

包容



地势坤，君子以厚德载物

袁丽萍 编著



中国商业出版社

包容



地势坤，君子以厚德载物

袁丽萍 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

包容 / 袁丽萍编. —北京 : 中国商业出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5044-9460-3

I. ①包… II. ①袁… 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 (2016) 第 122860 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 14.5 印张 174 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言



PREFACE

包容造就境界人生

《易经》中的《象传》说：“地势坤，君子以厚德载物。”这句话告诫了我们要有大地的包容性、宽厚性、容忍性；也告诫了我们要有负载万物的胸怀，不应计较个人的得失、个人恩怨的健全心理及其包容一切的高尚品德；也告诫我们不要惧怕人生的挫折、痛苦、屈辱和失败的打击，善于在各种困难和挫折中总结经验，找出进一步发展的道路；还告诫我们要有高瞻远瞩的战略眼光，要有全心全意造福社会的大胸怀……

法国大作家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”的确，人的心胸是无比宽阔的，虽然并不是每个人都是如此，但只有学会了包容，懂得包容的人，才会拥有这样的心胸。

寺庙里常常挂着这样一副对联：“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人。”如果我们每个人在做人行事上，能做到“大肚”一些，便可消除摩擦与冲突，化解隔膜与嫌隙，在包容与谅解

中营造和谐。

林则徐曾说过：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”在生活中，我们也常常听到老百姓说的一句话：“海纳百川，有容乃大。”这里的“容”，说的就是“包容”。

包容是一种修养，也是一种境界，更是一种美德。包容是原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可容之人的胸怀。度量大，就能得人心、纳众谋，就能成其强。正所谓海洋纳百川，终成就其浩瀚；森林容百木，终成就其广袤。任何成就大事者，必须具备海纳百川、森林容百木的包容大胸怀。政治家必须能够包容，因为他所要完成的大事业，是靠调动起千千万万大众的行动而实现的，若无包容精神，便不能成就梦想；作为领导者也必须有包容的大胸怀，因为他的存在价值和水平是靠调动众多人的行动而实现的，若无包容精神，也不能做到；同时，作为我们一介庶民，也要有宽宏的心胸，因为我们要在这个社会上生存，社会本身就是一个个人扎堆的地方，各色各样的人都会遇到。这些人里，一定有自己喜欢的，有自己不喜欢的，也一定有得罪过自己的人。如何以包容之心来面对这些人，实际上也是考验我们人际关系的一个很重要的关键因素。

包容是一种大度，是高尚情操的表现。包容之中蕴含着一份做人的谦虚和真诚，蕴含着一种对他人的容纳与尊重。学会包容，心灵上就会获得宁静和安详。学会包容，就能心胸开阔地生活。很多时候，包容会给人带来一种良好的人生感觉，让我们感到生活的愉悦和人情的温暖。

包容，是一种高尚的美德。“相逢一笑泯恩仇”是包容的最高境界。雨果说：“最高贵的复仇是宽容。”所以，当你包容了别人，包容了别人的过失或错误的时候，也往往能化干戈为玉帛，化仇恨为友谊。

学会包容，就学会了做人的责任，也学会了良好的做人方法。生活中，包容的力量是巨大的。因为批评会让人不服，谩骂会让人厌恶，羞辱会让人恼火，威胁会让人愤怒。唯有包容让人无法躲避、无法退却、无法阻挡、无法反抗……

蔺相如对廉颇傲慢无礼的包容忍让，最终感化廉颇负荆请罪，留下千古美谈将相和，使赵国虽小而无人敢犯；林肯的宽容使麦金由逃兵变成勇士，并战斗到生命的最后一刻；周总理以其容纳天地的博大胸怀，在外交上奉行求同存异、和平共处方针，造就了他伟大人格，树立了中华民族的大国风范。同样，邻里间和谐相处需要包容，朋友间友谊绵长离不开包容，夫妻间白头偕老离不开包容，亲戚间和睦共处离不开包容……一个健康文明和谐的社会处处离不开包容。假如没有了包容，则国与国之间会兵戎相见，人与人之间会拳脚相加，社会将因此变得黯然。

包容是一种积极的生活态度，包容是一种君子之风。学会了包容，就会营造和谐的环境；学会了包容，就会感受到人情的温暖；学会了包容，就会感悟到生活的美好。

人活着，没有必要事事认真，为鸡毛蒜皮的事去计较。要记住：包容了别人，就等于善待了自己。包容友谊能够天长地久，包容爱情能够幸福美满，包容世界就能和谐美丽。一个人只有有了宽大的胸怀，有了可以容纳万物的心，才能够成就一番事业，才能够过上快乐而幸福的生活！

