

有一种智慧叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

包容

XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

世界上最宽广的是海洋，
比海洋更宽广的是人的灵魂。

包容便是海纳百川的博大，包容便是最为伟大的灵魂。

金实◎主编



大众文艺出版社

包容

有一种智慧叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

金实◎主编

XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫包容/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2008. 11

(让心态成就完美人生书系)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 783 - 2

I. 有... II. 金... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 185655 号

书 名 让心态成就完美人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

印 刷 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

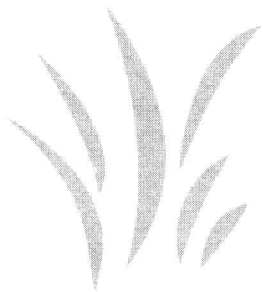
定 价 298.00 元 (全 10 册)

Rangxintaichengjiu

前言

wanmeirenshengshux

YOUYIZHONG
ZHIHUIJIAOBAORONG



1

人自从诞生的那一刻起，便开始了漫漫的人生之旅。那么，在我们的人生路程中左右命运的到底是什么东西呢？其实，这种东西便是心态。

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”。这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。始终抱着失败的心态不放，是失败者的最大败因。正所谓人生成败，在乎一心！

当悲伤时，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当失败时，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当落寞时，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公时，我们握着手腕向上苍呼吁，这是消极的心态；当面对挫折时，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……

积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，那么，请让自己拥有一个积极的心态吧。

到底应该如何对这个无限神奇的积极心态做一番阐述呢？来这里看看吧，“让心态成就完美人生书系”会向你揭开一个又一个的谜底的。“让心态成就完美人生书系”共有十本，分别为《有一种心态叫放下》、

FOREWORD

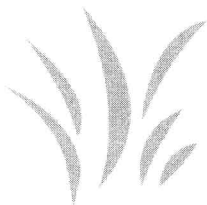
《有一种境界叫舍得》、《有一种智慧叫包容》、《有一种理想叫奋斗》、《有一种幸福叫简单》、《有一种选择叫放弃》、《有一种成功叫坚持》、《有一种生活叫快乐》、《有一种追求叫完美》、《有一种心灵叫抚慰》。这套丛书以优美的语言向你讲述如何才能够“放下”，“舍得”亦是一种人生的高境界，包容也是一种智慧的处世方式，奋斗又是怎样成就理想的，简单到底是怎样一种单纯而美好的东西，放弃又是怎样一种明智的选择，坚持不懈的努力是如何送我们到达成功的彼岸的，追求快乐亦是一种生活方式，疲倦、受伤的心灵更需要善意的抚慰……

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这套书。当你看了这套书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当你看了这套书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当你看了这套书而能够从中学到一些为人处事的道理时，我会开心的；当你看到这套书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。总之，在此感谢所有看过这套书的人，感谢所有对这套书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

当有人向你投来嘲讽的目光时，当竞争对手对你进行毫不留情地攻击时，当“受到不公正的待遇时，当黑暗笼罩在你的上空时，当伤害在一步步逼近你时，当你失去心爱的人时，当你面对乞求与原谅时……”请看看《有一种智慧叫包容》这本书吧，也许你会从中发现一些处世的智慧，它会教你更好更理性地处理一些问题的，与此同时，它也会让你对人生有一些感悟，也许你会发现：原来我们可以把生活当作艺术，把人生当作小说，艺术地对待自己所生存着的世界，那么，世界将会更加美好更加绚丽。

2

有一种智慧
叫包容



目 录

第一章 保持一颗包容心

先改变心态,才能改变生活	(2)
不要为小事伤神	(4)
让你的心胸更宽广	(7)
面对冲突要懂得包容	(9)
让心灵打个盹	(11)
包容让生活更滋润	(13)
控制住你的脾气	(15)
消消你心中的怒气	(17)
争吵是没有用的	(19)
宽容是通向快乐的阶梯	(20)
将你手中的土豆扔掉	(21)
原谅是做出来的	(22)
珍惜福分,感恩生活	(23)
让胸襟变成海	(24)
快乐源于自己	(25)
且行且珍惜	(26)
用宽容驱走别人心中的阴云	(27)
耶稣的宽容之心	(28)
在宽容中享受快乐	(29)
顺其自然,宽恕自己	(30)

