

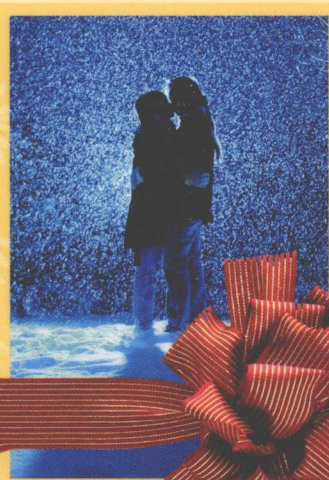
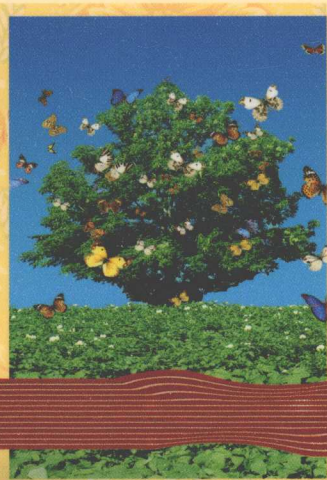
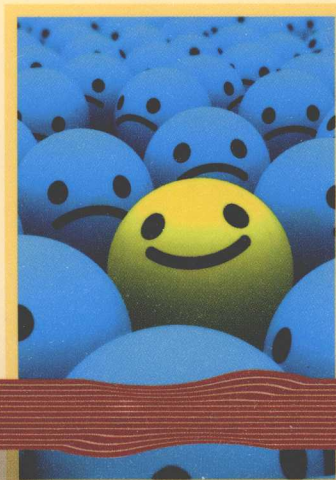
大海的宽广在于汇集大大小小的川流 生命的汪洋在于包容深深浅浅的缘分

人生哲理枕边书

# 包容的智慧

BAORONG DE ZHIHUI

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



常言道：不如意事十八九。既然一生之中有那么多不如意的事要面对，那么，我们不得不找一种方法来化解这些问题。许多人都找到了这种方法，它就是尽可能地去包容他人，尽可能地学会看开。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

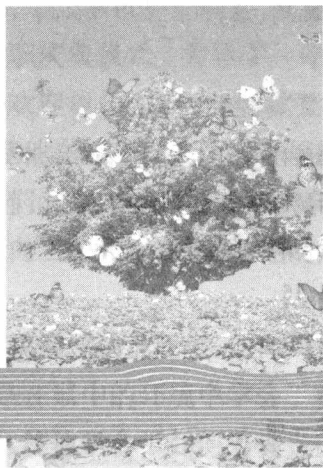
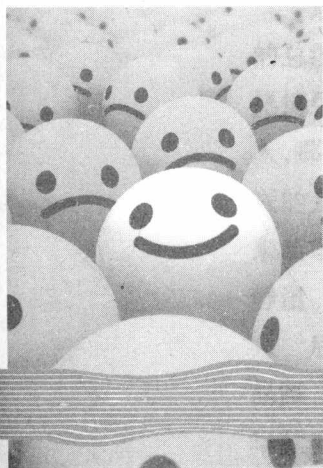
大海的宽广在于汇集大大小小的川流 生命的汪洋在于包容深深浅浅的缘分

人生哲理枕边书

# 包容的智慧

BAORONG DE ZHIHUI

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



常言道：不如意事十八九。既然一生之中有那么多不如意的事要面对，那么，我们不得不找一种方法来化解这些问题。许多人都找到了这种方法，它就是尽可能地去包容他人，尽可能地学会看开。

靳会永 / 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

包容的智慧 / 靳会永编著. —呼和浩特:内蒙

古人民出版社, 2009. 12

(人生哲理枕边书)

