



多一份包容，就少一份纷争；多一份包容，就少一份干戈；多一份包容，就少一份阴霾；多一份包容，就多一份理解；多一份包容，就多一份友爱；多一份包容，就多一份感动；多一份包容，就多一份温暖；多一份包容，就多一份智慧！

超值白金版

24.80

包难容之事，有包乃成；容难容之人，有容乃大。

有一种智慧叫包容

大全集

张云 龙潇◎编著

心胸有多大，事业就有多大
格局有多大，成就就有多大
包容有多少，拥有就有多少

有一种智慧 叫包容

.....**大全集**.....

张云 龙潇◎编著



图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫包容大全集 / 张云, 龙潇编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5113-1349-2

I. ①有… II. ①张… ②龙… 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 064015 号

有一种智慧叫包容大全集

编 著: 张 云 龙 潇

责任编辑: 静 轩

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 672 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

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

书 号: ISBN 978-7-5113-1349-2

定 价: 24.80 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

100多年前，法国的雨果曾经这样感叹：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。”在古老的东方，也流传着一句名言：“宰相肚里能撑船。”于是，我们会发现，包容超越了国家、语言、民族和文明的界限，它是人类共同拥有的美德，是至今仍然闪耀在人性当中的神性光辉。

包容是一门修身养性的学问，它摒除了烦恼苦难，抑制了抱怨纷争，忘却了是非谣言，化解了仇恨积怨，清扫了心灵的荒芜，于喧嚣浮华中滤出沉静淡泊，以博大的胸怀、远大的目标，创造属于自己的精彩人生。

包容是一种深邃的智慧，海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。蓝天包容了雷鸣闪电的狂虐，所以湛蓝深远；大海包容了惊涛骇浪的猖獗，所以浩渺无垠；世界包罗万象，所以精彩纷呈。

包容的本质是求同存异，唯有包容才能做到尊重差异，兼收并蓄，博采众长。包容就是感恩，包容就是善良，包容就是化敌为友，包容就是奉献……心胸有多大，世界就有多大。人生在世，失误在所难免，然而，在面对他人的失误之时，包容之心就是黄金。星云大师讲过一个小故事：

有一次，禅堂里发现了一个小偷，大家都认为不可原谅，要求住持开除他。住持听了点点头，却并没有予以处理。这个小偷见没有引起严重后果，于是再度下手。大家再次请住持把他赶走，住持还是点点头，依然没有处理的意思。第三次，小偷又偷东西了，这次大家很生气地说，如果不把这个小偷赶出清净的禅堂，我们就统统离开。

住持一听，说道：“你们统统离开，这个小偷留下来。为什么呢？你们都是健全的人，离开以后，依然能够找到容身之处，而这个偷窃的人毕竟身心不健全，我叫他走，他能到哪里去呢？我这个禅堂是佛门的慈悲驯服场啊，我都不能包容他，这世间哪里能包容他呢？”小偷一听，感悟了，从此洗心革面。

包容是无声的教育，它既能让小偷洗心革面，也能让浪子悬崖勒马，更能让仇恨烟消云散。包容是人际关系的润滑剂，它圆融了彼此的关系，消除了彼此的隔阂，让彼此更加了解，

让心与心贴得更近。

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。包容有多少，拥有就有多少。为人处事，忍一时之气能换万年之利，退一步便能山高水长。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之差，这一息便是包容；善与恶只有一线之隔，这一线便是包容。包容的人能得到别人的尊重与帮助，包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，包容的人无时无刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都一帆风顺。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。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。所以越是睿智的人，越是胸怀宽广，大肚能容。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。

朋友之间多些包容，就少了猜疑攀比，友情更加牢固。同事之间多些包容，就少了嫉妒排挤，会更加团结，共同进步，达到多赢。夫妻间多些包容，就少了相互抱怨、相互责备，婚姻会更加幸福。

这是一本关于包容的智慧之书，在这里，人生中欺骗的痛苦、背叛的创伤、遗弃的绝望在宽和博大的包容之中消弭于无形，让人在颓唐、失望的时候看到希望，体会到包容的意义、真爱的可贵。

