

山隐真人◎编著

忍是一种技巧、一种计策、一种方术、一种手段、一种艺术、一种谋略、一种大智慧、一种大心胸和高境界……忍又是「一种博大宽广的胸怀，更是一种包容一切的气魄」。「忍学」讲究的是策略，体现的是智慧。古人有句哲言是「弓过盈则弯，刀至刚则断」，能忍者追求的是大智大勇，是谋者所具有的一种精神品质。

中国人安身立命的大智慧

地震出版社

忍学

忍是平安做官的坦途

忍是修身养性的先务

忍是成就大业的利器

忍是显身扬名的津梁

忍是生财治富的妙门

忍是一种技巧、一种计策、一种方术、一种手段、一种艺术、一种谋略、一种大智慧、一种大心胸和高境界……忍又是「一种博大宽广的胸怀，更是一种包容一切的

「忍学」讲究的是策略，体现的是智慧。古人有句哲言是「弓过盈则弯，刀至刚则断」，能忍者追求的是大智大勇，是谋者所具有的一种精神品质。



中国人安身立命的大智慧

山隐真人◎编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍学/山隐真人编著. —北京:地震出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 5028 - 2934 - 2

I. 忍... II. 山... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075448 号

地震版 XT200600093

忍 学

山隐真人 编著

责任编辑:程仁泉

责任校对:樊 钰

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467992

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京铁建印刷厂

版(印)次:2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

开本:787 × 1020 1/16

字数:348 千字

印张:22

印数:0001 ~ 10000

书号:ISBN 7 - 5028 - 2934 - 2/Z · 444 (3577)

定价:36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

“忍学”是我们中华民族的国粹，是我们中华民族儒家思想的精髓。
“忍学”——中国人的大智慧。

大千世界，纷繁复杂，芸芸众生，迥然各异。一个人生活在中，就不可避免地要同其他个体发生千丝万缕的关系。事物总是相互制约的，人在社会上同样不能够随心所欲，无拘无束。而一个人要想成就一番事业，显身扬名于史册，就必须吃常人不能吃的苦，流常人不愿流的汗，忍常人不能忍的事。归根结底，要想成功，成大气候，就要知道如何运用并发挥一个“忍”字。

中国历史上，凡是显身扬名，彪炳史册的英雄豪杰、仁人志士，无不能忍。人生在世，生与死较，利与害权，福与祸衡，喜与怒称，小之一身，大之天下，都离不开忍。正是因为忍，才有了文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》，等等。

当代世界上许多在事业和财富上非常成功的犹太人、华人企业家和金融巨头将忍字奉为修身立本的真经，他们都在自己的家中、办公室里悬挂着巨大的忍字条幅……可以毫不夸张地说，“忍学”是世界上成功的企业家、政治家、军事家、外交家、科学家的必学之术。

由此，您就会充分认识到“忍”的重要性。无论是修身做人、生财创富，还是成大事、做大官，抑或当代竞争激烈的职场，“忍学”是决胜大局的大利器、大功夫……中国有句最经典的古训：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。为了长远的考虑，何必计较一时、一事之短与长？

然而，我们提倡的“忍”并不意味着怯懦，也不意味着无能。实际上，忍是强者的涵养，显示着一种力量，是内心充实、无所畏惧的表现；不能忍才正表现出弱者的无奈。

忍又是一种博大宽广的胸怀，更是一种包容一切的气魄。“忍学”讲



忍学

忍学



究的是策略，体现的是智慧。古人有句哲言是“弓过盈则弯，刀至刚则断”，能忍者追求的是大智大勇，决不做头脑发热的莽夫草民。

忍是强者、胜者、能者、成者、赢者、谋者所具有的一种精神品质。

当代职场上，要想成为一个令下属敬佩的上司、令老板赏识的下属、令同事尊敬和羡慕的伙伴，仅凭专业知识和一股冲劲是很难达到的。这个时候“忍学”的作用和影响至关重要，它能使一个人优胜职场，事事通达，并成为“笑到最后笑得最美”的最突出的“一个”。所以，当代职场人士，必须学会“忍学”，运用“忍学”，发挥出“忍学”的最高智慧。

