

Xue Hui Bao Rong

◎ 包容是事业成功的奠基石 包容是人生快乐的必修课

学会

包容

包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，
是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。

心胸有多大，事业就有多大 包容有多少，拥有就有多少

赵文明 孟涵◎编著



中国长安出版社

B821-49/28

2008

Xue Hui Bao Hong

◎ 包容是事业成功的基石 包容是人生快乐的必修课

学会包容

学会包容

赵文明 孟涵 编著

包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，
是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。

心胸有多大，事业就有多大 包容有多少，拥有就有多少

赵文明 孟涵◎编著

中国长安出版社

地址：北京市东城区北大街14号

电话：(010)63281919 63270433

邮编：100001

开本：787×1092 1/16

印张：17

字数：200千字

定价：29.80元

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会包容/赵文明, 孟涵编著. —北京: 中国长安出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80175-813-2

I. 学 ... II. ①赵 ... ②孟 ... 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 059775 号

上架建议: 社科类—励志

学会包容

赵文明 孟 涵 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京仰山印刷有限责任公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 17

字数: 200 千字

版本: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-813-2

定价: 32.00 元

前言

心有多大，舞台就有多大。一个把自己局限于狭小格局中的人，即使有天赋极好的良机，也会变成孤家寡人，走向失败的深渊；相反，能够包容，胸无芥蒂的人，即使处于弱势，也会受到欢迎，得道多助，从而走向成功。

看千古帝王，秦始皇因为能够包容更多的客卿，接纳李斯的“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深”的谏言，成为第一个统一中国、君临天下的皇帝；李世民因为能够包容敢于直言进谏的魏徵，故有了“贞观之治”的盛唐。而袁绍外宽内忌，不能任贤用能，最终在拥有绝对优势的情况下输给了曹操。他们的优势和资源大体相同，但由于气度和容量不同，产生了成败两种截然相反的结局。

阅中国历史，因相互包容乃有战国的学术繁荣；大唐对异域文化的兼收并蓄，遂有盛唐文明辉耀千古；满清在外来文明前的闭关自守，终致近世中国的积贫积弱。没有包容，就没有发展；没有包容，就没有进步。发展和进步依赖矛盾的解决，而矛盾的解决需要包容的心胸。只有拓宽疆域，放大视野，才能看到更多、更新、更有利的东西，也才能真正的推陈出新，步步登高。

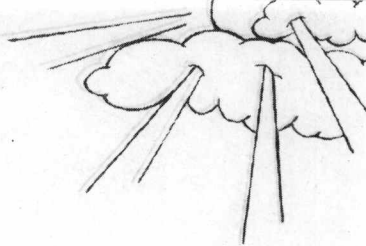
我们每个人都渴望幸福、成功、安详、宁澈，而一个“包容”能够营造所有的这些意境。那么什么是包容呢？

包容是不计命运错判的，是对伤害自己和敌人说一声“谢谢”，是忘记别人对自己情感犯下的罪行。日本著名的白隐禅师说：“世间贵在和谐，如此，心中无魔。”也许朋友反目是一种无奈之举，是生计所迫；心爱的人的背叛也是被迫，应该让他找寻自己的天堂；下级和同级的造谣中伤可能是一时冲动，并非有意而为……不该那么苛刻地要求别人，也许自己也正伤害着别人而没有觉察，也许自己也在期待着别人的包容与谅解。

中国著名的佛教宗师星云大师说：“人的心是高山、海洋所不能比的，所谓‘心如虚空’，就是放下顽强固执的己见，解除心中的框框，把心放空，让心柔软，这样我们才能包容万物、洞察世间，达到真正心中万有，有人有我、有事有物、有天有地、有是有非、有古有今，一切随心通达，运用自如。”

现代人整天疲于奔命，难得坐下来有所思悟，也因此，被越来越多的俗物烦恼纠缠，被人际的纠葛所包围，爱的荒芜已经成了不争的事实，我们需要包容来为自己缓解压力，我们需要包容来润滑人际关系，我们也需要包容来度己修身。本书就是本着这个目的，为读者展示了对包容的感悟，言近旨远。

