



# 跟邓小平 学忍耐力

邓小平一生遇事不怒而又含怒不激，不屈侮辱而又忍辱负重，具有钢铁般的意志。学习邓小平这种坚忍不拔的忍耐力，对我们现实生活中的人来说，是非常有意义的。

**遇事不怒、含怒不激，是邓小平意志坚韧的突出表现**

孟庆春◎编著

红旗出版社

学习邓小平

XUEXIDENGYIAOPING



学  
忍  
耐  
力

跟  
邓  
小  
平

孟庆春◎编著  
红旗出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

跟邓小平学忍耐力/孟庆春 编著.

—北京:红旗出版社,2009.4

ISBN 978-7-5051-1721-1

I.跟… II.孟… III.邓小平(1904~1997)-人生哲学-研究

IV.A849.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第024604号

## 书 名: 跟邓小平学忍耐力

---

编 著 孟庆春

责任编辑 王农媛

责任校对 刘文芳

封面设计 毛曾设计

---

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E - mail hqCBS@publica.bj.cninfo.net

编 辑 部 64037149

发 行 部 64037154

印 刷 北京京安印刷厂

---

开 本 787毫米×1092毫米 1/16开

字 数 283千字 印 张 23

版 次 2009年5月北京第1版 2009年5月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-5051-1721-1 定价:38.00元

---

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

# 前 言



邓小平一生具有遇事不怒而又含怒不激，不屈侮辱而又忍辱负重的钢铁般的意志风格。

应该说，毛泽东、周恩来、邓小平这三位伟大的马克思主义者，在个人的性格、风度和气质方面各有特点。邓小平执著而不固执，自信而不自负，温和而不附和，忍让而不迁就。在他身上有一种自我约束的克制力、坚韧不拔的容忍力、刚毅顽强的坚持力；他是一个吓不退、压不垮、打不倒的硬汉子；是一个任凭风浪起，稳坐钓鱼船的人。

生活中我们常常可以看到有一些人，稍遇刺激，就头脑膨胀：受辱了，他会勃然作色，口出粗言；盛怒了，他会暴跳如雷，大喊大骂；仇恨至极，他会不顾一切，找对方拼命；狂欢之时，他会捧腹大笑，忘乎所以。结果，只能做出简单粗暴，盲动无忌的蠢事来。邓小平一生并不是没有遇到过惹人生气或愤怒的事，相反，他遇到的这类事情比一般人更多。既有来自枪炮战场上的强烈刺激，也有来自“文攻”战场上的激烈对手。他对反动军阀有过满腔仇恨，对“左”倾领导者有过愤怒之情，对部属犯错误有过痛惜，对党内其他同志蒙受不白之冤有过气愤不平等等。但是，每当此时，邓小平都能约束自己的情感，掌握自己的心境，控制自己的言行。在遇到刺激的情况下，他都能保持沉着、冷静。他表面不动声色，但内心的力量却坚如磐石，这就是他的意志和忍耐力的特点。

邓小平一生坎坷之多，陷阱之深，逆境之险，挫折之大，是常人难以想象的。但他是怎样越过坎坷，跳出陷阱，走出逆境的呢？我们把他自述的“我是聋子不怕响雷打，死猪不怕滚水烫”，换成另一句话来说，就是对人生挫折要有坚韧不拔的容忍力，没有对挫折的容忍力，就没有坚强的意志和耐力。忍与耐不可分离，忍是

# 前言



耐的基础,耐是忍的结果,有忍力才有耐力。

可以说,邓小平没有对“三下”的忍耐,就没有“三上”的再起。从这个意义上说,忍耐就是胜利。饱经风霜、备尝酸辛的邓小平清楚地知道,革命和建设的道路不是一马平川,投身革命和建设事业的人犹如唐僧西天取经,需要忍受千灾百难。有困难与失败的考验,有富贵和苟安的引诱,也有围攻、非议与打击,甚至牺牲的威胁。但是这些都没有使他动摇。

