

叶舟博士◎主讲

包容是一切智慧之母

在北大听

包容之道

- 心有多大 舞台就有多大
- 圆满人生必修课
- 步入事业新境界

心理学大师讲坛之二

广西科学技术出版社



心理学大师讲坛之二

叶舟博士◎主讲

在北大听

包容之道

宽心歌

日出东海落西天，
喜也一天忧也一天。
遇事莫钻牛角尖，
心也舒坦身也舒坦。
领得几许退休款，
多也不嫌少也不嫌。
新旧衣裳不挑拣，
新也御寒旧也御寒。
常与知友聊聊天，
古也谈谈今也谈谈。
多素少荤日三餐，
粗也香甜细也香甜。
一家老少相慰勉，
家也相安邻也相安。
家孙外孙同相待，
儿也喜欢女也喜欢。
早晚操劳当锻炼，
忙也乐欢闲也乐欢。
心宽体健养天年，
不是神仙胜似神仙。



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在北大听包容之道/叶舟主讲. —南宁: 广西科学技术出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-80666-741-5

I. 在… II. 叶… III. 人生哲学—文集 IV. B821-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 093125 号

在北大听包容之道

作者: 叶 舟

出版人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010—85893724 (北京)

0771—5845660 (南宁)

传 真: 010—85894367 (北京)

0771—5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开 本: 700mm×1 000mm 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 15.75

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—10 000 册

书 号: ISBN 978-7-80666-741-5/G·390

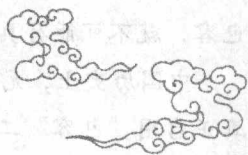
定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如本书发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务热线: 010—85893724 85893722

序一：为君唱首《宽心歌》



序一：
为君唱首
《宽心歌》

随着开放的程度加深，随着全球化的扑面而来，我们每个人都将面临着与不同层次、不同见解、不同观点、不同主张、不同价值观的人打交道，你有可能同时会与日本人、美国人、非洲人做生意，也有可能与他们交朋友、谈恋爱、结婚生子。一个国际化的领导和员工，如果没有包容心，必将寸步难行；一个信息化条件下的生活者，如果没有包容心，必将冲突不断，烦恼多多！因为这个世界在世纪之交，由于信息的大量交合，突然冒出了太多的不理解，你如果不能及时理解这些不理解，不能及时消融这些不理解，你理解不了超女PK，理解不了无厘头，理解不了边沿爱情等等数以万计的全新观念，你无法包容这一切，你就不会有任何好日子过！

我是中国第一个系统研究心理空间与成功的学者，我对影响成功的100多个相关因素进行关联推理，推到最后，得出一个令我吃惊的因素——包容。也就是说，包容才是影响成功卓越的第一要素，才是人真正需要的第一智力。没有包容，你会拒绝一切，包括有价值的东西。

首先，我不太相信这一结论，于是，我用我所知道的事例来反证它是否正确。

中国二十多年取得了如此大的成就，可追溯到总设计师邓小平那里，邓小平为什么要提出“改革、开放”这四个字？字典上有那么多字，而他为何唯独钟情于这四个字？我想了又想，他肯定是吃透了中华民族的历史及现状。不然，他为何要用“开放”来启动中华民族新一轮的“改革”呢？实践是检验真理的唯一标准，结果证明，邓小平





是对的，开放是对的。

哪里有开放，哪里就有包容。因为包容是开放的心理基础，没有包容，就不可能有真正的开放可言！

中国历史上，无论哪一次呈现出繁荣的局面，就一定是当局者在真正启用“包容”二字。

我去过海尔集团，我仔细研究过海尔的成功，“海尔是海”还真的是对的。从张瑞敏到每一个员工，从总部到每一个分部，我都能深切感受到海尔的博大与包容。我去过蒙牛，我多次研究过牛根生，无论研究过多少次，都会得出同一结论——包容成就一切。从关心员工，为仇人说话到捐股，从“钱聚人散，钱散人聚”到“蒙古牛、中国牛、世界牛”，都充分证明了蒙牛及牛根生的心理宽度。