生于喧嚣的世界，我们需要一种超脱的智慧，为成功与幸福保驾护航。为此，我们不妨抽点时间，静下心来，品尝一下包容的惬意，领悟包容的内蕴，相信你会有意想不到的收获。



目 录

Contents

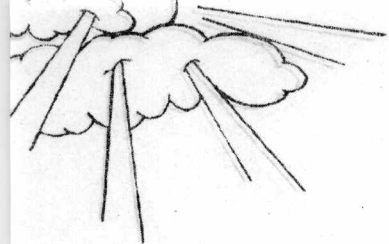
第一章 海纳百川 成功者都拥有容纳山河的胸襟

大地之所以厚重，是因为它要包容承载天空的理想；天空之所以广袤，是因为它要映衬回复大地的寄托。它们的相互包容营造了整个世界，这是自然之理，也是给我们人类的生存启示：能容者为其大。

纵看历史，横看今朝，那些叱咤风云、一呼百应的，无不拥有宽广的胸襟，看曹操可见一斑；那些引领时代变迁、突破旧局面的，无不拥有宽广的境界，毛泽东就是其特写人物；那些独占鳌头、独当一面的，无不拥有容人的气度，杨澜可谓是千枝万朵独一秀。一言以蔽之，成功者都拥有容纳山河的胸襟。

心有多大，舞台就会有多大	/002
心胸豁达让生命之舟轻载	/005
做人要有宽厚博爱之心	/008
成事要有宽广的情怀	/011
虚怀若谷，谦虚低调	/014
不择细流终成浩瀚	/017
让生命回归简单、自然	/020
海纳百川，有容乃大	/023





第二章 修养心性 度己修身才能包容万有

包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。这种心性、这种胸襟、这种气度、这种洒脱，非修身无以达到。用如莲的中空来度化自我，我们才能从善如流，懂得尊重和欣赏别人多姿多彩的个性，包容自己和别人的缺点与不足，从而做到容人、容言、容事，才能汲取和吸纳有益于自身发展的精神养料，才能吸纳各种不同的意见，听到各种不同的声音，使自己完善和广博，才能有“虚心静虑”的雄浑、浩瀚。

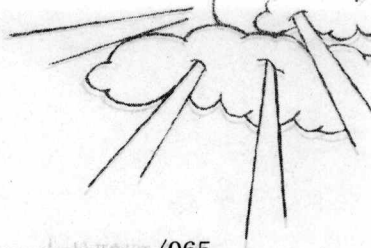
淡泊名利，心广志驰	/028
虚心有容，始成大器	/030
浮躁的人无法拥有厚重的魅力	/032
更大空间源于生活简单	/035
忘却痛苦才能容纳幸福	/038
放弃自身的固执偏见	/041
人生最重要的是学会放弃	/044
跳出框架人生，更客观地看自己	/047
无限乐趣从零开始	/050

第三章 包容命运 总有一扇窗为你打开

每个人都有自己的“命运”。面对坎坷不平的人生之路，如果悲观，我们注定要与失败相依为伴；如果抱怨，我们的失望和懊悔会变得越来越多。如果我们能够学会包容，即使命运多舛、生活多艰，生活也会常常充满惊喜与感动，人生也能绽放出美丽和幸福的花朵。

失之东隅，收之桑榆	/054
包容生活的欺骗	/057
接受生活中的不完美	/060
大海上没有不受伤的船	/062





有缺陷，就要勇敢去面对	/065
苦难是一种财富	/068
一切都会过去的	/071
接受不可避免的事实	/074
惟大鹏能容忍蝉的讥笑	/077
看淡生活中的不平事	/080
忍受如必履薄冰的境遇	/083

第四章 笑对生活，包容要从心开始

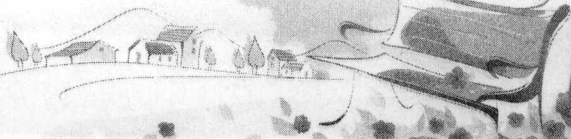
“笑对生活”不仅仅是一种人生境界，也是一种生存理念。要达到这种境界，就必须要有包容的心。让我们保持笑对生活的人生态度，抓住永恒的一刻，让宽大的包容之心成为生活永久的旋律。