人生的舞台有序幕，有落幕，每个人都要在起起落落中学会成长。细细地品读这本书，能让我们从一言一行、一举一动中践行，修一颗包容之心，多一些关爱，多一些包容。当你学会了包容，你便能领悟生命的真谛，洞察人性的弱点，走出生命的盲区，成为生活的智者。

目 录

第一章 包可容人，宽可载物

包容是一种大度，是一种豁达；包容能够容纳万物，包容能够包含太虚。心旷为福之门，心狭为祸之根。心胸坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，就能活得轻松、潇洒、磊落。

林肯的家教	2
论宽容	3
宽待人性	6
大度读人	7
推己及人	9
不幸的父亲	9
气 度	11
董事长就做三件事	12
有容乃大	13
忍耐与宽容	14
宽容是一种爱	15
宽容的至高境界	16
做一个大气的人	17
谈宽容	18
美丽的微笑与爱	19
宽容环境，生活会更美好	20
宽容的力量	21
心灵的保护伞	22
学会宽容	23

第二章 幸与不幸，都只是过程

“生命是一个过程”，这就意味着我们每一天都要过得很快乐，因为我们的每一天加起来就是我们生命的全部。如果你每天都不快乐，加起来就是不快乐，如果你每天都快乐，加起来就是快乐。

一个车夫	26
吃苦也是幸福	28
生命是一个过程，事业是一种结果	29
会走路的梦	30
黑暗中的舞者	31
以笑声面对残酷的命运	32
选择阳光	34
迪斯尼的作品被撕碎之后	35
失败也是一次机会	36
冒险旅程	37
让失败改道	39
前方是绝路，希望在拐角	40
一颗心能承载的重量	41
在逆境中开拓人生	43
换个角度看人生	44
桂花香，香到忧伤	45
旁若无人	47

第三章 山不转路转，境不转心转

我们常有妄想心、是非心、恶念心、自私心……所有这些妄动的心，要用正动的心去对治它。比方说我们要有惭愧心、忏悔心，时时反省自己，要求自己；要有欢喜心，对别人的一切都以欢喜之心来包容。

山不转路转，境不转心转	50
心灵的富足	51
无论身在何处，要全然地在	52
风景不转心境转	54
生命中有些事是不可逆转的	54
快乐藏在自己的内心	55
贫穷的和富有的	57
人生的弹性	58
境由心生	59

我的幸运日	60
心灵的花园	60
把烦恼写在沙滩上	63
简单生活	64
心安是福	65
静之趣	66
烦 恼	67
幸福在你心中	67

第四章 不怨尤，就会少烦少恼

我们经常抱怨，抱怨自己被忽视，抱怨赚的钱太少，抱怨生活的艰辛……抱怨过后，我们开始得过且过，随波逐流，最终变得碌碌无为。其实，整天抱怨的人是最应该深刻反思的人。我们应该仔细地思考一下：在短暂的一生中，自己究竟都做了些什么？为什么只有自己整天都在不满和抱怨之中饱受痛苦，而其他人都过得很快乐？

抱怨不是让你如愿的万灵丹	70
命运不是用来埋怨的	72
以感恩的心态面对	73
一笑泯烦扰	74
毫无怨言，哪里需要去哪里	75
抱怨不如行动	77
感谢身边的“懒人”	78
生命因欣赏而美丽	79
停止抱怨，靠近幸福	80
没有人喜欢抱怨者	81
心中的明灯	82
爱不埋怨	83
桃树的抱怨	84

第五章 对不同的声音，要心生欢喜

对于立场、意见不一样的人，我们应该心生欢喜，因为他们是我们最好的递增上缘。天下是大家的，不必要求每一个人都和自己一样；世界是嘈杂的，当我们因各种原因而放弃直接沟通的时候，就难免横生枝节产生误解。既然我们生活在千万众生共沐的阳光世界里，又为何将自己的心灵禁锢在历史的阴影里，只见扁舟不见海呢？

冬 夜	86
论良心	87

超值回报	88
松一松生命的发条	89
手有余黑	90
让茶杯的手把朝向客人的右手	91
生活对爱的最高奖赏	92
洛克菲勒的收获	93
空穴来风的嘲笑，也要从容应对	94

