

<<忍耐与放下的人生智慧>>

图书基本信息

书名：<<忍耐与放下的人生智慧>>

13位ISBN编号：9787506492843

10位ISBN编号：7506492849

出版时间：2013-1

出版时间：李凯 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：李凯

页数：244

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>

<<忍耐与放下的人生智慧>>

前言

《菜根谭》云：“伏久者飞必高，开先者谢独早。”

”忍耐是一种中国式的智慧，是意志的磨砺，是能量的积蓄，是无声的奋斗，更是一种锲而不舍的追求。

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。

”忍耐不是沉沦，而是审时度势的等待，是对大势的清醒认识，是成功前的沉默，它是一种理性而睿智的人生智慧。

真正的忍耐是韬光养晦、积聚能量的人生谋略，在隐忍中进取，在等待中崛起。

在生活中，那些善于忍耐的人总是拥有坚不可摧的信念，所以他们能在困难面前巍然不动，把痛苦的感觉或某种情绪控制住。

无论是他们处于逆境还是顺境，也不管这个世界是浮华还是痛苦，他们总是忍耐着保持平静的心态。

没有忍住不显示才华的定力，我们总是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。

有个人去朝拜释迦佛，手里拿了两束花。

佛说：放下。

这个人放下了左手的花。

佛又说：放下。

他又放下了右手的花。

佛再说：放下。

那个人迷惑不解，说：我已无可放下。

佛说：放下你的执著心，放到无可再放。

人生苦短，劫难却很多，假如我们把每个包袱都背着走，肯定会很累，甚至有一天可能走不动。

这时需要学会放下，这并不是不求上进，恰恰在于懂得放下的人才最终会赢。

更重要的是，只有放下了，才能放自己一条生路，也放别人一条生路；只有放下了，你才会找到真正解决问题的方法。

人生的一切烦恼，归根结底在于人们没有学会放下，从而使身心背负着沉重的包袱，最终生活也变得越来越累。

所谓“智者无为，愚人自缚”，人们通常喜欢给自己的心灵套上枷锁，这时“放下”就是一种解脱的心态，一种清醒的智慧。

在生活中，不管我们的际遇如何，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下所有束缚自己心灵的沉重包袱。

放下，我们才会有顿悟之后的豁然开朗，重负顿释的轻松，云开雾散之后的灿烂阳光。

其实，忍耐与放下有异曲同工之妙，它们所阐释的都是为人处世的大智慧。

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，回归心灵的乐土。

本书将忍耐与放下的智慧合二为一，将为你详尽地展现为人处世中的诸多难处，而在这时更需要的是忍耐，抑或是放下。

本书分为上下两篇，上篇为忍耐的智慧，通过诸多方面的阐述，让我们知道：忍耐是人生幸福的良药；下篇为放下的智慧，从心态开始转变，你会发现：对于寝食难安的自己，放下其实是一道开胃菜。

如果你不懂得忍耐，如果你还没有学会放下，那这本书将可以成为你枕边的不二选择。

编著者2012年6月

<<忍耐与放下的人生智慧>>

内容概要

忍耐是一种生活的智慧，放下是一种泰然处世的哲学。

人生漫漫，每个人都应该学会忍耐和放下，学会忍耐、保持低调，在人际交往中才不会处处碰壁；学会放下、坦荡洒脱，在坎坷的日子中才能得到安宁。

忍耐一时，成就终生；放下烦恼，回归心灵的乐土，这便是忍耐与放下的智慧。

《忍耐与放下的人生智慧》分为上下两篇，上篇为忍耐的智慧，通过诸多方面的阐述，让我们知道：忍耐是人生幸福的良药；下篇为放下的智慧，从心态开始转变，你会发现：对于寝食难安的自己，放下其实是一道开胃菜。

