

COMPREHENSIVE WISDOM

只有人和人之间相互关爱，相互理解，相互包容，
我们的世界才会更和谐美好！

多一些包容，就少一些争吵，少一些埋怨，
少一些猜疑，少一些磨擦，少一些忧愁；
多一些包容，就多一份爱心，多一份开心，
多一份信任，多一片辽阔天空，
多一份灿烂的阳光！

赵松◎编著

让你受益一生的包容智慧

给你一颗 包容的心 全集

*Comprehensive Wisdom
How To Be A Tolerant Person*

COMPREHENSIVE WISDOM

让你受益一生的包容智慧

给你一颗 包容的心 全集

赵松 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给你一颗包容的心全集：让你受益一生的包容智慧/赵松编著．—北京：
新世界出版社，2008.11

ISBN 978 - 7 - 80228 - 827 - 0

I. 给... II. 赵... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 171387 号

给你一颗包容的心全集：让你受益一生的包容智慧

策划：梁小玲

作者：赵 松

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：九州财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787 × 1092 1/16

字数：330 千字 印张：20

版次：2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80228 - 827 - 0

定价：39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

在一座寺庙里，住着一位老和尚和他的两个徒弟。

一次，两个徒弟看到屋里飞进一只蜜蜂，蜜蜂努力地朝窗外飞，却被窗上厚厚的玻璃挡住了，一次次徒劳地摔下来。

徒弟甲说：“这只蜜蜂真是愚蠢呀，既然知道这个方法行不通，为什么还要作努力呢？它这样做，即使飞一辈子也不可能成功。”

他从中得到领悟：世上有些事，不能强求，该放手时就放手。

徒弟乙说：“这只蜜蜂真顽强，它那么勇敢，失败了也不屈服。”

他也从中得到启示：做人就应该像蜜蜂那样，锲而不舍，败而不馁，百折不回。

于是，两人争执起来，谁也说服不了谁。

最后，他们只好去找师父来评理：“我们的观点，究竟谁的才是正确的呢？”

老和尚说：“你们谁都没错。”

两个徒弟不解，心想，怎么可能两种观点都对呢？难道师父是故意做好人，不让我们再争执了？老和尚早就看出了他们的心思，他微笑着，拿出一块大饼，吩咐他们把大饼居中切开。徒弟二人照做了。

老和尚问：“两个半块饼，你说哪半块好，哪半块不好？”

他们回答不出。

老和尚说：“你们总是看到相异的地方，而没有看到相同的地方，形式上的差异，掩盖了质的相同。”

生活中的事物都有两个方面，看问题不要只看一个方面。尽量从别人的角度多想一想，能够全面地看问题，就能够避免许多错误。





在人际交往方面，许多人最常犯的毛病就是，固持己见，缺乏包容的心，老是站在自己的立场看问题，基于自己狭隘的经验去处理事情，这样，就经常导致意见分歧，争论不休，办事受阻，无法获得圆满的结果。而善于包容的人，则懂得“退一步天高地阔，让三分心平气和”的道理，他们推崇“大度能容，容天容地，容天下难容之事”的处世原则，努力以一颗包容的心去面对世间的人和事。

包容是一种人生境界。树有千姿，花有百态，光有七色，乐有八音。大千世界，丰富多彩；社会生活，异彩纷呈。包容，就是山不厌高，水不厌深，海纳百川，不择细流。有包容之心的人，才能做到尊重差异，尊重个性，兼收并蓄，博采众长。

包容就是宽容。宽容是一种美德，它像催化剂一样，能够化解矛盾，使人和睦相处。宽容体现了一个人的素养与气度，表现了人的思想水平。

莎士比亚的名剧《威尼斯商人》中有这样一段台词：“宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。”

善待他人的短处，可以使我们与他人和睦相处；宽容对待他人的长处，可以使我们不断进步。只有一个拥有智慧的人，才会学习在心中留出一片天地给别人。

“泰山不辞抔土，方能成其高；江河不择细流，方能成其大。”学会宽容，你的前途会变得更加广阔；忘却计较，你的人生会变得更加快乐。用一颗包容的心看世界，世界很大！用一颗包容的心看人生，人生很美！





