

成大事立大业者的必读书

自古以来，“方圆有致”被视为人生之大道，做人之大智，做事之大端。古今成大事者的奥秘正在于方与圆的完美结合：方外有圆，圆中有方，能方能圆，亦方亦圆，方圆相济，方圆合一。



人生智慧课

大全集

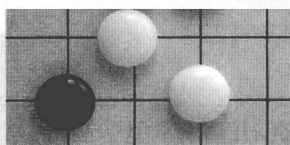
德群 若谷◎编著

方是刚，圆是柔；方是原则，圆是机变；方是做人之本，圆是处世之道。方与圆相结合，刚柔相济，阴阳相生，变幻无穷，可以不变应万变，亦可以万变应不变，其中包含了做人的智慧精髓，浓缩了处世的技巧精华。

中国华侨出版社

最适合中国人的做人做事成功心法

方与圆^的 人生智慧课 大全集



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

方与圆的人生智慧课大全集 / 德群, 若谷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011.3

ISBN 978-7-5113-1229-7

I. ①方… II. ①德…②若… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021564 号

方与圆的人生智慧课大全集

编 著: 德 群 若 谷

责任编辑: 若 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 730 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1229-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

“方”与“圆”是中国传统文化里两个相对应的具有深刻哲理内涵的意象：方是刚，圆是柔；方是原则，圆是机变；方是做人之本，圆是处世之道。方与圆相结合，刚柔相济，阴阳相生，变幻无穷，可以不变应万变，亦可以万变应不变，其中包含了做人的智慧精髓，浓缩了处世的技巧精华，自古以来被视为人生之大道，做人之大智，做事之大端。在做人做事中，如果能做到方外有圆，圆内有方，能方能圆，亦方亦圆，方圆合一，则必能进退自如，游刃有余，从容周旋，化危机于无形，赢得广阔的生存空间。

方与圆这一人生大智慧，在现实生活的做人做事中，会以不同的形式表现出来，本书从不同角度对其在为人处世、生存竞争、人际交往、求人办事、领导管理、商场经营等方面的运用进行深入的阐述，全面诠释出方与圆的智慧真谛，解开方圆做人的天机，参尽圆融处世的秘诀。

一代才子郑板桥在两个世纪前一句“难得糊涂”的感叹，引起多少世人的共鸣。诚然，“难得糊涂”几个字蕴含多少前人的沧桑与智慧。糊涂不是昏庸，而是为人处世的一种策略，是毫不露骨的聪明，是一种超越精明的精明。在生活中，真正的聪明人都是懂得糊涂的。他们遇到任何事绝不自作聪明，大发议论，相反他们总是做出一副什么都不知道、什么都不清楚的样子，躲躲闪闪装糊涂。这样的人心知肚明，但是什么人也不会得罪。他们在生活中能够左右逢源，活得逍遥自在。

懂得吃亏是中华几千年生存历史的经验总结，它集儒释道的哲学内涵于一身，包含了人生沉浮的智慧与韬略。吃亏是指人的物质利益的丢失与被掠夺，而“吃亏是福”则是中国历代哲人深刻的人生感悟。吃亏看似失去了眼前的小利，是表面的隐忍与退却，而实际却为你日后获得更大利益埋下了伏笔。如果你对眼前的小亏斤斤计较，寸土不让，终究会独自品尝那得不偿失的苦果。懂得了“吃亏是福”的人生哲理，会使你历练出平和、容忍、谦逊的修养与情操，拥有更加持久永恒的生命力与竞争力，在人生的阶梯上一路攀升。

低调是一种境界，鹰立如睡，虎行似病；低调是一种策略，韬光养晦，深藏不露；低调是一种心态，谦虚内敛，豁达平和；低调是一种哲学，地低成海，人低成王；低调是一种智慧，智者必学，强者必用。低调既是普通人的处世准则，又是成功者的为人训诫。有品位的人不一定低调，有内涵的人不一定低调，成熟的人也不一定低调，但反过来讲，低调的人会更更有品位，更有内涵，也更成熟。总之，只有懂得低调做人的人，才能够在