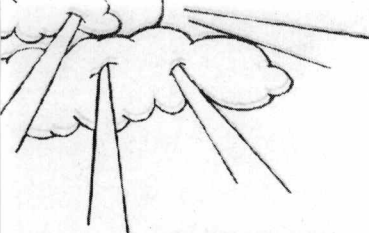
要改变生活，先改变心态	/088
别为小事破坏了情绪	/091
不是为了生气而生活	/093
放大承受的胸怀	/096
生活没有固定的模式	/098
为自己的心开一副药方	/100
给心灵一个休憩的港湾	/103
包容些，生活自然会滋润	/106

第五章 换位思考 包容是对个性的充分尊重

每个人的性格都不一样，人和人交往中难免会产生分歧，我们要学会包容别人独特的个性。能够站在别人的立场和角度上换位思考的话，人与人之间的相处就会轻松很多，这个社会也就会更加祥和、安宁。

心胸宽大，才能容人	/110
不去嫉妒别人的优越	/112
己所不欲，勿施于人	/115





学会理解他人	/117
站在别人的角度上看问题	/120
给别人的错误找个理由	/122
能容纳别人的不同观点	/125
尊重别人的个性和习惯	/127

第六章 达观权变 变通是包容的另一种境界

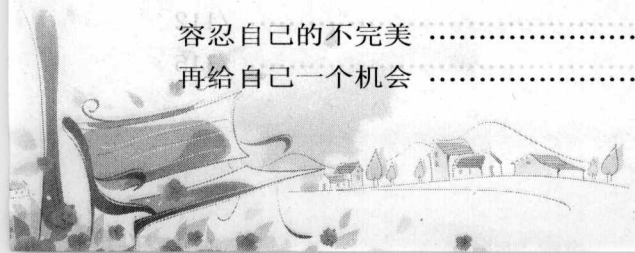
唯有包容，才能抚平人们心中的伤痛，消除隔阂，打通永恒的友爱之门。包容的类型有很多种，巧妙的变通就是其中的一种。变通是包容的一种特殊的形式，我们要学会包容，学会变通，对于善于变通和心怀包容心的人来说，这个世界上是不存在困难与险阻的。

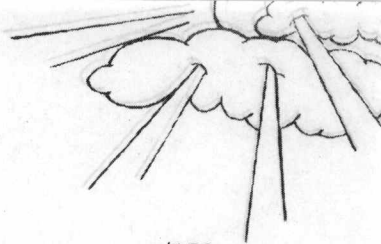
懂得妥协是包容的一种境界	/132
包容是一种委婉的变通	/135
抛开成见，换个思路	/137
用豁达的心胸包容变化	/140
转变获得新的快乐	/143
放弃固执，学会适时变通	/146
要懂得包容，也要懂得拒绝	/149

第七章 悦纳自己 容己爱己方能包容天下

人生总会有失败、挫折、痛苦和磨难。这个时候请不要紧锁你的心灵；请不要让自己的心灵布满阴云；请不要抛开生活中一切美好的东西，要敞开你的心灵。当不幸降临在你身边的时候，要学会包容自己，爱自己，接受自己，欣赏自己，对自己说：“这一切都会过去的，珍惜生活中的每一寸时光，善待自己，而不应该给自己内心承受太多的负担，学会放下，学会包容，只有懂得包容自己的人，才能去包容他人。”

容忍自己的不完美	/154
再给自己一个机会	/157



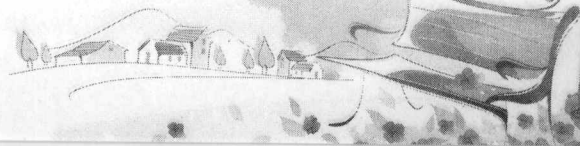


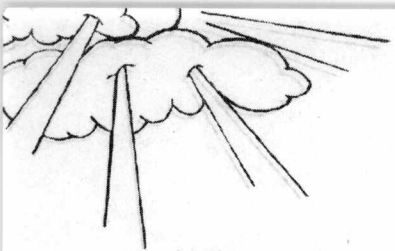
学会自我欣赏	/159
永远不要放弃自己	/162
铲除心中的“杂草”	/164
要适时地给自己减压	/167
做自己，自我肯定	/169
总有一个位置是适合自己的	/171

