

YOUYIZHONG
XINTAIJIAOBAORONG



有一种 心态叫包容



华 业 编著

爱与恨只在一念之间，这一念便是包容
得与失只在一息之处，这一息便是包容
善与恶只在一线之隔，这一线便是包容

包容的心态，就是一道墙
隔开了快乐与伤感、幸福与悲苦、光明与黑暗
越过去，就是天堂

中国商业出版社

YOUYIZHONG
XINTAIJIAOBAORONG

有一种 心态叫包容

华 业 编著

爱与恨只在一念之间，这一念便是包容
得与失只在一息之处，这一息便是包容
善与恶只在一线之隔，这一线便是包容

包容的心态，就是一道墙
隔开了快乐与伤感、幸福与悲苦、光明与黑暗
越过去，就是天堂

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫包容/华业编著. —北京:中国商业出版社,2008. 12
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6343 - 2

I. 有... II. 华... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194324 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(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
北京嘉业印刷厂

*

710 × 1000mm 1/16 16 印张 240 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

心态，有很多种，如：“天下本无事，庸人自扰之”，这是一种自寻麻烦的心态；“以牙还牙，以眼还眼”，这是一种睚眦必报的心态；“拿不起，放不下”，这是一种执著妄念的心态；“人心不足蛇吞象”，这是一种贪得无厌的心态……英国文豪狄更斯曾经说过：一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。这告诉我们一个真理：有什么样的心态，就会有什么样的人生。我们渴望被他人认可，为别人喜欢，更希望拥有快乐幸福的一生，而这一切的源头，都在于我们的心态。如果你自寻烦恼而忧郁难安；或与他人斤斤计较而愤恨不平；或事事牵心，死抱过去念念不忘；又或贪心不足欲壑难填……拥有这些负面心态的话，你只能挣扎在被人厌恶、自怜自弃、抑郁不乐之中！

想要获得真正的快乐和终身的幸福，你必须把上述各种不健康的心态统统赶出你的胸怀，净化你的脑海，选择正确而积极的心态，那就是——包容。

请记住，命运不是不可选择和主宰的。如果我们以自己的心灵为根本，以生存和发展为动机，去追求平和宽容的生活，那么命运就可以改变并主宰。包容是对自己的理解和体谅，不将小事时时挂在心上，因而心平气静不计得失，自然不会无事生非自寻烦恼；包容是对人对事的宽容和接纳，容得下别人的

FOREWORD

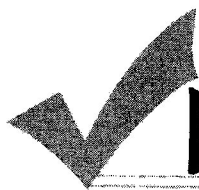
过错，不与其争斗，不是纵容屈服，而是教人改过，不念新仇不记旧怨，得人心者得天下；包容是以善为基，心存万物，播撒爱心，笑对天下愁苦行善积德；包容更是不偏执、不妄贪，知足常乐却心犹进取，虽不强求而事必尽心……

包容的心态是精神高尚的凝结，人品善良的升华，人性至美的沉淀，是人生一世智慧的结晶。拥有包容的心态，让人更容易得到生命的安详和幸福，得到别人的尊重和帮助；会因为谦和的姿态，避免成为别人的攻击目标，有更加和谐的人际关系。

然而包容的心态，不是你轻轻松松便能拥有，随随便便就可以得到的东西。

有鉴于此，我们推出《有一种心态叫包容》一书。本书主要以各种故事为载体，将其中最具智慧的部分用通俗易懂的语言做了全新阐释，以供大家阅读感悟，从中体味包容的心态。

本书以“包容的心态”为主题，内容涉及为人处世、工作中如何施以包容的心态，获得快乐与幸福感，将各种故事与现实生活紧密衔接，观察视觉深入到生活的方方面面，给人以精神的享受和智慧的启迪。



目录

Contents

第一章 善待自己,不跟自己过不去

包容是一种心态,更是一种智慧。人生在世只有短短数十年,却要面对林林总总无数事,惟有包容的心态,才能让自己轻装上路。然而容忍先容己,如果一个人心胸狭窄到连自己都不包容不谅解,自己跟自己都过不去,更何谈容他人、容万事、容世间苍生。善待自己,理解自己,打开自己的心窗接纳善的阳光,才是领悟包容的第一步。

心态,决定人对事物的认识	(2)
善待自己,不要和别人比较	(4)
平衡你的心态,做你自己	(6)
珍惜生命,一切都不重要	(8)
学会给自己喝彩	(9)
告诉自己,你是独一无二的	(11)
不要怕自己的缺点	(12)
知道你真正的需要	(14)
别把有些事情想得太远	(16)
享受生活的乐趣	(17)
自卑是一把锁	(19)

