，放手不干而自甘永久屈服，那么别人就可以断定，你根本算不上什么人物；但如果你能雄心不减、大步向前，不失望、不放弃，那么别人就可以断定，你的人格之高、勇气之大，是可以超过你的损失、灾祸与失败的。

忍耐成就人生大业



忍耐一时，成就一生。



“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”这是著名的女词人李清照赞颂西楚霸王项羽的一首诗，虽然充满了豪情，但却难免给人英雄气短的感觉，如果他能够忍受一时的委屈，过江东重整人马，历史很有可能就要改写。

而他的对手刘邦则将一个“忍”字发挥到了极致。刘邦为了将来的前程似锦，忍住浮华诱惑，忍住人下之辱，锋芒暂隐，静待转机。这也许正是他最终胜出项羽的原因吧。想得远，才能走得远。

咸阳城内王室发生的剧变已经明显影响到了秦军的士气，恰逢刘邦招降，众士兵正中下怀，项羽这边听说刘邦西征军已经接近武关的消息，也颇为着急。章邯投降后，项羽不再有任何阻碍，率军火速攻向关中盆地的东边大门——函谷关。

十月，刘邦军团进至灞上。咸阳城已完全没有了防卫的能力，秦王子婴主动投降，秦王朝正式灭亡。

刘邦大军历尽千辛万苦终于进入咸阳，此时刘邦对日后称霸天下有了莫大的野心和信心。

同时，面对扑面而来的荣华富贵，喜好享乐的他竟然一时忘乎所以，自然忍不住心动。想起年少时的狂言，“大丈夫当如是也”，一切都这样不可思议地唾手可得。

可是现在哪里是享受的时候呢？统一全国还有一块最大的绊脚

石——项羽。张良等明臣都看出了刘邦的贪图享受，力劝。

刘邦的西征军团本来鱼龙混杂，成分繁复，进入咸阳后，士兵们大都乱了阵脚，疯狂抢夺城内财物。不过，刘邦带来的沛县原班人马倒是能节制，他们大多主张维持城内秩序，保证居民安稳。

刘邦本是无赖，面对如此巨大的诱惑，在众多亲信的劝说下，他忍住了，决定退出咸阳，并设法维护城内的秩序。为了长远的未来，刘邦忍下了享受的心。

为了稳住关中父老的心，刘邦在秦皇宫召见各军团领袖和关中诸县长老、豪杰，正式宣告，他将以王的身份与父老乡亲约法三章：“杀人者死，伤人及盗抵罪。余悉除去秦法。诸吏人皆案堵如故。凡吾所以来，为父老除害，非有所侵暴，无恐！且吾所以还军霸上，待诸侯至而定约束耳。”

此项举措既给刘邦包装出一个良好的形象，又安抚了百姓和各诸侯的心，一举两得。“将欲夺之，必固与之”，说的就是这个道理。这一招的结果如何呢？“秦人大喜，争持牛羊酒食献飨军士”。刘邦果然大获人心。

一个“忍”字的工夫怎生了得，它成全了刘邦，是刘邦成就霸业不可多得的秘密武器。而项羽，在民心方面，明显不如刘邦。项羽嗜杀成性，不管对方是否投降，一律斩杀。他曾在一夜之间设计坑杀了20万秦国降军。项羽因此事而在秦国人民心中臭名昭著。

项羽残杀秦国兵士，刘邦却与秦地父老约法三章，谁是谁非，天下人自然明白。刘邦轻易便为自己赢得了百姓的信任，项羽虽然勇猛，但是做一国之君的话，尚嫌粗莽。在这一点上，刘邦的功夫显然比项羽的功夫要到家。但是刘邦并非一忍再忍，还军霸上之后，仍对咸阳城念念不忘，从而犯下了一个致命的错误。

还军霸上，他向项羽宣布：“我刘邦没有做王的野心。”这是谋士们给他出的良策，但并非自己所愿，因此，刘邦的心理没有达到平衡，他有些当局者迷。在听从了谋士的建议后，他派了一支小队伍守住函



忍耐的智慧

谷关，没有他的允许，任何军队不得进入。这件事情不但客居的主参谋张良不知道，连负责行政管理的萧何也被瞒住了，甚至于主要将领樊哙、周勃、曹参等都不知情。刘邦的这一棋走得失策，加大了他与项羽的矛盾冲突，于是上演了让世人歔歔不已的“鸿门宴”。

在这个“酒无好酒，宴无好宴”、极有可能因话不投机而流血漂橹的鸿门宴上，刘邦最终采取了怎样的措施将自己命悬一线的项上人头保住的呢？项羽心高气傲，是一个最不能“忍”的人，当他得知刘邦进驻关中之后，暴怒不已。他怎能容忍刘邦在那里取得先机，占地为王。所以他很快就破了刘邦在函谷关设下的兵力，来到关中。