邓小平的忍耐力,表现为不怕失败,不怕困难。他认为事业上的一分成就,创造试验的一分成功,常常是用九分的失败换来的。成功隐藏在失败的背后;失败是成功之母。邓小平总是善于从失败中看到胜利的希望。他不仅自己而且鼓励别人大胆试验,不怕困难,敢冒风险。

邓小平的忍耐力,还突出表现为不怕别人的非议与打击。他认为,只要自己认为是对的,就坚持干下去,坚定走自己的路,休管别人怎么说。事实上,人生活在复杂的社会环境中,流言的中伤、恶意的诽谤,总是少不了的。没有不怕非议与打击的容忍力,就不会有任何革新和创造。正如巴伦指出的那样:“有创造能力的人并不是都在顺利的环境中成长的,他们也曾有过所有生命的磨炼,经受过失望、凌辱、孤单和病恙等等挫折和苦难,但是他们创造能力继续成长的原因就是他们不肯因挫折而放弃一切,却能由于挫折更加努力。”这段话用在邓小平身上是恰如其分的。

邓小平的忍耐力还表现为他能以“稳健”取胜。他无论办什么事、处理什么问题,都能自我控制、自我调节情绪,进行理智的思考,从不心血来潮、感情用事。他历来认为,感情不能代替政策,冲动不能取代原则,感情用事无济于事,冲动莽撞只能瞎闯。有理不在声高,有情不在冲动。邓小平身上这种自我约束的克制力和

# 前 言

忍耐力,是他具有坚强意志的表现,是我们加强意志锻炼和修养的楷模。

遇事不怒,含怒不激,是邓小平意志坚强的突出表现。他在三次被打倒、身处逆境的日子里,对来自极左分子、红卫兵、造反派粗暴无理的训斥不屑一顾;对来自“四人帮”的政治谩骂置若罔闻,不以为然;对来自不怀好意的旁敲侧击、讽刺挖苦置之不理,一笑了之……

邓小平所以能够做到遇事不怒,含怒不激,是因为他有着坚定的信念,有着坚强的党性,有着坚韧的意志。对党的忠诚、对真理的追求,是他忍耐的思想根基,也是他忍耐的力量源泉。

太刚必折,太直必蹶。夫子所取者远,则必有所待;所就者大,则必有所忍。能忍人所不能忍者,才能为人所不能为。邓小平能看得长远,获得重大成功,也在于他能够容忍。

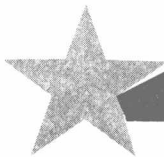
……命运给过他公平、顺境、荣誉和欢乐,也给过他厄运、挫折、屈辱和冷酷。他享受过别人的同情、理解、支持和拥戴,也饱尝过别人的嫉妒、非议、批判和打击。他住过高楼大厦,也住过“牛棚”。政治生涯中的“三落三起”,既是邓小平的不幸和损失,又是他的荣耀和辉煌。

学习邓小平这种坚韧不拔的忍耐力,对我们现实生活中的人来说,是很有意义的。在人生的道路上出现一些坎坷,遇到一些逆境,碰到一些困难,遭到一些失败,这是难以避免的现象。“自古雄才多磨难”!从某种意义上说,磨对一个人的成长和发展是必要的。邓小平是雄才大略的伟人,曾经历过三次重大磨难,而每一次磨难都使他增加了胆略和智慧。

人生的道路并不像北京的长安街那样平坦、笔直,也并不都是风和日丽的春天。人有时也可能遭到某些恶运和不幸。当人们遇到挫折的时候,就应该像邓小

# 前 言

平那样自强不息、“愈挫愈奋”，在挫折面前不灰心、不低头、不后退，把战胜挫折看成是自己磨炼意志、成就事业的过程。奥斯特洛夫斯基说得好：“人的生命似洪水在奔腾，不遇着岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。”