ISBN 978-7-204-10311-9

I. ①包… II. ①靳… 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(2010)第 003888 号

---

包容的智慧

编 者: 靳会永

责任编辑: 王世喜

封面设计: 张 郡

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 300

字 数: 2700 千

版 次: 2010 年 3 月第一版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

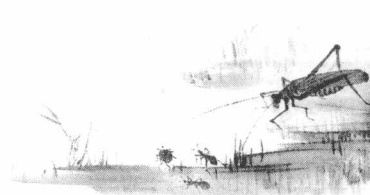
标准书号: ISBN978-7-204-10311-9/C·233

定 价: 596.00 元(全 20 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



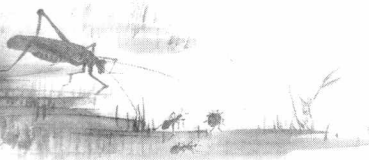
### 序一：为君唱首“宽心歌”

随着开放的程度加深，随着全球化的扑面而来，我们每个人都将面临着与不同层次、不同见解、不同观点、不同主张、不同价值观的人打交道，你有可能同时会与日本人、美国人、非洲人做生意、交朋友、拍拖、谈恋爱、结婚。一个国际化的领导和员工，如果没有包容心，必将寸步难行；一个信息化条件下的生活者，如果没有包容心，必将冲突不断，烦恼多多！因为这个世界在世纪之交，由于信息的大量交合，突然冒出了太多的不理解，你如果不能及时理解这些不理解，不能及时消融这些不理解，你理解不了超女 PK，理解不了无厘头，理解不了边沿爱情等等数以万计的全新观念，你无法包容这一切，你就不会有一天的好日子过！

我是中国第一个系统研究心理空间与成功的学者，我对影响成功的 100 多个相关因素进行关联推理，推到最后，得出一个令我吃惊的因素——包容。也就是说，包容才是影响成功卓越的第一要素，才是人真正需要的第一智力。

我不太相信这一结论，于是，我用我所知道的事例来反证它是否正确。

中国 20 多年取得了如此大的成就，可追到总设计师邓小平那里，邓小平为什么要提出“改革、开放”这四个字？字典上有那么多字，而他为何独钟情于这四个字？我想了又想，他肯定是吃透了中华民族的历史及现状。不然，他为何要用“开放”来启动中华民族新一轮的“改革”呢？实践是检验真理的惟一标准，结果证明，邓小平是对的，开放是对的。



哪里有开放,哪里就有包容。因为包容是开放的心理基础,没有包容,就不可能有真正的开放可言!

中国历史上,无论哪一次呈现出繁荣的局面,就一定是当局者在真正启用“包容”二字。

我去过海尔集团,我仔细研究过海尔的成功,“海尔是海”还真是对的。从张瑞敏到每一个员工,从总部到每一个分部,我都能深切感受到海尔的博大与包容。我去过蒙牛,我多次研究过牛根生,无论研究过多少次,都会得出同一结论——包容成就一切。从关心员工,为仇人说话到捐股,从“钱聚人散,钱散人聚”到“蒙古牛、中国牛、世界牛”,都充分证明了蒙牛及牛根生的心理宽度。

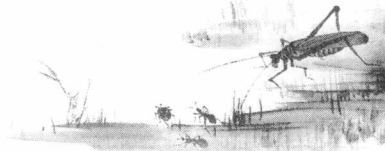
为了证明我的结论是正确的,我又进一步研究了古今中外 200 多位成功卓越者的人生和 500 多家世界顶级企业,最后都得出了同一个结论:

包容是最大的智慧!也就是说,一个人的成就决不会超过他的心理宽度!因此,我们必须牢记:一个人的心有多大,他的舞台就会有多大!人生最大的智慧是心理的宽度。在这个复杂的社会上要想获得智慧,有一个最基本的品质,那就是心要尽量宽广。

而现实却恰恰相反,现实是狭窄的,时间一长,我们的心在不知不觉中也同化,被填满了垃圾。现代城市是一种紧逼的生存形式。高楼让人失去抬头的意义,狭巷让人心情压抑,工作让人陷入其中,人生总是在狭窄的某个环节上自吊自杀,再加上数不清的约束,数不清的责任义务,如此一来,天长日久,人自然就变得越来越狭窄了。

我曾游历过世界的大山名川,无不对大海高山的博大佩服得五体投地。我想,人生的智慧也一样。一个人的财富和命运绝不会超过他的思维宽度。一个没有宽度的人,必然是一个冲突不断、心烦意乱的人。