目 录



第一章 包容是一种现代人必备的人生智慧

雨果说：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”宽容别人，其实就是宽容我们自己。多一点对别人的宽容，其实，我们生命就多了一点空间。一个人的胸怀能容得下多少人，就能赢得多少人。宽容不等于懦弱，理解不等于纵容。宽容是忍耐、潇洒、忘却，宽容更是与人为善的美德，更是一种赢得朋友、获得成功、享受快乐的无上智慧。

- ◇人类的和谐共存离不开“包容”的意识 / 3
- ◇宽容是一种境界，一种风格 / 6
- ◇现代社会更加需要人与人之间的包容 / 9
- ◇胸襟开阔的人始终生活在幸福和关爱之中 / 14
- ◇宽容地看待人生和体谅他人才能获得放松、自在的人生 / 16
- ◇把宽容当做与人交往的润滑剂 / 19
- ◇要学会对朋友睁一只眼闭一只眼 / 22
- ◇千万不要把怀恨放在自己的心上 / 25
- ◇有了自我反省的精神才能更好地包容别人 / 27
- ◇要懂得忠言逆耳利于行 / 30
- ◇对别人和自己宽容，尽量扩大生活中的满意面 / 32





第二章 一定要学会站在对方的立场看问题

一位哲人说：任何一片叶子都不是完全相同的，而且任何一片叶子都有正反两面。世界是矛盾的结合体。任何一件事情都有正面和反面。当你换一种角度去看时，正面会变成反面，反面会变成正面。任何人都有自己对人生的看法和体会，我们要尊重他们的知识和体验。在人际交往中，如果能够设身处地地站在对方的立场上考虑问题，替对方说话，将会收到出人意料的效果。

- ◇站在对方的立场看问题是获得成功的关键 / 37
- ◇千万不可眼里没有别人，连“普通人”也不能忽视 / 39
- ◇在说话做事的时候要尽量替别人想一想 / 41
- ◇以别人所期望的方式去对待他们 / 43
- ◇己所不欲，勿施于人 / 45
- ◇换位思考是良好沟通的第一步和关键 / 48
- ◇要学会见什么人说什么话 / 51
- ◇站在对方立场上是消除谈判争论的最佳途径 / 54
- ◇从老板的角度来思考有利于你的长远发展 / 58
- ◇站在老板的角度为自己索取更容易成功 / 60
- ◇不要犯以貌取人的错误 / 63
- ◇不能只是去注意别人不好的地方 / 66
- ◇强化理解包容的襟怀，摆脱主观偏颇的视野 / 69

第三章 学会更加宽容友善地对待别人

宽容是一种博大胸怀。“休将自己心田昧，莫把他人过失扬。”宽容，就是心存容人之量，常为他人着想。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。不会宽容别人的人，是不配受到别人宽容的。罗兰说：“宽恕可以交友，当你能以豁达光明的心地去宽容别人的错误时，你的朋友自然就多了。”



- ◇宽容别人才会给自己带来广阔的天空 / 73
- ◇与人交往的过程中一定要学会宽容 / 77
- ◇尽量多给别人肯定和赞赏 / 81
- ◇把“正确”让给对方，尽量不去纠正别人 / 84
- ◇对待别人一定要避免吹毛求疵 / 87
- ◇容忍别人的缺点，拓展交往的空间 / 89
- ◇以诚恳厚道的态度唤醒撒谎者的良知与觉悟 / 92
- ◇冷静、得体地对待别人的尴尬 / 94
- ◇你可以把一切恶意诋毁都抛诸脑后 / 96
- ◇不要因你的一时冲动而造成终生的悔恨 / 99
- ◇容忍别人的缺点，原谅他人一时的过错 / 102
- ◇宽恕他人的冒犯，放弃报复的欲望 / 105



第四章 以宽容的心胸减少矛盾，化解冲突

宽容就是不计较，宽容的人就会善于忍耐。同事的批评、朋友的误解，过多的争辩和“反击”实不足取，唯有冷静、忍耐、谅解最重要。“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”“若无宽恕，生命将被永无止境的仇恨和报复所控制。”能退一步，天地自然宽。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，就会减少很多生活中的不愉快。

- ◇朋友之间不可过于随便，侵入禁区 / 109
- ◇积极消除同事交际过程中的潜在矛盾和冲突 / 113
- ◇认识人际交往的矛盾，积极避免冲突 / 116
- ◇消除误会，融洽彼此的关系 / 120
- ◇避免和朋友进行没有意义的争论 / 122
- ◇和上司产生矛盾时要善于自我反省 / 125
- ◇别让他人有意无意地失礼伤害你 / 128





