

包容的智慧，就是一堵墙，隔开了快乐与哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去，就是天堂。

珍藏版

有舍有得，
有智有慧。

包
容

◎ 包容有多少，拥有就有多少

包容，是一种博大的智慧；善待了他人，也就成就了自己。包容之事，有包乃成；容难容之人，有容乃大。

【黄亚男 若谷 编著】

中國華僑出版社

包容有多少，拥有就有多少

有一种智慧叫 包容

黄亚男 若谷 © 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫包容 / 黄亚男, 若谷编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5113-1399-7

I. ①有… II. ①黄…②若… 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 (2011) 第 074483 号

有一种智慧叫包容

编 著: 黄亚男 若 谷

责任编辑: 文 玦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1010mm 1/16 印张: 13 字数: 269 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1399-7

定 价: 20.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

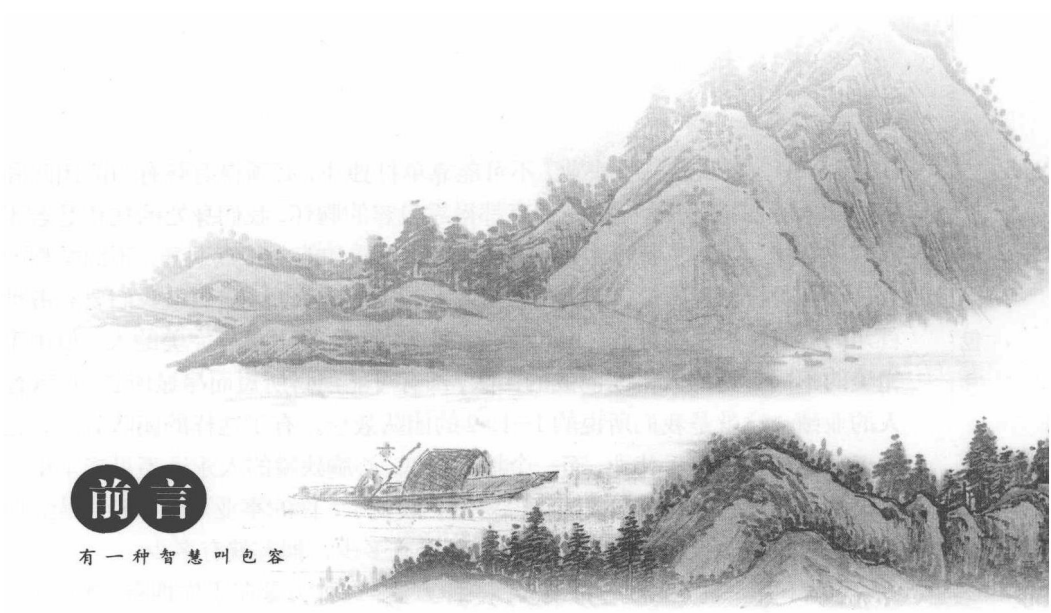
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

有一种智慧叫包容

是什么，让被一脚踩碎的紫罗兰在鞋底留下淡淡的芳香？是什么，让被廉颇挑衅的蔺相如能够不怒不惊、平静安详？是什么，让被议员们讽刺的林肯在宴会上给予微笑的谦让？是包容！《尚书》云：有容，德乃大。《周易》云：君子以厚德载物。《格言联璧》云：度量如海涵春育，应接如流水行云。包容，是一种精神、一种哲学、一种智慧。

包容是一种完美的生活智慧，是化解和升华人生一切苦痛的力量。包容是生活的艺术，是圆融通达的智慧，是看透了社会、人生之后所具有的那种从容、自信和超然。生活中既没有完美无缺的事物，也没有十全十美的完人。学会包容生活的不如意，就是享受。懂得包容的人，往往洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下。因为他们知道：“处世让一步为高，退步即进步；待人宽一分是福，利人实是利己。”于是他们心平气和、宽容大度，处处和谐美满。所以越是睿智的人，越是胸怀宽广，大肚能容。