大海之所以博大,就是因为它从不拒绝四面八方奔流而来的各种水流,有的浑浊,有的肮脏,有的臭不可闻,有的还有剧毒,但这对大海来说,都不要紧,都来吧,它都能包容。如此博大的胸襟,自然造就的就是大海,而绝不是小沟,小溪,更不是清水澡堂。水太清则无鱼,人太清则无朋无



徒。一个人只有包容一切,他才会博大,才会丰富多彩。

高山之所以高,是因它从不拒绝小草的低矮,泥土的肮脏,丛林的杂乱,顽石的丑陋,如果我们将石头搬走了,泥土冲刷了,丛林砍掉了,那么,高山还会成其为高山吗?

生活也莫不如此,人生如海,一个人若真能做到“大肚能容,容天下难容之事”,则必然会“笑口常开,笑天下可笑之人。”

我常对学生讲,千人千面,人各有不同。在人海茫茫之中,的确有的人会陷害你,有的人会打击你,有的人对你阳逢阴违,各种不利的利箭可能都会全射向你,叫你防不胜防。你若没有大海的包容心,高山的肩负力,你是很难撑得过来的。

其实,人活着,聪明也好,愚蠢也罢;有才也好,无才也罢,重要的是要有一颗“包容心”,人生自然就会多出许多快乐。

今天,我们都不太缺知识和能力,我们最缺的就是包容心。你去观察,凡是那些有才能但心胸狭窄的人,他们的一生大都争斗不断。因为这种人总是视才傲物,总以为自己高人一筹而瞧不起别人。另外,他也看见不得别人强,看见不得别人过上好日子。因此,这种人就有必要唱唱下面这首《宽心歌》。

日出东海落西山,喜也一天,忧也一天。

遇事莫钻牛角尖,身也舒坦,心也舒坦。

自食其力挣到钱,多也不嫌,少也不嫌。

荤素搭配日三餐,粗也香甜,细也香甜。

新旧衣衫都可穿,新也御寒,旧也御寒。

住房条件不攀比,宽也安眠,窄也安眠。

夫妻恩爱过日子,苦也心甘,甜也心甘。

面对忧愁巧处理,日也乐观,夜也乐观。

言虽浅意却深。这首“宽心歌”,人人都能读懂,但许多人都很难做得到,尤其是心狭而有才的人绝难做到。因为他们自恃有点才能,总是以一种不公平的眼光看待这个世界,无故地生出许多是非,平静的生活因为



他们的出现而变得一地鸡毛,烦躁不堪。到头来,这样的人大多落得个“聪明反被聪明误”的下场。

真正的聪明人,永远不会将别人当作傻子。将别人当作傻子的人,到最后往往会发现,真正的傻子不是别人,正是他自己。问到在《三国演义》中谁的心胸最狭窄,即使是没有读过此书的人都可能会答出同一个人,那就是周瑜周公瑾。因为周瑜被人活活气死的典故,是大家所熟悉的。

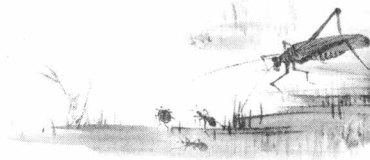
赤壁一役,周公瑾一战成名,达到了他人生光辉的终极点。娶得小乔,与东吴霸主孙权成为连襟,可谓一人之下,万人之上。地位、名利、美人,这些多少人梦寐以求的他全部都拥有了,的确算得上是上帝的宠幸儿。但天妒英才,虽然上苍给了他世人想要的一切,却没有给他宽大的容人气量,到最后却被活活气死,真是令人遗憾!