社会这个大舞台上扮演好每一个角色，才能够在人生这段旅途中走好每一段路。

低头，才能出头。历史上、现实生活中常常有这样一些人，他们很有能力，也不乏干劲，但为人傲气十足，处处把头抬得很高，不屑于屈就现实生活中有意或无意设置的一些低矮“门槛”，这些人最终只能处处碰壁，被撞得头破血流，不但成就不了任何事业，甚至连容身之所都没有。相反，那些资质平平但懂得低头的人，小则能安身立命，一生平顺，大则能赢得人心，出人头地，成就一番伟业。其实，低头不是自卑，更不是怯懦；它是一种能力，是一种处世的姿态，是一种思考问题的角度，是一种与人相处的方式，是一种生存策略，更是人生的大智慧。现在的低头，是为了将来更好地出头。

学会选择，懂得放弃。人一生中，需要作出太多选择，无论是在爱情、婚姻上，还是在工作、事业上，不同的选择导致命运的迥异。错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却一无所获，或走入歧途，酿成人生悲剧；量力而行，睿智选择，才会让人一帆风顺，成就完美人生。同样，人一生中需要放弃的太多，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏，该放弃时就要放弃，放弃是一种超越，一种生存智慧。不懂放弃常使人背负沉重压力，长期被痛苦困扰；懂得放弃让你避免许多挫折，生活更顺利。只有在纷繁复杂的社会现实中保持清醒的头脑，更直观、更理性地认识自己，认识社会，在漫长的人生旅程中正确选择，适时放弃，走好人生每一步棋，才能把握好自己的人生，早日实现成功。

舍得，是中国文化的精髓，所谓“不舍不得，小舍小得，大舍大得”。鸣蝉舍弃了外壳，因而能自由高歌；壁虎舍弃了尾巴，因而能在危难之中保全生命；雄蜘蛛舍命求爱，因而得以繁衍后代。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。舍得是一种哲学，更是一种艺术；是一种精神，更是一种领悟；是一种智慧，更是一种境界。只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。

包容自古以来就是人们立身处世的大智慧。《尚书》云：“有容，德乃大。”《周易》云：“君子以厚德载物。”《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”佛教更是劝诫人们修行忍辱，“大肚能容，容天下难容之事”，达到“心包太虚，量周沙界”境界。包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他包容的大小决定的，正如星云大师所说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。综观古今成大事者，无不有海纳百川的肚量，所谓“量小非君子”，“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。

归根结底，人生就是一门在方与圆之间把握平衡的艺术，尊与卑、智与愚、贵与贱、得与失……一切都在方圆之间。天方地圆，无限广阔，人在其中，微如芥子。然而，掌握了方圆之道的大智慧，天地就会变得很小，人生就会变得伟大。因为，此时的你已经真正看清了世界，真正读懂了自己。

第一节 机关不可算尽，聪明适量即可	2
大智若愚，该糊涂时就糊涂	2
看穿是非得失，心中有数即可	2
智者守愚	3
为人切莫太聪明	5
凡事不要太较真	6
第二节 外拙内精，成功一路顺风	8
小事不妨糊涂，大事必须精明	8
守拙养晦，最快找到出手良机	9
顺势糊涂，谬释其意、攻其不备	10
糊涂是自我保全的大手段	10
糊涂是聪明人的百变战术	11
第三节 用装糊涂的方式，让对方真糊涂	13
用装糊涂的方式让对方糊涂	13
言谈常需“和稀泥”	14
把糊涂装得“有意思”	15
糊涂要装得不露痕迹	15
装糊涂要能够灵活变通	17
第四节 假糊涂结得真人缘	19
耍点小糊涂，摆脱尴尬不失风度	19
装傻充愣，避开敏感处不得罪人	20
棘手的事，模糊表态不犯错	20
人生的快乐不是拥有得多而是计较少	21
揣着明白装糊涂	22