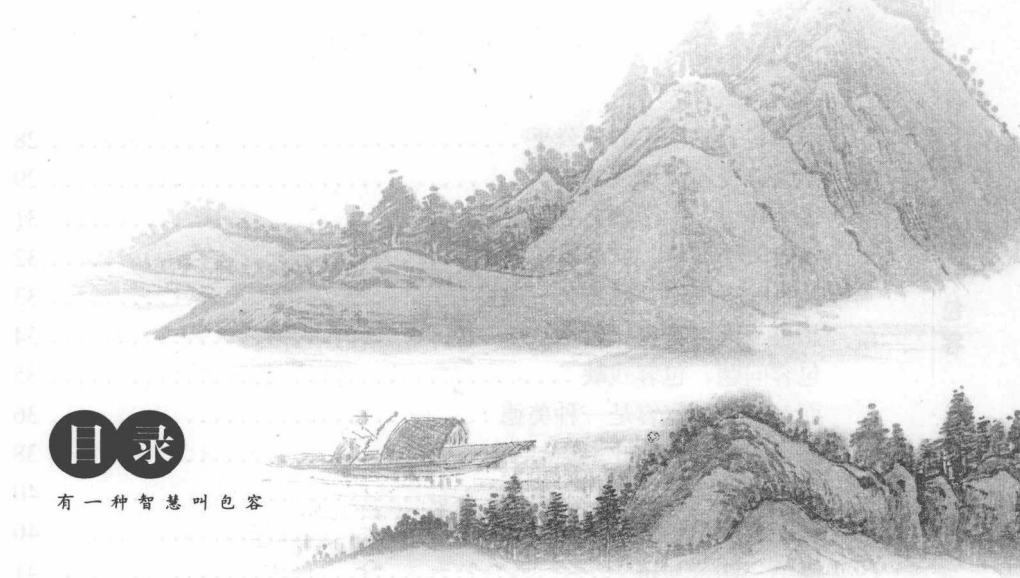
包容是一种理想的处世哲学，是对别人的释怀，也是对自己的善待。心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。谅解别人的一次过失，就能多一次交心的共鸣；澄清与朋友的一次误会，就能加深几分友谊；接受对手的一次示好，就能寻回一份差点擦肩而过的友情。包容别人，其实就是宽容我们自己。多一点对别人的包容，我们生命中就多了一点空间。在原谅他人的错误、理解命运不公的同时，就平息了彼此的纷争，避免了人与人之间的一切不快，这亦是为自己的心灵减负。包容心就像润滑剂，能融洽彼此的关系，消除对手间的隔阂，使彼此相融相知；能够淡化冲突，缓解矛盾与危机，使你的人生更具张力。

包容是一种经千百次忍耐而提升的人格魅力，是成就事业的基石。在现代

社会，一个人要成就一番事业，不可能靠单打独斗，必须得有强有力的团队和广阔的人脉网络。而这一切的拥有都得靠包容的胸怀。我们身处的往往是若干人的集合体，既然是若干人，就可能个性、气质和能力特点迥异。不同类型的人，既有所长也有所短。毕竟，人无完人，金无足赤。这就要求我们要有海纳百川的肚量，不求全责备，用其所长，容其所短。世上没有完美的人，但由不完美的不同类型的人搭配而成的团队，却有可能消弭所短而尽显所长，造就惊人的业绩。这就是我们所说的 $1+1>2$ 的团队效应。有了这样的团队效应，包容者才能开创出一番伟业。而一个境界很低、心胸狭隘的人永远不可能干出一番大的事业。让所有人都成为你的资源，做到了，你的事业才会不断壮大。所以说，心胸有多大，世界就有多大；包容有多少，拥有就有多少。

包容，是一种无私、一种境界、一种力量。这种力量在于你拥有一颗仁慈、宽厚、博爱之心，拥有一份平和、坦荡、自信之情。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；进与退只有一步之遥，这一步便是包容；善与恶只是一线之隔，这一线便是包容。包容的智慧，就是一堵墙，隔开了快乐与哀愁、幸福与苦难，越过去，就是天堂。