为心灵开一副药方	(31)
开花的佛桌	(34)
珍惜生活中的快乐	(35)
心境决定命运	(36)
珍惜自然,珍惜快乐	(37)

第二章 爱是最大的包容

爱是一剂化解仇恨的良药	(40)
爱别人就是爱自己	(42)
“秀”出你的善良	(44)
因为理解,所以宽容	(47)
尊重别人的习惯	(48)
爱人以爱己、率己以随人	(50)
不要伤害别人的尊严	(54)
不求回报的爱	(58)
把别人放在重要的位置	(61)
给别人一个光明的方向	(65)
珍爱你心中的“他”	(66)
用宽容唤醒迷途的羔羊	(67)
宽恕那个人	(68)
用宽容经营婚姻	(69)
天使就在身边	(70)
不要“再等等”	(71)
另一种浪漫	(72)
不要让人生留下遗憾	(73)
守卫你的爱情	(74)
对你的情敌宽容一点	(75)
好好地活着	(76)

爱有时也是一盏灯	(77)
生命里的最后几天	(78)
宽容是化解矛盾的良药	(79)
拥有善良,拥有幸福	(80)
为母亲献上一束花	(83)
一个苹果的故事	(84)
美德是化解仇恨的良药	(85)

第三章 宽恕别人才能救赎自己

“大”人的大器量	(90)
给别人留一条路	(91)
能屈能伸的智慧	(93)
放过别人的小过错	(95)
给别人留一条路	(98)
一念之间	(100)
再给别人一次机会	(102)
抓住宽容的钥匙	(103)
以宽容的心情原谅他人的过失	(104)
学会容忍,把伤害留给自己	(105)
请砍掉我一只手臂	(106)
宽恕会让人生更快乐	(107)
原谅别人就是善待自己	(108)
站错了的位置	(109)
世界上最神圣的仇恨是宽容	(110)
抚平友情的创伤	(111)
宽容是一种艺术	(112)
关于杰斐逊的故事	(113)

第四章 生气不如争气

隐忍是一种美德	(116)
莫逞匹夫之勇	(117)
韬光养晦是一种做人的奥妙	(119)
不怨天,不尤人	(122)
为了生活,再坚持一下	(123)
放下你心中的恨	(126)
针锋相对	(127)
不要踢驴一脚	(128)
有耐性才能成大事	(129)

第五章 大人物总有大器量

小人物小器量	(134)
宰相肚里能撑船	(135)
养量是一门学问	(137)
让自己的心豁达一点	(138)
心怀谦虚,才能赢得成功	(140)
为你的对手叫好	(141)
有竞争才有进步	(144)
拾起的尊严	(148)
涅莫夫的宽容	(149)
史华兹“三顾茅庐”	(150)
拯救你的仇人	(151)
珍惜每一次相遇	(152)
忍是禅的最高境界	(153)
小不忍则乱大谋	(154)
千代女的回应	(155)

有一种高贵是不声不响的	(156)
给他人一个改过的机会	(157)
鲍叔牙的胸怀	(158)
批评的艺术	(159)
宰相的度量	(160)

第六章 包容命运 通敢面对

塞翁失马,焉知非福	(162)
假如生活欺骗了你	(165)
勇敢地面对自身的缺陷	(167)
包容生命中的苦难	(170)
容忍别人的讥笑	(172)
看淡不平,心自平	(175)
做时间的主人	(178)
珍惜每一次失败	(179)
珍爱你的“眼前人”	(180)
让过去的过去吧	(182)
做好眼前的事情	(183)
珍惜每一颗鹅卵石	(183)
放下心中的“仇恨袋”	(184)

第七章 换个角度思考问题

失去有时也是一种幸福	(186)
摆脱心灵的绳结	(188)
相信自己的价值	(189)
从头来过	(191)
放下你的嫉妒心	(193)