## 第一章 以平和的心态 面对成功与挫折



中国老百姓讲，“宰相肚里撑舟船”。凡成大事者，必定心胸开阔、豁达大度。邓小平就是这样的人。他“遇事不怒，遇喜不亢”；“心怀若谷，坚定自信”。特别是在对待自己命运上，他“相当达观”。面对人生道路上的成功与挫折，他总是保持平和的心态，显示出博大、宽阔、达观的胸怀。

- 一、遇事不怒 含怒不激 / 002
- 二、遇喜不亢 淡泊名利 / 007
- 三、泰然的心境 坦荡的襟怀 / 016
- 四、道路崎岖 坚定自信 / 027
- 五、忍耐心境 接受自我 / 032
- 六、身处逆境 自我调节 / 038

## 第二章 顾全大局 忍辱负重



唯物辩证法认为，世界上的事物是普遍联系的。任何事物内部的各部分之间和各事物相互之间，都不是彼此孤立，而是有机地联系着。现代系统论则将有一定数量相互联系的部分或要素所形成的、具有一定功能的有机整体称为“系统”。系统是分层次的，任何一个系统都不可能孤立存在，总是和其他系统这样那样地相互联系、相互制约。系统论揭示了事物联系的整体性，它要求人们从整体出发，顾全大局，从整体与部分之间，整体与环境之间的相互联系、相互制约中，综合地考察对象，立足整体，统筹全局，择优选取总体上最好的方案，以达到





最佳处理问题的目的。

- 一、在攻坚战上 忍常人之所难忍 / 044
- 二、在分散敌人重点进攻上 忍常人之所难忍 / 047
- 三、在换取战略主动权上 忍常人之所难忍 / 050
- 四、在选择战略时机上 忍常人之所难忍 / 053
- 五、在渡江作战上 忍常人之所难忍 / 057
- 六、在粉碎敌人伺机反攻上 忍常人之所难忍 / 064
- 七、在配合我党谈判上 忍常人之所难忍 / 073
- 八、在抵制“左”倾路线上 忍常人之所难忍 / 077



### 第三章 为信念而忍耐 为党性而忍耐



崇高的理想、坚定的信念，决定着人生的根本态度，集中反映了一个人的奋斗目标，是一个人在奋斗和跋涉中永不消沉的动力和精神支柱。三国时代伟大的政治家诸葛亮说：“夫志当存高远。”志存高远者，修身、齐家、治国、平天下也。中国自古多灾多难，高远之志也就是救国安邦之志。值得庆幸的是，在多灾多难的历史中，孕育出一批又一批忧国忧民、救国救民的仁人志士。邓小平就是其中的杰出代表者。

- 一、锤炼意志 经受考验 / 090
- 二、坚定不移 经受磨难 / 097
- 三、他深知“激石成火，激人成祸”的道理 / 114
- 四、坚持原则立场 保全真实特性 / 124
- 五、泰然处之 容忍为党 / 132
- 六、抓住根本 重任在肩 / 141
- 七、坚强的党性 得力的对策 / 144
- 八、反击逆流 义无反顾 / 147
- 九、敢讲公道话 维护党的威信 / 150





## 第四章 在忍耐中不放弃责任和事业



邓小平是一位马克思主义者，共产主义者，但同时也是一位爱国主义者。他是一位革命家，更是一位爱国者。他以此为自豪。他曾直言不讳地对美国前总统尼克松说：“我知道你是反对共产主义的，而我是共产主义者。”同时他又说：“我们都是以自己国家的利益为最高准则来谈问题和处理问题的。”这段话鲜明地表现了邓小平身上的共产主义者和爱国主义者相统一的独特风格。邓小平职业革命家的经历是与中华民族争自由、求生存的历史紧密联系在一起，他的职业革命家的历史，实际上就是与他为中华民族的解放、自由、独立和富强而奋斗是一致的，它构成了邓小平职业革命家生涯的全部内容。因此，邓小平在中国革命和建设，以坚韧的意志，经受住了各方面的磨难。

