

Baorongde Zhexue

包容是一种高贵的品质、包容是一种非凡的气度。

包容^的哲学

中国式的人生智慧

包容是海纳百川，包容是厚德载物，包容是淡泊明志，包容是宁静致远
包容是一种高贵的品质、崇高的境界。包容是一种非凡的气度、宽广的胸怀

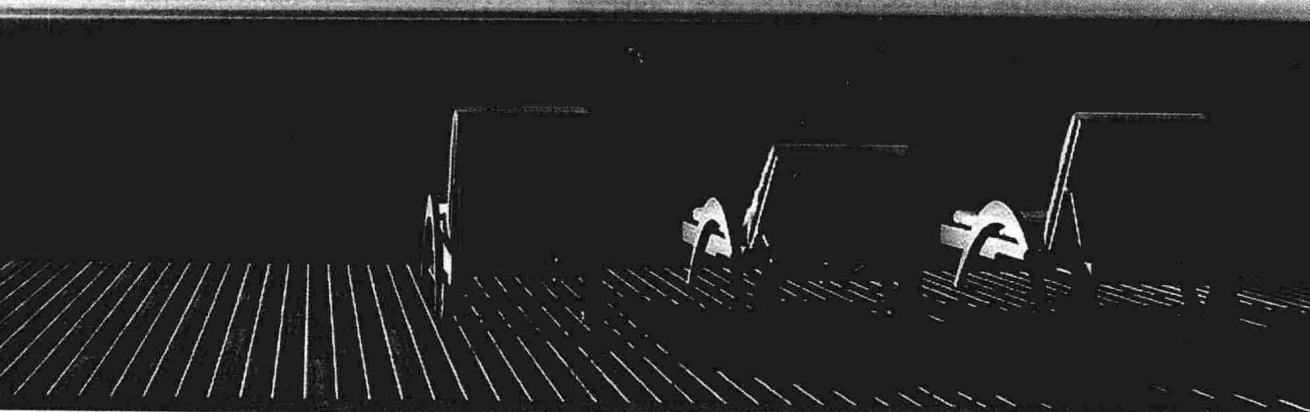
周燕樑◎编著

中国长安出版社



Baorongde Zhexue

包容是一种高贵的品质，包容是一种非凡的气度。



包容的哲学

中国式的人生智慧

包容是海纳百川，包容是厚德载物，包容是淡泊明志，包容是宁静致远
包容是一种高贵的品质，崇高的境界，包容是一种非凡的气度，宽广的胸怀

周燕樑◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

包容的哲学/周燕樑编著. —北京:中国长安出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80175-938-2

I. 包 ... II. 周 ... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167941 号

上架建议: 社科类—人生哲学

包容的哲学,

周燕樑 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京通州京华印刷制版厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-938-2

定价:35.00 元

前言

古人常言：“海纳百川，有容乃大”，这句话是对山河雄伟的赞美，说明海的大，山的挺拔，也用来比喻人的胸怀宽广、豁达大度。

也有句俗语叫做“宰相肚里能行船”，这句话表明世人都把那些具有宽广胸怀、善于包容的人看做是可敬之人。

由此可见，包容是一种世人皆赞的高尚品质，不管于人于己，包容都是我们安身立命、为人处世的不二法则。不懂包容，就无法成为一个成功的人，更无缘幸福。因为：

不懂包容的人总是斤斤计较，永远不会让步，总会让事情陷入进退两难的境地；

不懂包容的人总是怨天尤人，总是觉得命运对他不公，最终让自己牢骚满腹、郁郁寡欢；

不懂包容的人对事小肚鸡肠，对人睚眦必报，长此以往必会众叛亲离；

不懂包容的人做人做事不留余地，最终必会把自己逼进死胡同；

不懂包容的人头脑僵化，不懂变通，总以自己的理想去律人律己，因此必会大失所望，诸事不顺；

.....

所以，人人都需要学会包容。“包容”说起来像是一个无边无际的大原则，实则却体现在生活中无数的细节中。本书正是从实际生活的方方面面出发，阐述包容与生活的关系，其中引用了无数经典的事

例，结合心理学等科学的知识，以通俗的语言、活泼的形式呈现在读者面前，告诉人们包容对于生活、工作、人际交往、心理健康等方面的积极意义：

包容是一种修养，是一颗博爱之心，是一种宽人宽己的美德，是一种豁达的胸怀，更是一种超脱的人生境界。

包容是一种自我解脱，在原谅他人的错误、理解命运不公的同时，就戒除了忧烦急躁，抑制了悔憎怨恨，平息了彼此纠纷，避免了人与人之间的一切不快，这亦是为自己的心灵减负。

包容是一门修身养性的学问。不管是处在金钱与权势的高峰，还是处在人生低落失意的低谷，包容带来的淡定之心会让你在位高时不仗势欺人，位低时能闲然自得。懂得包容的人生一定是高雅而美满的。