对于本书来说，忍是一种技巧、一种计策、一种方术、一种手段、一种艺术、一种谋略、一种大智慧、一种大心胸和高境界……

本书从修身做人、处世安身、人际关系、生财创富、成就大事、仕途为官、显身扬名以及结合当代职场的现实等方面来阐释忍术之道，所述忍道几乎涉及工作和生活的各个层面。

成大事，必须学会忍；谋生存，必须学会忍；保平安，必须学会忍；解困境，必须学会忍；发大财，必须学会忍；为大官，必须学会忍；升职加薪，必须学会忍；朋友相处，必须学会忍；家庭和睦，必须学会忍；情侣互爱，必须学会忍……

本书力图以通俗易懂的文字语言来把这门中华民族的国粹生动有趣而又深入浅出地推荐给广大读者，是集权威性、经典性、实用性、思考性于一体的当代阐释“忍学”的第一本书。让您在轻松、愉快的文化氛围里领悟这门国学的要诀和精髓。相信在掩卷回味之余，您自会拍案叫绝：“忍者无敌！忍者必胜！”

忍于一时，聪明一世，智慧一生。

“忍学”，一生享用不尽的智慧。



目 录

第1章 众学智慧，“忍学”为上

- 一、“忍学”是什么 / 3
- 二、“忍学”中的“道”智慧 / 5
- 三、“忍学”中的“法”智慧 / 6
- 四、“忍学”中的“度”智慧 / 8

第2章 修身做人的九个“忍学”境界

- 一、骄矜之忍：成功做人“第一理” / 13
- 二、顽嚣之忍：“忍学”做人的厚与黑 / 19
- 三、浮躁之忍：忍浮戒躁是中国文化的精要 / 23
- 四、猖狂之忍：忍狂制傲，方可立大身成大己 / 27
- 五、偏狭之忍：博采众长，集中天下智慧 / 32
- 六、言辞之忍：强者之言贵在于精 / 38
- 七、口腹之忍：欲望是一种毒 / 41
- 八、声色之忍：漂亮的“迷惑”是老虎 / 45
- 九、安逸之忍：忍贪戒逸，做人的基业才长青不倒 / 48

第3章 处世安身的九个“忍学”心策

- 一、喜怒之忍：忍喜是种处世的修养，忍怒是种安身的学问 / 55
- 二、好恶之忍：好恶左右一生的命运 / 60
- 三、得失之忍：天下事决定于“理”和“当” / 63
- 四、利害之忍：见利思害，是聪明人处世的智慧 / 67
- 五、福祸之忍：福祸不是天降，而决定于忍者 / 72
- 六、贫富之忍：贫不失志，富不失仁 / 78