就让我们常思包容之益，常修包容之德，常怀包容之心，常赠包容之爱，用宽广的心胸，化猜疑为信任，化恩怨为友谊，化冲突为和谐，化干戈为玉帛，成就无悔、和乐、健康、美满的人生。



目录

有一种智慧叫包容

第一章 包容真谛，怀揣一颗包容心 1

人的心胸就好比芥子	1
胸襟的大小可以丈量你的世界	3
放开胸怀得到的是整个世界	4
蚌含沙而孕珍珠，人大量而身天地	5
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	7
包容比惩罚更有力量	8
包容的实质是包容自己	9
心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过	10
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	11
遇谤不辩，沉默即宽容	12
心宽寿自延，量大智自裕	13
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	15
苛求他人，等于孤立自己	17
己所不欲，勿施于人	18
克服狭隘，豁达的人生更美好	19
宽容，让痛苦变为伟大	20
千金易得，宽厚之心难求	21
难得糊涂是一种心境	22

第二章 笑对生活，包容人生的泥泞坎坷 24

苦难是上天赐予的财富	24
以游戏之心看待挫折	26
折磨你的人是你的新鲜空气	27
泥泞的路才能留下脚印	28

学会包容生活中的不公平	28
学会接受不可更改的事实	29
宽容环境, 生活就会更美好	31
不能改变环境, 就学着适应它	32
关上一道门后, 总有另一扇窗打开	33
愁也一天, 喜也一天	34
包容问题, 包容残缺	35
面对嗔怒, 宽容是一种美德	36
原来我们可以如此幸运	38
自我解嘲, 活出潇洒人生	40
从新的视角拍摄生活的乐趣	40
悦纳一切苦与乐	41

第三章 悦纳自己, 包容自身的不完美 44

世上没有绝对的完美	44
不必把一个污点放大到全身	45
标准过高只会迷失自己	46
不要为你的缺点遮羞	47
接受别人的帮助不必感到羞愧	48
换个角度, 从缺陷中发现美	50
跨越性格缺陷, 完美就在背后	51
自卑和自信往往就在一念之间	52
每个人都是上帝的宠儿	53
包容自己, 逃出“心狱”的监禁	54
只看我所有的便能拥有快乐	55
已经拥有的东西最珍贵	57
“出丑”是“出众”之母	58
懂得欣赏自己的生活	59
做自己的伯乐	60

第四章 广结人脉, 包容是赢得人心的奥秘 61

为人处世以容人为上策	61
留有余地是一种理智的人生策略	63
忧他人之忧, 乐他人之乐	64
律己宜严, 待人宜宽	65
自我反省得到他人的尊敬	66
指责只会招来对方更多的不满	67

迁怒是不负责任者的行为	68
尊重他人就是理解和包容他人	69
不要把别人的冒犯放在心上	71
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	72
悦纳别人的与众不同	73
帮助曾经伤害过你的人	74
得理也要让三分	75
要私下指出别人的缺点	76
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	77
对自己的对手“投之以木桃”	78
尊重他人的生活习惯也是一种包容	80
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	81
容人小过，不念旧恶	82
要成人之美，不成人之恶	83
以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态”	84
包容他人的4句箴言	85
第五章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	88
因包容而避免冲突	88
与他人争执时，懂得后退一步	89
以高姿态化解对方的挑衅	91
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	92
不咎既往，冰释前嫌	93
用爱消除隔阂	95
宽容让摩擦去无踪	97
以包容之心接受建议	98
多点雅量面对嘲笑	99
把心放宽，学会克制	100
第六章 合作共事，包容大度方能成就大业	102
人与人，在互惠中成长	102
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	103
胸襟开阔方能成就伟业	105
胸襟有多大，成就就有多大	106
你可以不信，但不必排斥	107
能够包容他人才能被更多人接纳	108
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	110



没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	111
应该为公共利益做些什么	113
找到合适的另一半	114
请相信你的合作者	115
能和不喜欢的人相处合作	116