为了证明我的结论是正确的，我又进一步研究了古今中外200多位成功卓越者的人生和500多家世界顶级企业，最后都得出了同一个结论：

包容是最大的智慧！正如一位叫苏畅斌的智者说，一个人的成就决不会超过他的心理宽度！因此，我们必须牢记：一个人的心有多大，他的舞台就会有多大！现在我知道，人生最大的智慧是心理的宽度。在这个复杂的社会上要想获得更多的智慧，有一个最基本的品质，那就是心要尽可能的宽广。

而现实却恰恰相反，现实是狭窄的，时间一长，我们的心在不知不觉中被同化，被填满了垃圾。现代城市是一种紧逼的生存形式。高楼让人失去抬头的意义，狭巷让人心情压抑，工作让人陷入其中，人生总是在某个狭窄的环节上自吊自杀，再加上数不清的约束，数不清的责任义务，如此一来，天长日久，人自然就变得越来越狭窄了。

我曾游历过世界的大山名川，无不对大海高山的博大佩服得五体投地。我想，人生的智慧也一样。一个人的财富和命运绝不会超过他的思维宽度。一个没有宽度的人，必然是一个冲突不断、心烦意乱的人。

大海之所以博大，就是因为它从不拒绝四面八方奔流而来的各种水流，有的浑浊，有的肮脏，有的臭不可闻，有的还有剧毒，但这对大海来说，都不要紧，都来吧，它都能包容。如此博大的胸襟，自然

造就的就是大海，而绝不是小沟、小溪，更不是清水澡堂。水太清则无鱼，人太清则无朋无徒。一个人只有能包容一切，他才会博大，才会丰富多彩。

高山之所以高，是因它从不拒绝小草的低矮，泥土的肮脏，丛林的杂乱，顽石的丑陋，如果我们将丑石头搬走了，泥土冲刷了，丛林砍掉了，那么，高山还会成其为高山吗？

生活也莫不如此，人生如海，一个人若真能做到“大肚能容，容天下难容之事”，则必然会“笑口常开，笑天下可笑之人。”

我常对学生讲，千人千面，各有不同。在茫茫人海之中，的确有的人会陷害你，有的人会打击你，有的人对你阳奉阴违，各种不利的利箭可能都会射向你，叫你防不胜防。你若没有大海的包容心，高山的肩负力，你是很难撑得过来的。

其实，人活着，聪明也好，愚蠢也罢；有才也好，无才也罢，重要的是要有一颗“包容心”，人生自然就会多出许多快乐。

今天，我们都不太缺知识和技能，我们最缺的就是包容心。你去观察，凡是那些有才能但心胸狭窄的人，他们的一生大都争斗不断。因为这种人总是视才傲物，总以为自己高人一筹而瞧不起别人。另外，他也看见不得别人强，看不得别人过上好日子。因此，这种人就有必要唱唱下面这首《宽心歌》。

日出东海落西山，喜也一天，忧也一天。

遇事莫钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。

自食其力挣到钱，多也不嫌，少也不嫌。

荤素搭配日三餐，粗也香甜，细也香甜。

新旧衣衫都可穿，新也御寒，旧也御寒。

住房条件不攀比，宽也安眠，窄也安眠。

夫妻恩爱过日子，苦也心甘，甜也心甘。

面对忧愁巧处理，日也乐观，夜也乐观。

言虽浅意却深。这首“宽心歌”，人人都能读懂，但许多人却很难做得到，尤其是心狭而有才的人绝难做到。因为他们自恃有点才能，总



序
为君唱首《宽心歌》





是以一种不公平的眼光看待这个世界，无故地生出许多是非，平静的生活因为他们的出现而变得一地鸡毛，烦躁不堪。到头来，这样的人大多落得个“聪明反被聪明误”的下场。

真正的聪明人，永远不会将别人当作傻子。将别人当作傻子的人，到最后往往会发现，真正的傻子不是别人，正是他自己。问到在《三国演义》中谁的心胸最狭窄，即使是没有读过此书的人都可能会答出同一个人，那就是周瑜周公瑾。因为周瑜被人活活气死的典故，是大家所熟悉的。