忍学

七、贵贱之忍：贱不易其节，贵不忘其廉 / 83

八、苦乐之忍：穷苦是种磨炼，快乐是种考验 / 87

九、生死之忍：生有正理，死有正道 / 91

第4章 新职场“忍学”生存之道

一、上司之忍：上司的威严和智慧是忍于内在，而不是炫耀于外 / 99

二、下属之忍：低姿态，做一个职场的“忍学”能者 / 107

三、同事之忍：亲密“有间”，是同事间多赢的“忍学”之道 / 117

第5章 人际关系的九个“忍学”精华

一、君臣之忍：君忍是表率，臣忍是气节 / 129

二、亲子之忍：家和，方能万事兴 / 135

三、兄弟之忍：为兄之道在于诚，为弟之道在于义 / 139

四、夫妇之忍：夫忍以义，妇忍以德，这是家庭和谐关系的精华 / 142

五、长幼之忍：忍长幼，就要有“张良替人拾履”的精神 / 146

六、尊卑之忍：尊者有尊者的品贵，卑者有卑者的尊严 / 150

七、宾主之忍：宾有宾的礼仪，主有主的职责 / 153

八、邻里之忍：鸡毛蒜皮，就一个“忍”字了得 / 158

九、群己之忍：君子之交淡而能成功，小人之交甜却坏大事 / 161

第6章 成就大事的九个“忍学”智典

一、挫折之忍：成就功业，就要屈伸自如、不服输 / 169

二、成败之忍：成不骄，败不馁，这是做成大事的忍道 / 174

三、危急之忍：坚忍不乱，以智略取胜 / 177

四、恐惧之忍：做事如观虎，看穿其本质就没“怕”字了 / 181

五、仇争之忍：把个人的恩怨放置一边，去做应该做的大事 / 186

六、变乱之忍：临变通达决定事业的输赢 / 190

七、疏忽之忍：看不到细微的差错，就会造成全局的失败 / 193

八、刚愎之忍：知人者智，自知者明，这是成大事者的气度 / 198

九、强悍之忍：忍强不露，忍弱自强，是一种共赢的智略 / 202

第7章 生财创富的九个“忍学”谋略

一、贪欲之忍：忍贪是生大财、创大富的条规 / 209



- 二、吝啬之忍：不做金钱的奴隶，做善用金钱的主人 / 214
- 三、小利之忍：忍失蝇头小利，是精于财道的一项谋略 / 218
- 四、躁进之忍：商战如兵战，看重的是一举获胜的时机 / 224
- 五、欺诈之忍：财富至上，诚信第一 / 226
- 六、取予之忍：先予后取，这是有大作为的商道 / 231
- 七、奢侈之忍：忍奢就俭，会长财久富 / 238
- 八、纷争之忍：不是你的，想争也争不到 / 244
- 九、嬉情之忍：从“不鸣则已，一鸣惊人”中获得的启示 / 249

第8章 仕途为官的八个“忍学”方术

- 一、权势之忍：为官三道，即是不依恋、不依附、不惧怕 / 259
- 二、妒忌之忍：公道正派是一个为官者必持的胸襟 / 264
- 三、谗言之忍：谗言是官场上一把杀人不见血的刀子 / 269
- 四、苛察之忍：做官应做到既有原则性又有灵活性 / 275
- 五、宠辱之忍：忍辱轻宠是成大器的高贵品质 / 280
- 六、才智之忍：深藏不露，是能把官道走稳走宽的忍者 / 285
- 七、忤逆之忍：大度为怀，婉转做事，是升官晋级的重要方术 / 289
- 八、苟禄之忍：做好官做大官要有一套“知进退”的“兵法” / 294

第9章 显身扬名的九个“忍学”要诀

- 一、不遇之忍：是金子，埋在土里也会耀眼夺目 / 301
- 二、虚名之忍：忍虚名，是成功者的一种积极的人生态度 / 306
- 三、莽直之忍：锋芒不露真能人 / 310
- 四、谄谀之忍：以一身真功夫显身扬名 / 315
- 五、诽谤之忍：把脏水泼给别人，往往反溅自己一身脏 / 320
- 六、不平之忍：心底无私，自然就有一片广阔的天地 / 325
- 七、不满之忍：心摆高处，利放低处，就没有什么不满了 / 329
- 八、小勇之忍：做到大智大勇，而不是匹夫之勇 / 334
- 九、小节之忍：大人物有不拘小节挽乾坤的霸气 / 339



第 ① 章

众学智慧，“忍学”为上

适度的忍是强有力的，也是必须具有的。超过界限和适当的度，忍只能是软弱、无能、懦弱、胆怯的表现。



一、“忍学”是什么

中华民族有五千多年的文明史，创造了举世闻名的物质文明和精神文明，为人类文明的发展做出了非凡的贡献。在其博大精深的智慧之中，孕育了无数的优秀人才。他们之中有一代代开国奠基的帝王君主，有安邦定国的贤相良才，有智勇双全的帅才骁将，更有足智多谋、胆识过人的政治家、军事家。他们各显其能，在自己所处的历史舞台上，以其大智大勇，搏击重重危难，战胜了种种风险，留下了无数可歌可泣的动人篇章。在漫长的历史进程中，他们处在危机四伏、风云变幻的社会变革中，做出了惊天地、泣鬼神的壮举。

凡是能成就一番大业的人必有过人之处。那就是他们都有过人的智慧和勇气，敢于面对复杂的斗争，能够审时度势，忍受一时的委屈、不平和不公正的待遇，在身处逆境之时不气馁，在危急关头挺身而出，救国救民，化险为夷，以成大事。

