

亦辛/编著

包容具有征服一切的力量！

Gei Rensheng Jiadian Baorong

给人生加点**包容**

● 人生需要包容，包容他人的无礼方能赢得人心，原谅他人的过失方能收获安心，看开自然中的生长消亡方能拥有静心，看淡生活中的取舍得失方能实现宽心。

● 人生需要包容，它能促进人际关系的和谐融洽；人生应该包容，与人为善者更是与己为善。

亦辛/编著

包容具有征服一切的力量！ Gei Rensheng Jiadian Baorong

给人生加点包容

- 人生需要包容，包容他人的无礼方能赢得人心，原谅他人的过失方能收获安心，看开自然中的生长消亡方能拥有静心，看淡生活中的取舍得失方能实现宽心。
- 人生需要包容，它能促进人际关系的和谐融洽；人生应该包容，与人为善者更是与己为善。

内 容 提 要

胸怀宽广的人,不仅能够让自己收获心灵的宁静和幸福,也能以博大的胸怀去宽容他人、他事。可以说,包容是对他人的救赎,也是对自己的救赎。一个人只有学会了包容,才能站到比别人更高的位置,看问题和处理问题也会比别人更加透彻,更加有效。一个人只有学会了包容,才能变得更加豁达,从而走出生命的盲区,成为生活的智者。本书从心态、品格、定位、人际等方面结合生活中的事例对包容进行阐述,让读者从中感悟包容的真谛与人生智慧。

图书在版编目(CIP)数据

给人生加点包容/亦辛编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-5064-7430-6

I. ①给… II. ①亦… 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 059970 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:华长印
特约编辑:李 刚 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:165 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



包容是一种美德，因为它让人在修身养性中升华了人格，净化了灵魂；包容是一种境界，因为它让人化愤恨为大度，化自私为无私；包容是一门学问，它让人懂得了生活，感受到了快乐与温馨；包容也是一门艺术，它让人在繁杂世事中聆听智者的教诲，感悟生活的真谛；包容更是一种幸福，它让人在宽和与充实的心境中，感知所有人的关爱，感知自然万物的和谐相处。

因为包容，我们才会善待周围的人；因为包容，我们才会拥有众多的朋友；因为包容，我们才能够原谅他人的过失；因为包容，我们才会有舍有得；更因为包容，我们才会在生活的磨难中逐渐走向成熟，从而获得真正的幸福。

《给人生加点包容》是智者修身养性的智慧之书，是给人们的心灵以指引与慰藉的心灵鸡汤，还是一本让人摆脱困扰与迷惑，获得阳光般情怀的暖心之作。

本书分别从善良、博大、睿智、看开、变通、忍让、成熟、幸福等八个方面，揭示了包容的点点滴滴：善待他人，让自己的内心充满爱，拥有海一样的胸怀，包容他人的过失，尊重朋友与对手，珍惜眼前的幸福，放弃应该放弃的，试着接受难以改变的现状，换一种思维来思考问题，学会微笑与忍让，不要怕受委屈，以从容淡

定、阳光般的心态享受生活……

全书叙事简洁明快，语言生动有趣，论述精当准确。在说理的同时，文中还引用了大量的事例。这些事例贴近生活，贴近现实，富有浓厚的时代气息，具有极强的说服力。

本书是一部难得的修养身心之作，可以放置于枕边案头、随时翻阅体味其精华，也可以在休闲旅游、奔波劳碌之余信手取之、聊以自娱。

希望读者朋友们在阅读本书后，能够从中领略到包容的真谛，看到自己的目标，在徘徊中得到指引。也希望读者朋友们能够从失败的阴影中走出来，从苦闷的心境中解脱开来。

给心灵加点包容，让心灵多点宽慰与理解，把心灵从桎梏中解放，这样我们的内心世界才会是美好的、愉悦的，也才会永远充满阳光般的温暖。

给生活加点包容，不要指责，不要怨愤，不要仇恨，不要你死我活的斗争，因为生活真正需要的是善良与无私、宽容与理解、原谅与倾听、大度与忍让。

给人生加点包容，不要吝惜自己的和善、友爱与温暖，将他们给予自己周围的每一个人，无论是朋友，还是亲人，让他们时刻感受到自己的关怀，如此我们的内心才会有一份坦荡，有一份无私，有一个包容万物的胸襟，有一颗博爱众生的心灵，更会有一个高尚的人生境界。