赤壁一役，周公瑾一战成名，达到了他人生光辉的终极点。娶得小乔，与东吴霸主孙权成为连襟，可谓一人之下，万人之上。地位、名利、美人，这些多少人梦寐以求的他全部都拥有了，的确算得上是上帝的宠幸儿。但天妒英才，虽然上苍给了他世人想要的一切，却没有给他宽大的容人气量，到最后却被活活气死，真是令人遗憾！

所以说，一个人的容人气量大小直接关系到自身的修身养性，从某种程度上来说，它是一个人生是否顺达的决定因素。

看看我们身边，或者想一想我们自己。有周郎之才的人恐怕少之又少，但如周郎气量的人却是多之又多。君不见，一语不和破口大骂者，有之；一事不和大动干戈者，亦有之。大多数人都明白“退一步海阔天空，让三分心平气和”的道理，可是真正实施起来却是异常的艰难，于是也便有了圣人与凡夫俗子的区别。

我们常看到自认为有一点点小聪明但心胸狭窄人的举动：他们总爱比这比那，自寻烦恼，无气找气受，诸如什么别人的退休养老金凭啥比我多，别人的住房凭啥比我大，别人的生活凭啥比我好，别人的儿女凭啥能力比我的儿女强，别人凭啥比我幸运——一连串的“凭啥”成天堆满头脑，充塞心头，搞得心也忧面也愁，吃也不香睡也不安，大有“无计可消愁，才下眉头，却上心头”的样子。哎！这又何苦来着？

有人说：“不要把自己太当回事”，说到底，这是一种生活态度，一种对待自己的态度，把自己看得轻一点再轻一点，把自己放得轻松点就能解决很多问题，而不是陷入无尽的争斗与痛苦之中。

总之，一个人有才，但还得心宽才会得意一生。俗话说，天宽地宽不如心宽。人生一辈子，不能预演，绝难测量，啥事都可能碰上。挫

折磨难，痛苦忧伤；欺诈诬陷，刁难诽谤。但只要心放宽，就没有过不去的火焰山。对于那些有才的人，更是“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”了。

记得有一则禅故事是这样说的：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看！”小和尚说。“等天凉了。”师父挥挥手：“随时！”中秋，师父买了包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。“没有关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：“随性！”撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。“没有关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说：“随缘！”一个星期过去了。原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没有播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。师父点头：“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，不怨怒、不躁进、不过度、不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

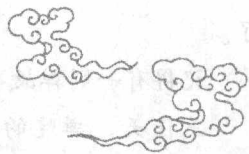
落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。在漫漫的人生旅途中，对于一个心宽且有才华的人来说，一切的苦境、险阻、失败等等，都不过是人生对自己的另一种形式的馈赠，我们都应该欣然接受。这是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

懂得了这一点，我们才不至于苛求生活。懂得了这一点，我们才能挺起刚劲的脊梁。一般认为，心宽是一种人生的态度，但从更深的层次看，心宽即是一种待人处事的思维方式和行为方式！