目 录



CONTENTS

第 1 章 宽恕 1

充满爱 and 理解的宽恕是对他人的慷慨，但更是对自己的一份馈赠。

1. 恕道修身 1

2. 宽容是最好的教育 4

3. 换位思考 7

第 2 章 豁达 11

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久。”

1. 由它，任它 11

2. 潇潇洒洒 15

3. 一切都是最好的安排 18

第 3 章 大度 23

“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人。”

1. 宽则得众 23

2. 当众拥抱你的对手 25

3. 心宽天地宽 28

第4章 退让..... 34

“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”

1. 解开心结 34
2. 学会礼让 37
3. 有退路才有出路 39

第5章 吃亏..... 43

吃亏既是一种境界，又是一种自律和大度，更是一种人格上的升华。

1. 受点委屈 43
2. 吃亏是福 46
3. 利益的背后 48

第6章 糊涂..... 51

清醒的人看得太真切，一较真，生活中便烦恼遍地；而糊涂的人，计较得少，虽然活得简单粗糙，却过得轻松而又开心。

1. 糊里糊涂 51
2. 大智若愚 53
3. 慧极必伤 55

第7章 虚怀..... 58

在批评中成长，在谦虚中升华，在包容中走向成熟。

1. 谦虚是成功的元素 58
2. 包容乃大 62
3. 坦然接受批评 64

第8章 淡泊..... 67

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”

1. 恬淡与安然 67
2. 清心寡欲 70

3. 淡泊名利	73
---------------	----

第9章 仁爱	77
--------------	----

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

1. 世界因爱而存在	77
------------------	----

2. 爱能改变人生	81
-----------------	----

3. 索取与给予	84
----------------	----

第10章 和美	87
---------------	----

世界都是由于和而美，也是因美而和。那美丽的鲜花，因为有了绿叶的依偎，才显得清纯和鲜润；那蓝蓝的天空，因为有了白云的衬托，才显得静穆和安详；那宽广的大地，因为有了万物的拥吻，才显得和平和馨香……

1. 以和为贵	87
---------------	----

2. 和而不同	90
---------------	----

3. 和平与仁义永远胜于战争	92
----------------------	----

第11章 敬畏	96
---------------	----

万物众生，都值得我们敬畏。从一朵向阳的花、一棵嫩绿的草，一只窜动的蚂蚁、一个襁褓的婴儿……

1. 敬畏自然	96
---------------	----

2. 敬畏生命	99
---------------	----

3. 敬畏自己	102
---------------	-----

第12章 感恩	105
---------------	-----

感恩之心是人生幸福的情愫。如果我们每一个人都怀有一种不忘感恩之情，那我们的社会也会变得更加包容，更加和谐。

1. 感恩是一种精神财富	105
--------------------	-----

2. 感恩是一种处世哲学	108
--------------------	-----

3. 感恩是一种品德修养	111
--------------------	-----

第 13 章 得失..... 115

人生在世，不如意事十之八九，总的来说无非是“得失”二字。得也不一定是好事；失也不见得是坏事。

1. 得勿喜，失勿悲 115

2. 失之东隅，收之桑榆 118

3. 舍与得 120

第 14 章 从容..... 123

从容是一种对人生的透彻把握。不管是谁，只要能以从容的心态面对一切，必能摆脱是是非非、纷纷扰扰。

1. 平常心 123

2. 不计较 125

3. 淡然无极 129

第 15 章 变通..... 132

转换思维可以跨越生命中的很多障碍。

1. 过于耿直会四处碰壁 132

2. 成功的路不仅是一条 135

3. 执着好，也不好 137

第 16 章 成败..... 141

是非成败，转头空，青山依旧在，几度夕阳红。

1. 成也好，败也罢 141

2. 增强挫折容忍力 144

3. 今天的失败，明天的成功 147

第 17 章 知足..... 149

有位哲人曾说：“人之所以痛苦，不是因为拥有的太少，而是想要的太多。”