第七章 包容下属，柔性的管理力量 118

宽待下属，制造向心效应	118
以高姿态对待下属的顶撞	119
有张有弛，驾驭人才的刚柔策略	120
广开言路，杜绝独断专行	122
尊重差异，有分歧才能有收获	123
做一个给下属台阶下的领导	124
善于推功揽过	125
“知荣守辱”，做自谦自省的高明领导者	126
依靠强大影响力进行无为管理	128
引导下属进行良性竞争	129
放位不放权，不要干预下属的工作	131

第八章 多点包容，爱情才会走得更深更远 134

早一点宽恕，会避免悲剧的发生	134
换位思考，走入他心灵的栖息之地	136
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	137
重新接纳悔过的爱人	137
原谅逝去的爱	138
在爱情的天平上，迁就等同于包容	140
爱情需要善意的谎言	141
偏见会折断丘比特的翅膀	142
忍耐让爱情之花更艳丽	143
没有堤坝的河流，迟早会干涸	144
爱情需要有温柔的滋润	145
要“示弱”不要“示威”	147

第九章 婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾 149

家庭是人生的幸福天堂	149
完美婚姻可“欲”而不可求	151

包容与理解是美满婚姻的保障	152
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	154
夫妻吵架，本没什么成王败寇	155
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	156
低头的瞬间成全了爱	158
欣赏你的爱人	159
善待自己的妻子	161
唠叨是婚姻的致命伤	162
争吵，会让幸福悄悄溜走	163
第十章 不抱怨的世界，不抱怨的智慧	165
抱怨只会让事情更糟	165
原谅生活是为了更好地生活	167
付之一笑，人生才会活出大境界	168
心宽才能长寿，长寿才能幸福	169
心境平和，对自己说“不要紧”	170
谅解是痛苦的止损点	172
不思八九，常想一二	172
少一分怨恨，多一分快乐	173
别为打翻的牛奶哭泣	174
爱生爱，恨生恨	176
忘记惹你生气的人	177
与错误握手言和	179
第十一章 包容的方与圆	180
包容不是姑息迁就	180
做人要有自己的原则	181
把握善良的分寸	182
不要一味地忍让	184
忍让搬弄是非者，毫无意义	185
智慧地忍辱是有所不忍	186
沉默有时是一种自我伤害	187
忍无可忍，不做沉默的羔羊	188
百忍成金，不泄一时之恨	190
忍一时风平浪静，忍一世一事无成	191
不必委曲求全，不必睚眦必报	192



第一章

包容真谛，怀揣一颗包容心



人的心胸就好比芥子

唐朝有一位江州刺史李渤，问智常禅师道：“佛经上所说的‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’未免失之玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳那么大一座须弥山呢？过分不懂常识，是在骗人吧？”

智常禅师闻言而笑，问道：“人家说你‘读书破万卷’，可有这回事？”

“当然！当然！我读的书岂止万卷？”李渤得意洋洋地说。

“那么你读过的万卷书如今何在？”

李渤抬手指着头说：“都在这里了！”

智常禅师道：“奇怪，我看你的头颅也只有一个椰子那么大，怎么可能装得下万卷书？莫非你也骗人吗？”

李渤顿时目瞪口呆，无话可说。

就像可以装下须弥山的小小芥子一样，人的心灵像一个小小的宇宙，能够装下目力所及的一切，甚至还能装下想象中的无穷空间，心境浩瀚则无边界。

圣严法师把上述公案中的禅理用之于职场，即是告诫职场中人必须拥有开阔的心胸。

何谓“心胸开阔”？法师将这类人分为了两种：一种人心胸开阔、知天乐命；另一种就要求创业者拥有超越利害得失、成败是非的心态。

第一种人生性乐观，即使面对职场中的诡谲风云，依然能够自得其乐。但是，这种人的缺点在于可能因过分乐观而变得对什么都不在乎，当事业顺利时，他能在谈笑间运筹帷幄；当无所事事时，他也不以为意。

与第一种人相比，第二种人追求更精彩的人生，同时，他们的人生态度也更加积极：他们渴望一展宏图，面对挫折时不会像第一种人一样毫不在意，但也不会因职场的不顺、事业的失利而自伤自怜，而是能够自我宽慰，重新出发。