序二：包容是中华民族的灵魂



北京、清华大近百年来为何造就出如此多支撑中国命运的顶级人才，我们许多朋友经常在一起争论，最后得出一个基本统一的结论：即都离不开各自的校魂——包容心。

北大的“兼容并包”最直接地展示了北大文化的包容性。清华的校训“自强不息，厚德载物”，其中“厚德载物”更是体现了包容的博大胸襟。

当年蔡元培先生担任北京大学堂校长之后，便进行大刀阔斧的改革，聘请全国一流的专家、学者任教授与讲师。他聘请教员只问学问、能力，不问思潮、派别。因此，他既聘激进民主主义者陈独秀、李大钊；也请筹安会的刘师培、复辟派的辜鸿铭；既聘主张白话文的胡适，也请反对白话文的黄侃；既聘“只手打孔家店”的吴虞，也请坚持尊孔复古的陈汉章。当时，北大的群星灿烂、声名鹊起，靠的不正是蔡元培先生的“兼容并包”之策么？

为什么北大、清华都会选择“包容”这两个字作为学校的校魂呢？

因为，中国文化，五千年的中华文明之所以形成，都是因为这“包容”二字造就。换句话说，中华文明实质上就是包容的文明。离开包容就不可能有中华文明。所以说，不只是北大、清华以包容为魂，其实，整个中华民族的灵魂都是“包容”二字造就。

一个国家失去包容，则必将亡国；一个民族失去包容，则必将被外族同化；一个企业若失去包容，则必将寿命有限；一个人若失去包容，则必将无朋无友，孤苦一生！

从中华民族几千年历史来看，儒家文化已渗透到每个人的血脉之





中，而儒家文化的核心就是“仁”，“仁”就需要“包容”。如今市面上有许多关于传统文化的阐释，如《中庸之道》《忍经》《糊涂学》《菜根谭》等，都是在从不同角度解释“包容”之道。如果你还没有吃透“包容”二字，那就还算不得真正理解了中国文化。凡是在中国能成就一番伟业的人，第一品质一定是包容心。

道家文化的老子称赞“上德若谷”。夫“谷”者，虚也虚者，能容也。比喻人的胸怀像山谷那样宽广，以形容人十分宽容。即所谓“心若空谷”也。包容，是一种高尚的人格，是一种良好的心理品质。毫无疑问，包容是修炼心性的重要内容。

佛家文化更是包容的倡导者。许多人认为禅的行为不亚于缩头乌龟或鸵鸟策略，把头藏起来，天下就太平了。其实，禅的境界实际上并非逃避，而是包容、宽恕与超越。用包容和原谅取代理怨、责怪和忌恨，宽恕包容别人，不为鸡毛蒜皮之小事而自寻烦恼。

有容乃大，容则事易。不原谅别人，就会满腹怨气、怒气、恨气，心里难受，身体受累，甚至生病，简直是自讨苦吃，自己跟自己过不去。原谅他人，就可以舍弃怨气、怒气、恨气，只当没有这件事，没这个人一样。

处世之道，即应变之术，人大度才能成大器，若不能容下几句恶言，偏执一端之理，是心胸狭窄的人，理达则和通，乱气不烦于胸中，故不气。

在现实社会生活中，如果一个人能够顾全大局，相忍为党，他人对自己的损害或损失也不计较或不追究，说明这个人便具有了包容的人格和品德。如果一个人，在受到污辱时，能够镇定不惊；面对“曲”、“枉”时，能够泰然处之，那么这个人也就做到了包容。

包容是一种修养一种成熟，这种修养表现出来的不是软弱，相反是力量是魅力是过人的目光与胸怀；是对于人性的深度理解，是对于利益的整体把握，是对于个性的充分尊重，是对于共存原则的贯彻与实施。包容是一种整体观念，是一种高瞻远瞩。试想一个成熟的人，怎会在一个耍无赖的小孩面前耍无赖？试想一个君子在小人的伎俩面前怎会与之计较？

总之，无论是一个人，还是一所大学，还是一个民族一个国家，若



失去了包容之魂，那么，就不可能成为真正的人，成为真正的一流大学，成为富强的民族和强大的国家。

许多人，误以为包容只是一种心态，其实，这只是对包容的肤浅认识。其实，任何完美的文化，完善的文化，成熟的文化，都不只是一个观念，它一定形成了一整套关于个人和团队及国家实现的价值观、人生观和世界观，形成了更为具体的思维方式、语言方式、行为方式及做人成事的方式。