编著者

2011年6月

目 录

第一章 包容即善良：是善待别人更是善待自己 001

002 | 包容是人间最动人的情操

005 | 严于律己，宽以待人

008 | 自己够朋友才会有朋友

011 | 生气是跟自己过不去

014 | 包容他人，会收获人心

017 | 容人之过会让人干得更好

020 | 包容他人，会提升自己

023 | 播种善良，才能收获希望

026 | 成人达己，成己为人

028 | 原谅比指责更有效

第二章 包容即博大：丢开小算盘，着眼于大胸怀 031

032 | 天地只在心间，心宽天地阔

035 | 包容，是对差异的认可

038 | 海纳百川，在于它有容人之博大

042 | 爱自己的最好方法是去爱别人

045 | 关爱是沟通心灵之间最近的桥梁

049 | 消除恨的最好方法是让内心充满爱

- 052 | 心胸博大让细流成瀚海
- 056 | 宽容之人不与小人计较
- 060 | 博大心态让邻里和睦相处
- 063 | 为人宽厚，以和为贵

第三章 包容即睿智：包容人的过失，收获人的真心 067

- 068 | 欣赏他人长处，活用他人短处
- 072 | 礼让待人是种谦恭风度
- 076 | 成功靠朋友，更要靠对手
- 079 | 与人合作，弥补自己的不足
- 082 | 倾听比倾诉更能赢得人心
- 086 | 善待他人就是善待自己
- 089 | 人情是增进人际关系的要诀
- 093 | 懂得包容，才能赢得朋友
- 096 | 学会包容也是一种成功

第四章 包容即看开：放弃该舍弃的，收获该得到的 099

- 100 | 活在当下，珍惜眼前的幸福
- 104 | 适时地放下，能够更好地拿起
- 107 | 失意时，把烦恼沉入心底
- 110 | 用忘怀填平伤害的洼地
- 113 | 在意外界不如修好自己
- 116 | 忘记该忘记的，别和过去较真
- 119 | 该放手时就放手
- 123 | 有一种爱叫做放手

126 | 放弃错的才能和对的相逢

129 | 吃亏并非损失

第五章 包容即变通：面对无法改变的，及时转弯 133

134 | 如果无法改变，就试着去接受

138 | 以柔克刚，四两拨千斤

141 | 大智若愚，把精明藏在浑厚中

144 | 善待批评是智者的人生哲学

147 | 退却，是为了更好地前进

150 | 学会向生活适时低头

153 | 碰硬时要学会以迂为直

155 | 学会包容，才能妥协

158 | 换一种思维就能获得快乐

第六章 包容即忍让：忍一时风平浪静，退一步海阔天空 161

162 | 给别人让路，是给自己留路

165 | 忍耐也是化解矛盾的好方法

168 | 一个微笑能使一场争执烟消云散

172 | 包容是一种尊重

176 | 小不忍则乱大谋

179 | 忍让是一种生活艺术

182 | 能忍耐，方能成大事

185 | 忍让是种美德

189 | 付出包容，将收获无穷

第七章 包容即成熟：斗气、生气不如大气、争气 193

- 194 | 温和友善永远胜过激烈强硬
- 198 | 包容者不会有解不开的心结
- 201 | 用包容为抱怨画上休止符
- 205 | 讨论而不争论，是一种内心的成熟
- 209 | 给他人的过错找个理由
- 212 | 不要怕受委屈
- 215 | 巧妙化解他人的排挤
- 218 | 磨难是成熟的催化剂
- 222 | 包容的人能容忍别人的讥讽

第八章 包容即幸福：得到是福，失去也是福 227

- 228 | 包容是心理健康的良药
- 232 | 包容是幸福的秘诀
- 235 | 从容淡定是一种福气
- 238 | 以阳光心态享受生活
- 242 | 心境平和，内心才会充满喜悦
- 245 | 完美可追求，但不可实现
- 249 | 包容生活中的不完美
- 252 | 包容心越强，人生之路越宽广
- 255 | 包容缺陷，享受人生
- 259 | 清心寡欲，才能领略生活的快乐

参考文献 262

第一章

包容即善良：是善待别人更是善待自己

人要有善良之心，也要有宽和之念，只有这样，人们在面对成功与失败、高贵与卑贱、喜悦与懊丧时，才能不惊、不怒、不卑、不亢。没有指责，没有怨恨，没有阴谋，只会宽以待人，珍视友谊，包容他人的过失，谅解他人的错误，事事为他人着想。因为，我们知道善待别人即是善待自己，包容才是人间最动人的情操。

包容是人间最动人的情操

对别人包容，你才会有慈悲之心。假如人人能够平心静气地去面对仇恨，放弃不必要的争斗，那么很多悲剧就不会上演，人生也将会呈现不一样的风采。

著名主持人白岩松曾经给自己刚刚出生的儿子写过一封信，并将其作为儿子人生之始的礼物，投进了未来岁月的信箱。他在信中写道：“如果所有的美德可以自选，那么孩子，就先把宽容挑出来吧！宽容能松弛别人，也能抚慰自己，它会让你把爱放在首位，万不得已才动用恨的武器；宽容会使你随和，让你把一些人很看重的事情看得很轻；宽容还会使你不至于失眠，再大的不快，再激烈的冲突，都不会在宽容的心灵里过夜。于是，每个清晨，你都会在希望中醒来。一旦你拥有宽容的美德，你将一生收获笑容。”