举一个简单的例子，圣严法师所在的农禅寺经常遭遇台风的袭击。某一年台风来袭之前，圣严法师让弟子将寺中低洼处的物品都搬到了高台上，但是由于雨水过多，农禅寺还是被淹了，损失很大。但圣严法师却并不因此难过，“面对这无奈的事实，我认为既然已经尽力处理了，无论结果如何、有没有损失，都不必那么在意，只要全心处理善后就好”。

这正是真正开朗的心胸，遇事竭尽全力，即使无法挽回也不抱怨生活。这种态度对所有人来说都有裨益，处于紧张、忙碌、压抑的职场环境中的人更应该好好体会。

一天，一位企业家来向圣严法师求教。原来是因为受到经济危机的影响，他的企业逐渐走着下坡路。想到昔日的辉煌，这位企业家内心非常痛苦。

圣严法师劝慰他说：“最初你不是白手起家的吗？那时候你什么都没有，只是后来生意才渐渐做大的。现在不过是回到了原点，或者说是比你的起点更高一层的地方，你只是失去了你曾经就没有的东西，何苦为它烦恼？”

企业家说：“如果一开始就没有，那么我也不会这么痛苦。恰恰是因为我有过那么多钱，但现在全赔进去了，我才会割舍不下，又不知如何是好。”

“生不带来，死不带去，你本也知道钱财是身外物。至于你内心的痛苦，能处理的就处理，不能处理的就放下。一切从头开始，不也很好吗？”

“那也就是说我大概没有东山再起的希望了吧！”企业家失望地说。

圣严法师合掌说道：“不要这么想，即使这一生没有希望，来生还有希望，永远都有希望的。更何况在你面前，还有那么多重新开始的机会。”

这位企业家的苦恼就在于他心胸虽然宽广，却都被高远的志向占据，没有给可能出现的挫折留下一点空间，以至于他无法豁达面对暂时的失败。

纵观风起云涌的职场，每个人可能都是一颗微不足道的芥子，但其中那些心胸开朗的芥子，不仅有足够的胸怀容纳须弥山，也有化解一切挫折的涵养。

胸襟的大小可以丈量你的世界

为人处世，首先应当提倡“豁达大度”的胸怀。豁达，即性格开朗；大度，即气量宏大。合起来就是说，我们在处理人际关系时，要气量宽宏，能够容人。

气量和容人，犹如器之容水，器量大则容水多，器量小则容水少，器漏则上注而下逝，无器者则有水而不容。

气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人们处得来；能兼容并包，听得进批评自己的话；也能忍辱负重，经得起误会和委屈。

古语云：“大度集群朋。”一个人若能有宽宏的度量，那么他的身边便会集结起大群的知心朋友。大度，表现为对人、对友能“求同存异”，不以自己的特殊个性或癖好律人，唯以事业上的志同道合为交友基础。大度，也表现为能听得进各种不同意见，尤其能认真听取相反的意见。大度，还要能容忍朋友的过失，尤其是当朋友对自己犯有过失时，能不计前嫌，一如既往。大度，更应表现为能够虚心接受批评，一经发现自己的过失，便立即改正；和朋友发生矛盾时，能够主动检查自己，而不文过饰非，推诿责任。大度者，能够关心人、帮助人、体贴人、责己严、待人宽。

气量大，还表现为在小事上不较真，不为小事斤斤计较、耿耿于怀。人生在世，谁都会碰到这样或那样的使人不快的小摩擦、小冲突。别人触犯了自己，就犯颜动怒，或者记下一笔，“秋后算账”，这样只会把自己孤立起来。“私怨宜解不宜结”，在处理朋友关系当中，尤其应当如此。“大事清楚，小事糊涂”，不计较小事，这是一种美德。如果朋友之间能够心地坦然，互相信赖，互相谅解，有了意见能及时交换，那么彼此之间即使有些成见也是不难消除的。有些青年相互之间容易结死疙瘩，就是因为心胸狭窄、气量狭小、爱纠缠小事，时间长了，意见变成见，怨气变成怨恨，感情上就会由格格不入转而成反目成仇。在小事上宽大为怀，不会使你蒙受损失，只会使你受人敬佩。