一个人的容人气量大小直接关系到自身的修身养性,从某种程度上来说,它是一个人人生是否顺达的决定因素。

看看我们身边,或者想一想我们自己。有周郎之才的人恐怕少之又少,但如周郎气量的人却是多之又多。君不见,一语不和破口大骂者,有之;一事不和大动干戈者,亦有之。大多数人都明白“退一步海阔天空,让三分心平气和”的道理,可是真正实施起来却是异常的艰难,于是也便有了圣人与凡夫俗子的区别。

我们常看到自认为有一点小聪明但心胸狭窄人的举动:他们总爱比这比那,自寻烦恼,无气找气受,诸如什么别人的退休养老金凭啥比我多,别人的住房凭啥比我大,别人的生活凭啥比我好,别人的儿女凭啥能力比我的儿女强,别人凭啥比我幸运……一连串的“凭啥”成天堆满头脑,充塞心头,搞得心也忧面也愁,吃也不香睡也不安,大有“无计可消愁,才下眉头,却上心头”的样子。哎!这又何苦来着?

有人说:“不要把自己太当回事”,说到底,这是一种生活态度,一种对待自己的态度,把自己看得轻一点再轻一点,把自己放得轻松点就能解决很多问题,而不是陷入无尽的争斗与痛苦之中。



总之，一个人有才，但还得心宽才会得意一生。俗话说，天宽地宽不如心宽。人生一辈子，不能预演，绝难测量，啥事都可能碰上。挫折磨难，痛苦忧伤；欺诈诬陷，刁难诽谤。但只要心放宽，就没有过不去的火焰山。对于那些有才的人，更是“海阔凭鱼越，天高任鸟飞”了。

记得有一则禅故事是这样说的：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看！”小和尚说。“等天凉了。”师父挥挥手：“随时！”中秋，师父买了我包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。“没有关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：“随性！”撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。“没有关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说：“随缘！”一个星期过去了。原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没有播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点头：“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，不怨怼、不躁进、不过度、不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。在漫漫的人生旅途中，对于一个心宽且有才华的人来说，一切的苦境、险阻、失败等等，都不过是人生对自己的另一种形式的馈赠并欣然接受。这是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

懂得了这一点，我们才不至于苛求生活。懂得了这一点，我们才能挺起刚劲的脊梁。一般认为，心宽是一种人生的态度，但从更深的层次看，心宽即是一种待人处事的思维方式和行为方式！





## 序二：包容是中华民族的灵魂

### 包容的智慧

北京、清华大近百年来为何造就出如此多支撑中国命运的顶级人才，我们一步步向前追问，最后得出一个简单的结论：即都离不开各自的校魂——包容心。

北大的“兼容并包”最直接地展示了北大文化的包容性。清华的校训“自强不息，厚德载物”其中“厚德载物”更是体现了包容的博大胸襟。

当年蔡元培先生担任北京大学堂校长之后，便进行大刀阔斧的改革，聘请全国一流的专家、学者任教授与讲师。他聘请教员只问学问、能力，不问思潮、派别。因此，他既聘激进民主主义者陈独秀、李大钊；也请筹安会的刘师培、复辟派的辜鸿铭；既聘主张白话文的胡适，也请反对白话文的黄侃；既聘“只手打孔家店”的吴虞，也请坚持尊孔复古的陈汉章。当时，北大的群星灿烂、声名鹊起，靠的不正是蔡元培先生的“兼容并包”之策么？

为什么北京大、清华都会选择“包容”这两个字作为学校的校魂呢？

因为，中国文化，5000年的中华文明之所以形成，都是因为这“包容”二字造就。换句话说，中华文明实质上就是包容的文明。离开包容就不可能有中华文明。所以说，不只是北大、清华以包容为魂，其实，整个中华民族的灵魂都是“包容”二字造成。

一个国家失去包容，则必将亡国；一个民族失去包容，则必将被外族同化；一个企业若失去包容，则必将寿命有限；一个人若失去包容，则必将无朋无友，孤苦一生！

从中华民族几千年来看，儒家文化已渗透到每个人的血脉之中，而儒家文化的核心就是“仁”，“仁”就需要“包容”。如今市面上有许多关于传统文化的阐释，如《中庸之道》、《忍经》、《糊涂学》、《菜根潭》等等，都是在从不同角度解释“包容”之道。如果你还没有吃透“包容”二字，那就还算不得真正理解了中国文化。凡是在中国能成就一番伟业的人，第一品质一定是包容心。

