

有一种智慧 叫包容

雪尘 / 编著

生命是如此脆弱，又是如此坚强
世界是如此险恶，又是如此温暖
而这一切，只在我们一念之间
愿你从此能以一颗包容之心
感悟花样生活，感受美妙时光

数十万人受益的心灵疗愈之作
为你点破现实中的种种迷茫与困惑
给你的人生以温暖而坚定的力量



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE



雪尘

／
编著



有一种智慧
叫包容



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种智慧叫包容 / 雪尘编著. — 厦门: 鹭江出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5459-1106-0

I. ①有… II. ①雪… 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 (2016) 第 041879 号

YOUYIZHONG ZHIHUI JIAO BAORONG

有一种智慧叫包容

雪尘 编著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

地址: 北京市大兴区黄鹅路西临 89 号

邮政编码: 102612

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.75

字数: 226 千字

印次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1106-0

定价: 42.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换



前言

有一种智慧叫包容

歌德说过：“人不能孤立地生活，他需要社会。”作为社会中的一分子，我们谁都避免不了与人相处。然而，人无完人，在这个世界上，谁都会有过失和犯错误，你随时都有可能遇到他人有意或无意地冒犯，你也同样会有意或无意地冒犯、伤害到别人。因此，生活中不和谐的音符随时都有可能上演，如果让计较、愤怒、冲动支配了我们的思想与行动，那我们看到的世界将处处都是争斗、伤害和痛苦。

包容，在生活中无处不在、无处不需。但当我们遇到不平事时，当我们面对利益纷争时，当我们受到伤害时，要真正做到包容，并不容易。因此在现实生活中，经常出现人们因不懂包容而酿就的悲剧。

一位有钱的年轻人开着一辆名贵的汽车，在一条拥挤的街道上行驶时，与一位骑自行车的年轻人发生口角，由于双方言语过激，差点动手打起来，幸好在群众的劝说下两人才罢休。当骑着自行车的年轻人走开一段路后，有钱的年轻人越想越气，认为自己这么有钱还要受一个穷小子的气，心想非得教训他一下，让他知道自己的厉害才行。于是，他踩足油门朝骑自行车的年轻人撞去，直至汽车把年轻人连人带车撞上路边的人行道，将对方轧死。就这样，因为一时的冲动，造成了无法挽救的后果，双方都为此付出了沉重的代价。



没错！这正是因为缺少包容的气度和智慧而酿成的苦果！这正是不能包容而害人毁己的血的教训！

包容，不仅需要“海量”，更是一种修养促成的境界与智慧。只有那些胸襟开阔的人才会自然而然地运用包容。那些患得患失、吃不得一点亏、处处争先、得理不饶人、自以为是、听不进他人意见、遇事喜欢生气、对别人的一点冒犯就衔恨报复的人无法做到包容。能包容的人在利益得失面前从不斤斤计较；能包容的人“让”字当头，凡事以和为贵；能包容的人心态平和、淡然从容、宽容大度。

人生一世，每个人都希望自己能活得更成功、更具价值、拥有良好的人际关系。但一个人只有具备了包容的品质，才会去理解和尊重他人，才会有爱人之心和容人之量，才能成为识大体、顾大局的人。

一天，胡婧无意中发现手下几名员工正在私下议论自己，其中有一位甚至说了一些她在工作上领导不力的坏话。当她突然出现在这些人面前时，这几位员工都惊呆了，特别是那位说了领导坏话的员工，更是紧张害怕得恨不能找条地缝钻进去。但令他们没有想到的是，胡婧并没有发火，只是微微一笑就走开了。事后，这些人也没有受到惩罚，更令他们意外的是，没多久，那位敢于说实话、敢于对领导提出批评意见的员工反而被提拔为其助手。领导有如此的气度与心胸，这让所有人感动和敬佩不已。从此，大家都自觉、卖力地工作，不但集体业绩得到了飞跃性的突破，而且同事间的关系也更加和谐了。后来，胡婧升迁到了更高的职位，就把那名助手提拔成了接班人。