西汉时的韩信，在年轻潦倒之时，曾有人逼他从胯下钻过去，实在是够欺人的。后来韩信被刘邦拜为大将，不但没有杀这个人，反而赏之以金，委之以官，使其大受感动，不仅消除了私怨，最后还成了舍命保护韩信的勇士。韩信这种“以德报怨”的方法，比起有些青年一感到被欺负就“针锋相对”、“以牙还牙”的做法来，实在要高明得多。

一个人的气量是大是小，在心平气和时较难鉴别，而当与他人发生矛盾和争执时，就容易看清楚了。气量宽宏的人，不把小矛盾放在心上，不计较别人的态度，待人随和。而气量狭小的人，则往往偏要占个上风，讨点便宜。还有的人在和别人的争论中，当自己处于正确的一方，成为胜利者的时候，则心情舒坦，较为愿意谅解对方；但当自己处于错误的一方，成为失败者的时候，则往往容易恼羞成怒，对人家耿耿于怀，这也是气量小的一个表现。朋友之间的争论是常有的，一个真正豁达大度的人，不应该因为别人和自己争论问题而对

人家耿耿于怀，更不应该因为别人驳倒了自己的意见而恼羞成怒。

宽宏的度量，往往包含在谅解之中。要想见到不顺心的事而不发脾气，就必须养成能够原谅他人的缺点和过失的习惯。待人接物，不能过于苛求，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对别人过于苛求，往往使自己跟别人合不来。社会是由各式各样的人组成的，有讲道理的，也有不讲道理的；有懂事多的，也有懂事少的；有修养深的，也有修养浅的，我们总不能要求别人讲话办事都符合自己的标准和要求。真正的豁达大度者，当那些不懂事、度量较小、修养较浅的人做了得罪自己的事情时，能够宽容他们，谅解他们，不和他们一般见识。从这个意义上说，那些最豁达、最能宽容人的人，乃是最善于谅解人、最通达世事人情的人。

豁达的度量，从根本上说是来自一个人宽广的胸怀。一个人倘若没有远大的生活理想和目标，其心胸必然狭窄，就像马克思所形容的那样：愚蠢庸俗、斤斤计较、贪图私利的人，总是看到自以为吃亏的事情。比如，一个毫无教养的人常常只是因为一个过路人看了他几眼，就把这个人看做世界上最可恶和最卑鄙的坏蛋。

眼睛只盯着自己的私利，根本不可能有豁达和宽容的胸怀和度量。“心底无私天地宽。”只有从个人私利的小圈子中解放出来，心里经常装着更远、更大目标的人，才能具备宽广的胸怀，领略到海阔天空的精神境界。

放开胸怀得到的是整个世界

我们说心就像一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。但如果不能打碎心中的四壁，你的翅膀就舒展不开，即使给你一片大海，你也找不到自由的感觉。

有一条鱼在很小的时候被捕上了岸，渔人看它太小，而且很美丽，便把它当成礼物送给了女儿。小女孩把它放在一个鱼缸里养了起来，每天这条鱼游来游去总会碰到鱼缸的内壁，心里便有一种不愉快的感觉。

后来鱼越长越大，在鱼缸里转身都困难了，女孩便给它换了更大的鱼缸，它又可以游来游去了。可是每次碰到鱼缸的内壁，它畅快的心情便会黯淡下来，它有些讨厌这种原地转圈的生活了，索性静静地悬浮在水中，不游也不动，甚至连食物也不怎么吃了。女孩看它很可怜，便把它放回了大海。

它在海中不停地游着，心中却一直快乐不起来。一天它遇见了另一条鱼，那条鱼问它：“你看起来好像闷闷不乐啊！”它叹了口气说：“啊，这个鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边！”

