

☆☆☆
超值白金
典藏版

包与容的 人生经营课

BAOYURONG DE RENSHENG JINGYINGKE

陈营◎编著



 北方妇女儿童出版社

包与容 的 人生经营课

BAOYURONG DE RENSHENG JINGYINGKE

陈营◎编著



北方妇女儿童出版社

· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

包与容的人生经营课/陈营编著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5385-8724-1

I. ①包… II. ①陈… 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 (2014) 第 257291 号

包与容的人生经营课

BAO YU RONG DE RENSHENG JINGYINGKE

出版人 刘 刚

策 划 师晓晖

编 著 陈 营

责任编辑 王天明

开 本 787mm×1125mm 1/10

印 张 60.8

字 数 765 千字

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

前言

包容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈，有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强；包容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待，有了这种包容之心，就会远离仇恨，避免灾难；包容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然，有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，淡定处之；包容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力，有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，获得人生的成功。

法国大作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”一个人的器量和胸怀决定一个人生存的高度。对于一个人来说，器量是处世立身的根本，它被开放得越宽泛，生命的丈量尺度就越难以计算。包容的器量，是一种不需投资便能得到的高级精神滋补品；是一种保持身心健康、具有永久疗效的“维生素”，是一种宠辱不惊，笑看庭前花开花落的清醒剂，是一种使人做到骤然临之而不惊，无故加之而不怒的智慧和定力。包容的器量，鄙视的是斤斤计较、蝇营狗苟和鼠目寸光的行为，崇尚的是磊落坦荡、无私无畏和志存高远的品格；失去的是不平、烦恼和怨恨，得到的是友情、快乐和幸福；抛弃的是狭隘、偏激、小气和毫无意义的你争我斗，得来的是宽广、博大、舒畅的情怀和融洽的人际关系。

心的包容是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿邀游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承载。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！懂得包容的人总能得到别人的尊重与帮助，懂得包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，懂得包容的人无时无刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都顺风顺水。懂得包容，你才能成就无悔、和乐、健康、美满的人生。

心量是一个可开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。若事事斤斤计较，便把自身局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既贬低了自身的能力，又降低了自己的品格。

包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好。俗话说：“与人方便，自己方便。”所以说，包容是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心。人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之处。这一息便是包容；善与恶只有一线之隔，这一线便是包容。

《包与容的人生经营课大全集》从包与容两方面，轻松讲述成功与幸福人生的经营秘诀，内容涉及为人处世、化解人生苦难、拓展人脉、成就事业、恋爱交友、婚姻家庭、职业生涯、面对成败等方面，为那些追求幸福与成功以及正为现实生活所苦恼的朋友们点燃一盏生活的明灯。经营人生，需要持一颗真心、诚心与善心，充分运用包中有容、容中有大的智慧，就能在有限的生命中，营造出无限的精彩与价值。



目 录

第一章 格局有多大，事业就有多大	1
心宽业自成，量大智自裕	2
气度决定格局，格局决定结局	4
有大海的格局，有高山的责任	5
怀抱高远理想，支撑人生大格局	6
修炼大人物的情怀，成就大格局	7
狭隘限定发展的格局	9
目标高度决定人生高度	10
万事从大处着眼，从小处着手	11
做事目光要长远	12
不必事事追求完美	14
放低自己，怀空杯心态	15
沉得住气才能成大器	17
待人以大德不以小惠	18
先有豁达的气度，才有成事的力度	19
风度决定影响力	21
一流企业做文化：长远格局带来更广前景	22
第二章 心胸有多大，舞台就有多大	25
有大目标，更有大胸襟	26
足够包容，世间处处有机遇	27
态度胜于能力	28

成功者善于放弃	30
别把自己太当回事	31
心态归零，一切从头开始	32
保持谦卑的姿态，避开无谓的纷争	34
从小角色做起	35
学会低调做人	36
能屈能伸是度量	38
敢于低头，勇于承担	40
以平常心观大小事	41
站在未来看现在	43
拓展心界，拓宽思维	44
保持一颗好学的心	45