学会理解才能获取得尊重	(195)
学会倾听不同的声音	(198)
适时变通也是一种包容	(200)
抛开你对别人的成见	(202)
换个视角,快乐就会到来	(205)
学会包容,学会拒绝	(207)
放宽你的度量	(209)
财富不能买到时间	(210)

第八章 有时固执会失去更多

看淡名利与利	(212)
用积极的心态迎接挑战	(213)
你碰到了一个难题?	(215)
留心你身边的每一点智慧	(217)
信誉是另一种财富	(218)
做个善于把握机会的人	(219)
艾伦的创意	(221)
珍爱自己	(222)
兑现你的承诺	(223)
信誉是一块招牌	(224)
体恤珍爱才可同舟共济	(225)

第九章 人生需要大智慧

人有时要对自己宽容一点	(228)
知足才能常乐	(229)
度过人生的灾难	(231)
宽舒人生	(232)

王者风范	(234)
把你的另半张脸伸过来	(236)
宽容是一种人性之美	(237)
老师,别在意	(238)
用智慧经营人生	(240)
宽容可以融化心中的怒火	(241)
用宽容击败邪恶	(242)
永远向前进	(243)
适应环境,才能改变人生	(246)
宽恕带来的新希望	(249)
“感恩”是一种生活态度	(252)
世间最好的“报复”	(253)
您也吻我一下好吗	(254)
让心灵安全着陆	(255)
认真过好每一天	(256)
杂草的价格	(257)
珍爱生活	(259)

有一种智慧
叫包容

YOU YI ZHONG ZHI HUI UJI A O B A O R O N G

第一章

保持一颗包容心

先改变心态，才能改变生活

心态改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生便最终改变。

现实中，不尽如人意的事情很多，经常让人心情郁闷，所以有很多人想去改变自己的生活环境，认为这样就可以换个心情，但其实这是一种逃避的方式。想改变生活，得先改变自己的心态。

生命如白驹过隙，不过短短几十年，只要自己用一颗包容的心去面对自认为不平等的事情，去放弃不必要的忧虑，照样能在苦难中发现无数个快乐的理由。当我们而对压力挫折的时候，主动改变自己的消极心态，懂得去享乐人生，享受快乐的生活，就会从苦难中解脱，那个时候我们就会发现生活其实已经有了变化。

塞尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。白天丈夫奉命到沙漠里去演习，她就一个人留在陆军的小铁皮房子里。那里的天气热得让人受不了，更重要的是身边只有墨西哥人和印第安人，他们不会说英语，无法和塞尔玛正常交流。这一切都让塞尔玛不适应和难过，于是就写信给父母，说要丢下一切回家去。

她父亲的回信只有两行字，但是这两行字却完全改变了她的生活。这两行字是：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到了泥土，一个看到了风景。”塞尔玛读了这封信，觉得非常惭愧。她决心要在沙漠中找到风景。

塞尔玛开始积极主动地和当地人交流，那些墨西哥人和印第安人的反应让她非常惊喜，他们成了朋友，塞尔玛对他们的纺织、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她，这让塞

尔玛十分感动。

没事的时候塞尔玛就会去研究那些引人入胜的仙人掌等各种沙漠植物，或者去学习有关土拨鼠的知识。她还会观看沙漠日落，寻找海螺壳，她发现几大前还觉得难以忍受的环境竟成了现在让自己感到兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使塞尔玛内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，周围的人也没有改变，而是塞尔玛的心态变了，她用包容的心去面对自己不习惯的生活，生活也就变得美好起来。

心态的改变使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她会为发现新世界而兴奋不已，后来还为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。如果说那艰苦的生活是一座牢房，那么，是塞尔玛自己改变了心态，从牢房中看到了风景。

我们要用一种平和积极向上的心态和一颗包容的心去面对这个世界，即使存在着九百九十九分的消极因子，只要有一分积极因子，我们也要紧紧把握住那惟一的好机会，我们就能发现，那原本极细微的积极因子就会渐渐开启，涌成急流，然后汇成一条巨河，奔流到丰富、喜乐的生命之海。