第六章 遇事可以不信，但不必排斥

对那些我们不相信但又无损于原则的事情，我们大可不必用绝对较真的态度去排斥，我们可以像水一样，能将自己融入其中，但又保持自我。在信仰问题上如此，在人际交往中亦是。

谁也别相信	96
被 骗	97
小精灵	99
改变一生的闪念	101
卖笑者	102
生命需要感动	103
传递光明	104
邻座的黑人先生	105
三个仆人	106
犹太人借钱	107

第七章 给予分享，才能复制价值

对一个渴求幸福的人来说，他很容易混淆“追求”与“拥有”，他会用生活的实物来填充空虚感并错误地以为那些物质能够填补这种空虚，让自己获得满足，得到幸福。其实，我们一直在追求和苦苦寻找的幸福就在自己身上，我们一直带着它，而只有当我们把它给出去的时候，我们才会强烈地感受到平安与快乐。

奉献的艺术	110
不同的希望	113
天堂和地狱的区别在于“善心”	113
给 予	114
分享营火	115
幸福：逐之则去，予之则来	117
只有天使才能给予	118
与人共享快乐的需要	121

小王子	122
肖申克的救赎	123
分一些咖啡给别人	123
没有围墙的花园	124
能给予就不贫穷	125
好心的店主	127
救人一命	128

第八章 礼让变通，才能和谐双赢

《周易·系辞下》说：“穷则变，变则通，通则久。”我们处在一个充满不确定性的环境中，有时需要的不是朝着固定的方向执著努力，而是不断去尝试寻求一条尽可能快捷的成功之路，我们需要的不是对规则的机械遵循，而是对规则有所突破。

铁肩藕肩都承担	130
和 谐	131
当婚姻走到临界点	132
路窄人心宽	133
抱怨不如改变	134
换个“守”法	135
让画满字的白纸开出花朵	136
适时服输	137
发财梦	138
小河流的理想	139
聪明的库克	139
学会变通	140
重来一次	142

第九章 顺境，逆境，皆是恩人

人们常说：世上不如意事，十之八九。苦痛之于人，是我们无法避免的，但我们却可以选择面对突然而至的苦痛的态度。当苦痛与我们不期而遇，我们与其厌弃它、仇恨它，不如平心静气地待它，把它当做人生中一个不和谐的音符，奏过了这一段低潮期，后面的音乐更是美妙动听，引人入胜。

合欢树	144
梦想、承诺、坚持	145
爱能改变一切	147
我和橘皮的往事	149

一轮新月悄悄升起	151
经 验	153
感恩之心	153
一家亲	155
谢谢你，女士	157
尘封的信件	159
让我们一路走下去	160
假如没有读书	161

第十章 忍辱是从容，后退更见达观

在生活中，每天都有琐碎的事情发生。如果对待每一件不顺心的事情，我们都无法容忍，那么很可能我们的生活就被这些小事情给拖垮了。适当的放开胸怀，给自己一片天空，不要以为整个大地都是你的，而你的目光也只看着那一块属于自己的土地。把目光放远，也或者学会容忍，学会释怀，学会淡化，这样你就会少了很多压力。身边的每一件事情都是你幸福的源泉，只要你敞开心扉，随手抓住的都会是快乐。

活着就是一种忍耐	164
容 忍	165
忍耐就是策略	166
听到最后	168
忍耐就是一切	169
忍者张良	170
分寸的力量	170
低调退让	171
以退为进的绝妙好棋	172
一名记者的人生奇迹	173
精工舍的传奇	175
故天下莫能与之争	176
低姿态	177
忍、持、悟	177
考 验	179
能耐，就是能够忍耐	180
退让的禅理	181

第十一章 制胜之道，在于化敌为友

把敌人变成朋友，需要宽广的心胸，需要智慧与远见卓识。多一个朋友，远比多一个敌人更让我们生活惬意。

对 手	184
从敌人到人	185
朋友比不上敌人	186
让你的敌人都相信你	187
感谢对手	188
把敌人变成朋友	189
换一种眼光	190
是对手让我们弹出了生命的高度	191
对手强大是件幸事	192
最强大的敌人是时间	192
感激对手	194
“标杆管理”法则	194