第五节 该精明处还得精明	24
大事精明，小事糊涂	24
专注于垂钓，鱼才会上钩	25
细节往往是关键	27
不按规则出牌	29
不要忽视绕道而行	30
反过来想想	32
第一节 好汉要吃“眼前亏”	36
塞翁失马焉知非福	36
舍不得孩子套不住狼	36
不怕吃亏才是真正的聪明者	37
个性灵活	38
机智的能量	39
以退为进	40
第二节 割一块肉，得一头牛	42
懂得与人分享，让自己也幸福	42
吃小亏赚大便宜，才是真聪明	43
栽好树，让兔子撞上来	43
舍小利为大谋	44
让一步，收获更大	45
吃小亏，占大便宜	46
第三节 舍卒保车，鸡蛋不必硬碰石头	48
面对“皇亲国戚”，有理也要吃“哑巴亏”	48
责任伴随权利，担起责任换权利	49
眼光放远，吃眼前亏换长远利	49
以和为贵	50
做事要分轻重缓急	51
善于趋福避祸	52
小帮助大改变	53
第四节 善于吃亏，但不能乱吃亏	55
看准情况再投注，用大舍换大得	55
吃亏要吃在明处，得利要得在暗处	55
亏既然吃了，就要吃得快乐	56
变通为人，善自责	57
不和小人较劲	57
借机成就非凡	59

第一节 人有5尺，天地却只有3尺	62
天地之间的高度只有3尺	62
放低身段，会使高贵者变得更加高贵	63
鹤立鸡群被鸡啄	64
矮人一截不等于低人一等	65
为什么小丑有时比主角更受欢迎	66
林肯的胡子，为谁而留	67
生命的红酒永远榨自破碎的葡萄	68
适时隐藏锋芒，避免毕露	69
第二节 有一种人生境界叫弯曲	71
你见过参天大树的根往上长的吗	71
水满则溢，过犹不及	72
凹凸人生：凹为什么总排在凸的前面	73
流入大海的河流会转弯	74
有时太能干也是一种痛苦	75
有一种人生境界叫弯曲	76
得意时不可忘形	76
十二分的才华，一分的表露	77
不会飞，是因为太重	78
保持谦卑，才能生存得最久	79
第三节 低头实干是为了出人头地	81
叫嚣抵不过低头实干	81
反击别人不如充实自己	82
别输给自己的精神	83
不要走得太快，否则灵魂就跟不上了	83
无论哪个时代，阿甘都是能获得成功的人	85
付出与得到间的系数永远不会是零	85
有奋斗，就会犯错误	86
珍惜今天	87
认真但不较真	88
追求美，但不苛求完美	89
蒙在鼓里有蒙在鼓里的好处	90
第四节 低下高傲的头，才能走稳脚下的路	92
人生变幻莫测，需随机应变处之	92
因环境而变，具体问题具体分析	93
狡兔三窟，有备用方案就不会措手不及	93
征服群敌的规则：擒贼先擒王	94
一剑封喉，速战速决	95
不走寻常路，让对方无计可施	96