1. 珍惜拥有的	149
2. 抵制欲望	151
3. 知足常乐	154

第 18 章 不争..... 158

不争是一种手段，是争的最高境界。只有不争，才能成为最后的赢家。

1. 身外之物很累人	158
2. 长远有为	161
3. 让他三分又何妨	164

第 19 章 中庸..... 167

一个人要想做到中庸，必须提高自我的调控能力，使自己的言行、情感、欲望等适度、恰当，避免过犹不及。

1. 调和与均衡	167
2. 要讲个“度”	171
3. 有进有退	173

第 20 章 妥协..... 177

面对坚硬的生活，妥协有一种神奇的力量。

1. 学会低头	177
2. 退一步	180
3. 改变自己	182

第 21 章 不怨..... 185

不顺利时，既不埋怨老天爷，也不迁怒旁人。

1. 不怨天，不尤人	185
2. 生活不必苛求	188
3. 学会忘记	189

第 22 章 适应..... 192

若现实的环境在某种程度上来说是难以改变的，那我们就必须学会适应。

1. 要适应生活 192

2. 要去接受它 194

3. 要学会承受 197

第 23 章 赏识..... 200

自我欣赏，是一种意境，更是一种自爱。欣赏别人，则是一种修养，更是一种品格。

1. 别总盯着别人的缺点 200

2. 磨难，并不是坏事 203

3. 多看自己拥有的 205

第 24 章 平衡..... 208

一个人站在平衡点上，便是快乐的起点，幸福的原点！

1. 对与错，没有绝对的 208

2. 不圆满才是人生 212

3. 不要攀比 214

第1章



宽恕

充满爱 and 理解的宽恕是对他人的慷慨，但更是对自己的一份馈赠。

1. 恕道修身

子贡是孔子的得意弟子之一，才高八斗。他不仅有政治、外交头脑，也有非凡的经济才能，后来成了商界巨子。一次，他向孔子请教人生修养问题：“有一言而可以终身行之者乎？”孔子说：“其恕乎！”“恕”，常见的意义有两种，一是用自己的心推及别人的心，一是不计较别人的过错，善于原谅别人。“推己及人”，应是孔子所说的“恕”的重点，因而他唯恐子贡听不懂，紧接着说：“己所不欲，勿施于人。”

在儒家学说中，圣人把“己所不欲，勿施于人”的“恕道”作为终身奉行的座右铭推荐给他的高才生子贡。在我们的现实生活中，人们遇事常说：“将心比心。”又说：“人心都是肉长的。”这实际上正是在推行“己所不欲，勿施于人”的恕道。

问题在于，世道人心，每每是反其道而行之。一般人恰好是自己不想做的事就想让别人去做；自己不想要的东西就巴不得卖给别人。相反，自己想做的自己钟爱的东西，就不那么愿意与别人分享了。所以，不是“己所不欲，勿施于人”而是“己所不欲，千方百计施于人”或“己所欲，勿施于人”，之所以会如此，其基本原因在于凡事都很少为他人着想，而是为自己着想，说到底还是一个“私”字在作怪。

其实，我们还看到，在《论语·公冶长》篇里，子贡自己曾经说过：“我不欲人之加诸我也，吾亦欲无加诸人”，意思是我并不把自己的意愿强加给别人，同时也不希望别人把他的意愿强加给自己，这正是“己所不欲，勿施于人”的意思。当即孔子就说：“子贡啊，这不是你做到了的。”可这里又要子贡终身这样做。这一方面说明“己所不欲，勿施于人”很重要，另一方面又说明它的确很难做到，就是连孔子的高足之一子贡也如此。所以，“己所不欲，勿施于人”实际上是孔门儒学中的顶尖功夫之一，恕道之难，难于上青天！

但我们也不得不承认生活中很多人做到了“恕”。他们不计较别人的过失，原谅别人，这也堪称是恕的内容之一。

孔子的学生闵子骞小时候，经常受到后母的虐待。冬天，后母为他做棉衣，用芦花来代替丝絮。闵子骞的父亲了解到这种情况，怒火万丈，决定要休掉妻子。这时，闵子骞的后母也已经生了两个孩子，如果父亲休掉她，几个孩子都将遇到难以克服的困难。闵子骞决心不计前嫌，为后母求情。他跪着向父亲说：“母亲在这里，只是我一人衣服单薄而已，母亲如果离开家庭，我们几个人势必都会受寒冷的威胁。”父亲听了闵子骞的一番话，便中止了休妻的念头。

看，闵子骞不仅没有怨恨继母，反而原谅了继母，帮助继母向父亲求情，这就是一种“恕”。

生活中每个人都会遇到不同的事情，面对这些事情，没有客观的标准。如果能拥有一颗宽容的胸怀，那么，很多事情也就不能称其为遭遇。其实，这就是孔子说的“恕”。

俗话讲：“金无足赤，人无完人。”就是要求人们在为人处世的时候，要学会适可而止，要懂得宽容别人。《荀子》有云：“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂，夫是之谓兼术。”明智和愚蠢，博大和浅薄，纯粹和芜杂，这些无疑都是截然相反而又相互对立的東西，但是，对于这些截然相反的东西却不可以用截然相反的心态去对待，若不然，在现实社会中，不管是与人交往还是与人共事，都会陷入一种尴尬而且是负面影响的境地。聪明的人要做到宽容愚笨的人，博学的人要做到宽容浅薄的人，精纯的人要宽容杂驳的人。

