

<<给人生加点忍耐>>

图书基本信息

书名：<<给人生加点忍耐>>

13位ISBN编号：9787506474757

10位ISBN编号：7506474751

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<给人生加点忍耐>>

内容概要

《给人生加点忍耐》由文成蹊编著。

《给人生加点忍耐》内容如下：

忍耐是一种智慧，更是一种人生艺术和取胜之道，不忍则难成大谋；忍耐是一种审时度势，而非甘于平庸；忍耐是一种能屈能伸的宽容和冷静；是一种不鸣则已，一鸣惊人的蓄势待发；是一种耐得住寂寞，抵得住繁华的淡泊释然；是一种直面挫折永不言弃的坚忍不拔；是一种不畏艰险，奋勇向前的果敢……阿拉伯有句谚语：“为了玫瑰，也要给刺浇水。

”可见，如果你想要让自己的人生开出美丽的花，就不得不去忍受那些扎在心头的芒刺，并在忍受中将其化为刺激自己前进的动力，如此，方能为自己博得幸福，博得成功。

<<给人生加点忍耐>>

书籍目录

第一章 忍耐就是能耐，会忍耐才能生存

要想昂头，就要先学会低头
百忍成钢，忍耐过后方有成功
要提高修养，就要学会忍耐
忍耐就是以退为进
忍耐只是缓冲，为的是从头再来
忍耐就是脚踏实地
忍耐，要从小事做起
急功近利时要想一想“忍”字
为人处世要心平气和，不暴躁
耐着性子坐冷板凳

第二章 耐得住平淡，才能感知幸福

人生就应该淡泊名利，宠辱不惊
平淡如白开水，才是人生的常态
与世无争，简单也很快乐
调整心态，笑对平淡
人生多姿多味，平淡也是其中之一
学会知足，懂得珍惜
平淡是缔造幸福的根本
幸福不是你要追求的，而是你已拥有的
拥有平常心，切忌心浮气躁
接受现实。

学会适应

第三章 耐得住寂寞，才能收获快乐

许下无声的誓言，就要坚守孤独
把寂寞当成你最好的朋友
寂寞是每一个人的财富
孤独，是一种享受
孤独是一种境界
有了孤独，才会有生活中的美
年轻不怕孤单，享受孤单就是享受生活
不因寂寞而郁闷，不因寂寞而消沉
一时的孤单，为的是一世的狂欢
不要害怕孤独，是它教会了我们成长

第四章 耐得住平凡，才能成就非凡

把平凡的工作做好，才能有更多机遇
平凡工作亦能做出非凡的成绩
耐得住平凡，才能迎来辉煌的人生
做好平凡之我，即为成就非凡之我
甘于平凡，才能超越平凡
要耐得住平凡，就要学会自律
可以做平凡小人物，但不做平庸之人
任何非凡都是从平凡起步的
成就非凡要先摆脱浮躁
要成功，就不能忽略每一个平凡的细节