目录

有一种心态叫包容

YOUNGZHONGXINTAIJIAOBAORONG

从容是一种人生态度	(22)
把烦恼关到门外	(23)
随遇而安无烦恼	(25)
放开心胸,不要自寻烦恼	(27)
禅说苦乐	(29)
安心方能享受幸福	(30)
凡事不要斤斤计较	(31)
不后悔过去,不渴望未来	(34)

第二章 知足常乐心渐宽

知足是一种智慧,常乐是一种境界。人生在世,贵在懂得知足常乐,要有一颗豁达包容的心。在缤纷多变、物欲横流的生活,拒绝各种诱惑,心境变得恬然,生活才能越过越愉悦。

每天都是好日子	(38)
保持一颗平常心	(39)
看到自己的价值	(41)
清贫也是一种富裕	(43)
拥有现在才能享受快乐	(44)
满足现状才能感受到幸福	(46)
知足藏在付出的背后	(47)
安于自己的位置	(49)
学学孩子的快乐	(50)
喜欢的,不一定要拥有	(52)
生命的价值最高	(53)
做有意义的事	(55)
平常心	(56)
知足之心方尝快乐	(57)
学会感恩	(59)

知足的人不会累	(61)
知足的人不会心里贫穷	(63)
先做好你自己	(64)
知足才会感受幸福	(65)

第三章 有舍有弃就是获得

虽然宽容无法改变过去,却能够改变现在。茶杯空了才能装新茶;心胸净了才能包容万物,洞察世间。及时舍弃不合时宜的外物,才能得到新的收获。

舍弃是一种智慧	(68)
有时舍生才能求生	(69)
放弃空幻才能活得洒脱	(70)
睿智的放弃	(72)
放过自己	(73)
断脚求生,退也是机会	(75)
适时放弃不切实的誓言	(76)
宽恕的心,让人放弃恶念	(77)
放下一切是一种勇气	(79)
放下生死方能顿悟	(80)
除去闲名方得圆满	(81)
知非便舍	(82)
丢弃嫌隙,获得友谊	(83)
放下执念与妄念	(84)
学会拿得起,放得下	(86)
放弃享乐,就是选择幸福	(88)
不让忧虑打扰你的好心情	(89)
总有理由要生活	(92)
过去的就让它过去吧	(95)

第四章 笑对人生,烦恼皆无

现实生活就像一堆散乱的音符,每个人都有自己的五线谱,谱出的不只有动人的音乐,也可能有无限烦恼。因此我们的生存状态能否成为一支优美的乐曲,而不是节奏混乱的杂声噪音,就完全取决于我们是否有个好心态。

先笑笑自己	(98)
微笑值千金	(98)
不要吝啬你的赞美和祝福	(99)
等待厄运	(100)
小心你心中的冰点	(101)
做快乐的主人	(102)
在困境中微笑	(103)
生活是一面镜子	(105)
只有生活中的美好	(106)
不要跟生活赌气	(107)
告别忧郁	(108)
笑对失败,赶走悲观	(110)
看清真正的人生之路	(111)
淡对祸福	(113)
你应该高兴	(115)
正眼看世界	(116)
看淡一切	(117)
包者为大,容者为仁	(119)
换一个角度去看	(121)

第五章 心中有善念,佛则留心中

世人讲“善恶之报,如影随形”,佛教讲“自作自受”,世界上比刀枪武器、权威势力更有力量和震撼力的只有慈悲,兼善天下、包容万物,让你立地而成佛。

帮助别人是一种收获	(124)
度人即是度己	(126)
善良会造就奇迹	(127)
善恶正反	(129)
自私就是自我毁灭	(130)
拥有慈悲心,就获得最大的魅力	(132)
拥有此心已圆满	(134)
传递你的善良	(135)
菩萨也杀生	(137)
心性随境	(138)
有些真相不可说	(139)
付出自己的爱心,才能得到真正的无价之宝	(141)
慈悲的力量	(142)
心怀善念才是为人之道	(144)
但求付出,不图回报	(145)
小善莫疏忽,小恶要戒除	(147)
自己生存,也让别人生存	(149)
慈悲没有敌人	(151)
在人群中实现自己的使命	(153)
为凶手立一块祭奠的石头	(154)

第六章 平和对他人,不和他人较劲

一个人心底仁慈博爱,胸怀广阔,所以能享受丰厚的俸禄而且长久;反之心胸狭窄的人,由于目光短浅,思维狭隘,所得的利禄也会是短暂的。以平和的心态对待他人,不只是让心情轻松快乐,会让你的心态更加包容。