其实拥有一个理想的心态并不难。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，同一人和事，人们以不同的心态、不同的角度看去会有不同的结论，就会产生不同的情绪。与其在消极心态中自我折磨，倒不如改变自己的心态，积极乐观地去面对。

有个高三的学生高考前两天做了两个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了帽子还打伞。这个学生起床后回想起这两个梦，心灰意冷，沮丧不已，心想高墙上种菜不是白费劲吗？戴帽子打雨伞不是多此一举吗？这不明白地暗示考试不成功吗？

学生的母亲听了，说：“我倒觉得，你这次一定好好考。你想想，墙上种菜不是高（中）种吗？戴帽子打伞不是说明你这次有备无患吗？这不表明你一定能考好吗？”

学生一听，觉得有理，于是精神振奋地参加考试，居然还超常发挥，

考上了理想的大学。

明明是一样的事实，学生敞开自己的心怀，改变了自己的心态，就获得了新的能量。只要把心态摆正，面对任何事情都从好的方面着想，一定是有利于自己的成长。心态不好的人见什么都心烦，还常跟自己过不去。心态好的人能包容许多东西，最大限度地宽恕别人的过错，不会一遇到不顺心的事就发怒，这样的人自然和快乐时时相伴。

拿破仑·希尔说：“把你的心态放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。对于有积极心态的人来说，每一种逆境都含有等量或者更大利益的种子，有时，那些似乎是逆境的东西，其实往往中间隐藏着良机。”微笑面对生命的一切，永远积极地生活，这才是每个人都应该拥有的人生态度。

改变心态，可以把恶劣的环境变成对自己有利的环境。包容那个恶劣的环境，心态好，积极的人，像太阳，照到哪里哪里就亮，心态不好，容易消极的人，像月亮，初一、十五不一样。心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的未来。

很多时候，我们之所以感到生活枯燥无味，是因为我们的心态是枯燥乏味的。如果想使生活变得有滋有味，就要改变心态——变消极心态为积极心态。只有改变自己的心态，我们才有可能改变自己的生活。

不要为小事伤神

世界上的真善美无穷无尽。我们要把注意力集中在美好善良的事物上。不要盯住小过小失不放，那样只会自寻烦恼。

生活中有人多不值得我们计较的小事情，我们要以一种包容平和的

心态去面对生活中的琐事，学会看开、学会看淡、学会看远、学会看透、学会看准，我们就会享受到生活本应有的快乐，包容一个苦难，就会有了一个超越自我的契机。运用我们的智慧，以一种超脱的心境去包容我们人生走过的每一个脚步，从而赢得更广阔的人生。

作为一名职业校对员，丽莎曾经校对过北美航空公司的《飞行员手册》、联邦基金会的《职业教育研究报告》和其他数不清的著名刊物。在生活中，丽莎也会不自觉地检查单词拼写和标点符号是否准确。听别人讲话时，丽莎总在考虑他的发音是否正确，停顿是否得当。

一天，丽莎去教堂做礼拜，听牧师朗读一段赞美诗。突然，丽莎听到他读错了一个单词，她顿时浑身不自在起来，一个校对员的声音在心里不停嘟囔：“他读错了！牧师竟然读错了！”就在这时，一只小飞虫从丽莎眼前慢慢飞过。丽莎耳边突然响起了一个更清晰的声音：“不要盯着小飞虫，忽视了大骆驼。”对呀，怎么能因为一个小错误而忽视了整段赞美诗？

过了一会儿，飞虫在丽莎面前稍作停留，然后径直飞走了。

佛说，烦从心生。那么多的烦恼都是由于人的贪婪、嫉妒、虚荣等心理欲望在作怪，这种种的欲望污染了本来如白纸一样纯洁的心。所以，每个人都会有各种生气的理由，但是面对人生的不如意，面对困惑，我们必须要学会忍让，学会“化干戈为玉帛”，不让那些不值得的小事破坏了自己的情绪，只有这样，我们才能知足常乐。

有一天，素有森林之王之称的狮子来到了上帝面前，说：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格和如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这座森林。”

上帝听了，微笑地问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“上帝真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不在被鸡鸣声给吓醒吧！”

上帝笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”