- 一、不为做官 只为人民办事 / 156
- 二、明智通达 关注民族兴衰 / 165
- 三、身处危难 忧国忧民 / 177
- 四、历尽艰难 心系同志 / 181
- 五、主动积极 忠于职守 / 187
- 六、直面国情 敲响警钟 / 193



## 第五章 忍耐之中 安之若素



邓小平两次谈到他自己是“三落三起”、“三下三上”，坦率地讲述了他的政治生涯中走过了一条坎坷不平的道路和艰难曲折的经历。在每次“落下”之后，他收敛锋芒，在无言中积蓄力量，在读马列著作和古今中外名著中，萌生治党治国的新思路。

- 一、临危不惧 处变不惊 / 198
- 二、“柔中寓刚 绵里藏针” / 203
- 三、坎坷境遇 冷静沉着 / 214
- 四、默默地走 在无言中积蓄力量 / 218
- 五、默默地读 萌生治党治国新思路 / 221



六、默默地跟 不露头扎扎实干 / 223

七、收敛锋芒 积蓄力量 / 226

## 第六章 忍耐中不示弱 坚信光明在前



恩格斯在谈到人的性格时说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”用心理学的术语来说，性格是人对现实稳固的态度，以及与之相适应的习惯了的行为方式。俗话称之为秉性、脾气。它是人的个性的主要内容。笔者认为，邓小平的性格同他那种临危不惧、英勇无畏的胆略是密不可分的，可以说，他的性格最突出的表现是敢想敢说，敢作敢为，神通广大，勇敢无敌。用一句话来概括，就是“敢字当头”。即使在他处于困境的时候，也没有表现出软弱，坚信只要忍耐并对人生采取积极态度，总会有出头、光明的時候。

- 一、艰苦卓绝 坚挺过来 / 232
- 二、大胆支持创新 使其合法化 / 238
- 三、不惧压力 敢讲真话 / 242
- 四、不怕丢官 不怕撤职 / 246
- 五、不屈服侮辱 不惧怕风险 / 249
- 六、以从容对激动 不屈不挠 / 253
- 七、善于借“势” 勇于斗争 / 258
- 八、不乏勇气 民族自尊 / 263
- 九、摆脱困扰 充满信心 / 266

## 第七章 忍耐之中 乐观进取



1977年7月，73岁的邓小平第三次恢复工作，重新担任中共中央副主席、国务院副总理、中央军委副主席兼中国人民解放军总参谋长。这个消息尽管早在人们的期望之中，但一经证实，还是产生了巨大的新闻效应。各报连版报道这位“打不倒的东方小个子”的神秘人生，称颂邓小平的复出是20世纪政治历史的一大奇迹。

是的，在一个人的政治生涯中，竟然能三度沉浮，而且，一次比一次悲壮，一次比一次辉煌，这不能不说是一个奇迹。



- 一、白色恐怖 人间真情 / 274
- 二、坚韧的意志 充满节奏的生活 / 278
- 三、信念永恒 从不失望 / 281
- 四、适应环境 尽其所能 / 287

## 第八章 忍耐之中有乐观 忍耐不是痛苦和无奈



古今中外,大凡名人都有自己的家庭,也有自己的爱情、婚姻。科学家、发明家是如此,思想家、文学家也是如此,政治家、领袖和伟人都莫不如此。有一个幸福的家庭,总是让人羡慕的,也可以帮助一个人在其他方面获得成功,而且其本身也是一种成功,一种对个人来说最好的成功。

- 一、相知相随 两情相悦 / 293
- 二、儿女情长 天伦有乐 / 299
- 三、爱好广泛 自得其乐 / 305
- 四、善良随和 忍中有乐 / 313

## 第九章 坚强不屈 忍中有进



心理学把那种根据目的来调节、支配自己的行为,准备克服困难的内部心理活动的过程,叫做意志过程。这种调节的方式和水平就是意志特征。

- 一、历尽艰辛 不负重托 / 321
- 二、忍住压力 展现才华 / 325
- 三、性格刚强 得助奋起 / 332
- 四、上书坦言 忍中有进 / 335
- 五、忍到最后 再度复出 / 338