包容是一种交际的艺术，包容心就像润滑剂，能融洽彼此的关系，消除对手间的隔阂，使彼此相融相知。

包容更是圆通处世的哲学，能够淡化冲突，缓解矛盾与危机，使你的人生更具张力。

包容是一种审时度势的大智慧，能进能退，能方能圆，这种变通必会助你立于不败之地。

包容是成熟人生的自我完善，使人能够以居高临下的眼光审视生活中的烦恼，平衡身心，知足常乐。

包容更是一种无声大爱，爱别人，也爱自己，包容让心灵得到净化和升华，生活也将走向美好，走向和谐。

.....

当然，退让有尺度，包容亦有底线，包容不是纵容，不是包庇，不是委曲求全。因此我们必须恰到好处地划清其分界点。

总之，包容确实是一门精深的哲学，希望每一位读者能从本书中得到启示，从而领略到“包容”的真谛，用广阔的心胸，从容、坦然、轻松地面对人生，生活将会变得更加温馨和美好。

目录

Contents

第一章 有容乃大 包容让你的人生安稳如磐

天空包容每一片云彩，不论其美丑，故广阔无比；高山包容每一块岩石，不论其大小，故雄伟壮观；大海包容每一朵浪花，不论其清浊，故浩瀚无涯。大地之所以厚重，是因为它要包容承载天空的理想。它们的相互包容营造了整个世界，这是自然之理，也是给我们人类的生存启示：能容者为其大。

世界因包容而存在，万物因包容而繁荣	002
包容是一颗博爱之心	005
包容是一种宽广的情怀	008
包容是一种豁达的胸怀	011
包容是一种万有的境界	014

第二章 淡看荣辱 包容命运的垂青与磨难

每个生命都是被上帝咬过一口的苹果，每种生活都免不了苦难。包容苦难，包容你所遭遇的伤害、折磨、痛苦，你就会感到生命道路的两旁，困难固然有，而更多的是花香；荆棘固然在，而更多的是风景这边独好。在不断的磨砺中成长，在风吹雨打中守望自己的幸福，这就是对包容的最好诠释。

没有真正的输赢人生	018
失之东隅，收之桑榆	021
接纳现实，直面人生	024
人生不如意十之八九	027
输得起才能赢得起	030
生命的和谐需要包容	033
面对福祸泰然处之	036
承担该承担的，放弃该放弃的	039
学会在夹缝中穿梭，在艰辛中拼搏	042
苦难是上帝给予的财富	045
一切都会过去的	048
不能改变环境就改变自己	050

第三章 修身养性 淡泊豁达包容人生的得失

人心是高山、海洋所不能比的，所谓“心如虚空”，就是放下顽强固执的己见，解除心中的框框，把心放空，让心柔软，这样我们才能包容万物、洞察世间，达到真正心中万有，有人有我、有事有物、有天有地、有是有非、有古有今，一切随心通达，运用自如。

看淡生活中的不平事	056
让生命回归简单、自然	059

壁立千仞，无欲则刚	062
海纳百川，有容乃大	064
淡泊名利，心广志驰	067
虚心有容，始成大器	070
虚怀若谷，谦虚低调	072
学会自我反省	075
安于做平凡的事情	077
得意莫忘形，居功不自傲	079
管理情绪也是一种养生之道	081
浮躁的人无法拥有厚重的魅力	087

第四章 宽容大度 包容让你获得好人缘

大千世界，不会人人相同，总有你不喜欢的性格，总有你不满意的做法，试着包容别人：对别人无意的伤害给予宽容，对别人偶尔的过激言辞给予理解，对别人不同的观点给予承认，对别人另类的作法给予尊重……这样的包容，自我便会得到一种回报，回报来自他人对你的尊重，亦来自他人对你的包容。

人至察而无朋	092
宽容是和谐的通行证	095
己所不欲，勿施于人	098
学会理解他人	101
学会宽容别人	105
忍让带来好人缘	108
给别人的错误找个理由	111
能容纳别人的不同观点	114
尊重别人的个性和习惯	117
给别人面子就是给自己面子	120
人情留一线，日后好见面	123