这就是包容的力量！它是一种能感化人心的神奇力量，更是一种宽广的胸怀。包容给了别人空间，同时，也给了自己机会。

生活中，如果你拥有了包容的智慧，那么就等于拥有了幸福和快乐的钥匙；工作中，如果你拥有了包容的智慧，那么就等于拥有了进步和发展



的阶梯；学习上，如果你拥有了包容的智慧，那么就等于拥有了学习知识和拓宽眼界的工具。拥有了包容的智慧，就等于拥有了生活中的一切智慧。因此，无论是友情、爱情、亲情，或是在工作和生意场中，只要有了包容，争执摩擦、排斥挤对自然就少了，而成功和幸福自然就多了。



第一章 只有心胸宽厚，才能海纳百川

现实生活中，当遭遇不公、受到欺辱时，当面对利益纷争、受人陷害时，一般人很难做到包容。包容不仅需要“海量”，更是一种智慧。那些自以为是、斤斤计较、处处争先、得理不饶人、吃不得半点亏的人是无法做到包容的。

心胸宽广，才能淡定自若 003

看淡名利，活得从容 006

远离烦恼，豁达随缘 012

人生苦短，不斤斤计较 016

以不争的态度处世 020

学会欣赏自己的不完美 026

胸怀淡泊，独善其身 004

宠辱不惊，去留无意 009

包容问题，包容残缺 015

忘掉不快，放下烦恼 018

坦然接受一切 023

第二章 学会掌控情绪，别让冲动的魔鬼害人毁己

当遭受他人有意或无意的冒犯或伤害时，许多人少了一份克制和冷静，多了一份愤怒与冲动，从而与人发生矛盾或冲突，最终害人害己。相反，如果一个人能够冷静地克制情绪，不轻易地被他人激怒，就可以避免许多不必要的纠纷和祸端。



- | | |
|------------------|-----------------|
| 把屈辱当作向上的梯子 031 | 保持淡定，远离急躁 033 |
| 切忌冲动，多包容克制 035 | 学会制怒的良方 037 |
| 咽一口气，融百丈冰 039 | 收敛起你的张扬态度 041 |
| 自负傲慢是失败的开始 043 | 有傲骨但不能有傲气 046 |
| 克制妒忌之心 047 | 面对“唾沫星子”要冷静 049 |
| 治疗流言蜚语的“特效药” 051 | |

第三章 凡事不能太过，太过则祸损至

中庸为止，过犹不及。凡事不能太过，水满则溢，月盈则亏，刚极易折，物极必反，都是追求太过所受到的损害，懂得适可而止，才有悠游的心境，才能正确把握生命的尺度，才能获得更多的快乐、幸福和成功。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 凡事时中，适可而止 057 | 恰到好处，恪守中庸 060 |
| 过刚易衰，柔和长存 062 | 不因执念而烦恼 064 |
| 执着但不过分 066 | 变则通，通则顺 069 |
| 过去的就让它过去 071 | 得饶人处且饶人 073 |
| 不为打翻的牛奶哭泣 075 | 不一味进取，欲进还需退 077 |
| 锋芒不毕露，功成要身退 080 | |

第四章 别把宽容不当智慧，包容别人自己也受益

当一个人遭受别人的冒犯、伤害时，面临两种选择：一是以牙还牙，二是一笑了之。前者是大多数人的本能反应，结果在互相伤害中陷入更痛苦的深渊；后者则是一种博大胸怀与理智抉择的智慧表现，因为他们深知：宽恕了别人，也是救赎自己。

别把宽容不当智慧 085

“糊涂”是另一种包容 089

让别人的船行走 093

不揪住别人的小过错不放 097

君子不计小人过 102

没有什么过错不能原谅 105

宽容是极具威力的“武器” 086

宽恕他人就是宽恕自己 091

放人一马，给自己留后路 095

不知者不怪 099

用纯善感化邪恶 103

宽恕是再给别人一次机会 106

第五章 生气害人伤己，适时容纳隐忍

说到忍气吞声，许多人认为那是懦弱、窝囊的人才会干的事，真正的男子汉应该“士可杀不可辱”。有这样的骨气固然是件好事，但如果一遇到摩擦与矛盾便拔剑而起，那只是莽夫的行为，并不是智者的处事方法。