第三章 涵容度己，像海洋一样修炼

做事先做人	48
海纳百川，有容乃大	50
人生要耐得住寂寞	52
成功需要坚韧不拔	53
做人有德，做事能容	54
雕琢品性，成就自己	55
容人先容己	57
能容，便得幸福	58
不迁怒，不贰过	60
愤怒少一点，成就多一点	61
不苛求，懂接纳	62
能自省才能超越	63
不比较，容纳他人的出色	65
勇于面对过错，敢于担当责任	66
包容他人的错误	68
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	69
学会欣赏和发现别人的优点	71
利他利人，道德先行	72
小赢靠智，大赢靠德	73

第四章 给予分享，才能扩大价值

帮助他人就是在帮助自己	76
施比受更有福	77

分享善心，丰盛自己	79
不行春风，难得秋雨	81
把自己当火炬，照亮别人	82
丢弃吝啬，拿起给予	84
荣誉不独享	85
独享自己的得意事，分享他人的得意事	87
找准位置，站在光环的侧面	88
把爱分出去，别让自私在家里过夜	89
第五章 心敞亮，凡事不必太执著	91
不排斥差异，不计较利害	92
你容不下生活，生活就容不下你	93
要宽心，不要自以为是	95
悦纳人生的低谷	96
淡一点，好过点	97
遗忘别人的不好，铭记别人的好	99
待人要“于有疑处不疑”	100
用赞美取代批评	101
第六章 心如止水，人生何必太计较	103
不计较，练达宽容	104
心平气和，不浮躁	105
心平常，自非凡	107
甘于平凡不是不进取	109
像接受完美一样接受不完美	110
不强求，随性活着	111
心素如简，人淡如菊	113
逢灾不惊，笑看云开日出	114
心若止水，不以物喜不以己悲	116
不介意结果，过程比结果更重要	117
以静制动，不做情绪的顺风草	119
甘当配角，赢得更多赞誉	120
不拘小节成大事	122
与人方便就是与己方便	123
不求最好，只求舒心	125

第七章 不抱怨，不纠结 127

不公平才是常态	128
放松心灵，接受不平坦的现实	130
毫不抱怨，才能得偿所愿	131
抱怨将遮住一个人的才干	132
与其在埋怨中退步，不如在改变中进步	134
不要找借口	136
善待冷遇，生气不如争气	137
学会接受和改变	138
不必为琐事抓狂	140
从快乐的起点出发，让乐观压倒悲观	141
用微笑征服世界	143

第八章 随形就势，能方能圆 145

处世做人，方圆相兼	146
外圆内方，练达人情	147
圆融宽厚，与人为善	148
刚柔相济，不刚即强	150
如水般做人	151
潜隐处世，消受沉静之美	153
大巧若拙，急流勇退	154
自知自制，自保自强	155
顺势而动，识时务者为俊杰	157
随势而变，因势利导	158
以忍图强，用钝感力打造成就	159

第九章 懂得变通，退步原来是向前 161

换一种思路，步入新境	162
改变自己胜于苛求环境	163
变通做人，圆融做事	164
境随心转，万事不强求	166
宁详毋略，宁拙毋巧	168
以柔克刚，婉转中求圆满	168
对经典不能一味盲从	170
不跟对手硬拼，曲线取胜	172
只为成功找方法，不为问题找借口	172
适时放弃，执著但不过分	173

以涵容心征服人心	174
第十章 善谋于众，才能成事	177
成大事者必善谋于众	178
不要羞于向他人求助	180
以小博大，“炒”出个人最大价值	181
时刻为借势准备着	182
你的成功取决于你与什么人同行	184
借贵人之势成就自己	186
背靠大树好乘凉	188
远离损友，亲近贤友	189
向圣贤靠拢，进德养性	190
他人扶一步，自己多走百步	191
把外人变成自己人	192
善用外力，用更少得到更多	194
第十一章 需要朋友，更需要对手	197
有包容的友情最无懈可击	198
顾及他人，换位思考	199
尊重对手就是尊重自己	201
没有对手就没有胜利者	203
对手是前进的动力	204
有竞争，才有生存的空间	206
留着对手防打盹	207
找一个竞争对手“叮”自己	208
以爱化怒，没有永远的敌人	210
拥抱对手，容天下所不能容	211
不计前嫌，化敌为友	213
多一个朋友等于少一个敌人	214
让竞争变得温和	217
第十二章 忘却是非，求同存异	219
和而不同，不盲从附和	220
以非常之量解冤家之结	221
不计较，得人生宽境	222
恕人之不能恕	223
稀释仇恨，宽容彼此	225