第十二章 用人之长，容人之短

金无足赤，人无完人。任何人有其长处，就必有其短处。“十指伸出，各有短长”，把合适的人安排在合适的位置上，用人之长、容人之短才是最佳的用人策略。

人性管理：善用人的短处	198
完美主义者等于失败者	199
用人之长，容人之短	200
度过有意义的生命	201
特别的赞美	204
爱的浴衣	205

第十三章 忘却是非，就是天堂

包容就是忘却。人人都有痛苦，都有伤疤，动辄去揭，便添新创，旧痕新伤难愈合。忘记昨日的是非，忘记爱人曾经有过的一段浪漫，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，时间是良好的止痛剂。学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐。

最好的人际关系是“忘却”	208
风 箏	210
并非到处都是坏人	211
错误的代价，不需一生一世	213
搬弄是非是自己砸自己的脚	213
糊涂的哲学	214
最不准的天平	216
亏己也是福	217

盲人捕鸟	217
爱过，轻轻放下	219
放爱一条生路	220

第十四章 人际探戈，你进我退

人与人之间的互动，就像跳探戈一样，要你进我退。一个永远不肯吃亏、不肯让步的人，即使真正得到好处，也是暂时的，他迟早要被别人讨厌和疏远。任何嫉恨与不友善的人，都会给自己、给他人带来沉重的打击。如果想树立你的影响力，你必须要学会与人为善，学会了解、谅解别人，学会改变自己纯粹自私的观点。

王蒙的二十一条人际准则	224
美好的人际关系	225
学会与不同性情的人相处	226
姑嫂关系，消除戒备心理	228
曾经的婆婆，永远的母亲	230
规劝朋友，不可则止	232
后退两步的人生	233
留有余地	234
缘分是找到能包容你的人	235
爱的方程式	238
爱在一念间	239

第十五章 不迁怒，不贰过

缺少忍耐的结果常常是事情难以圆满解决，甚至会因一时愤怒酿成大错或大祸，这在现实生活中绝非少见。古希腊哲学家毕达哥拉斯认为人在盛怒下常常会做出不理智的行为，他说：“愤怒从愚蠢开始，以后悔告终。”培根则告诫道：“无论你怎样表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。”

怒 气	242
今天我要学会控制情绪	243
生命是有弹性的	244
控制自己的情绪	246
动怒——“我要跟你拼啦”	247
一场人性的噩梦：迁怒于人	248
换一种方式	249
磨刀的人	250
豁达者的幸福	251
宽容与友善	251

给儿子的一封信	252
坦 荡	254
为别人开一扇窗	255
工作与人生	255
免费的阳光	256
对于欺骗, 宽容只有一次	257
送水大伯	258
欣 赏	260
平心静气地说声“没关系”	261

第十六章 因为对手, 才能不断超越

许多人都把对手视为心腹大患, 是眼中钉、肉中刺, 恨不得马上除之而后快。其实只要反过来仔细一想, 便会发现拥有一个强劲的对手, 反倒是一种福分、一种造化。

恰恰是他们, 才能使我们跑得更快。欣赏对手, 感激对手, 包容对手, 往往比打击对手更有效。

你可以选择不宽恕	264
用实力让对手恐惧	265
对手的嫉妒	267
失去火把也会有光明	268
有一种拥有叫失去	269
让恨像花儿一样	270
从崔琦想到的	270
让心出狱	271
打败自己	272
西蔓的成功	274
放弃, 让自己更成功	275
最绅士的报复	276
打开双手, 世界在你手中	277
愈放下, 愈快乐	277
鱼和熊掌不可兼得	279

第十七章 平等, 莫基于无差别的尊重

假如, 儿女与父母要求平等, 要求与父母平起平坐, 这是不懂伦理, 因为平等要“长幼有序”; 假如属下与长官要求平等, 要求同等待遇, 这是不懂规矩, 因为平等要“尊卑有别”。真正的平等是立足点的平等, 而非齐头式的平等。一场赛跑, 每个人的起跑点都一样, 但是枪声一响, 大家奋勇向前, 各人的速度快慢不一, 需凭本事争取第一, 不能要求大家同时抵达终点。