今天，我们又将面临着全球化和国际化的冲击，许多人说，中华民族将在这一次机遇中会变得更加强大。变得更加强大，要靠什么来做保障呢？当然，还得凭“包容”之道。

文化，简单地说可分为两大块：一块是关于东方的做人文化，一块是关于西方的做事文化。东方文化重做人，西方文化重做事。正是因为做人和做事才能成就真正的完整的人生。所以，今天，中国人要想成功卓越，那就看谁能真正将“包容”二字继续发扬光大。

最后奉上我的感谢：在本书中我要感谢圣严法师、净慧法师、李放、罗贵云、赵菊春老师、周国平教授、赵广忠老师、德金、陈平等人，以及北京大学、清华大学和广西科学技术出版社，没有他们的各种各样的帮助，本套丛书是不可能出版的，我也不可能有快速进步的！

叶舟 序于北大资源东楼



目 录



序一：为君唱首《宽心歌》
序二：包容是中华民族的民魂

一、修心理：包容造就快乐人生 /1

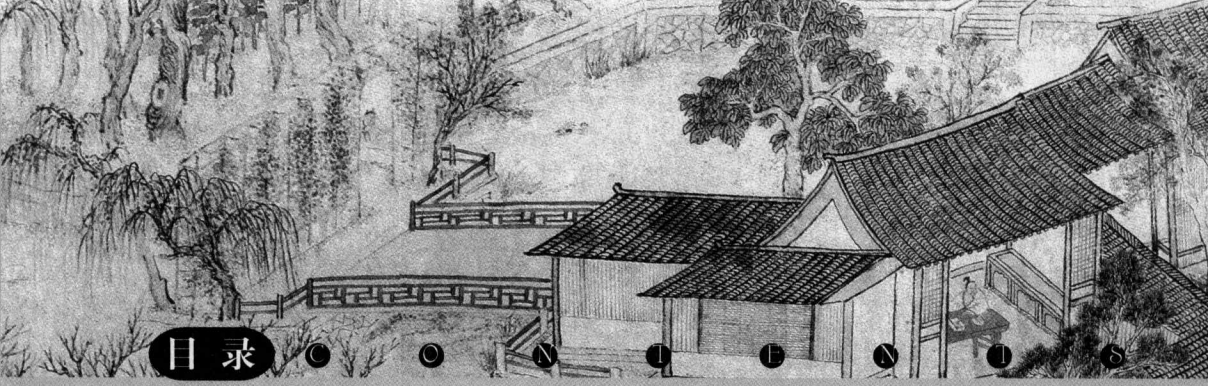
1. 包容者烦恼看得开 /1
2. 包容者名利看得轻 /4
3. 包容者得失看得淡 /7
4. 包容者恩怨看得破 /11
5. 包容者是非看得清 /13
6. 包容者成败看得穿 /17
7. 包容者人性看得透 /19



二、修思维：包容造就双赢人生 /24

1. 包容是换位思维 /24
2. 包容是中庸思维 /27
3. 包容是多元思维 /29
4. 包容是战略思维 /32
5. 包容是共赢思维 /33
6. 包容是开放思维 /35
7. 包容是积极思维 /38





目录

三、修口德：包容造就和善人生 /41

1. 包容者不讲伤人的话 /41
2. 包容者不讲排斥的话 /45
3. 包容者多讲谦让的话 /47
4. 包容者多讲友善的话 /49
5. 包容者多讲理解的话 /52
6. 包容者多讲欣赏的话 /53
7. 包容者多讲谅解的话 /58



四、修身行：包容造就大气人生 /61

1. 包容者总表现得从容 /61
2. 包容者总表现得宽容 /65
3. 包容者总表现得豁达 /68
4. 包容者总表现得大气 /70
5. 包容者总表现得友善 /73
6. 包容者总显得有涵养 /76
7. 包容者总表现得随和 /78