如果你不懂得忍耐，如果你还没有学会放下，那《忍耐与放下的人生智慧》将可以成为你的不二选择。

<<忍耐与放下的人生智慧>>

书籍目录

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 学会改变自己以适应现实环境 忍耐枯燥与痛苦是成功的必经之路 把目光放远，别被眼前小事所累 心明眼亮，看清形势再作为 等待时机，小不忍则乱大谋 切莫急功近利，脚踏实地才是正途 图一时之快酿终身苦果 第二章忍耐是藏锋守拙的智慧——趋利避害以退为进 收起锋芒才能不被现实刺伤 树大招风，把优越感留给别人 以退为进，谦卑的忍耐才能取得成功 避开短处，别做无谓的暴露 低调行事才是处世智慧 不要在嫉贤妒能的人面前展现才华 隐忍他人的狂妄才能获得成功 第三章忍耐是厚积薄发的耐力——执著坚忍超越平凡 忍耐不是因为甘于现状 一事无成的“三分钟热度” 水滴石穿，坚守时间的打磨 罗马城不是一天建成的 成事之人要能抵御诱惑 学会“处心积虑”，蓄势而待发 天道酬勤，克服你的惰性 第四章忍耐是百炼成钢的勇气——卧薪尝胆自成大器 苦尽甘来，忍耐力成功的砝码 看似委曲求全，实则运筹帷幄 明确目标，忍耐是对胜利的执著 保持顽强的耐心，蜕变需要代价 忍辱负重是一种偌大的勇气 耐得住平淡，禁得起悲欢 忍耐是拓宽人脉的处世智慧 第五章忍耐是处变不惊的素养——沉声静气笑看风云 切莫大喜大悲，忍耐是宠辱不惊 再残酷的打击都抵不过人心的坚韧 忍耐中看淡他人的冷嘲热讽 反败为胜的智慧尽在忍耐中 保持自信，无视他人的挑衅 融汇变通的忍耐哲学 忍耐是淡定之气，更是生存之道 第六章忍耐是巧化干戈的谋略——以柔克刚化敌为友 忍他人之短，容他人之长 巧装糊涂，忍他人之攻击 求同存异，不必非争出高下 以德报怨，拓宽你的人生境界 不要当众否认他人，尝试私下沟通 学用你的耐性去感化他人 给足他人面子，用心理解对方 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 放下好胜心，输赢是常事 放下一己私利，谋得大家之快 仇恨不过往事，不要为此执拗 宽以待人，放下“挑刺儿”的心理 不与争执，不伤感情 放下你的架子，平等对待他人 人敬我一尺，我敬人一丈 把他人的恶语当成耳旁风 第八章放下是择善而行的才智——适时放手以获大益 放下所谓的“面子” 才会有更多机遇 错误地坚持不如明智地放弃 鱼和熊掌，你放下哪一个 放下不擅长，你就会学有所长 学会选择，成功不等同于快乐 放下身段，适时选择示弱 放下无谓的执念，重组你的人生 第九章放下是知足常乐的心态——清心寡欲超然自得 放下抱怨，路就在你的脚下 淡泊名利才能收获幸福 放弃一棵树，你还有整个森林 放下攀比心，活出不一样的自我 不要苛求生活，不完美的才真实 欲望会膨胀让你永远不懂快乐 不要以为美好的风景总在别处 第十章放下是怡然自得的洒脱——达观知命永不迷失 别为前途恼，天生我材必有用 勇往直前，走出人生低谷 别为爱迷失，缘分不可强求 学会原谅，成全自己的幸福 放手的爱是一种解脱 人生潇洒走一回，别被一事一物纠缠 放下猜疑，信任他人令自己洒脱 第十一章放下是果敢为事的睿智——举棋若定赢得大局 放下空想，让自己放手去做 解除各种顾虑，方能果敢为事 量力而行，放下逞强之事 瞻前顾后的犹豫会一事无成 放下眼前的琐事，赢得更多时间 权衡利弊，不要为小利纠结 悬崖勒马，果断另辟蹊径 第十二章放下是挣脱束缚的力量——释放心灵开合自如 空杯心态让心变得更为强大宽广 放下伪装，做回最真实的自己 培养友谊，放下你的私心和猜忌 放下悲伤，让心装满快乐 放下无止境的追求，收获一颗平常心 懂得感恩，放下逆境的束缚 放下浮躁，享受生活的宁静 参考文献