第八章 与人为善 包容造就和善人生

与人为善是一种和谐的处世态度，是对他人的一种无形的相助，是一种博大的宽广情怀。与人为善者与水一样能溶解万事万物，化解人间恩怨；他们心胸开阔，宽宏大量，宽厚待人，谦虚处世；他们能不断提高自身道德修养和思想水平，于人于己都会有益而无害。因此，我们每个人都要努力做到与人为善，事事宽解为怀，只有这样，你才能拥有一颗真正包容的心，你的人生才会更加美满和幸福。

善是生命的黄金	/176
与人方便，自己方便	/179
心胸要豁达	/182
懂得欣赏他人	/185
得饶人处且饶人	/188
帮人就是帮自己	/190
原谅比指责更有效	/192
做事要懂得给别人留余地	/194





第九章 吃亏是福 计较少，未必得到的少

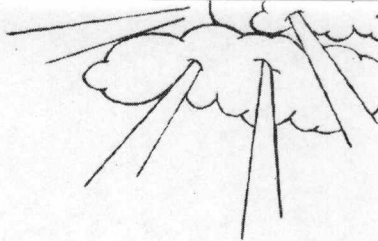
“吃亏是福”是郑板桥流传下来的一句至理名言。一个愿意吃亏、不怕吃亏的人，总是把别人往好处想，也愿意为别人多做一些，在其看似弱智、迂腐、软弱的背后，是一个宏大、宽容、纯净的世界。在这个世界里，他享受着永久的快乐和幸福，他所得到的比任何一个斤斤计较的人都要多。

不要为小事计较	/198
做人一定要吃得起亏	/200
烦恼皆因不忍生	/202
吃亏促进成长	/205
甘做“傻子”	/207
亏在利益，赢在人心	/210
厚道之人必有厚福	/213
懂得放弃才会有另一种收获	/216

第十章 爱是包容 包容有多少，幸福就有多少

婚姻是一种责任，需要彼此的包容。珍惜身边的爱人，既然爱他(她)就应该接受他(她)的一切，有什么比和自己爱的人共度一生更重要、更快乐呢？只有两个人真正做到爱与包容，才能得到真正的幸福！

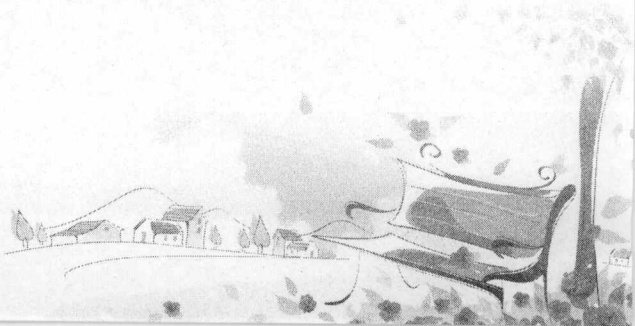
真爱的选择不能没有包容	/220
包容是一笑了之	/222
爱是责任，情是包容	/224
包容让友谊之灯永放光芒	/227
爱需要信任和包容	/230
包容爱的不完美	/232
包容——回头金不换	/235
用心包容，给爱一个空间	/238
爱他(她)就要爱他(她)的全部	/241

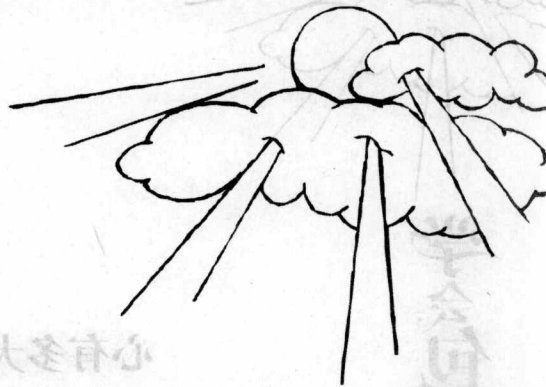


第十一章 坚持原则 包容不等于毫无原则的迁就

包容是有礼有节的容纳，是宽阔大度的心境，它是不容扭曲和误解的。包容是有底线有原则的，是应该拿捏分寸的，这就需要准确地揣摩包容的“度”；包容是一种智慧的退让，却不是委曲求全，忍气吞声；包容是无边的大爱，却不是狭隘自私的姑息迁就；包容让一个人活得更悠游洒脱，却不应该成为一个人放纵自己的理由。包容如海，广纳百川却荡涤一切污泥浊水！