当然，函谷关地势险要，如果刘邦刻意防守，项羽肯定不能如此轻易入关。所以，在项羽入关这件事情上，刘邦应该是心有顾忌，并未当真的。也许只是想稍微显示一下自己想做君王的心思，为日后摘取帝冠打下基础。

这种想法正好与他的谋士们相反，张良等人觉得时机未到，万不能泄露心思；而刘邦却是先放风声，造下声势，可见，他喜欢虚张声势的脾性始终没有变。

有了这一次教训，刘邦在“鸿门宴”中彻底采用了“忍”字哲学。这一场心理战决定了最后的结局。刘邦在得知项羽要进攻的时候，镇定地用谎言骗住了项羽，使得项羽留给了刘邦一条生路。而项羽始终是轻敌的，尤其忽视了刘邦这个手下部将。他认为以刘邦的兵力，绝对不是他的对手。但是刘邦不跟他斗勇，他喜欢斗智。

这就注定了项羽的悲剧命运。

就勇猛来说，项羽力拔山兮气盖世；就智慧来说，项羽也不乏胆识与聪明；就实力来说，项羽是一代霸王，有过众望所归的气势。然而，就是因为不能忍破坏了全部的计划，影响了最终的结局。可见，忍字的力量无穷无尽。

懂得隐忍，一举成功

忍耐此时就是一种谋略，是一件隐藏自己的隐形外衣，它不但可以躲避灾祸，还可以迷惑对手，让你在对手迷茫不知所措里暗中积蓄力量，最终一举成功。

隐忍是很多智者为人处世的谋略，当自己还不强时，他们懂得隐忍，不会把自己暴露在别人的面前，更不会把自己的计划与意图全盘托出，以免给敌人以可乘之机，而自己则失去准备的机会。

俾斯麦是德国著名的军事家。俾斯麦一生都在狂热地追求普鲁士的强盛，他梦想打败奥地利，统一德意志。他是个热血沸腾的爱国志士和热爱军事的好战分子。他最著名的一句话就是：“要解决这个时代最严重的问题并不是依靠演说和决心，而是依赖铁和血。”

然而，在他 35 岁时，却做出了一件违背自己意愿的事情。当时，他担任普鲁士议会的议员，这一年是他政治生涯的转折点。当时的德意志四分五裂，奥地利是普鲁士南方强大的邻国，如果普鲁士企图统一德意志，奥地利就要出兵干预。

令所有人惊异的是，俾斯麦作为一个好战分子居然在国会上主张和平，他说：“没有对于战争后果清醒的认识，却执意发动战争，这样的政客，请自己去赴死吧！战争结束后，你们是否有勇气承担农民面对农田化为灰烬的痛苦？是否有勇气承受身体残废、妻离子散的悲伤？”其实这并不是他的真正意图，他连做梦都想着统一德国，这与他内心的强烈愿望背道而驰。

那么在国会上，俾斯麦盛赞奥地利，为奥地利的行动辩护，反对



这场战争是有别的企图吗？那些期待战争的议员迷惑了，其中好多人改变了主意，盛赞俾斯麦。

几个星期后，国王感谢俾斯麦为和平发言，委任他为内阁大臣。几年之后，俾斯麦成了普鲁士首相，此时，他才开始大展宏图，对奥地利宣战，统一了德意志。

很显然，当初俾斯麦赞成和平，而后来却主张战争，是因为他意识到普鲁士的军力赶不上其他欧洲强权的实力，并不适合发动战争。如果战争失利，他的政治生涯就岌岌可危了。他渴望权力，对策就是发表那些违背自己意愿的言论，瞒骗众人。正是因为俾斯麦这席谈话，国王才任命他为大臣，他才得以迅速爬升为首相。一旦他获得了权力，就公开自己的目标，并最终完成了这个目标——用武力统一了德意志。

中国有句古训：“枪打出头鸟。”做人也一样，不可太出风头。古人强调“藏巧露拙”，就是这个道理。俾斯麦是有史以来颇有“心计”的政治家之一，他善于权谋。在主张和平这件事上，没有人怀疑他的居心，如果他宣布了自己真正的意图，就不会得到国王的支持，也不会得到群臣的支持，那么，也就不会有后来的大展宏图，更不会有后来德意志的统一了。

正是由于俾斯麦能分清形势，在时机不成熟的时候巧妙地掩藏起自己的真实意图，才使自己掌握了政治主动权。

在人际交往中，别人总是试图判断你行动背后的动机，你如果能够忍住内心真实的想法，表现得越深不可测，对别人的吸引力就越大。在对方无法猜测和解释你的行动时，他们就不敢轻易采取行动。

这是为什么呢？因为人们的第一直觉来自外表。表象常常被人们当成事实，因此从某种程度上说，表象比事实更重要。表面上支持一项违背个人意愿的主张会让对手理不清头绪，因而在算计中犯错。

忍耐此时就是一种谋略，是一件隐藏自己的隐形外衣，它不但可以躲避灾祸，还可以迷惑对手，让你在对手迷茫不知所措里暗中积蓄力量，最终一举成功。