这就说到了忍。“忍”字从字形上看，是心字上面加了一个刀刃的“刃”字，其意仿佛是在告诉我们，这是一把极其锋利的刀刃，直插在人的心头。想一想谁能不望而生畏呢？

“忍”在中国古代哲学史中，是一个十分重要的范畴。古时关于“忍”有很多解释：

《说文》中说：“忍，能也。”

《广雅·释言》中说：“忍，耐也。”

《荀子·儒效》中说：“志忍私，然后能公，行忍性情，后能修。”



《晋书·宋伺传》中说：“两敌相对，惟当能忍之，彼不能忍，吾能忍，是以胜耳。”

《左传》中说：“一惭不忍，而终身惭乎。”

先哲们对于“忍”的思想有许多经典论述——

孔子说过：“百行之本，忍之为上。”孔圣人认识到忍是最高策略，并且还说：“小不忍则乱大谋。”

宋代大学问家程颐也说：“愤欲忍与不忍，便见有德无德。”把忍看成是人道德修养的重要组成部分，也由此看出人的品德操行。

北宋著名的文学家苏轼，就人应该具有忍耐的精神这个问题谈到他的看法：“君子之所以取远者，则必有所持。所就者大，则必有所忍。”

陆游说：“小忍便无事，力行方有功。”也是看到了人生行事过程中忍的必要性。

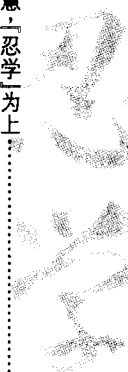
早在元朝，便有两位饱学之士许名奎、吴亮专门编纂了《劝忍百箴》和《忍经》传给后人。

清朝道光廿六年间，出版了《忍字辑略》。这本书中说：“金入火生光，草入火生烟，苦难一也。此言耐苦犹耐火也。善忍者成如金，炼去心渣益明，不善忍者反是，怒气所薰，无不染也。”又说：“古圣贤豪杰所以立大德而树大业者，莫不成于忍，而败于不能忍。”

自古以来，人们对忍已有许多阐释，吴亮的《忍经》也面世多年，但是时代在前进，社会在发展，人们的思想也在不断地丰富复杂。具体说到忍，其内涵也是多方面的。首先是为了达到超凡脱俗的精神境界而表现出来的克制人性中的卑劣行为和欲望的做法。其次是为了实现崇高的目标，而表现出的高度自我牺牲精神。其三是为了某种利益的获取，而忘我奋斗的精神。其四是为了达到某种目的，在特定人物身上表现为阴谋诡计的使用。

忍显示着一种力量，是内心充实、无所畏惧的表现。忍是一种强者才具有的精神品质。

忍不是低三下四，甘愿受他人摆布；不是忍气吞声，受人欺侮，逆来顺受，不去反抗，而是一种力量的积蓄。表面上盛气凌人，气势汹汹，不可一世的人，内心是空虚软弱的。忍一时仿佛是吃了亏，其实，一个人敢于吃亏，不去占便宜、讨好处，也许就占到了最大的好处。而那种事事处处都要占别人便宜，不愿意吃亏的人，到头来往往往自己反而吃了大亏。



我们常常在生活中遇到这样一种情况，它可能是一种平白无故的批评，也可能是一种莫名其妙的指责；它可能来自于同事和朋友们的误解，也可能是出于某些不安好心的人的唆使和阴谋。在这种情况下，如果我们不明察事理，则很容易把事情弄坏，甚至是把好事办成坏事，而“忍”则有助于帮助我们去处理这些问题。

我们要和各种人打交道，所以要能包容各种人，各种看法，各种行为。汉朝的吕蒙正式被拜为宰相，正准备上朝时，朝中的一位官吏，站在门帘处指着他说：“是这个小子当了宰相吗？”吕蒙假装没有听见。这时与吕蒙同行的官员一定要问清楚这个人的姓名，吕蒙坚决不许他问，说：“倘若知道他的姓名，就一生也忘不了，不如不问好。”

一个人善于忍，才能得到各方面的帮助，吸收各个方面的信息。有时你自己不知不觉就会发现，忍给你带来的好处，远远大于不忍给你造成的损失。

当自己想干、想说什么的时候，尽管自己有能力、有权利去干、去说，可又非要让自己不干、不说，那不是一件最难的事吗？世界上真正的强者是能够战胜自己的人。世界上最难以克服的困难，也就是战胜自我。其实我们应该看到世界上最大、最顽固的敌人，也就是我们自己。可以说，能够战胜自己的人，是没有什么困难可以挡住他的。