孔子的学生曾子曾经说过：“夫子之道，忠恕而已矣”。就是说我的老师这一辈子学问的精华，就是“忠恕”这两个字了。简单地说，就是要做好自己，同时也要想到别人。也就是说，要分析对方的心理，切不可权压人，以理压人，把对方逼上绝路，那样只能使对方负隅顽抗，更加肆无忌惮，然而，人一旦到了这种无所顾忌的地步，就无所谓尊严、刑法和事理了，因此对待有过失的人要动之以情，晓之以理，心诚则灵，这样感化别人，能收到事半功倍的效果，而这也就是我们所说的“过犹不及。”如果一个人在对待朋友的过失或大是大非面前，能够做到“忠恕”二字，那么离“中庸之道”也就不远了。

2. 宽容是最好的教育

母亲，是世界上最平凡、最普通的称呼，人人都有母亲，几乎每个人在成长过程中都离不开自己的母亲；母亲，更是世间最伟大、最可亲的人，她的爱最无私、最宽容。可实际生活中我们却常常忽略母亲的感受，忘记她最需要我们的关爱。让我们读一则《一碗馄饨》的故事：

一个女孩因为和母亲吵架，负气离家出走。当她感觉到饿的时候口袋里身无分文，面对馄饨摊，她面露难色。这一情景被卖馄饨的老婆婆看到了，免费请她吃了碗馄饨，就是这碗馄饨使得这个女孩感激涕零。于是老婆婆平静地告诉她：“……我只不过煮了一碗馄饨给你吃，你就这么感激我，那你妈妈煮了十多年的饭给你吃，你怎么会不感激她呢？你怎么还要跟她吵架？”

女孩愣住了。

女孩匆匆吃完了馄饨，开始往家走去。当她走到家附近时，一下就看到疲惫不堪的母亲正在路口四处张望……母亲看到她，脸上立即露出了喜色：“赶快过来吧，饭早就做好了，你再不回来吃，菜都要凉了！”

于是女孩的眼泪掉了下来。

这一碗馄饨终于使得这个女孩明白了全天下还是母亲对她最好，最在乎她，最疼爱她，对她最宽容，即使她伤了母亲的心，母亲还是在为她焦急，为她担心。

世界上最宽阔的是大海，比大海更宽阔的是天空，比天空更宽阔

的是母亲的胸怀。母亲是宽容的，她们的“宽以待子”不仅是一种人生态度，还有一种高贵的品质。宽容的母亲都善于理解自己的孩子，邓肯的母亲就是这样一个充满宽容和理解的人。她的宽容和理解让邓肯成就了自己的事业。

邓肯是现代舞蹈之母，她以个人的心理感受加上丰富的想像力，结合后来女性主义者强调的个人表达和妇女主张的社会责任于一身，以独一无二的卓越才能开创了现代舞蹈艺术的先河，成为世界级的舞蹈艺术家。邓肯还以自己创办的舞蹈学校，传播推广了她的舞蹈思想和舞蹈动作，影响了世界舞蹈的发展。她的成功还得益于母亲大胆的放手和理解。

在舞蹈这条道路上，母亲向来不给邓肯设置障碍。她深深理解女儿对舞蹈的追求和热爱，给了她充分的发展空间。

邓肯10岁那年，有一个老婆婆晚上常到邓肯家里坐坐。老人从前曾经在维也纳住过，看到邓肯她就说起爱斯娜，并把爱斯娜成功的历史讲给孩子们听。老人说：“邓肯将来会成为爱斯娜的。”于是，老人建议带邓肯到一个著名的舞蹈教师那里去学习，邓肯也很乐意。看到邓肯充满期待的眼神，邓肯的妈妈在当时极端艰苦的情况下筹集了一笔费用，支持邓肯去学习。

但是，邓肯只学了三次就再也不去了。邓肯对当时老师教授的内容极度不满意，认为芭蕾要求舞者站在脚尖上跳舞不仅不美，而且非常丑，是反自然的。当邓肯把自己要放弃的想法告诉母亲之后，她母亲尽管有些生气，毕竟这次求教花费了她不小的一笔生活费用，但并没有责怪她。反而对她说：“如果你认为自己的舞蹈才能真正体现自己，那么便勇敢地跳下去。孩子，自由地表现艺术的真理，也是生活的真理。”