放下怨恨，裨益无穷 111

不平之气是失败的祸端 115

逞匹夫之勇是弱者的表现 122

学会弯曲，避免毁灭 126

或隐忍适应，或走向毁灭 130

忍辱负重是成功的砝码 133

多一分容忍，少一点悔恨 113

斗气不如斗智 119

一怒不忍坏大事 124

时机未到要先忍 128

没有耐性干不成大事 131

第六章 容人之过错，勿论人是与非

俗话说得好：言多必败！看看周围那些成功的人，口才卓越也罢，拙于言辞也罢，他们对自己的言论都非常慎重。相反，那些越是搬弄是非的“小人”和一事无成的人，越喜欢飞短流长、苛责于人。也许，每位想诚心做事的人都应就这一现象进行反思。



别让口成为生祸之门 139

不说没经大脑过滤的话 144

讲人坏话，害人害己 147

不关注、不议论他人隐私 151

对别人不要太过挑剔 154

寡言少语是做人良策 159

莫论人非，多思己过 141

不轻易地苛责于人 146

揭人疮疤要不得 149

说别人不如说自己 152

与人相处要言语谨慎 156

第七章 吃亏也是福，让步才是智

包容，就意味着要让步、会吃亏。然而，那些所谓的精明的人认为：好吃的东西可以随便吃，但唯独“亏”不能吃。实际上，吃亏也是福。吃亏与占便宜，正如祸福相依，是相互依存、相互转化的。

吃亏当福是大智慧 165

好汉宁吃眼前亏 168

让人三尺又何妨 172

不让一步怎海阔天空 177

无所争未必就无所不得 180

成全别人就是成全自己 183

能吃亏，自然少是非 167

能吃亏，就不能计较 170

让人一步不为低 174

肯示弱的人更强大 178

以和为贵“让”出好人缘 182

第八章 走出社交的困境，彰显博大的胸襟

在这个人以群居的世界，我们活着就要与他人打交道。在人际交往的过程中，该用什么样的心态去面对不顺心的事？如何处理好人与人之间的矛盾？这是很多人都困惑和思考的问题，答案当然还是包容。因为，只有大度包容的人才能走出社交的困境。



- 包容的气量决定事业的成就 189
- 正确对待他人的过失 192
- 大事不糊涂，小事不在乎 196
- 感恩批评，学会批评 199
- 让沉默缓和、化解冲突 204
- 邻里间“一笑泯恩仇” 209
- 做人不能气量狭小 191
- 有顺有让是明智之道 194
- 与人相处，退让就是受益 198
- 遇到反对意见应对有方 202
- 对朋友也要有礼有节 206

第九章 想家庭和睦幸福，先学会包容妥协

家，是人生的避风港，是人生的安乐窝。但是，如果家庭成员之间因为一丁点小事便火爆地发脾气、耍野性。可想而知，这样的家庭有何和谐、幸福可言？因此，对于和谐、幸福的家庭来说，体谅、忍让和包容是不可缺少的生活态度与智慧。

- 容与忍是家庭和睦的秘诀 215
- 要得到爱情，先学会爱人 219
- 夫妻之间莫求胜负 223
- 管得太多不如适当妥协 227
- 用妥协表达你的爱意 232
- 学会遗忘，让你更快乐 236
- 包容让家庭和睦、温暖 217
- 婚姻不可太较真儿 221
- 或水或泥，不可握太紧 225
- 宁丢面子，不留遗憾 229
- 婆媳相处要以宽容为怀 234



第一章

只有心胸宽厚，才能海纳百川

现实生活中，当遭遇不公、受到欺辱时，当面对利益纷争、受人陷害时，一般人很难做到包容。包容不仅需要“海量”，更是一种智慧。那些自以为是、斤斤计较、处处争先、得理不饶人、吃不得半点亏的人是无法做到包容的。