谅解他人，求同存异	225
不拿别人的错误惩罚自己	227
快乐属于善于遗忘的人	228
扔掉仇恨袋	230
心无偏见好为人	231

第十三章 对不同的声音，要心生欢喜 233

走适合自己的路	234
不要太在意别人的看法	235
保持对逆言过耳不过心的风度	236
不被别人的评论所迷惑	237
笑纳他人的建议	239
不念旧恶，赢在职场	241
谣言止于智者	242
大度地面对指责	243
接受批评不丢脸	245
微笑面对他人的嘲笑	245
宽待外在的是与非	247
兼听则明，偏信则暗	248
能言不如多听	249

第十四章 话不可说满，事不可做绝 251

人情留一线，日后好相见	252
给人留余地，给自己留出路	253
留一些机会给人，才能从容转身	255
得饶人处且饶人	256
路留一步，味留三分	257
忠言不一定要逆耳	258
和气待人，体谅接物	260
予人机会，收获福音	261
多栽花，少种刺	262
留足情面，上司面前懂弯曲	264
打人不打脸，议人莫揭短	265
自尊心可尊不可伤	266
朋友之面不要驳	267

第十五章 人际练达，进退优雅自如 269

人际第一，成事第二	270
职场人际需练达	271
不要妄想独善其身	273
收放自如，增强交际的伸缩性	275
与人交往，不可操之过急	276
投其所好，圆融人际	278
真诚赢得深厚的友情	279
不贪功，才真正有功	281
把自己当成别人，把别人当成自己	283
让“我们”成为人际交往的主语	285
幽默提升人的交际影响力	286
一句“谢谢”价值百万	287
拓展人际关系的七大战略	288

第十六章 累积人脉，走好生活每一步 291

成功需要累积人脉	292
大度赢人心	293
人脉决定财脉	295
不要吝惜帮助别人	296
立信才能维系人心	297
主动出击，经营好人脉	299
顺藤摸瓜，拓展人脉	301
学着信赖别人	302
让 100 个人的 1% 成就自己的 100%	304
别透支了人情	305
人情宜时时储蓄，不宜透支	307

第十七章 让吐故纳新成就自我 309

吐故纳新，时时更新自我	310
观念有多新，成功就有多近	312
让意识领先“变化”一步	313
突破常规，积极思考	314
走别人没走过的路	316
主动创新，才会跑得更快	318
不走寻常路	320
打破旧思路，不让头脑沦为经验的奴隶	322

把不可能变成可能	323
人弃我取，人取我予	325
标新立异才会赢	326
让营销冲破思维的围墙	327
产品创新来源于需求	329
第十八章 用人之长，容人之短	331
唯才是举，不以个人好恶用人	332
千里马常有，而伯乐不常有	333
选人才应以德为先	335
任人唯贤，量才录用	337
不拘一格看人	338
人尽其才	340
管理人才重在扬长弃短	341
用欣赏的眼光看待他人之短	343
合适的才是最好的	345
第十九章 不管理就是高明的管理	347
最高明的管理是没有管理	348
管理就是修己安人	349
柔性管理，用胸怀收服人心	352
有人情味的领导，才有人心所向的气魄	354
正人必先正己，得人必先得心	355
华而不显，贵而不炫	357
高压是阻力，爱是凝聚力	359
急人所需，赢得人心	360
像关心家人一样关心下属的家人	362
少批评，多激励	363
尊重比惩罚更有效	365
放权不放位，留一份责任给下属	367
运用“南风”法则	368
人格魅力放大领导力	369
第二十章 整合就是生产力	371
海纳各种资源	372
资源交换，创造财富	373
头脑风暴，集结集体智慧	375

懂得合作，易成功	376
协作才能发展	378
交换思想，才能持续领先	379
告别单独作战，合作共赢	381
选择“特立独行”，就是选择被遗弃	382
整合就是创造	384
打造 $1+1>2$ 的高效团队	385
没有完美的个人，只有完美的团队	386
合作重在沟通	387
用他人之长充实自己	389

第二十一章 以无声的包容，求有声的事业 391

成功要耐得住寂寞	392
不争，反而能争得天下	393
无为之中的大有所为	394
觉悟越纯净，力量越强大	396
舍弃“小我”，成就“大我”	397
抱朴守拙，老实做人	398
接受工作的不完美	399
不只为薪水而工作	401
工作的报酬就是工作本身	403
苦尽才能甘来	405