信任别人,才会快乐	(158)
感谢你的敌人和对手	(159)
拯救别人,就是拯救自己	(161)
给别人腾出一只手	(162)
指责别人的同时,先提醒自己	(164)
适当地赞美别人	(165)
合作需要宽容	(167)
理解别人才能获得尊敬	(169)
恩将仇报的下场就是自毙	(171)
不要用语言伤人	(172)
怎么对别人,别人就会怎么对你	(174)
沉默也是一种力量	(175)
家庭生活要互谅互让	(177)
做人不要太清醒	(178)
给别人让路就是给自己让路	(179)
比海更宽阔的是胸怀	(180)
宽容方能度人	(182)
以平等之心对待一切	(183)
真正的宽恕	(184)
火大烧人也烧己	(185)
不与人争斗	(187)

第七章 成败由天,事在人为

执着的人不畏挫折和磨难,不论出现什么情况,总是能够充满信心,勇往直前,对于自己钟爱的事业孜孜以求,从不间断。对这种人来说,事业成功往往更容易实现,但若是心态放宽容些,明白“事在人为,休言万般皆是命;境由心生,退后一步自然宽”的道理,坦然面对成功和失败,而不一味强求,更加会扩展生命的宽度,享受人生乐趣。

成功就在失败旁边	(190)
命运之神的捉弄	(191)
能拯救你的永远只有你自己	(193)
相信自己	(194)
适当降低自己的目标,从最小的事情做起	(195)
把失败当作提名奖	(197)
满了的杯子装不了水	(198)
只是一杯茶	(200)
八风吹不动,一屁打过江	(201)
根据自己能力的大小,尽力即可	(202)
随它去吧	(203)
历经了风雨,才了解人生的滋味	(205)
以平和的态度面对失败	(206)
最大的对手是自己	(207)
黑暗的尽头就是光明	(208)
勤奋能超越失败	(210)
相信一切都有可能	(211)
不要轻言放弃	(213)

第八章 少一点贪念,多一点包容

在我们身边经常听到有人感叹:哎,活着真累!这“累”主要不是肉体累而是指精神之累。这是因为通常人的欲望很多,真正如愿的太少,所以很难体会到生活中本已存在的快乐。所以痛苦的根源是贪欲。摒弃贪念,你才会生活得坦然,没有干扰,没有麻烦,也没有外来的祸害,快乐的心情永远占据你思维的空间,永享天年。

烦恼多因贪念	(216)
完美是一个梦	(217)
贪婪的人只能自食恶果	(219)
贪婪是进取的陷阱	(221)
少一点贪婪才能快乐	(222)
心中无口袋	(224)
送上门的好事,不要盲目接受	(225)
禁欲,就是禁止欲望膨胀	(227)
金钱换不来尊重	(229)
做一个不吝啬的人	(230)
身外的财物带不走	(232)
贪念赶走幸福	(233)
胜利并非是打败所有人	(235)
与虚荣心作斗争	(237)
面对欲望的两种选择	(238)
贪念会让人失去力量	(240)
享受太多,就会厌恶快乐	(242)

第一章

善待自己

，不跟自己过不去

包容是一种心态，更是一种智慧。人生在世只有短短数十年，却要面对林林总总无数事，惟有包容的心态，才能让自己轻装上路。然而容人先容己，如果一个人心胸狭窄到连自己都不包容不谅解，自己跟自己都过不去，更何谈容他人、容万事、容世间苍生。善待自己，理解自己，打开自己的心窗接纳善的阳光，才是领悟包容的第一步。

心态，决定人对事物的认识

一个人想要取得成功，必须有一定的智能。但拥有高智能并不一定就意味着成功。然而一旦你拥有积极而包容的心态，你就一定能成功。

生活是由思想决定的。

长期以来，人们在研究成功因素时，总是将人智商的高低看成是事业是否成功以及人生是否能够绚丽多彩的最重要先决条件，这就给人造就了一种错觉，高智商就意味着成功，低智商和平常智商就无成功的可能，就与成功无缘。然而有这样一个实验。

该实验是，由两位水平相当的教师在一个学年内分别给两组学生教授相同的内容。所不同的是，其中一位教师被告知：“你很幸运，你的学生天资聪颖。然而，值得提醒的是，正因为如此，他们才试图捉弄你。他们中有的人很懒惰，将要求你少布置作业。别听他们的话，只要你给他们布置作业，他们就能完成。你也不必担心题目太难。如果你帮助他们树立信心，同时倾注着真诚的爱，他们将可能解决最棘手的问题。”另一位教师则被告知：“你的学生智力一般，他们既不太聪明也不太愚笨，他们具有一般的智商和能力。所以我们期待着一般的结果。”