心胸宽广，才能淡定自若

有胸襟、有涵养的人才能淡然面对不平，忍受常人难以忍受的委屈，而这也是为人处世淡定自若的基础和标准。

与人交往，不论是客户，还是同事或朋友，都应该注意“一团和气”，避免偏激对人，不要为自己树敌。

曾国藩在长沙岳麓书院读书时，有一个性格很急躁的同学，有一天他看到曾国藩把书桌放在窗前，就说：“你把光线给挡住了，我读书都看不清字了。你快拿开！”曾国藩便把书桌移开了。晚上曾国藩掌灯用功读书，那人又说：“平常不念书，半夜三更却点着灯念书，还让不让人睡觉了？”曾国藩便不出声地默诵。

不久之后，曾国藩中了举人，传报到时，那个人大怒道：“这屋子的风水本来是我的，反叫你夺去了。本来该我中举人才是。”在一旁的同学听了都觉得气愤，就问他：“书桌的位置不是你自己放的吗？怎么能怪曾国藩呢？”那个人说：“正因如此，才夺了我的风水。”同学们都觉得那个人实在不可理喻，无理取闹，替曾国藩抱不平。但是，曾国藩却毫不在意，他劝息同学，安慰同室，以自己的胸襟和涵养平息了同学之间的纷争。

后来，曾国藩的官越做越大，由于他求才心切，因此也有被骗的时候。有一次，一个骗子拜访曾国藩，高谈阔论，有不可一世之慨。曾国藩礼贤下士，对投幕的各种人都倾心相接，但是心中不喜欢说大话的人。他见这个人言辞伶俐，心中好奇，当谈论到用人须杜绝欺骗的时候，那个人正色说道：“受欺不受欺，全在于自己是何种人。我纵横当世，略有所见，像中堂大人这样至诚盛德者，别人不忍欺；像左公（宗棠）严气正性，别人不敢欺。而其他的人就算不欺骗他，他也会怀疑自己受骗，上了当还不自知的，也大有人在。”曾国藩察人一向重条理，见此人讲了四种“欺法”，觉得颇有



道理，就对他说：“你可到军营中，观察一下我所用的人。”

第二天，那个人便去拜见营中文武各官，回来后煞有介事地对曾国藩说：“军中多豪杰俊雄之士，但我从中发现有两位君子式的人才。”曾国藩急忙问是何人，那个人就说是涂宗流和郭远堂。这正和曾国藩的看法一致，于是便大喜称善，将之待为上宾。但因一时没有合适的职务，便让其督造船炮。

过了几天，兵卒向曾国藩报告那人偷了造船炮的钱逃走了，请求派兵追捕。曾国藩默然良久，说：“不要追了。”只见曾国藩双手持须，说：“人不忍欺，人不忍欺。”身边的人听到后想笑又不敢笑。又过了几天，曾国藩旧话重提，幕僚便问他为什么不发兵追捕。曾国藩回答说：“此人其实很有胆识和才华，现在他只是想骗些钱，如果派兵去追，把他逼急了，恐怕他会投入敌营、助纣为虐，那危害可就大了。区区之金，与本人受欺之名皆不足道。”

如果人们为人处世能像曾国藩那样胸襟坦荡、虚怀若谷、大度包容，就会得到他人的支持和帮助，事业也就有了成功的把握。

胸怀淡泊，独善其身

荣宠和耻辱在人们心中总是很重要。得到时惊喜万分，失去时心灰意冷。我们为何不刻意地收藏起自己的欲望，用看别人的眼光看自己呢？这样一来还有什么可担心的呢？

荣宠和耻辱的降临往往象征着个人身份地位的变化，所以人在得宠之时唯恐因一朝失去而受辱，因而不免时时处于自我惊恐之中。这种得宠之人怕失宠的心理是正常的。与得宠的荣耀相比，受辱当然是一件很丢脸面的事情，所以许多人在得失之间都不免惊慌失措。另外，当一个人功成名就的时候，容易欣喜若狂，甚至是得意忘形，这就为受辱埋下了祸根，因