第五章 圆融处世 包容让你的人生更具张力

《后汉书·臧宫传》中说：“柔能克刚，弱能制强。柔者德也，刚者贼也，弱者仁之助也，强者怨之归也。”人应该学会圆融处世，以柔克刚。流水至柔，却能水滴石穿。柔弱者解决矛盾靠的是“仁”，软化冲突，融解矛盾，以柔克刚，即能以四两拨千斤，轻松化解危机，使你的人生具有张力。

厚道之人必有厚福	128
功高震主不如急流勇退	131
能屈能伸方为大丈夫	134
帮人就是帮自己	137
做事要懂得给别人留余地	140
亏在利益，赢在人心	143
与人方便，自己方便	146
做人一定要吃得起亏	149
不要为小事计较	152
学会低姿态处事	154
退一步海阔天空	157

第六章 审时度势 变通是包容的另一种境界

水无形，故可以随着盛装它的器皿变化；而人要顺势，就要懂得适时变通。哲学家说：“我们不能改变过去，但是可以改变现在；我们不能改变环境，但是我们能够改变自己。”一些旧思想、旧规矩都是可以打破的，只要我们做事变通而不反客观规律，灵活而不违做人原则，我们就能跟上时代的变迁和社会的发展。

水随形而方圆，人随势而变通	162
没有办不到的事，只有不会变通的人	165
做人宜持守，做事当善变	167

妥协也是一种变通	170
坦然吃亏，变通待物	173
用豁达的心胸包容变化	175
包容是一种委婉的变通	178
要懂得包容，也要懂得拒绝	181

第七章 知足知止 包容是成熟人生的自我完善

《菜根谭》曰：“人生俭省一分，但超脱一分。”如果什么事都俭省一些，知足知止，那么就能超越尘世的羁绊。一旦超脱尘世，精神会更空灵，心态就会平和宁静，做事就会专心。相反，如果不懂得放弃，恶欲缠身，注定失败。老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”所以人们必须加强自身的道德修养，抑制自己的贪欲，如此才能潇洒走人生。

容忍自己的不完美	186
学会自我欣赏	189
永远不要放弃自己	192
铲除心中的“杂草”	195
要适时地给自己减压	198
做自己，自我肯定	200
总有一个位置是适合自己的	203
让闲话随风而去	206
快乐是你的一种选择	209
彻底解放你自己	212
养成快乐的习惯	216
不要怨天尤人	219
平衡心中的天平	222
学会坦然面对	226
做真实的自己	229

学会化解不快	232
总有一扇窗为你打开	235

第八章 爱是包容 包容有多少，幸福就有多少

包容不仅是美德，也是人际交往的润滑剂。珍惜身边的爱人、亲人、朋友，既然爱他们就应该包容他们的一切，这样，你的人生就是和谐幸福的人生。

疑心是婚姻的最大蛀虫	240
真爱的选择不能没有包容	243
包容是一笑了之	246
爱是责任，情是包容	249
包容让友谊之灯永放光芒	252

第九章 守住底线 包容需要有原则和限度

包容是有礼有节的容纳，包容是有底线有原则的。包容是一种智慧的退让，却不是委曲求全；包容是无边的大爱，却不是狭隘自私的姑息迁就；包容让一个人活得更优游洒脱，却不应该成为一个人放纵自己的理由。包容如海，广纳百川却能荡涤一切污泥浊水！

把握包容的限度	256
忍让也要有度	258
把握好规则的底线	262
大事绝不能糊涂	265
要有勇气拒绝诱惑	268
做人要有自己的原则	272
包容不是委曲求全	274
包容不是包庇	276



第一章

有容乃大 包容让你的人生安稳如磐

天空包容每一片云彩，不论其美丑，故广阔无比；高山包容每一块岩石，不论其大小，故雄伟壮观；大海包容每一朵浪花，不论其清浊，故浩瀚无涯。大地之所以厚重，是因为它要包容承载天空的理想。它们的相互包容营造了整个世界，这是自然之理，也是给我们人类的生存启示：能容者为其大。



世界因包容而存在，万物因包容而繁荣

世界因为包容而存在，万物因为包容而繁荣，人类也因为包容而进步。

曹操胸襟博大，能容忍“与袁绍暗中有往来的”人，“举火焚烧书信”，赢得了那些身在曹营心在“袁”的人的坚决支持；唐太宗气度恢宏，重用犯颜进谏的魏征，以其为鉴遂有“贞观之治”；刘邦视野宽广，虽“文不如萧何，武不如韩信，韬略不如张良，谋虑不如陈平”，却可以“将千将”而得天下。他们所以叱咤风云，名扬千古，是因为他们能包容，容他人所不能容。