二、“忍学”中的“道”智慧

明白了忍的意义，还要知道忍是有道的。我们应该继承和利用先人的文化遗产和智慧，结合我们的实际来研究并认识忍者之道。

首先是胸怀天下、忠贞为国，也就是以天下兴亡、国家富强、人民安康为己任。当自己的利益和集体的利益、国家的利益发生冲突的时候，首先要有自我牺牲的精神，损失小利益、个人利益而保护国家利益。无论你是政治家、改革家，或是山野村夫、布衣百姓，都应是“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”，自觉地把个人的命运和国家的命运联系在一起。

其次是宽恕。那就是宽以待人，严以律己。《论语》中有这么一段记



载：子贡问孔子：“有一个可以终身不渝地履行的字吗？”孔子回答说：“那就是‘恕’字吧！自己所不喜欢的事，就不要施加到别人身上。”应该说，这种“恕”实际上便是一种为人之道，而它也体现了一个“忍”字。因为“恕”，是一种处处站在他人的角度上，事事为他人着想的为人方式，如同朱熹后来所说的那样，“恕”，就是要“推己及人”。有时人与人之间的冲突，尤其是在一些利益关系上，往往是十分紧张的，正如有人所认为的那样，要想利人就不能利己；要想利己，就不可能同时也利人，而这种强调为他人着想的“恕”，显然就是要在一定程度上做自我牺牲了。这里，没有“忍”，无疑是办不到的。

第三是勿贪。勿贪就是要知足常乐。这里所说的勿贪主要是指不贪图名位、财利，不去作非分之想。对于名誉、地位、财富和利益，我们可以得到的，属于我们自己的，是可以受之无愧的。但是，不可去想得到那些不是自己应得到的东西，不能超越必要的界限去贪图不义之财。有这种越界的非分之念，就是贪，而克制住自己的这种念头，即为不贪。现在的社会中，就是这“贪”字让那些位居高官、拿着厚禄的人一个个走进耻辱的“坟墓”。

第四是和为贵。人的社会关系极为复杂，要和方方面面的人打交道，所以同志关系、邻里关系、朋友关系、家庭关系都要处理好，这之中还是一个“忍”字当先。传说唐朝的时候，有一次高宗听说张公艺家中九代人居住在一起，唐高宗亲自来到他的家中，问他这么多人怎样能和睦地住在一起，张公艺在纸上书写了一个“忍”字来回答高宗的问题，高宗感动地流下了眼泪，于是赏赐给他许多绸缎。这位古人非常清楚“人和万事兴”的道理。

三、“忍学”中的“法”智慧

了解了“忍”的精神，知道了其中的大道理，对于如何忍，忍什么，是下一步要研究的问题了。

第一是不争，亦即淡泊明志，宁静致远。对人生存有了一种深刻的洞察和把握，真正地认识到大凡名利之类的东西，不外是一些生不带来，死



不带走的身外之物，这样，便可以在各种人世间的你争我夺中，处之泰然，也无疑可以克制住自己内心的某些欲望。与此相反，不能淡泊的人，便常常在汹涌的商品大潮中失去了自己，在诱人的名利面前成为奴隶。这种利欲熏心的人，必然会为一点点蝇头小利而争得头破血流，为微不足道的权力和官职打得你死我活。对这种人而言，“忍”是不可能的。如果他们硬要表现出一种“忍”的样子，那也不过是一种形式而已，骨子里仍然是尖刻、贪婪的本性。

第二是荣辱不惊。无论处于什么样的环境之下，都要有泰山崩于前而色不变的功夫。“忍”的一种非常普遍的形式便是受辱而不惊。当别人侮辱自己的时候，能够有克制地“忍”住，而不是马上觉得自己丢了脸，失了面子，因此火冒三丈，恼羞成怒，非要把面子争回来不可，似乎只有这样才能解心头之恨。其实看看古人的做法，我们又何尝不能忍。