为他对成就太在意了。因此，淡泊名利是一种修养，更是一种保全自己的办法。

唐朝某年秋天的一个清晨，在润州西北的芙蓉楼上，来了两位诗人。其中，一位是大名鼎鼎的王昌龄，另一位则是他的朋友辛渐。

昨夜的漫江寒雨为芙蓉楼增添了几分萧瑟的秋意。两位朋友在这个清冷的地方，面对着滚滚流去的长江水，互相交谈着。王昌龄说：“辛兄，这次一别，不知何日再能见面啊。”原来，辛渐要从这里渡江北上，取道扬州到洛阳去，现在船已经停泊在岸边了。

辛渐说：“昌龄兄情深意长，你从江宁送我到润州，昨晚在这里为我饯行，今天又来送我，叫我如何报答呢！这回我们谈得畅快，使我明白了这些年来你受到的委屈和折磨。希望你放开胸怀，好好保重自己！”

王昌龄曾因不拘小节，受到当时某些人的批评指责，甚至是无中生有的诽谤。为此，几年前他就被贬官岭南，然后又被任命为江宁丞，始终屈居在下级官吏的行列之中，对此王昌龄淡然处之。此刻，他感到惆怅的倒是辛渐走后，自己又少了一个知己。辛渐知道，王昌龄在洛阳有不少亲友，他们也一定听到了外界不利于王昌龄的非议。他便关心地问：“昌龄兄，我去洛阳，你有什么话要我带给那边的亲友吗？”

王昌龄昂起头，目光炯炯地说：“有！因为要给你饯行，我做了一首诗。”于是，他对着浩浩江水，朗声吟了题为《芙蓉楼送辛渐》的诗：“寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。”

辛渐被感人的诗句打动了，连连赞道：“好诗！好诗！‘一片冰心在玉壶’，这表明你始终坚持自己清白自守的节操，多么高尚，令我钦佩！这句诗，足可告慰你在洛阳的亲友了。我也很高兴，因为你的大作对我无疑是一件难得的珍宝！”两位朋友再次珍重道别，辛渐登上了江边的船，扬帆而去。岸边的王昌龄，遥望远处矗立的楚山，觉得自己也像楚山那样孤零零的。



“一片冰心在玉壶”，追求自身的高洁，用淡泊的心怀看待世事，这是高超的做人和处事的哲学。自己内心纯洁，就不怕别人的恶意诋毁和诽谤；抱着淡泊的胸怀，名利如浮云一般，入不得耳目，扰不了心志。

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。人生看不破“名利”二字，就会受到终身的羁绊。名利就像是一副枷锁，束缚了人的本真，抑制了人们对于理想的追求。在生活节奏越来越快的年代，成就感的诱惑始终存在，有太多的诱惑、太多的欲望，也有太多的痛苦，使人们身心疲惫不堪。如果一个人要以清醒的心志和从容的步履走过岁月，那么在他的精神中就不能缺少一种气魄，一种视功名利禄如浮云的气魄。

烦恼和羁绊都是由于自己的不能舍弃或是看得太重而引起的。不拘于物，是古往今来许多人一生的追求。视功名利禄如浮云，不必为过去的得失而纠结，也不必为现在的失意而烦恼，更不必为未来的不幸而忧愁。抛开名利的束缚和羁绊，做一个本色的自我，不为外物所拘，不以进退或喜或悲，待人接物豁然达观，不为俗世所滋扰。

德国哲学家康德曾经幽默地说：“伟人只有在远处才发光，即使是国王或王子，也会在自己的仆人面前大失颜面。”也许正是因为有了这样一份淡泊的心境，世界才又多了几丝温暖、几分快乐；也许正是少了几分对名利的追逐，世界才又多了几分自在、几般快慰、几分和谐。

看淡名利，活得从容

名利是一个非常富有吸引力的字眼，同时也是许多人立足社会、搏击人生的主动力。自古以来，功名利禄就是一些人的人生奋斗目标。有多少人为了光宗耀祖、福荫万世而削尖了脑袋挤仕宦之途，又有多少人因为人生的不得意而郁郁寡欢。综观古今，在这个世界上，春风得意、踌躇满志的人毕竟还是少数，历史上留下来的更多的还是众多为名和利所困扰、所击败的悲剧。生活的道路本来是很宽阔的，人生的价值也并不全是能够用