道家文化的老子称赞“上德若谷”。夫“谷”者，虚也虚者，能容也。比喻人的胸怀象山谷那样宽广，以形容人十分宽容。即所谓“心若空谷”也。包容，是一种高尚的人格，是一种良好的心理品质。毫无疑问，包容是修炼心性的重要内容。

佛家文化更是包容的倡导者。许多人认为禅的行为不亚于缩头乌龟或鸵鸟策略，把头藏起来，天下就太平了。其实，禅的境界实际上并非逃避，而是包容与宽恕与超越。用包容和原谅取代理怨、责怪和忌恨，宽恕包容别人，不为鸡毛蒜皮之小事而生气。

有容乃大、容则事易。不原谅别人，就会满腹怨气、怒气、恨气，心里难受，身体受累，甚至生病，是自讨苦吃，自己跟自己过不去。原谅他人，就可以舍弃怨气、怒气、恨气，只当没有这件事，没这个人一样。

处世之道，即应变之术，人有大度才能成大器，若不能容下几句恶言，偏执一端之理，是心胸狭窄的人，理达则和通，乱气不烦于胸中，故不气。

在现实社会生活中，如果一个人能够顾全大局，相忍为党，他人对自己的损害或损失也不计较或不追究，说明这个人便具有了包容的人格和品德。如果一个人，在受到污辱时，能够镇定不惊；面对“曲”、“枉”时，能够泰然处之，那么这个人也就做到了“包容”。

包容是一种修养一种成熟，这种修养表现出来的不是软弱，相反是力量是魅力是过人的目光与胸怀；是对于人性的深度理解，是对于利益的整体把握，是对于个性的充分尊重，是对于共存原则的贯彻与实施。包容是一种整体观念是一种高瞻远瞩。试想一个成熟的人，怎会在一个耍无赖的小孩面前耍无赖？试想一个君子在小人的伎俩面前怎会与之计较？



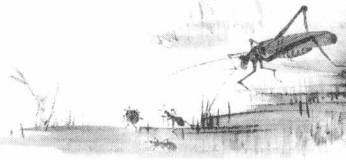
总之,无论是一个人,还是一所大学,还是一个民族一个国家,若失去了包容之魂,那么,就不可能成为真正的人,成为真正的一流大学,成为富强的民族和强大的国家。

许多人,误以为包容只是一种心态,其实,这只是对包容的肤浅认识。其实,任何完美的文化,完善的文化,成熟的文化,都不只是一个观念,它一定形成了一整套关于个人和团队及国家实现的价值观、人生观和世界观,形成了更为具体的思维方式、语言方式、行为方式及做人成事的方式。

今天,我们又将面临着全球化和国际化的冲击,许多人说,中华民族将在这一次机遇中会变得更加强大。变得更加强大,要靠什么来做保障呢?当然,还得凭“包容”之道。

文化,简单地说可分为两大块:一块是以东方文明的做人文化,一块是关于西方的做事文化。东方文化重做人,西方文化重做事。正是因为做人和做事才能成就真正的完整的人生。所以,今天,中国人要想成功卓越,那就看谁能真正将“包容”二字继续发扬光大。

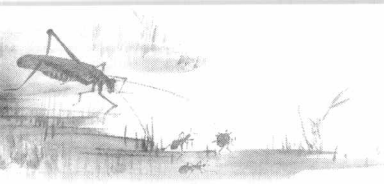
最后奉上我的感谢:在本书中我要感谢圣严法师、净慧法师、李放老师、罗贵云、赵菊春老师、周国平教授、广忠老师、德金、陈平等,以及北大、清华和广西科技出版社,没有他们的各种各样的帮助,是不可能有可能有本套丛书出版的,也是不可能有我快速进步的!



