

<<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

## &lt;&lt;给人生加点忍耐&gt;&gt;

## 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>