到实验结束，“聪明”组学生比“一般”组学生在学习成绩上整整高出了一个级别。其实在该实验所选对象中根本没有所谓“聪明”的学生，两组全都是一般学生，惟一的区别就在于教师对学生的认知不同，导致了对他们的期望值也不同，从而以不同的方式对待他们。其中一位教师把这些一般的学生看做是天才儿童，因而就以天才儿童来施教，并期望他们像

第一章 善待自己，不跟自己过不去

天才儿童一样出色地完成作业。正是这种特殊的对待方式，使得一般学生有了突出的进步。另一位教师把这些一般的学生看做是一般儿童，因而就导致了学生们没有太大长进的结果。

由此可见，一般人认为的智商决定成功并不是定论，而在成功过程中，他人或自我的态度会起相当大的决定作用。以宽容和期待的态度对待他人，他人就会感觉到自己的价值，认为自己有成功的能力和潜力，并努力为人们期待的目标奋斗，这便是积极正面的心态；一旦对其丧失信心，冷嘲热讽加以各种打击，自然会使其灰心丧气，毫无斗志，更加没有进取之心。可见，心态决定了人的命运，无论是自己，还是他人。

心理学家罗伯特·洛西斯曾做过一个有趣的实验。被试者包括三组学生和三组白鼠。

他告诉第一组的学生：“你们非常幸运，你们将训练一组聪明的白鼠，这些白鼠已经经过智力训练且非常聪明了。”

他又告诉第二组的学生：“你们的白鼠是一般的白鼠，不很聪明，也不太笨。它们最终将走出迷宫，但不能对它们有过高的期望。因为它们仅有一般能力和智力，所以它们的成绩也仅为一般。”

最后，他告诉第三组的学生：“这些白鼠确实很笨，如果它们走到了迷宫的终点，也纯属偶然。它们是名副其实的白痴，自然它们的成绩也将很不理想。”

后来学生们在严格的控制条件下进行了为期6周的实验。结果表明，白鼠的成绩，第一组最好，第二组中等，第三组最差。有趣的是，所有作为被试的白鼠实际上都是从一般白鼠中随机取样并随机分组的。由于学生对白鼠具有不同的偏见，便产生了不同的态度，从而以不同的方式对待它们。正是由于不同的对待方式导致了不同的结果。学生们虽不懂白鼠的语言，但白鼠却“懂得”人对它的态度，可见态度是一种通用的语言。

正如这两组实验所证明，别人对我们的态度会影响我们的成功与失败，但我们是人，并非低智力的动物。我们无法控制他人对待我们的态度，但我们可以控制我们自己的心态，以宽容之心，对待自己，相信自己的能力，让自己不陷入到各种灰色的情绪之中饱受折磨。

第一章 善待自己，不跟自己过不去

那么，这就要求我们正视自己，全面而客观地了解和认识自己，才能正确合理地把握自身心态，成为一个不偏执、不伪善、不恶不怨、容人容己的成功之人。

善待自己，不要和别人比较

常言道：“人比人，气死人。”身为普通人不免因着各种虚荣心和攀比之心与他人比较。然而，你知不知道：比较，并不能真正反映出价值的差距。正如下面这个例子一样。

有这样一个故事。

国王的御橱里有两只罐子，一只是陶的，另一只是铁的。骄傲的铁罐瞧不起陶罐，常常奚落它。

“你敢碰我吗，陶罐兄弟。”铁罐傲慢地问。

“不敢，铁罐兄弟。”谦虚的陶罐回答说。

“我就知道你不敢，懦弱的东西！”铁罐说着，显出了更加轻蔑的神气。

“我确实不敢碰你，但不能叫做懦弱。”陶罐争辩说，“我们生来的任务就是盛东西，并不是来互相撞碰的。在完成我们的本职任务方面，我不见得比你差。再说……”

“住嘴！”铁罐愤怒地说，“你怎么敢和我相提并论！你等着吧，要不了几天，你就会破成碎片，消失了，我却永远在这里，什么也不怕。”

“何必这样说呢，”陶罐说，“我们还是和睦相处的好，吵什么呢！”

“和你在一起我感到羞耻，你算什么东西！”铁罐说，“我们走着瞧吧，总有一天，我要把你碰成碎片！”陶罐不再理会。