第三是释仇、容过。冤家宜解不宜结，这也是忍的一种方式。面对仇人，确实常常令你恨得牙根都痒。但是仇有各种情况，有不共戴天之仇，有忘恩负义之仇，有诽谤陷害之仇……如果仇人太多，一路数下去，就没有办法去做别的事情了。为什么不能开释彼此之间的仇结，不再耿耿于怀，化敌为友呢？

容过，就是容许别人犯错误，也容许别人改正错误。不要因为某人一有某种过失，便看不起他，或一棍子打死，或从此透过有色眼镜去看待对方，“一过定终身”。

第四是戒迁怒。有的人在某个场合下心中有气，虽然暂时忍耐下来，其实心中的愤怒并没有真正地消失，只不过没有找到合适的机会发泄，而在另一种场合，还是因为一点小事没有压住心头之火，于是便随意找一个对象发泄出来，让对方感到莫名其妙。不难看出，如果一个人不是发自内心地去忍，而总是借机迁怒于他人，发泄自己的不满，反而会让大家轻视他，看不起他。这是一种假忍，而不是真忍。

第五是谦虚谨慎。这也是忍的一种方式。谦虚就是向他人请教，不自高自大，要尽量做到锋芒不露，大智若愚。要知道人外有人，天外有天。谨慎就是不要鲁莽，要量力而行，不吹嘘，不夸大。谦虚使人进步，骄傲使人落后。谨慎小心不会造成大的过失，所以要忍浮夸，戒骄躁。



忍学

四、“忍学”中的“度”智慧

忍在我们身边无时无刻不存在——

一个人在生活中遇到了困难，要忍！

一个人在事业上遇到了挫折，受到了打击，要忍！

一个人受到了不公正的待遇，受到了他人的嫉妒、诋毁，也要忍！

一个人受到了朋友的误解，亲人的曲解，还要忍！

一个人贫困落魄，境遇不佳，更要忍！

一个人功成名就，前途远大，特别要忍！

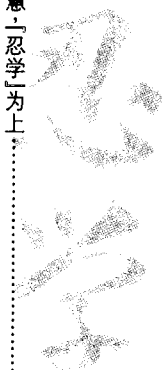
一个人面对一切欲望，一切引诱的时候，最重要的还是忍！

人生在世，不如意的事是很多的，当我们遇到不顺心、不合意的事时，首先要忍。但是事有可忍与不可忍之分。我们提倡忍耐精神，但不是无原则地妥协，也不是惧怕邪恶势力。如果什么事不问缘由全都一忍了之，有时候会害人，更可能害己。

忍是有一定限度的，并非是任何人任何事都可以忍的。有的时候忍是不能被接受的，欺人太甚，也就势必忍无可忍。什么事都是有一定节制的，不可能无止境地发展下去，忍也有个度的问题。一味地毫无界限地忍，只能是一种懦弱的表现，甚而是愚蠢的。

世界上没有什么比人的生命更宝贵，当你的生命遭受到威胁的时候，应该是你奋起反抗的时候了，这时候忍耐只能让你的敌人更加嚣张。暴虐的统治不能忍，应该为了人民的利益去推翻它。不能让暴虐的统治者在那里为非作歹，而你此时还要忍，还要让别人和你一起去忍，那只能是助纣为虐。当民族尊严、国家的尊严受到侵害时，身为这个民族的成员、这个国家的公民，也是无论如何都不可“忍”的。

从中国历史上的许多记载中，我们可以看到，许多英雄好汉、仁人志士，对于自己生活上、事业上、名利上的挫折，都能够默默地忍辱负重，毫无怨言；他们对于自己的同胞，对于自己的民族，的确具有一种孺子牛的性格。但是，他们在维护自己民族、国家的利益和尊严的时候，却是毫不畏惧，大义凛然，视死如归。为了使民族的纯洁不受玷污，为了使国家



的利益不受侵害，他们甘愿抛头颅，洒热血。这些都表现了他们在“忍”这一问题上深明大义。

适度的忍是强有力的，也是必须具有的。超过界限和适当的度，忍只能是软弱、无能、懦弱、胆怯的表现。

忍是中华民族宝贵的精神财富之一，我们要对此批判地继承。要汲取其中合理的、积极的成分为我所用，摒弃其中的糟粕。用忍的精神去对待我们周围的事情，你就会感到心胸开阔，万事顺达。