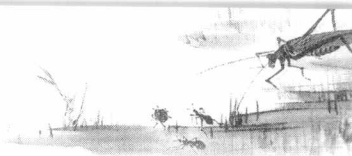
# 目 录

包容的  
智慧

一、修心理：包容造就快乐人生 .....	1
1. 包容者烦恼看得开 .....	1
2. 包容者名利看得轻 .....	4
3. 包容者得失看得淡 .....	7
4. 包容者恩怨看得破 .....	10
5. 包容者是非看得清 .....	13
6. 包容者成败看得穿 .....	16
7. 包容者人性看得透 .....	18
二、修思维：包容造就双赢人生 .....	23
1. 包容是换位思维 .....	23
2. 包容是中庸思维 .....	26
3. 包容是多元思维 .....	28
4. 包容是战略思维 .....	30
5. 包容是共赢思维 .....	32
6. 包容是开放思维 .....	34
7. 包容是积极思维 .....	36

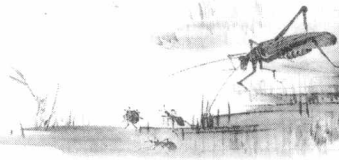


<b>三、修口德：包容造就和善人生</b> .....	40
1. 包容者不讲伤人的话 .....	40
2. 包容者不讲排斥的话 .....	43
3. 包容者多讲谦让的话 .....	45
4. 包容者多讲友善的话 .....	48
5. 包容者多讲理解的话 .....	50
6. 包容者多讲欣赏的话 .....	52
7. 包容者多讲谅解的话 .....	56
<b>四、修身行：包容造就大气人生</b> .....	59
1. 包容者总表现得从容 .....	59
2. 包容者总表现得宽容 .....	63
3. 包容者总表现得豁达 .....	66
4. 包容者总表现得大气 .....	68
5. 包容者总表现得友善 .....	70
6. 包容者总显得有涵养 .....	73
7. 包容者总表现得随和 .....	75
<b>五、修做人：包容造就魅力人生</b> .....	77
1. 包容者能容忍他人的肤浅 .....	77
2. 包容者不计较他人的不足 .....	78
3. 包容者能发现他人的优点 .....	80
4. 包容者能忘记他人的仇恨 .....	83
5. 包容者能理解他人的自私 .....	86
6. 包容者能接受他人的脾气 .....	88
7. 包容者能减少与人的冲突 .....	92
<b>六、修做事：包容造就成功人生</b> .....	96
1. 包容者接受同事的建议 .....	96



<b>七、修管理：包容造就卓越人生</b> .....	114
1. 包容者允许广开言路 .....	114
2. 包容者善于理解差异 .....	117
3. 包容者善于认同差异 .....	119
4. 包容者善于创造差异 .....	124
5. 包容者最讲究人情味 .....	127
6. 包容者最拥有凝聚力 .....	131
7. 包容者管理而非管制 .....	133
<b>八、修财富：包容造就无忧人生</b> .....	139
1. 包容者的和气是财 .....	139
2. 包容者的人缘是财 .....	142
3. 包容者的吃亏是福 .....	145
4. 包容者不斤斤计较 .....	147
5. 包容者生意能长久 .....	148
6. 包容者的机遇太多 .....	150
7. 包容者能小事糊涂 .....	152
<b>九、修戒律：包容造就利他人人生</b> .....	156
1. 包容绝对不是纵容 .....	156
2. 包容绝对不是包庇 .....	159
3. 包容不是放任自流 .....	160
4. 包容不是委曲求全 .....	162
5. 包容不是没有限度 .....	164
6. 包容决不容忍的人 .....	167
7. 包容最能感染他人 .....	169
<b>十、修天道：包容造就开放人生</b> .....	173
1. 包容是强盛的需要 .....	173

2. 包容是发展的需要	176
3. 包容是和谐的需要	178
4. 包容是平等的需要	181
5. 包容是自由的需要	184
6. 包容是创造的需要	186
7. 包容是差异的需要	188
<b>十一、修心灵：包容造就慈爱人生</b>	192
1. 包容造就王者的风范	192
2. 包容是超迈者的风范	194
3. 包容是成熟者的风范	196
4. 包容是远见者的风范	198
5. 包容是彻悟者的风范	200
6. 包容是幸福者的风范	203
7. 包容是慈爱者的风范	206
<b>十二、修级别：包容造就境界人生</b>	209
1. 第一级能包容子女	209
2. 第二级能包容亲人	211
3. 第三级能包容朋友	214
4. 第四级能包容同事	216
5. 第五级能包容生人	220
6. 第六级能包容异者	221
7. 第七级能包容仇人	223