五、修做人：包容造就魅力人生 /80

1. 包容者能容忍他人的肤浅 /80
2. 包容者不计较他人的不足 /82
3. 包容者能发现他人的优点 /83
4. 包容者能忘记他人的仇恨 /86





目录

5. 包容者能理解他人的自私 /90
6. 包容者能接受他人的脾气 /92
7. 包容者能减少与人的冲突 /95



六、修做事：包容造就成功人生 /99

1. 包容者接受同事的建议 /99
2. 包容者接受前人的智慧 /101
3. 包容者能忍受一切苦难 /104
4. 包容者能接受他人批评 /107
5. 包容者能与人友好协作 /110
6. 包容者总能够笑口常开 /113
7. 包容者能正确对待失败 /117



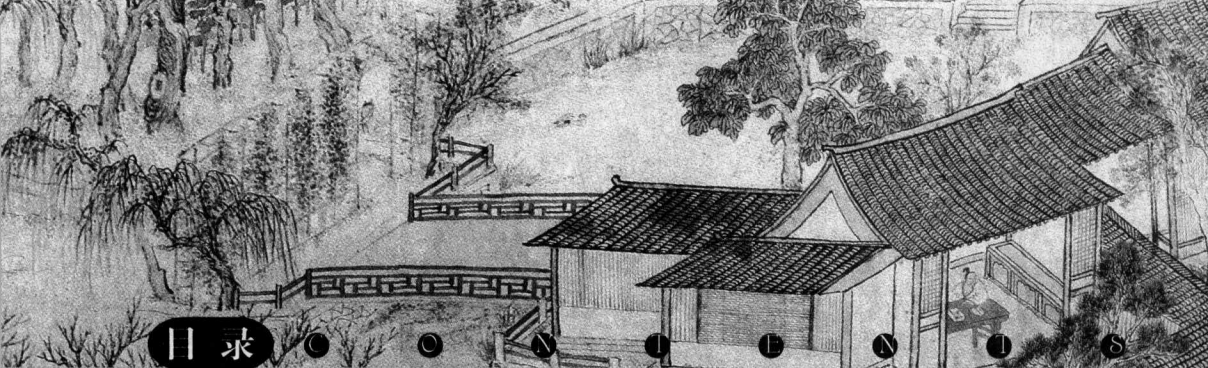
七、修管理：包容造就卓越人生 /119

1. 包容者允许广开言路 /119
2. 包容者善于理解差异 /122
3. 包容者善于认同差异 /124
4. 包容者善于创造差异 /129
5. 包容者最讲究人情味 /133
6. 包容者最拥有凝聚力 /137
7. 包容者管理而非管制 /139



八、修财富：包容造就无忧人生 /145

1. 包容者的和气是财 /145



目录

2. 包容者的人缘是财 /148
3. 包容者的吃亏是福 /152
4. 包容者不斤斤计较 /154
5. 包容者生意能长久 /155
6. 包容者的机遇太多 /156
7. 包容者能小事糊涂 /158