第二十二章 融和比完美更重要 407

以友爱的精神对待所有事物	408
先有“礼”，才有“和”	409
做人讲礼，做事讲和	411
和气就是生产力	412
以“和”治理团队	414
于中庸中融合，放大心灵空间	415
尊重每个微小的生命	416
站在平等的立场上共融	418
以和为贵，走出“囚徒困境”	419
融入大海的水才是最完美的	421

第二十三章 成功就是以出世心做入世事 423

以出世的精神，做入世的事业	424
---------------------	-----

以赤子之心，渐入人生佳境	425
不急躁，是金子总会发光	426
放下欲念，留住志气	427
跟老子修处世“直心”	429
淡然面对得失	430
把自己的身心摆在最后	432
入世之前，延展心域的维度	434
心怀感恩，带着快乐去工作	435
淡定看待外界，一心只做平常事	437
看透功名利禄，功成则身退	438

第二十四章 舍得，是最富有的开始 441

舍身外之物，得心灵之轻	442
先“舍”才能后“得”	443
舍弃是为了更好地选择	444
放下次要的，留下需要的	446
要得的便要，要不得的便放弃	447
与时俱弃，没有放弃就没有新的开始	449
懂得休息才懂得如何加速	450
先有低头，后有抬头	451
适时放弃，会有加倍的获得	453
舍得是进步的初衷	454
不占有，常放手	456
舍鲜花的绚丽，方得果实的香甜	457

第二十五章 放下就是幸福 459

由心放下，心是幸福的根	460
简化生活，享受快乐	462
欲望不止，幸福不至	463
不因错过而遗憾	465
不计失败，收获另类成功	466
不为名利而惑，闲看窗外花开花落	468
知足才能常乐	469
放下成功的光环	470
放下过去，直面未来	471

放下错爱，幸福花开	472
爱有时是一种放手	474
幸福要经得起平淡	475
忘记伤痛，拾取快乐	477
放下忙碌，从从容容才是真	478
学会放松，懂得忙里偷闲	479
人忙心不忙	481
第二十六章 忍让是一种力量	483
当退则退，当进则进	484
忍一时之气，免百日之忧	484
隐忍待机，用忍耐成就未来	486
退不是让，而是以退为进	487
持之以恒，不抛弃不放弃	488
接受生活中的变数，忍中求坚	489
忍小谋大，能屈能伸	490
适时让步，退一步进十步	491
坚忍打开成功之门	492
忍让有度，过犹不及	493
第二十七章 悦纳当下，于宽容中得一份惬意	495
给今天一个积极的笑脸	496
顺其自然，活在当下	497
立足当下，才能抓住幸福	499
不执著于烦恼，别跟自己过不去	500
拥有生气时微笑的气度	501
立足长远，不被当下得失操纵	503
卸下包袱，在当下解脱	504
做事不温不火	506
接纳成功，更要悦纳失败	507
得意不忘形，失意不失态	509
随时随地知足	511
合适的才是最好的	512
幸福，只需要一点知足达观	514

忘掉过去，每天遇见一个全新的自己	515
享受现在，让昨天成为过去	517

第二十八章 感谢折磨你的人，感恩折磨你的事 519

再苦也要笑一笑	520
对生活怀有一颗感恩之心	522
懂得感恩，时时触摸生活的慰藉	523
经得起挫折，耐得住考验	525
受得住折磨，赢得了发展	526
把苦难当成朋友	527
感谢折磨自己的朋友	529
读懂苦难，让成功经得住困境的砥砺	530
要学会藐视困难	531
接受磨难，先苦后甜	533
笑对挫折，练就自己	534
有压力，才有动力	536
勇于拼搏，没有比脚还长的路	537
即使跌倒了，也要抓一把沙子在手中	539
逆境而上，能拼才会赢	540

第二十九章 有一种爱叫包容 543

爱人者，人恒爱之	544
做善事不留名	545
人无大不同，皆可为善	547
让品格经得起风雨	548
多一份爱，多一份美好	550
左手付出爱，右手收获爱	551
让爱驱逐黑暗情绪	553
爱需要成全，不需要报复	554
不再惧怕错误的选择	555
为后来者开门	557
乐善好施，温暖他人	558
赠人玫瑰，余香惠己	560
善待身边的每个人	561