伸出手，改变这个不平等的世界	282
让“平等”回归人心	284
设立及尊重界限	285
一只叫迈克的鸡蛋	286
生命是平等的	287
安娜的尊重	289
幸福婚姻之道	289
友 情	292

第十八章 真正的感情不是占有，而是奉献

爱是一种奉献，是一种不图回报的付出，是默默地想爱着的人过得好，有了宽容之心，有了不图回报之意，你会发现，生活会有所不同。

真 爱	296
青春的甘露	297
爱情，抓得越紧漏得越多	297
有一种爱叫放手	298
得不到的，同样动人心魄	300
缘尽，在落泪以前转身离去	301
有一种感恩叫离开	302
没来得及说的最后一句话	304
妻子的爱，安然盛开	305
爱爱因斯坦的青春都那么固执	306
有一种感动叫理解和包容	308
我的垃圾工丈夫	309
婚姻之道	311
梦 语	312
菠萝的味道	313
雕刻时光	315
托尔斯泰的婚姻	316
爱情如水，宽容如杯	317

第十九章 宽恕让未来变得开阔

人生短短几十年，若是让怨恨充斥，那是多么可悲的一件事，它毁掉了我们原本美好的人生。但若宽恕，便留一片美好的天地给我们的内心。而别人所给予我们的恩惠，是上帝赐予我们的珍宝，它让我们体会到人生的温暖与美丽，以及善良的魅力。所以，不要让怨恨蒙

蔽了心，不要丢掉恩惠的温暖，用一颗可纳百川的包容之心，看待过往事过往人：记住恩惠，洗去怨恨。

感 恩	320
感恩的心	321
感恩的老人	322
不一样的感恩节	323
感动是一种养分	324
报恩记	325
感恩父母	326
感恩上帝	327
面对仇人的母亲	328
宽容的花朵	329
富翁的三个儿子	330
“以直报怨”，宽容的最佳诠释	331
原谅仇恨，其实是拯救自己	332

第二十章 生命不要妄求圆满

真正幸福的人生，难以圆满。有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。

“喜欢月圆的明亮，就要接受它有黑暗与不圆满的时候；喜欢水果的甜美，也要容许它通过苦涩成长的过程”，人生总是“一半一半”，在人生的乐、成、得、失中，包容不完美，才是真正完整的幸福。

回忆是对往事的微笑	336
不完满才是人生	337
今天的你我，怎能重复昨天的故事	339
不完美也 OK	340
无需完美，贵在坚持	341
小善大爱	342
拥抱缺憾	343
兹彼丽女士	344
谁能造福人类	345
美丽的错误	346
永久的生命	347
一句话，一辈子	348
失误，同样美丽	349

第二十一章 心静，则万物莫不自得

说到底，苦闷真是越看越惊心动魄，因为由生活而想到生存的意义，在苦闷时越想探求越易走火入魔，不如先平心静气，把二字拆开，分头对付。挨一下闷，多吃点苦，或许就会找到病源，学奥巴马，改变，改变不起，失去改变的自由，那倒不如降低要求，减轻代价，一无所求故一无所惧，天下之大，不止一种生活方式、一种生存方法。

我喜欢出发	352
写给幸福	353
天下本无事	354
我没有捕到的鱼	357
看破名利爱名利	358
苏格拉底的快乐	359
一无所求故一无所惧	360
人淡如菊	361

第二十二章 谁都无法被替代

世间的生命原本没有任何所谓的“高、低、贵、贱”之分的，每一个生命都有着它所存在的意义与价值，并且我们在关爱其他生命的同时，其实也是对我们自身生命的关怀与尊重。任何一个生命都与我们息息相关、血肉相连。

生活在大自然的怀抱里	364
每一个渺小事物都有其存在价值	365
我眼中的“和”	366
乡 村	367
绿色遥思	368
我们的动物兄弟	369
蛙	371
尝试赞美这残缺的世界	372
花未眠	373
藏羚羊跪拜	374
粤商文化中的和谐精神	375
山 峦	377
最后的风景	378
牡丹的拒绝	379