第五节 低头成事，大人物的“老二”哲学	97
做甘当扶梯的副手	97
身高只是数据，内涵才是高度	98
“争做老二”的人结果最牛	98
飞得太高时，要学会“软着陆”	99
没有花的芳香就当最有生机的绿叶	100
让出功劳，才能平步青云	100
人生有时需要“零容忍”	101
忍耐是痛苦的，但它的果实是甜蜜的	102
第一节 圆融为人，圆转涉世	104
做人要多铺路少砌墙	104
坚守信念，不在意他人的评说	105
全面塑造自己的成功形象	107
明哲保身，不要轻易得罪小人	108
牢记“借”字诀，加法成大事	110
用灵活手段达到目的	111
背后说人好，莫谈他人非	112
坦率表达和维护自己的利益	113
害人之心不可有，防人之心不可无	114
冤家宜解不宜结	115
第二节 求人办事，把握分寸	117
软磨硬泡，求人要耐心	117
别把“冷遇”当回事	118
求人需执著，撞了南墙不回头	119
从感情和关系入手	120
活学活用“捧”字诀	121
办成事的最大秘诀是投其所好	122
绵里藏针求人法	123
送礼有道才能好办事	124
央求不如婉求，劝导不如诱导	125
第三节 领导管理，恩威并用	127
擅长领会上司的真实意图	127
忠诚比能力更重要	128
永远不要盖过上司的光芒	130
在领导面前不妨装装“嫩”	131

与同事相处要多多个心眼	132
新官上任要确立自己的威严	134
识人在先，善用在后	135
唯才是举，要“猛兽”不要“病猫”	137
管理是授权与控制的艺术	138
既要正激励，也要负激励	140
表扬不可滥用，滥用必损威严	141
驭人的五大绝招	142
 第四节 生存竞争，把握主动	145
任何时候都不要轻视对手	145
把握主动权，制人而不制于人	146
巧施烟幕弹迷惑对方	148
选择对手的薄弱环节作为突破口	149
保持饥饿感，看到机会就出手	151
在混乱中保持冷静	152
深藏不露才能让人防不胜防	153
苦练内功，增强自己实力	154
堂堂之阵与出奇制胜	156
擒贼先擒王，釜底抽薪	157
对竞争对手不能心慈手软	158
不利形势下的生存之道	159
 第五节 经营有道，决胜商场	161
做大做强的秘诀是坚持和专注	161
追随成功者，少走弯路	162
诚信是经营中的制胜法则	164
品牌与形象是企业的灵魂	165
弱肉强食是市场的最高法则	167
赢家通吃，兼并不能留情	169
三十六计乃是商战心法	170
咬紧对手的弱点不放	172
以快打慢，先人一步占领市场	174
攫取利润的营销法	175
商场陷阱多，要时刻提防上当受骗	177

第一节 选择是人生的必修课	180
人生即是选择	180
把握命运的伟大力量	181
地图人生	181
看清“气候”再决断	182
选择面前别固执	183
愿望与现实之间	183
大胆地选择	184
选择强者做对手	185
有所为有所不为	185
改变自己的生活方式	186
将欲取之，必先予之	187
自己给自己铺路	187
自己的思想	188
第二节 懂得放弃才能成就人生	189
人生没有回头路	189
放弃也是一种智慧	189
丢掉多余的东西	190
大弃大得，小弃小得	191
因为热爱才放弃	191
改变的结尾	192
舍掉一些无谓的忙碌	192
下山的也是英雄	193
丢弃旧我，接纳新我	194
不要跟对手硬拼	195
蜕变获得重生	195
为失去而感恩	196
等待下一次	196
第三节 适合的才是最好的	198
适合的才是最好的	198
带着坐标尺上路	198
选择自己的生活	199
自己的幸福	199
最好的活法	200
不完美也幸福	200
失去才知珍贵	201
总有适合你的路	202
每个年龄都是最好的	202
只和自己比	203
给爱一条生路	204
眼前的更重要	204