九、修戒律：包容造就利他人生 /162

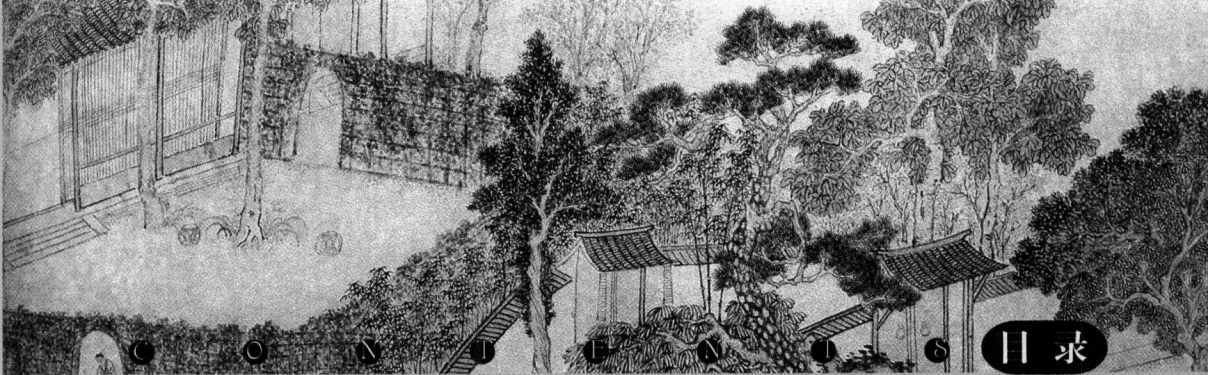
1. 包容绝对不是纵容 /162
2. 包容绝对不是包庇 /165
3. 包容不是放任自流 /166
4. 包容不是委曲求全 /168
5. 包容不是没有限度 /171
6. 包容决不容忍的人 /173
7. 包容最能感染他人 /176



十、修天道：包容造就开放人生 /180

1. 包容是强盛的需要 /180
2. 包容是发展的需要 /183
3. 包容是和谐的需要 /185
4. 包容是平等的需要 /188
5. 包容是自由的需要 /192
6. 包容是创造的需要 /193
7. 包容是差异的需要 /196





十一、修心灵：包容造就慈爱人生 /200

1. 包容造就王者的风范 /200
2. 包容是超迈者的风范 /202
3. 包容是成熟者的风范 /205
4. 包容是远见者的风范 /207
5. 包容是彻悟者的风范 /209
6. 包容是幸福者的风范 /212
7. 包容是慈爱者的风范 /215



十二、修级别：包容造就境界人生 /217

1. 第一级能包容子女 /217
2. 第二级能包容亲人 /219
3. 第三级能包容朋友 /222
4. 第四级能包容同事 /225
5. 第五级能包容生人 /229
6. 第六级能包容异者 /230
7. 第七级能包容仇人 /233



一、修心理：包容造就快乐人生



001

1. 包容者烦恼看得开

大海的宽广在于汇集大大小小的川流，生命的汪洋在于包容深深浅浅的缘分。

为什么在日常的生活中，有许多人总感觉自己有太多的无奈，有太多的烦恼，有太多的痛苦，根本无法让自己快乐起来呢？为什么有些人尽管身处逆境，却整天乐呵呵呢？有些人事事顺意，却仍然郁郁寡欢呢？说到底是一个人的心胸问题，具体说，就是有的人缺少包容心。

包容别人，就是解脱自己，就是不自我折磨，不自寻烦恼，不自怨自艾。要知道烦恼都是自找的。菜不好，你可以做得好吃点；衣不好，你可以洗干净点；住不好，你可以摆得整洁点。尽可能过好每一天、每一分、每一秒，尽可能把日子过得有滋有味。

常言道：不如意事十八九。既然一生之中有那么多不如意的事要面对，那么，我们不得不找一种方法来化解这些问题。许多人都找到了这种方法，它就是尽可能地去包容他人，尽可能地学会看开。

一百年前你是谁？一百年后我又在哪里？一切皆空。人生又何必太计较、太认真。一天，神对一个名人说：你的车子、房子等所有的财产都是我给你的，今天我要全部取回。既然神意不可违，那个名人只好交还了所有的财产，成了两手空空的穷人。几天后，神又来讲：你的妻子、孩子、朋友也是我给你的，我也要收回。无奈，名人只能从命。变得孤苦伶仃。又过了几天，神再次到来，说：你的身体、血液、骨髓也是我给你的，我也要取回去。名人诧异地问：“那什么才是属于我自己的东西呢？”

一、修心理
包容造就快乐人生