可以说，宽容是一种崇高的境界。对很多人而言，宽容别人虽然有些不易，却也不难，关键是要看自己的心灵怎么去抉择。

佛曰：“一念境转。”假如我们选择了仇恨，那么我们的人生就会夹杂着黑暗。反之，假如我们选择了宽容，将仇恨的包袱丢弃，做到“予人玫瑰，手有余香”，对方收获的是一份温暖，一丝光明，而我们自己同时也收获一份心灵的感动。

阿尔瓦·古尔斯特兰德在欧洲医学界声名远播。他不仅是一位

医术十分高明的眼科医生，而且还曾获得过诺贝尔医学奖。他的父亲文诺·古尔斯特兰德同样也是一位很有名气的眼科医生。

老文诺有一家规模不大的眼科诊所，开设在贫民区内。同在贫民区的还有一家医院，这就是玛尔盖医生所开的医院。老文诺行医济世，救治了大量穷人，同时他精湛的医术使得欧洲各国的患者也经常慕名前来看病。

时间一长，玛尔盖心里就不高兴了，因为老文诺的小诊所抢走了玛尔盖医院的大量客源。有人向玛尔盖建议可以请文诺来玛尔盖医院主持眼科，但是玛尔盖认为文诺没有文凭，因此毫不留情地将他拒之门外，还大大奚落了他一番，这使得老文诺内心异常愤懑。他的儿子阿尔瓦也十分生气，发誓定要干出一番成就来以替父亲争口气。

两年以后，阿尔瓦凭借优异的成绩考入了瑞典医学院。学业结束之后，他回到父亲的小诊所，继承了父亲的全部事业，与玛尔盖医院竞争起来。此后，阿尔瓦通过自己的刻苦努力，28岁获得了博士学位，他的博士论文在瑞典首都斯德哥尔摩轰动一时。30岁时，阿尔瓦被任命为斯德哥尔摩眼科诊所所长。

老文诺家族在阿尔瓦的经营下快速崛起，玛尔盖这时才后悔当初不该把事情做得太过绝情，以至两家关系越闹越僵。就在这个时候，玛尔盖家的小女儿芬妮患了十分严重的眼疾，而玛尔盖医院里的眼科医生对此竟然都毫无办法。为此，玛尔盖不惜重金聘请北欧各国著名的眼科专家前来诊治，但是无人能治得了芬妮的眼病。一想到女儿从此可能要过暗无天日的生活，玛尔盖心痛不已，但却无可奈何。最后，芬妮无可奈何地提出请阿尔瓦·古尔斯特兰德为自

己治疗眼病。

善良的阿尔瓦没有因前嫌而袖手旁观，对待芬妮的病情和对其他病人一样重视，最终治愈了芬妮的眼疾。

阿尔瓦以自己的实际行动展现了包容。他以德报怨，忘记了别人施加给自己和父亲的歧视与冷遇，并以平和的心态去治疗珍妮的眼病。这份涵养和胸襟是很多人难以企及的。这就是包容的力量，这种动人的力量令人感动，令人敬佩。

包容能让人忘掉别人施加给自己的伤害，也能让人由恶转善，在心灵的洗礼中重新认识自己。而一个能宽恕别人过失的人，实际上也正是世上最解脱、最快乐的人。

佛教说“善因会结善果，恶因会结恶果”。包容不是对他人过失的纵容与包庇，它是一种美德，是以善心种慧根，以慧根结善果。

【包容术】

包容是以自己的大度之心来唤醒别人心中的关爱与善良。不要计较昔日的仇怨，用善感召“性本善”的人们。对一个心中满是慈悲的人来说，包容就是人间最动人的情操。

严于律己，宽以待人

责人者必先自责，成人者必先自我，“专责己者兼可成人之善，专责人者适以长己之恶。”古人说这些话的意思就是，责己要从自我做起，通过实际行动去教育人、感化人。如此，别人方可心悦诚服，教育批评也才会有效。假如只责人而不责己，就会纵容自身的错误，这样去批评教育别人，别人怎么可能会听呢？

在严于律己的同时，还要学会包容。包容别人不会损失什么，相反会得到人心。要做到包容，就要有宽广的胸怀，善于求同存异，善于虚心听取各种不同的意见与建议，不要总是斤斤计较细枝末节的东西，更不必对一些陈年旧账念念不忘，因为你的一言一行都有可能成为朋友、同事或者属下在意的对象。