反观春秋时期宋闵公心地不宽，用外号“战俘”来辱骂同样小家子气的南宫长万，南宫长万一怒起兵，杀死宋闵公，而自己也兵败被捣成肉酱，留下千古笑柄；周瑜心胸狭窄，经不得诸葛亮的几番戏弄，气愤难耐，箭疮迸裂，怏然而卒，让人为之惋惜；项羽勇猛但气度狭小，刚愎自用，不能容人，其谋臣勇将纷纷叛离，终至“四面楚歌”、“霸王别姬”，令人感慨万千。他们所以成为失败的代表，皆因不能包容。

老子说：“上善若水，居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”其中的“心善渊”就是要我们发扬水大度能容的胸怀，即为人要像水那样深沉宁静，透彻明净，能够抛弃众多物欲的约束，不贪图，不强求，顺应自然，保持心胸宽广，眼光深远。

2008年2月20日，香港知名女艺人沈殿霞病逝，终年60岁。这位终其一生“笑容满面”的笑星在步入天堂的那一刻，让很多人为之落泪。人们在缅怀肥肥的同时，也想起了她的前夫郑少秋。一些“肥

迷”甚至为此而掀起了一场“批郑”的风波，郑少秋一下子成了风口浪尖上的人物。

然而，在天堂的肥肥未必喜欢影迷这样的举动。因为纵观沈殿霞的一生，她包容了郑少秋的出轨，包容了婚姻的背叛。

肥肥生前曾写过一篇文章《感谢前夫郑少秋》，其中真实地记录了她的心路历程，这里截取了一部分原文：

人的感情真的没法解释，要发生的就会发生。我跟郑少秋接触多了，发现他非常顾家孝顺，工作态度相当认真，一天到晚都在看剧本，所以我才放心跟了他14年。

女儿欣宜刚8个月大时，我和郑少秋因为有第三者介入而分了手。离婚后，我患上了抑郁症和糖尿病，头发都掉光了，生病住院连个倒水喝的人都没有，那时真看不到未来的方向。

记得有一次去加拿大看母亲和女儿，一群华人在街区认出我，说：“喂，肥姐，好久没看到你的新喜剧片了，快些拍片，你可是‘香港开心果’哟！”当时这句暖心的问候语让我开了窍：我的婚姻虽不开心，但很多人还等着我带来开心呢，况且我不能停下工作，母亲和女儿的生活都必须由我负担，我要用正面、积极的工作态度让她俩过得幸福。

.....

人生就是这样，好多事过去就过去了，好像两个人擦肩而过。你说没缘分吗？不是，有缘，但又各有各的方向.....

夫妻间的情感可以淡去，但父女亲情不可磨灭，女儿欣宜对她父亲很有感情。前年她毕业，阿秋在毕业典礼上突然出现，女儿开心得不得了，很激动地搂着父亲合影，我看着女儿激动的神情，突然很感动，觉得自己应该感谢郑少秋，感谢他让我看到了女儿真正的笑容！

.....

从这封信里，我们看到了肥肥的乐观、宽容，对于那个伤害自己的人，她的眼里永远没有仇恨，只有悦纳。她用宽广的胸襟原谅了那不可原谅的错误，她用宽厚的气度化解了一场夫妻间的反目纠纷，她用释然



包容

的

哲学

「中国式的人生哲学」

的态度看待女儿与父亲的亲情。她用自己的一颗心为世人描摹了“宽容”，在如此纷繁复杂的娱乐圈中，她是那个永远熠熠灿烂的人。

在沈殿霞去世后短短几小时，香港特区行政长官曾荫权也亲自召开发布会表示哀悼，这是一位娱乐圈明星难得享受的殊荣。在这一不同寻常的背后，是沈殿霞“宽容”的人格魅力在发挥作用。

沈殿霞是香港娱乐圈里著名的“国际警察”，因为无论是女艺人，还是男艺人，都愿意请她来调解矛盾、化解哀愁。姐妹们总把各种闺中隐忧跟她讲，男艺人也都把肥肥当哥们，拉她出去喝酒排遣压力，甚至夫妻间有什么矛盾，也找肥肥调解。

最不能让人忘怀的就是，在肥肥主持的王牌栏目《欢乐今宵》中，她请来了郑少秋，在节目的最后，她非常自然地问：“当时你有没有真的爱过我，你只要用‘是’或者‘不是’来回答。”虽然看到了对方犹疑的目光，但当听到了对方肯定的回答时，她还是宽怀地笑了。

肥肥的可爱之处就在于此，她从不纠缠于某个问题不放。人世间莫不是如此，没有包容，就只有“恩怨报复”；没有包容，就只有“短兵相接”；没有包容，就只有“相互残杀”；没有包容，人的境界也就越走越窄，最终必将走入灭亡。