能上架更要会下架	205
相信自己	205
第四节 拿得起，还要放得下	207
拿得起，还要放得下	207
接受不可避免的现实	207
笑看输赢得失	208
羡慕不如珍惜	209
错过有时是圆满	209
且咽一口气	210
最大的快乐	210
没有什么不能承受	211
知足常乐，终身不辱	211
不要开错窗	212
失意不忘形	212
生命在，希望就在	213
坚韧活出精彩	214
第一节 地低成海，人低成王	216
低调做人是以低就高的强者攻略	216
低调做人是立足社会的必然要求	217
放低心态才能走稳脚下路	218
低调做人是发展事业的基本姿态	219
低调处世有益于养精蓄锐	219
低调做人是安身立命的天然屏障	220
爬得越高则可能跌得越重	221
低调做人是化解人际风波的最佳策略	222
低调做人才能在顺逆境中安然进退	223
第二节 韬光养晦，深藏若虚	225
韬晦是一门深谋远虑的斗争艺术	225
谋晦之人要懂得隐匿锋芒	228
寓机变于糊涂之中	233
低调做人者必须锤炼忍耐精神	234
低调者要磨炼自制自律的习惯	237
以退为进，善忍之人才能图谋大业	240
人生在忍耐中不断前行	244
第三节 低处修心，高处成事	248
于低调中修炼成功心法	248
修身立德，道路将越走越宽	250
积水成渊，潜心钻研者终成大器大才	253

大化无形，达观之人遨游人生	254
稳扎稳打：走出自立自强的道路	257
行胜于言：行动比口号更有说服力	263
严谨务实：脚踏实地便能步步为营	267
精益求精：努力将事情做到尽善尽美	270
第四节 放下高调，邂逅低调的华丽	275
在狂妄泛滥的地方危险就大	275
盛气凌人是浅薄和庸俗的表现	276
真正的伟人是平易近人的	277
与人争辩，永远不会真赢	278
有一种愚钝叫居安不思危	279
杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少	280
卖弄的结果就是把自己卖了	281
低调谦卑不等于窝囊无能	282
没有匍匐的本领，哪能一飞冲天	283
第一节 大舍大得，小舍小得	286
不同的选择，不同的人生	286
“舍”只是“得”的另一个名字	286
以退为进，绕指柔化百炼钢	287
大舍大得，小舍小得	288
存心舍弃，会有加倍的获得	288
隐忍退让，放长线钓大鱼	289
关键时刻懂得务实妥协	290
知止是一种人生智慧	290
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	291
不能舍，只好在泥里团团转	292
过于戒备反而失去更多	293
第二节 进退有数，把握取舍的艺术	295
21 世纪的今天，选择比努力更重要	295
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	296
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	297
要大智慧，不要小聪明	298
世事纷繁，须谨记有所为有所不为	299
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	300
山不过来，我就过去	300
不拿别人的隐私开玩笑	301
第三节 先舍后得，为人处世的圣经	303
似予实取，不争反而能为先	303

要得到回报，先满足他人	304
主动，便赢得了成功人脉的一半	304
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	305
锦上添花不如雪中送炭	306
储存人情，重在平时下工夫	307
送人情不吝啬，多为自己开条路	307
平时多走动，急事有亲情	308
人再熟也要常联系	309
不要冷落落魄的朋友	310
学会倾听，胜过十张利嘴	310
不要放弃任何一个小人物	311
不能一味“公事公办”	311
 第四节 感悟舍得，成功的黄金法则	313
学以致用，走好成功第一步	313
不舍急功之心，便离成功越来越远	313
跨越自己给自己设定的藩篱	314
不要因为失意而放弃追求成功的理想	315
在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益	315
不舍得机会成本，也就没有机会成功	316
成功不能只看眼前	317
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	318
好运气，等不来就去创造	319
及早认输，下次还有赢的机会	320
归零就是一种在低位思考高位的理智心态	320
 第五节 完美生活，舍得才是引路人	322
生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑	322
回不到昨天，却能选择今天	323
你所拥有的，才是真正的财富	323
将不计功利的快乐融进生命	324
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	325
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	326
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁	327
合理调整期望水平	328
不要虐待自己	329
舍得分享，有利于改善我们的生存环境	330
及时转身，会让人生更完整	331
险境对于我们未必不是福气	332
 第六节 睿智人生，取舍间彰显智慧	334
取舍之间，唯心而已	334
失去可能是一种福音	335