## 第十章 坚韧品格 一如既往



在历史的天平上,邓小平是一个极具重量的人物。他对中国革命的贡献是如

此巨大。但他从不居功自傲,他虚怀若谷,以其巨大的人格魅力和坚韧品格,感染着千千万万人。人们几乎众口一词地说:邓小平是一位很有威望、很有影响力的党和国家领导人。在毛泽东之后,邓小平凭着他的威望和影响力,带领共产党人改变了中国的面貌,把中国人民带入了一个崭新的时代。邓小平这种崇高威望和巨大的影响力来自哪里,源于何处呢?心理学的研究表明,人的威望包括威严和威信两个方面,权力诱发威严,人格产生威信。邓小平是把威严和威信融为一体的人物,他既有权力,也有崇高的人格。

- 一、淡泊权力心 坚持集体领导 / 342
- 二、以史为鉴而忍 为民着想而做 / 347
- 三、保持头脑清醒 反对个人崇拜 / 350
- 四、顾全大局 服从大局 / 354



# 第一章

## 以平和的心态面对成功与挫折

《道德经》说：江海所以能为百谷王者，以其善下之也。”古来成大事者，莫不心胸开阔、豁达大度。齐桓公不记管仲一箭之仇，终成“九合诸侯，一匡天下”的一代霸主。曹操官渡大捷，不计部下与袁绍往来之过，终成一代枭雄。政治上三落三起，邓小平坦然处之。评价毛泽东的功过是非，邓小平不计旧怨。对待自己的错误，邓小平勇于承担责任。但邓小平不是齐桓公，不是曹操，他是一位有着坚强党性和大海一样气度的无产阶级革命家。

中国老百姓讲，“宰相肚里撑舟船”。凡成大事者，必定心胸开阔、豁达大度。邓小平就是这样的人。他“遇事不怒，遇喜不亢”；“胸怀若谷，坚定自信”。特别是在对待自己命运上，他“相当达观”。面对人生道路上的成功与挫折，他总是保持平和的心态，显示出博大、宽广、达观的胸怀。



## 一、遇事不怒 含怒不激



著名心理学家威廉·詹姆斯说过：世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心态薄弱的人。后者面临困难、挫折总是逃避，畏缩不前。面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的，也只有痛苦和失败。但意志坚强的人不会这样。他们的内心都有股与生俱来的坚强特质。所谓坚强的特质，是指在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验<sup>①</sup>。

遇事不怒，含怒不激，是邓小平意志坚强的突出表现。在他被打倒、身处逆境的日子里，对来自红卫兵、造反派粗暴无礼的训斥，他不屑一顾；对来自“四人帮”的政治谩骂，他置若罔闻，不以为然；对来自不怀好意的人的旁敲侧击、讽刺挖苦，他置之不理，一笑了之。

### 第一，他不愿听时关掉助听器

在这个世界上，唯一最重要的只有一个人——你自己。在你的身上，时时都随身携带着一个看不见的法宝，这个法宝的一边装着四个字——积极心态，另一边也装着四个字——消极心态。事实表明，邓小平心里装着的是前者。

我们不能用个人之间的恩怨来解释毛泽东与刘少奇、邓小平之间的矛盾和斗争。毛泽东要亲自领导防修反修的伟大斗争，以确保“中国不会改变颜色”。他并不想置刘、邓于死地。1966年10月，毛泽东在北京

<sup>①</sup> 见《积极心态的力量》，四川人民出版社2002年版，第9页。



主持召开中央工作会议，给刘、邓安排了“检讨”的机会。事前，毛泽东还为刘、邓修改了“检讨”稿。从毛泽东对邓小平“检讨”稿的批示和修改情况看，他确实是想保邓小平“过关”的。毛泽东在批示中这样写道：