## 一、修心理：包容造就快乐人生

### 1. 包容者烦恼看得开

大海的宽广在于汇集大大小小的川流，生命的汪洋在于包容深深浅浅的缘分。

为什么在日常的生活中，有许多人总感觉自己有太多的无奈，有太多的烦恼，有太多的痛苦，根本无法让自己快乐起来呢？为什么有些人尽管身处逆境，却整天乐呵呵？有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢？说到底是一个人的心胸问题，具体说，就是有的人缺少包容心。

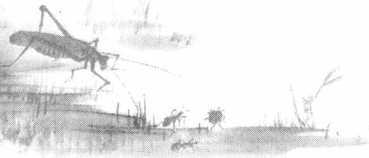
包容别人，就是解脱自己，就是不自我折磨，不自寻烦恼，不自怨自艾。要知道烦恼都是自找的。菜不好，你可以做得好吃点；衣不好，你可以洗干净点；住不好，你可以摆得整洁点。尽可能过好每一天、每一分、每一秒，尽可能把日子过得有滋有味。

常言道：不如意事十八九。既然一生之中有那么多不如意的事要面对，那么，我们不得不找一种方法来化解这些问题。许多人都找到了这种方法，它就是尽可能地去包容他人，尽可能地学会看开。

一天，神对一个名人说：你的车子、房子等所有的财产都是我给你的，今天我要全部取回。

既然神意不可违，那个名人只好交还了所有的财产，成了两手空空的穷人。几天后，神又来讲：你的妻子、孩子、朋友也是我给你的，我也要收





回。

无奈,名人只能从命。变得孤苦伶仃。又过了几天,神再次到来,说:你的身体、血液、骨髓也是我给你的,我也要取回去。名人诧异地问:“那什么才是属于我自己的东西呢?”

神答道:有一样东西是别人永远都无法取走的,那才是真正属于你的东西——那就是你生命中曾经爱过、恨过的人和经历过的所有事。而这些,才是真正永久属于你的幸福。

人的一生经历苦难并非坏事,而是一笔财富,当我们面对天下的桃李,那不就是我们的幸福吗?既然人生是由无数个烦恼串成的念珠,达观的人是微笑着数完这串念珠的。

那么,我们为什么不达观一些呢?

包容者烦恼看得开,“看得开”是一个超越个人“小我”而投入以天下为己任的“大我”之中的通达大度,是“知足更励前,知止以不止”的拼搏进取,是“宁静以致远,淡泊以明志”的安之若泰,水波不兴——这种以退为进的智慧,正显示了一个人包容万事万物的胸襟和大智大勇。

一位访美中国女作家,在纽约街头遇到一位卖花的老太太。这位老太太穿着相当破旧,身体看上去也很虚弱,但脸上的神情却是那样祥和兴奋。

女作家挑了一朵花,说:“你看起来很高兴。”

“为什么不呢?一切都这么美好。”

“对烦恼,你倒真能看得开。”女作家随口又说了一句。

岂料,老太太的回答更令女作家大吃一惊:“耶稣在星期五被钉上十字架时,是全世界最糟糕的一天,可三天后就是复活节。所以,当我遇到不幸时,就会等待三天,一切就恢复正常了。”“等待三天”,多么富于哲理的话语,多么乐观的生活方式。它把烦恼和痛苦抛下,全力去收获快乐。

弥尔顿在《失乐园》中有一句话:“意识本身可以把地狱造就成天堂,也能把天堂折腾成地狱。”这比较直观地讲出了其中的道理。我们每个人的烦恼和痛苦都不是因为事情的本身,而是我们看问题的观念和态度。

在生活中经常不快乐的人,一种是思想比较狭隘。这种人,一件小事往往看得很大,很严重。一种是思想比较敏感,明明是在说别人,他却认