- ◇保持和气，与人为善，平等尊重 / 131
- ◇以宽容的心胸化解自己和对方的怒气 / 133
- ◇积极地疏导和驾驭愤怒的情绪 / 135
- ◇学会努力消除或减少彼此之间的误解 / 137
- ◇在自己犯了错误之后最大限度地化解他人的怒气 / 141
- ◇正确面对不同的批评，尽量使自己受益 / 143
- ◇强调彼此的共同点，寻求双赢的解决之道 / 145



第五章 掌握职场中人必备的包容智慧

职场中人一定要学会包容。包容才能和谐，度量多大，事业就有多大。宽怀大度一些，机会便多了，世界也大了；偏狭小气，机会便少了，世界也小了。宽容了别人，等于善待了自己。有宽容之心的人，才能正确对待困难、挫折和荣誉，才能变冲突为祥和、化干戈为玉帛。宽容是成就事业的基石，化解同事间矛盾的良药，利己利人的法宝。

- ◇在职场要以宽容编织更为和谐的人际关系网 / 151
- ◇新职员要积极调适自己，努力适应工作环境 / 153
- ◇做充分的心理准备，学会优化生存的方法 / 156
- ◇使自己尽快融入新单位的同事中 / 159
- ◇掌握与上级保持良好人际关系的技巧 / 162
- ◇与能力平平的上司不能明争暗斗 / 166
- ◇欲赢得老板赏识须改变的不良习惯 / 170
- ◇怎样防止爱打小报告的同事对你的伤害 / 173
- ◇努力避免和战胜职场的流言飞语 / 176
- ◇宽容豁达地面对上司不公平的指责 / 178
- ◇随时要有接受同事无端怀疑的挑战的心理准备 / 181
- ◇得体地应对我们不喜欢，甚至感到讨厌的人 / 184
- ◇为人过于精明不如适度糊涂迟钝些 / 190



◇在职场一定要努力控制好自己的情绪 / 194

◇保持一颗平常心，走好职场每一步 / 196



第六章 重视和发展自己的团结协作能力

欣赏别人是一种境界，善待别人是一种胸怀，关心别人是一种品质，理解别人是一种涵养，帮助别人是一种快乐，学习别人是一种智慧，团结别人是一种能力。我们在个人生活和职业生活中的成功，取决于我们与他人合作得如何。善于合作，提高团结协作的能力，我们的事业就会更加顺利，生活就会更加愉快。

◇善于团队协作的人才能取得巨大的成就 / 201

◇现代人一定要重视和别人合作 / 203

◇学习狼的顽强拼搏和团结协作精神 / 206

◇努力使自己成为一个良好的合作者 / 208

◇把团结协作精神发扬得更好 / 211

◇一定要努力改变不合群的性格和习惯 / 215

◇学会与不同风格的同事有效沟通，和谐相处 / 218

◇对不同类型的合作者采取不同的态度 / 220

◇努力把自己的反对者转变为支持者 / 225

◇把自己的个人优势变成团队优势 / 227

◇在生活中养成善于合作的习惯 / 229



第七章 学会弹性处世，赢得和谐的人际关系

孔子说：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”叔本华则指出：“为了能同所有的男男女女和睦相处，我们必须允许每一个人保持其个性。”在生活中，要包容那些意见跟你不同的人，这样日子才比较好过。你要是一直想改变他，那样子你会很痛苦。要把这个





世界变得更美好，更和谐，需要你、我、他共同用理解、用包容去装点。品德，应该高尚些；处世，应该豁达些；举止，应该礼貌些。

- ◇现代社会更加需要和呼唤“和谐” / 235
- ◇君子和而不同，小人同而不和 / 238
- ◇努力通过包容去创造和谐的人际环境 / 241
- ◇与同事和朋友保持适当距离是一种智慧 / 243
- ◇克服令人讨厌的交往行为和习惯 / 246
- ◇掌握一些让别人喜欢你的交际原则 / 249
- ◇得体地赏识、赞美别人是促进和谐的有效手段 / 253
- ◇在与别人的交往中保持适度的弹性 / 256
- ◇对症下药，与难于相处的同事搞好关系 / 259
- ◇灵活对待与自己脾性不合的上司 / 263
- ◇冷静而谨慎地对待来自上司的不公正待遇 / 265
- ◇调整好人际交往中的“期望值” / 268