肥肥的成功，肥肥的好人缘，肥肥的受人瞩目、受人尊敬，无不得益于她宽广的心胸。正所谓心有多大，舞台就有多大。没有宏大的胸襟作为背景，就很难以抒写壮志情怀；没有宽容的态度，就难以展现超凡脱俗的才华。因此，如果想要拥有一个广袤的世界，那就要学会宽容。



包容心语

世界因为包容而存在，万物因为包容而繁荣，人类也因为包容而进步。作为我们每一个个体，也要学会包容，所谓“能容者为其大”。

包容是一颗博爱之心

德雷莎以一介普通修女的身份获得了全世界的尊敬和爱戴。当她去世的时候，身上盖的是印度国旗，印度为之举行国葬，印度总理跪在她的棺前，为她送行，而她只不过是一个普通的塞尔维亚人。

希特勒作为一代枭雄，又是一个国家的最高统帅，本应该成为一位受爱戴的人物，然而，他野心勃勃，为了满足自己的私欲，不惜掀起一场世界性的灾难，成为遗臭万年的代表。

同样是人，为什么希特勒和德雷莎有这样巨大的差异呢？说起来很简单，就两个字——容量。

在希特勒领导下的第三帝国时期，实行种族灭绝政策，在德国以及其占领国领土上大量建造死亡集中营，犹太人以及其他人种遭到了大屠杀。根据粗略估计，其间总共有约 600 万犹太人、数千万其他人种因为希特勒的种族灭绝政策而被屠杀。希特勒在做人的方面显然没有容量，他不能容忍其他种族的生存，不能容忍其他国家的存在，他不断地扩大自己的敌对面，在对手逐级累积的同时，他的生存空间也在不断地缩小，直至最终消亡。

而德雷莎则完全不同。她是博爱的化身，是宽厚的天使，她全部生命的意义只有爱，爱每一个人，帮助每一个可以帮助的人。

德雷莎修女很早就确定了“为穷人中的穷人服务”的思想，她去印度后，就一直不穿鞋，当有人问她为何如此时，德蕾莎说：“我服务的印度大众都太苦了，他们很多人没有鞋穿，我如果穿上鞋，就跟他们的距离差得太远了。”

戴安娜王妃访问印度时，曾经亲自去拜见德雷莎，她发现德雷莎



包容的哲学

——中国式的人生哲学——

的脚上没有穿鞋，而她自己的脚上穿了一双白色的高跟鞋。事后她跟别人讲了这么一句话：“我跟她握手的时候发现她没有穿鞋，再看看我自己，真羞愧呀。”

后来，南斯拉夫爆发科索沃内战，看到因战争而受难的民众，德雷莎无比心痛，她去问负责战争的指挥官，请他停火，让战区里面那些可怜的女人跟小孩儿都逃出来。指挥官很无奈，他说他也想停火，可对方不停，没办法。德雷莎说：“那么我去和对方协商。”

当德雷莎走进战区的消息传出，双方立刻停火了，她把一些可怜的女人跟小孩儿带走了。之后，两边才又打起来了。

联合国秘书长安南听到这则消息后，叹了口气说：“这件事连我也做不到。”其实，在此之前，联合国调停了好几次，南斯拉夫的内战始终没有停火。

德雷莎修女有什么强力武器？仔细看来，只有宽容，她以博爱的精神包容了整个世界，也包容了被遗弃的贫穷、灾难。在她宽广宏大的内心世界面前，整个世界都屈服了，美丽的人不再认为自己美丽，有权威的人不再认为自己权力无限。这就是宽厚博爱的魅力，这就是包容的魅力。

做人，要赢得别人的尊重，要享受别人的爱戴，没有可以包容整个世界的仁爱，没有可以包容整个人类的博爱，就难以达成所愿。相反，一个人若是有了博爱之心，那么他一定会很满足、很幸福，因为博爱可以使人宽容、平和、善良、大度，而很少会忌恨别人。他会悲天悯人，他会包容一切，这样也就包容了自己。《悲惨世界》的主人公冉·阿让，他的命运那么悲惨，可他却是那么善良仁慈，最终感化了一心一意要抓他的警察——沙威。

可是，我们很多人总是差那么一点，心量不大，气度不广，对于别人，难以有包容之心，也就无法做出博爱之举。其实，这在一定程度上限定了自己的境界，局限了自己的眼界，让人总是以自我为中心，如此不但人际关系难以通达，就是自我也难以进步。