<<忍耐与放下的人生智慧>>

章节摘录

版权页：这个案例所描述的就是人们广为流传的“瓦拉赫效应”，这个效应指的是人的智能发展都是不均衡的，都有智能的强项和弱项，人一旦找到自己的智能最佳点，使智能潜力得到最大限度的发挥，便可以取得惊人的成绩。

在生活中也是一样，每个人都有长处和短处，我们一旦可以找到自己的长处，就可以使这方面的潜力得到充分的发挥。

反之，若是暴露短处，那将难以获得成功。

三国时期，杨修虽然颇具才能，但他最大的短处就是表现自己，喜欢在曹操面前邀功，这是其身边的同僚都知道的事情。

当时，曹操的儿子曹植，很喜欢杨修的才能，常常邀请他到家里谈论逸闻趣事，整夜都不休息。

曹操和众位大臣商议，想立曹植为太子。

曹丕听说了，就密请朝歌长吴质到他府中商量对策。

又怕被人发觉，就让吴质藏在一个大筐里，上面放些布匹，别人问起，就说是布匹，用马车把吴质拉进了曹丕府中。

正好杨修看见了吴质从筐里爬出来。

他和曹植是好朋友，当然希望曹植能当太子，于是，就跑去向曹操告密。

曹操派人在曹丕府前检查，曹丕慌忙告诉了吴质，吴质当然知道杨修的短处，猜想他会去告密。

于是，吴质说：“不用担心，明天用大筐装上布匹拉到府里来，迷惑一下他们。”

第二天，曹丕就派人按吴质所说的话去做了。

曹操派人检查了几次，发现全是布匹，就回去把情况报告了曹操。

曹操怀疑杨修陷害曹丕，从此对他十分厌恶。

在这个案例中，杨修将自己的短处展露无遗，无疑给别人一个可趁之机，结果聪明反被聪明误。

孙子兵法曰：“先不为可胜，以待敌之可胜。”

意思是，先要避免自己的弱点，立于不败之地，以寻求消灭敌人的机会。

如果你只有一条腿，就没有必要去勉强自己去做一个运动员；如果你的容貌不够美丽，就没有必要去参加选美大赛。

因为在这样的情况下，如果你真的在某些方面确实存在着自身不可抗拒的缺陷或短处，就完全没有必要去较劲，非要在这方面与别人争个高低，否则你只会自取其辱。

对于任何一个人来说，对那些自己明显不能去做的事情，就不要浪费精力去干，这样只会吃力不讨好。

成功者信奉的人生格言就是：不要将自己的短处暴露出来。

一旦暴露出来，你就失去了很多优势。

在自然界中，那些具有极大生存能力的动物，往往就是善于伪装自己短处的凶悍野兽，雄狮可以在非洲大草原上称霸，那是因为它拥有凶悍的外表和强壮的身躯，这些外在的优势可以让其他的动物感到畏惧。

因此，一个成功者实际上应该像自然界凶悍的野兽一样，将自己的短处和弱点掩饰起来，显露出自己的强势和优势，这样你才能更多地得到人们的赏识与仰慕。

<<忍耐与放下的人生智慧>>

编辑推荐

《忍耐与放下的人生智慧》编辑推荐：人生的一生不算很长，却经常会遇到各种挫折、逆境和失败，这种时候只有忍耐的精神才能使我们获取人生的成功，忍耐是一种智慧，是一种以退为进的策略，善于忍耐的人才能品尝到先苦后甜的味道。

放下，是一种泰然处世的哲学，人的一生很短，放下才知其清甜，放下才闻其香郁！

放下烦恼，遇见最纯澈的自己！

<<忍耐与放下的人生智慧>>

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>