我们是不是就像那条鱼呢？在鱼缸中待久了，心也变得像鱼缸一样小了，不敢有所突破。即使有一天，到了一个更为广阔的空间，已变得狭小的心反倒无所适从了。

打开自己，需要开放自己的胸怀。

开放，是一种心态、一种个性、一种气度、一种修养；是能正确地对待自己、他人、社会和周围的一切；是对自己的专业和周围的世界都怀有强烈的兴趣，喜欢钻研和探索；是热爱创新，不墨守成规，不故步自封，不固执僵化；是乐于和别人分享快乐，并能抚慰别人的痛苦与哀伤；是谦虚，承认自己的不足，并能乐观地接受他人的意见，而且非常喜欢和别人交流；是乐于承担责任和接受挑战；是具有极强的适应性，乐意接受新的思想和新的经验，能够迅速适应新的环境；是坚强的心胸，敢于面对任何的否定和挫折，不畏惧失败。

不打开自己，一个人就不可能学会新东西，更不可能进步和成长。开放的胸怀，是学习的前提，是沟通的基础，是提升自我的起点。在一个组织里，最成功的人就是拥有开放胸怀的人，他们进步最快，人缘最好，也容易获得成功的机会。

具有开阔胸怀的人，会主动听取别人的意见，改进自己的工作。比尔·盖茨经常对公司的员工说：“客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。”比尔·盖茨本人就是一个心态非常开放的人，他鼓励公司里每个人畅所欲言，当别人和他有不同意见时，他会很虚心地去看。每次公开讲演之后，他都会问同事哪里讲得好，哪里讲得不好，下次应该怎样改进。这就是世界首富的作风，也是他之所以能成为首富的潜质。

开放的心自由自在，可以飞得又高又远；而封闭的心像一池死水，永远没有机会进步。如果你的心过于封闭，不能接纳别人的建议，就等于锁上了一扇门，禁锢了你的心灵。要知道褊狭就像一把利刃，会切断许多机会及沟通的管道。

花草因为有土壤和养分才会茁壮成长、绽放美丽，人的心灵也必须不断接受新思想的洗礼和浇灌，否则智慧就会因为缺乏营养而枯萎死亡。

蚌含沙而孕珍珠，人大量而身天地

据古书记载：孟子第一次见梁惠王的儿子襄王时，走出来对大家说：“望之不似人君，就之而不见所畏焉。”意思是远远地看襄王根本没有君主的样子，近处观察发现他没有一点谦虚之德和恐惧戒慎之心，可见其器量之狭小。

对此，南怀瑾先生感慨地说：“一个越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越恐惧，越加小心谨慎……不但一国君主应该戒惧恐惧，就是一个平民，平日处世也应该如此，否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满。赚了1000元，就高兴得一夜睡不着，这就叫做‘器小易盈’，有如一个小酒杯，加一点水就满溢出来了，像这样的人，是没有什么大作为的。”在南先生看来，古人立身修德，应当追求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界，那些目光短浅、骄傲自大之辈，是绝不会成就大事的。



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。”器量和胸怀决定了一个人生存的高度。对于一个人来说，器量是处世立身的根本，它被放得越宽泛，生命的丈量尺度就越难以计算。器量，是一种不需投资便能得到的精神高级滋补品；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。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、舒畅和融洽的人际关系。

南非的民主斗士曼德拉，因为带领人民反对白人种族隔离政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时尽管曼德拉已经步入老年，但是白人统治者依然像对待年轻犯人一样对待他。

曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里，他的任务是将采石场采的大石块碎成石料，有时从冰冷的海水里捞取海带，还做采石灰的工作。因为曼德拉是要犯，专门看守他的就有3个人，他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

27年的监狱生活并没有打倒曼德拉，他坚强地走出监狱，获得了自由。1991年，他被选为南非总统。曼德拉在他的总统就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始时，曼德拉起身致欢迎词。他先介绍了来自世界各国的政要，然后他说，他深感荣幸能接待这么多尊贵的客人，但他最高兴的是当初他被关在罗本岛监狱时看守他的3名前狱方人员也能到场，然后他把这3人介绍给了大家。

曼德拉博大的胸襟和崇高的精神，让那些残酷虐待了他27年的白人无地自容，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起身来，恭敬地向3个曾关押他的看守致敬，世界在那一刻平静了。