从远处看，人生的失意也很有诗意	335
铅华洗尽，才有持久的美丽	336
舍与得之间，需要一颗平常心	337
扬弃才能超常	338
盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼”	339
做人学学橡皮筋	340
天上掉馅饼，地上有陷阱	341

第一节 怀揣一颗包容心，天地自广阔

人的心胸就好比芥子	344
胸襟的大小可以丈量你的世界	345
放开胸怀得到的是整个世界	346
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	347
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	348
包容的实质是包容自己	348
心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过	349
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	350
遇谤不辩，沉默即宽容	351
心宽寿自延，量大智自裕	352
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	353
苛求他人，等于孤立自己	354
己所不欲，勿施于人	355

第二节 包容人生的坎坷，乐观地活在当下

苦难是上天赐予的财富	356
以游戏之心看待挫折	357
折磨你的人是你的新鲜空气	358
泥泞的路才能留下脚印	358
学会包容生活中的不公平	359
学会接受不可更改的事实	360
宽容环境，生活就会更美好	361
不能改变环境，就学着适应它	361
关上一道门后，总有另一扇窗打开	362
愁也一天，喜也一天	363
包容问题，包容残缺	364
面对嗔怒，宽容是一种美德	365

第三节 悦纳自己，包容自身的不完美

世上没有绝对的完美	367
不必把一个污点放大到全身	368
标准过高只会迷失自己	369

不要为你的缺点遮羞	369
接受别人的帮助不必感到羞愧	370
换个角度，从缺陷中发现美	371
跨越性格缺陷，完美就在背后	372
自卑和自信往往就在一念之间	372
每个人都是上帝的宠儿	373
包容自己，逃出“心狱”的监禁	374
只看自己所有的便能拥有快乐	375
已经拥有的东西最珍贵	376
 第四节 包容他人：海纳百川，有容乃大	377
为人处世以容人为上策	377
留有余地是一种理智的人生策略	378
忧他人之忧，乐他人之乐	379
律己宜严，待人宜宽	380
自我反省得到他人的尊敬	380
指责只会招来对方更多的不满	381
迁怒是不负责任者的行为	382
尊重他人就是理解和包容他人	383
不要把别人的冒犯放在心上	384
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	385
悦纳别人的与众不同	386
帮助曾经伤害过自己的人	387
得理也要让三分	387
包容他人的四句箴言	388
 第五节 多点包容，爱情才会走得更深更远	390
早一点宽恕，会避免悲剧的发生	390
换位思考，走入对方心灵的栖息之地	391
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	391
重新接纳悔过的爱人	392
原谅逝去的爱	393
在爱情的天平上，迁就等同于包容	394
爱情需要善意的谎言	394
偏见会折断丘比特的翅膀	395
忍耐让爱情之花更艳丽	396
没有堤坝的河流，迟早会干涸	397
爱情需要有温柔的滋润	397
要“示弱”不要“示威”	398
 第六节 不抱怨的世界，不抱怨的智慧	400
抱怨只会让事情更糟	400
原谅生活是为了更好地生活	401

付之一笑，人生才会活出大境界	402
心宽才能长寿，心宽才能幸福	403
心境平和，对自己说“不要紧”	403
谅解是痛苦的止损点	404
不思八九，常想一二	405
少一分怨恨，多一分快乐	406
别为打翻的牛奶哭泣	406
爱生爱，恨生恨	407
忘记惹你生气的人	408
与错误握手言和	409

第七节 包容的方与圆 411

包容不是姑息迁就	411
做人要有自己的原则	412
把握善良的分寸	412
不要一味地忍让	413
忍让搬弄是非者，毫无意义	414
智慧的忍辱是有所不忍	415
沉默有时是一种自我伤害	416
忍无可忍，不做沉默的羔羊	417
百忍成金，不泄一时之恨	418
忍一时风平浪静，忍一世一事无成	419
不必委曲求全，不必睚眦必报	419