小平同志，可以照此去讲。但是……第1行“补过自新”之后，是否加几句积极振奋的话，例如说，在自己积极努力和同志们积极帮助之下，我相信错误会得到及时纠正，请同志们给我以时间，我会站起来的。干了半辈子革命，跌了跤了，难道就一蹶不振了吗？又，题目“初步”二字可以去掉。

毛泽东 10月22日上午4时<sup>①</sup>

邓小平照毛泽东的批示办了。他在“检讨”中没有推脱责任。他说：在“文化大革命”中，代表“资产阶级反动路线”的，在中央、在全党，“就是少奇同志和我两个人”。关于工作组的责任问题，“应由我和少奇同志来负担”。很显然，邓小平是想以自己和刘少奇一起承担起全部责任而避免使更多的同志再受伤害。毛泽东在会上也为刘、邓说了一些解脱的话。他在讲话中，一方面批评邓小平“耳朵聋，一开会就在我很远的地方坐着。1959年以来，六年不向我汇报工作。”“对我敬而远之。”另一方面又不同意康生、谢富治要“公开批判刘、邓”的意见，他说：把刘、邓的大字报贴到大街上去不好，要允许犯错误，允许改……刘、邓两人是搞公开的，不是搞秘密的，要允许刘、邓革命。你们说我是和稀泥，我就是和稀泥。

可是，形势的发展并非如此。1996年12月，林彪主持中央政治局扩大会议，他在讲话中把刘、邓的问题又升了一级，说“刘、邓不仅是五十天的问题，而是十年、二十年的问题”。江青、康生则诬陷刘少奇是“叛徒和叛徒集团的头子”，是“老反革命”。在这种情况下，毛泽东改变了原来认

<sup>①</sup> 《邓小平与毛泽东》，中共中央党校出版社1997年版，第250页。





为刘邓还是“党内、人民内部矛盾”的认识。

1967年春天,在林彪、江青及“中央文革小组”的煽动下,全国掀起了批判和打倒“党内最大的走资派”的高潮。所谓“最大的走资派”首先是指刘少奇,邓小平被定为“第二号最大的走资派”。8月5日,在纪念毛泽东《炮打司令部》大字报发表一周年的时候,在北京天安门广场召开了300万人参加的大会,“声讨刘、邓司令部”。同时在中南海刘少奇和邓小平的住处,江青指使红卫兵揪斗刘、邓。63岁的邓小平被红卫兵押在盛夏的毒日之下,低头、弯腰、坐“喷气式飞机”,受尽凌辱和折磨,连其家属也受到牵连。然而,邓小平并不在乎。他耳朵聋,红卫兵的激烈言词并没有听进去,因为他不愿听时关掉助听器就是了。他就是以这种方式抗争、忍耐。

## 第二,“止谤莫如不言”

托马斯·克莱尔说:“沉默是形成自然、伟大之事的要素。”<sup>①</sup>此前,邓小平因坚持实事求是而被打倒,所以在他第二次复出后,在对各条战线进行“全面整顿”是在“文化大革命”错误路线被否定的情况下,面对“四人帮”对他的种种诽谤和疯狂围攻,他以沉默保持着自己的正义和尊严。

现在看来,毛泽东在1975年实际上是实行了一种“双轨制”;一方面让他认为“反刘反林有功”的江青等人“抓革命”、保卫“文化大革命”“七个指头”的成果,而江青这些人也确实只会“革”别人的“命”,对经济建设和生产则是一窍不通的;另一方面让邓小平等一批老干部去“促生产”,解决“文化大革命”造成的“三个指头”的问题,而这些老同志也只能发挥这方面的作用,但毛泽东总是提防着他们翻“文化大革命”的案。

1975年9月底,从辽宁到北京担任毛泽东联络员的毛远新,很快和

<sup>①</sup>《积极心态的力量》,四川人民出版社2002年版,第352页。