事后，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是在狱中学会了控制情绪才活了下来。他的牢狱岁月给他时间与激励，使他学会了如何面对苦难。他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难的，必须以极大的毅力来训练。身陷囹圄的时候，如不能把悲痛与怨恨留在身后，那么这个人其实仍在狱中，因为他的心灵始终都处于禁锢的状态。

匆匆百年红尘，人生不如意之事常八九。面对挫折、苦难，是否能保持一份豁达的胸怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，需要博大的胸襟与非凡的气度。所以，先哲提倡“风物长宜放眼量”，人生重在追寻长久的精神底蕴，不必计较一时的成败得失。忍受孤独，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获，如蚌之含沙，在痛苦中孕育着璀璨的珍珠。

豁达的人生源自一颗懂得宽容的心

无论对谁，都需要多一份宽容，宽容是人们对生命的感恩与尊重，对情谊的难以割舍。宽容是一种美德，我们要有自己的行动，我们要有一颗宽大的心。宽容，可以唤醒别人的良知，可以让自己更加坦然。宽容别人，而不是一味地责怪、抱怨，我们将由此收获豁达与尊重。

曾任美国总统的福特在大学里是一名橄榄球运动员，身体非常好，所以他在62岁入主白宫时，身体仍然非常挺拔结实。当了总统以后，他仍继续滑雪、打高尔夫球和网球，而且擅长这几项运动。

在1975年5月，他到奥地利访问，当飞机抵达萨尔茨堡，他走下舷梯时，他的皮鞋碰到一个隆起的地方，脚一滑就跌倒在跑道上。他跳了起来，没有受伤，但使他惊奇的是，记者们竟把他这次跌倒当成一项大新闻，大肆渲染起来。在同一天，他又在丽希丹宫的被雨淋滑了的长梯上滑倒了两次，险些跌下来。随即一个奇妙的传说散播开了：福特总统笨手笨脚，行动不灵敏。自萨尔茨堡以后，福特每次跌跤或者撞伤头部或者跌倒雪地上，记者们总是添油加醋地把消息向全世界报道。后来，竟然反过来，他不跌跤也变成新闻了。哥伦比亚广播公司曾这样报道说：“我一直在等待着总统撞伤头部，或者扭伤胫骨，或者受点轻伤之类的来吸引读者。”记者们如此的渲染似乎想给人形成一种印象：福特总统是个行动笨拙的人。电视节目主持人还在电视中和福特总统开玩笑，喜剧演员切维·蔡斯甚至在《星期六现场直播》节目里模仿总统滑倒和跌跤的动作。

福特的新闻秘书朗·聂森对此提出抗议，他对记者们说：“总统是健康而且优雅的，他可以说是我们能记得起的总统中身体最为健壮的一位。”

“我是一个活动家，”福特抗议道，“活动家比任何人都容易跌倒。”

他对别人的玩笑总是一笑置之。1976年3月，他还在华盛顿广播电视记者协会年会上和切维·蔡斯同台表演过。节目开始，蔡斯先出场。当乐队奏起《向总统致敬》的乐曲时，他“绊”了一跤，跌倒在歌舞厅的地板上，从一端滑到另一端，头部撞到讲台上。此时，每个到场的人都捧腹大笑，福特也跟着笑了。

当轮到福特出场时，蔡斯站了起来，佯装被餐桌布缠住了，弄得碟子和银餐具纷纷落地。蔡斯装出要把演讲稿放在乐队指挥台上，可一不留心，稿纸掉了，撒得满地都是。众人哄堂大笑，福特却满不在乎地说道：“蔡斯先生，你是个非常、非常滑稽的演员。”

生活是需要睿智的。如果你不够睿智，那至少可以豁达。以乐观、豁达、体谅的心态看问题，就会看出事物美好的一面；以悲观、狭隘、苛刻的心态去看问题，你会觉得世界一片灰暗。两个被关在同一间牢房里的人，透过铁窗看外面的世界，一个看到的是美丽神秘的星空，一个看到的是地上的垃圾和烂泥，这就是区别。