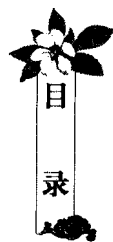


第八章 在日常生活中展示豁达宽容的性格

“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。”学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐。用谅解、宽恕的目光和心理看人、待人，人就会觉得葱茏的世界里，春意盎然，到处充满温暖。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”事事斤斤计较、患得患失，活得就会很累；宽厚待人，容纳非议，乃事业成功、家庭幸福美满之道。

- ◇学会对生活中的一些事说“没关系” / 273
- ◇努力克服消极、有害的嫉妒心理 / 275
- ◇不要苛求上司总是“一碗水端平” / 277
- ◇与人和谐相处之道，在于无限的包容 / 279
- ◇提高自己的情商，有效控制心态 / 282





- ◇舍利取义，把吃一点亏看成是福 / 285
- ◇自己被别人误解或不了解的情况下不恼怒 / 288
- ◇从积极的方面理解别人的批评 / 292
- ◇战胜沮丧，坦然地面对不愉快的日子 / 295
- ◇寻求对竞争更宽厚的态度 / 299
- ◇感激和欣赏对手，使自己不断进步 / 301
- ◇少抱怨他人和社会，多检查和改造自己 / 304





人类的和谐共存离不开“包容”的意识

在一个寒冷的夜里，一辆小轿车开过，包容被人扔了下来。

他独自漫步在清冷的大街上，寒风吹得他瑟瑟发抖，满天的星星也在朝他眨着眼。

“嘀——”的一声，一列摩托车车队走了过来，车里开着高音喇叭，好像一个摇滚乐团跑来了。

包容连忙跑过去把车拦下。“争吵”从最前面的车上下来，问：“你是谁，半夜不回家，还拦我的车？”

包容战战兢兢地说：“我叫包容，刚才被人扔到了这里。先生，可以带我回去吗？”

“什么？包容，不行，不行。没有包容，我争吵才能过得如此舒适，怎么能引火烧身呢？”说完，便跨上车，飞一般地开走了。

包容叹了口气，他很不甘心，便继续向前走。

包容坐到路边的石头上，睡觉了。不知过了多久，他被一声长鸣惊醒，他下意识地拦住车。纠纷从车窗里探出头来，问道：“你是谁，半夜在外面闲逛？”

“我叫包容，被人扔在这里，请带我回家吧！”包容眼含泪水说。

“包容？正是没有包容，我才有权，不能带你回去！”说罢，纠纷向车里使了个眼色，四个黑衣保镖从车上下来，把包容扔在了不远处的水沟中，开车走了！

包容在水中扑腾了几下，艰难地爬上岸。

风更加猛烈，吹得湿漉漉的他打起了寒噤。星星也落山了，大街显得更加阴森恐怖。

不一会儿，一个长长的车队开了过来，包容像看见了希望般奔过来，拦住了车队，战争从车上下来，记者们迅速围拢过来，拿着照相机，对着战争





狂闪。

“你是谁，这么冷的天，站在这里做什么？”战争问。

“我叫包容，被人扔在了这里，请带我回去吧！”包容几乎带着哭腔说。

“包容？没听说过，包容是什么东西？”战争疑惑地问保镖，保镖什么都没说，把战争塞进车门，飞快地开跑了。

包容伤心极了，以为自己是被人抛弃了的。

天快亮了，启明星已经挂在了天上。

一双温暖的手落在了包容的肩上，包容一惊，抬起头，发现一位漂亮的女子站在他的身边。

“包容，我是真情，我们一起回家吧！”

“难道你不嫌弃我吗？”

“只有我才知道你的珍贵呀！”

一路上，他们看到了被人们围攻的争吵和纠纷，被人们唾骂压倒的战争。

真情对包容说：“这就是没有包容的下场，只有包容别人，人间才会充满温暖，充满和平，世间才能变得更加美好！”

越来越多的人认识到，包容是文明的标志，包容是人类的美德，是人类最为宝贵的意识。

包容是一种人生境界。树有千姿，花有百态，光有七色，乐有八音。大千世界，丰富多彩；社会生活，异彩纷呈。包容，就是山不厌高，水不厌深，海纳百川，不择细流。有包容之心的人，能做到尊重差异，尊重个性，兼收并蓄，博采众长。