<<给人生加点忍耐>>

第五章 耐得住压力，才能增强动力

请正视生存的压力

会应对社会的压力

要善于排解工作的压力

培养抵抗压力的性格

化压力为热情，增强工作动力

在压力面前彰显耐力

困难不是无法解决，而是不肯思考

有压力才能铸就辉煌

多吃苦才能磨炼人的意志

第六章 耐得住挫折，才能提升自身

挫折是上天赐予的礼物

不怕失败就能从头再来

不愿面对失败，就无法获取成功

强化心理素质，随时迎接打击

战胜绝望，才能迎来希望

世上没有绝境，只有绝处逢生

在挫折和挑战面前，请永远积极主动

挫折可以成为成功的起点

让挫折成为通向成功的垫脚石

第七章 耐得住艰辛，才能迎来光明

钱非万能的，苦日子亦非万万不能的

生活越是艰辛，越要吃苦耐劳

如果你没有一个富爸爸

耐得住艰辛才能成大器

不经历千难万险，到不了人生佳境

处境再难也别丢弃梦想

忍耐过苦痛，就能迎来成功

善待苦难，是它让我们学会了坚强

第八章 耐得住枯燥，才能创造辉煌

多一分自信，少一些抱怨

切忌在枯燥中沉沦，一旦停步就会落后

学会克服职场枯燥心理

把握好人生方向，才能做好枯燥的工作

于枯燥中奋进，步步跟进才能步步为营

在枯燥乏味中，提高工作和生活的质量

于枯燥中规划生活，以求突破生活现状

在枯燥乏味中，体会工作的意义

参考文献

<<给人生加点忍耐>>

章节摘录

古人习惯隐忍、甘于平凡，而现代人则不然，尤其是新生代的“80后”，更是注重个性的施展，追求卓尔不群。

于是，造就了一批不安分的人，他们或是自我欣赏目中无人，或是锋芒毕露不可一世。

在他们眼里“士可杀，不可辱”，谦虚永远是懦弱的代名词。

其实，大丈夫是需要能屈能伸的，千百条古训早就告诉我们，“为人处世应该适时并且适当地示弱，学会低头也就学会了生存。

不懂低头，自毁前程 严冬的早上，一只快要冻僵的鸟从树上掉了下来，它呻吟着，觉得自己快要死了。

这时来了一头走累的牛，正准备在树下稍息片刻，牛发现有只奄奄一息的鸟，就卧在旁边给它取暖。

借助牛的体温，全身麻木的小鸟逐渐恢复了知觉。

它没有低头对牛说一声感谢，反而高兴地唱起歌来，得意忘形地自我陶醉着。

怎料到，一只猫正虎视眈眈地盯着它，趁它不注意将它一口吞了下去。

现实生活中的，类似这只鸟的人有很多。

他们根本不懂谦卑，把别人的帮助当做免费的午餐，即便是在最失魂落魄的时候也是如此。

并非才华出众的他们，却到处炫耀，刚学到点皮毛就拿自己当大师。

纵然，不懂低头不至于招来杀身之祸，但终归“树大招风”惹人生厌，其下场是可以想见的。

不示弱，不代表勇敢 有时候，适当地示弱，是以养精蓄锐、蓄势待发为目的的。

古人常用韬光养晦来比喻人们敢于示弱的精神，尽管忍让会让人看起来有些低三下四，使我们不得不放慢脚步，但我们终归会到达终点。

一只蜜蜂误打误撞地飞进一所房子，逗留片刻后它发现自己迷路了，试过很多次都没能飞出去。

这时，有只蝴蝶在窗外笑它。

“你可真笨，让我来告诉你怎么出来吧。”

蜜蜂不甘示弱没有答应，休息片刻后继续在屋里挣扎，直到累死也没能找到出路。

蜜蜂错误地坚持陷自己于水深火热之中，好不容易来了个救兵，却宁可继续犯错都不愿避其锋芒，致使自己走进死胡同再也无法回头。

尽管艺术大师徐悲鸿说过“人不可有傲气，但不可无傲骨”，但傲骨却并不是指不要别人的帮助，一意孤行。

如果像故事里的蜜蜂一样，显然是不明智的。

示弱，是有弹性的表现 “示弱”，说到底，无非是忍耐、退让和宽容。

生活中，需要我们低头示弱的地方，真可谓无处不在。

完全达到忍耐、退让和宽容，也实属不易。

就像我们无法保证永远不发火一样，几乎是无法做到的。

示弱毕竟不是万能的，但完全不示弱却是万万不能的。

活着毕竟不能只为了自己，更多的时候我们要以大局为重，扛起肩上的责任。

示弱源于现实的无奈，人们随时都可能陷入窘境无法自拔。

比如，家庭破裂、朋友失和、商场失意，等等，这些都让我们不得不选择“退而守”。

示弱是一种缓冲的艺术，恰到好处的示弱可以帮助我们解决很多棘手的问题，反之则容易导致矛盾升级而无法收场。

示弱的过程充满了智慧，善于智取的人，更容易使人接受。

我们以企业领导为例。

现在做企业，都提倡领导应该勇于向下级承认错误。

这并不意味着任何事都要妥协，即便这种管理方式更加人性化，但如果领导经常低三下四，就很容易被误解为软弱，从而使得自己在下级心目中的形象大打折扣。

因此，示弱也是需要讲究方式方法的。

<<给人生加点忍耐>>

不管你是领导者还是基层工作者，都要懂得从辩证的角度想问题。

【容忍术】 很多时候，我们学会示弱的目的在于避免碰撞。

个性的差别，导致我们每个人都相对带有“棱角”。

当这些棱角发生碰撞时，就会产生矛盾。

为了防止僵局的出现，人们开始互相躲避，假如狭路相逢无处可躲，就必须有一方要示弱，否则将会吵得不可开交。

让我们学会向对方低头吧，“以柔克刚”总比互相伤害要好很多。

和朋友或同事产生摩擦时，与其执著于你争我抢的表面风光，还不如用适当的忍耐，谋求双赢呢！

……

<<给人生加点忍耐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>