松下幸之助是日本松下公司的创始人，他以其先进的管理方法，被商界奉若神明。

后藤清一原来是三洋公司的副董事长，由于对松下十分仰慕，所以投奔到松下的公司并担任厂长。起初，后藤清一想大展宏图，做出一番业绩。不料，他在工作上的失误致使工厂被烧成了一片废墟。对此，后藤清一惶恐万分，因为他不仅会丢掉厂长的职务，还很可能受到刑事责任的追究。他深知松下平时对部下犯的过错绝不姑息，然而这一次松下竟然问也不问原因，只在报告中批示了四个

字：“好好干吧。”

后藤清一被松下的做法深深地打动了，此次火灾发生之后，没有受到惩罚的后藤清一心怀愧疚，对松下更加忠诚。

松下幸之助的这种看法看似不可理解，实则为英明之举。后藤清一的错误已然犯下了，再怎么追究也难以挽回公司的经济损失。另外，在犯小错时，很多人并不介意，因此需要对其严加管教。而一旦犯了大错，大多数人都知道自省，这还用得着上司去训斥吗？

松下通过自己的举动，不仅使得后藤清一拼命工作来报答他的宽容，而且得到了后藤清一的衷心拥戴。由此可见，宽以待人无论是在生活中，还是在企业管理中都起着重要的作用。

宽容犹如春雨，可使万物生长，呈现一片阳春的景象。不计过失是宽容，不计前嫌是宽容，得失不久据于心也是宽容。宽容之所以必要，因为它既可以得人心，又可以让自己在生活中事业上少一些阻碍，多一些融洽。

但是在日常生活中，有些人常常是责人则明，责己则昏；责人则严，责己则宽。对社会上的丑陋不良现象，肆意评议指责，然而自身却不能身体力行，对自己严格要求。由于议论指责是针对别人而非针对自己的，所以往往是不顾事实，不讲分寸，甚至于捕风捉影，信口开河。这种不负责任的批评指责影响的不仅是人与人之间的和谐关系，还不利于良好社会风气的形成。

韩愈在其《原毁》一文中曾指出：“古之君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。”“今之君子则不然，其责人也详，其待己也廉。”这是在论述人们在对人对己的两种不同态度：一种是严格并全面地要求自己，对别人则要宽厚、简约一些；另一种则是全面

周详地要求别人，而对自己的要求却很宽松。

时至今日，韩愈的《原毁》依旧具有警示的意义。因为在现代社会中，严于律人，宽以待己的现象，仍旧十分普遍。有的人看到别人的更多是缺点，审视自己的时候却只看到优点；批评别人的时候往往求全责备，抓住一点不放，而对于别人的实际表现熟视无睹，一味地纠缠过去的恩怨是非；批评自己之时经常轻描淡写，强调客观环境，为自己的不足找借口。

之所以出现这种情况，与人们内心的“怠”与“忌”有着很大的关系。这一类人自己不积极追求进步，不思进取，又唯恐别人进步，获得成就与名声。

我们不能任由这种不健康的心理肆意蔓延，而应该积极去改变。一方面，要严格要求自己，审视自己在思想上、工作上的缺点；另一方面，要以宽厚、包容的态度对待别人，为别人取得的成就而感到高兴。

【包容术】

孟子说君子之所以不同于常人，在于能时刻进行自我反省。即便受到他人不合理的对待，也定然是先反省自身。

事实上，一个真正拥有胸襟与气度的人，在和别人发生矛盾、冲突后，不仅不会抓住那些非原则性的问题喋喋不休，反而先会审视自己的行为，严于责己，不计小人之过，真正做到谦让。

自己够朋友才会有朋友

在工作生活过程中，有太多的地方需要我们以宽容的心态去面对。当因为工作产生矛盾时，当别人无意间冒犯了你时，当双方之间的关系产生裂痕时，多一丝宽容，多一分理解，你就会多一份友情，多一个朋友。

宽容与真诚是友谊的开始。金钱、权势都难以维系真正的友谊。只有心怀宽容与理解，诚以待人，别人才会投桃报李，真挚的友谊也才会来到你身边。

春秋时，管仲和鲍叔牙是一对要好的朋友。他们两个人曾经一起经商赚了不少钱，但管仲总是给自己多分点，给鲍叔牙分得却很少。人们纷纷在背地里议论，说管仲贪财，根本不讲友情。鲍叔牙知道后，替管仲解释说：“管仲他不是贪财忘友的人。他家十分穷困，那些钱是我自己多给他的。”

管仲带兵打仗、临阵对敌的时候，常常躲在队伍的后面，撤退之时又抢先跑在前面。因此，人们都讥讽他贪生怕死。鲍叔牙听后，又替管仲辩解道：“管仲不是贪生怕死的人，他家尚有老母需要奉养。他如此保护自己，全是因为要侍奉母亲的缘故啊。”

管仲还曾三次做过小官，但均被上司免职了，人们就都笑他无能。鲍叔牙又说道：“他不是没有才能，只是他还没有遇到良机，