包容就是宽容。宽容是一种博大胸怀。“休将自己心田昧，莫把他人过失扬。”宽容，就是心存容人之量，常为他人着想。有宽容之心的人，才能正确对待自己、他人和社会，才能正确对待困难、挫折和荣誉，才能变冲突为祥和、化干戈为玉帛。

每一个生物体，都是一个依赖“包容”创建起来的和谐的、有机的组织。从最低等的原始生物，到作为万物之灵的人，任何生物体都由许多不同的物质成分、不同的元素“包容”而成。生物体要维持机体的正常运转，要维持其作为生命的存在，就一刻也不能没有“包容”。如果组成这个生物体的物质成分闹起“分裂”，等待这个生物体的就只有解体和死亡。“包容”是生命的根本机能。





对生物体如此，对社会组织也是如此。人类社会的任何组织，小至家庭，大至社会、国家，要和谐共存，都离不开这个“包容”的意识。

人们的性格不同，个性各异，对事物的见解各不相同。如果缺少这个包容的意识，人人各执己见，见面只有争吵，哪里还能一岂共事、创造和谐美好的生活呢？所以，“包容”也是社会组织存在和发展不可或缺的机能。

从人类历史来看，“包容”总是和繁荣、昌盛、进步联系在一起；而偏执、独断、专制总是和战争、不幸、灾难联系在一起。“百家争鸣”，乃有战国的学术繁荣；“独尊儒术”，乃有刘汉以后的文化衰颓。大唐对异域文化的兼收并蓄，遂有盛唐文明辉耀千古；清朝在外来文明前的闭关自守，终致近世中国的积贫积弱……

遗憾的是，人类还远远没有真正学会“包容”。“9·11”以及随后的阿富汗战争、伊拉克战争……这些不幸的事实不断提醒我们，人类距离学会“包容”还有多远。也就是说，我们还远远没有低等的生物体“聪明”。

但是，为了和谐的生活，为了创造一个更加美好的世界，我们必须变得聪明，真正学会“包容”。





宽容是一种境界，一种风格

宽容是什么？宽容是三月里的春风，吹绿友善的柳枝；宽容是冬日里的阳光，融化隔阂的冰山；宽容是夏日里的冰块，冬日里的暖茶。宽容有时候仅仅是一个眼神，一个微笑，或许是一句没关系。其实人心不是靠武力征服，而是靠宽容大度征服。宽容是一种美德，充满着爱的宽容将带给我们一生一世的感动。

大凡历史上功成名就的英雄豪杰，无一不是心胸开阔、气度恢弘的人中俊杰，也无一不善用“宽容”这一处世法宝。

楚庄王是“春秋五霸”之一，关于他“一鸣惊人”的故事早已脍炙人口，下面一则故事则显示了他宽厚待人的帝王气魄。

一次，楚庄王因为打了大胜仗，十分高兴，便在宫中设下盛大晚宴，招待群臣，宫中一片热火朝天。楚王也兴致高昂，叫出自己最宠爱的妃子许姬，轮流替群臣斟酒助兴。

忽然一阵大风吹进宫中，蜡烛被风吹灭，宫中立刻漆黑一片。黑暗中，有人扯住许姬的衣袖想要亲近她。许姬便顺手拔下那人的帽缨并赶快挣脱离开，然后许姬来到庄王身边告诉庄王说：“有人想趁黑暗调戏我，我已拔下了他的帽缨，请大王快吩咐点灯，看谁没有帽缨就把他抓起来处置。”

庄王说：“且慢！今天我请大家来喝酒，酒后失礼是常有的事，不宜怪罪。再说，众位将士为国效力，我怎么能为了显示你的贞洁而辱没我的将士呢？”说完，庄王不动声色地对众人喊道：“各位，今天寡人请大家喝酒，大家一定要尽兴，请大家都把帽缨拔掉，不拔掉帽缨不足以尽欢！”

于是群臣都拔掉自己的帽缨，庄王再命人重又点亮蜡烛，宫中一片欢笑，众人尽欢而散。

三年后，晋国侵犯楚国，楚庄王亲自带兵迎战。交战中，庄王发现自己