把握包容的限度	/244
包容要讲原则	/246
包容不是委曲求全	/248
包容不是姑息迁就	/250
包容不是包庇	/252
忍让要有分寸	/254
包容不是怯懦	/256
别让包容成为放纵自己的理由	/259





大至言会源台製，大至言心

大至言会源台製，大至言心

第一章

海纳百川 成功者都拥有容纳山河的胸襟

大地之所以厚重，是因为它要包容承载天空的理想；天空之所以广袤，是因为它要映衬回复大地的寄托。它们的相互包容营造了整个世界，这是自然之理，也是给我们人类的生存启示：能容者为大。

纵看历史，横看今朝，那些叱咤风云、一呼百应的，无不拥有宽广的胸襟，看曹操可见一斑；那些引领时代变迁、突破旧局面的，无不拥有宽广的境界，毛泽东就是其特写人物；那些独占鳌头、独当一面的，无不拥有容人的气度，杨澜可谓是千枝万朵独一秀。一言以蔽之，成功者都拥有容纳山河的胸襟。



心有多大，舞台就会有多大

能容者为其大！

世界因为包容而存在，万物因为包容而繁荣，人类也因为包容而进步。作为我们每一个个体，也要学会包容，所谓“能容者为其大”。

曹操胸襟博大，能容忍“与袁绍暗中有往来的”人，“举火焚烧书信”赢得了那些身在曹营心在“袁”的人的坚决支持；唐太宗气度恢宏，重用犯颜进谏的魏徵，以其为鉴遂有“贞观之治”；刘邦视野宽广，虽“文不如萧何，武不如韩信，韬略不如张良，阴谋不如陈平”，却可以“将千将”而得天下。他们所以叱咤风云，名扬千古，是因为他们能包容，容他人所不能容。

反观春秋时期宋闵公心地不宽，用外号“战俘”来辱骂同样小家子气的南宫长万，南宫长万一怒起兵，杀死宋闵公，而自己也兵败被捣成肉酱，留下千古笑柄；周瑜心胸狭窄，经不得诸葛亮的几番戏弄，气愤难耐，箭疮复发迸裂，幽愤而卒，让人为之惋惜；项羽勇猛但气度狭小，刚愎自用，不能容人，其谋臣勇将纷纷叛离，终至“四面楚歌”、“霸王别姬”，令人感慨万千。他们所以成为失败的代表，皆因不能包容。

老子说：“上善若水，居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”其中的“心善渊”就是要我们发扬水大度能容的胸怀，即为人要像水那样深沉宁静，透彻明净，能够抛弃众多物欲的约束，不贪图，不强求，顺应自然，保持心胸宽广，眼光深远。

2008年2月20日，香港知名女艺人沈殿霞病逝，终年60岁。这位终其一生“笑容满面”的笑星在步入天堂的那一刻，让很多人为之落泪。人们在缅怀肥肥的同时，也想起了她的前夫郑少秋。一些“肥迷”甚至为此而掀起了一场“批郑”的风波，郑少秋一下子成了风口浪尖上的人物。

然而，在天堂的肥肥未必喜欢影迷这样的举动。因为纵观沈殿霞的一

生，她包容了郑少秋的出轨，包容了婚姻的背叛。

肥肥生前曾写过一篇文章《感谢前夫郑少秋》，其中真实地记录了她的心路历程，这里截取了一部分原文：

人的感情真的没法解释，要发生的就会发生。我跟郑少秋接触多了，发现他非常顾家孝顺，工作态度相当认真，一天到晚都在看剧本，所以我才放心跟了他14年。

女儿欣宜刚8个月大时，我和郑少秋因为有第三者介入而分了手。离婚后，我患上了抑郁症和糖尿病，头发都掉光了，生病住院连个倒水喝的人都没有，那时真看不到未来的方向。

记得有一次去加拿大看母亲和女儿，一群华人在街区认出我，说：“噢，肥姐，好久没看到你的新喜剧片了，快些拍片，你可是‘香港开心果’哟！”当时这句暖心的问候语让我开了窍：我的婚姻虽不开心，但很多人还等着我带来开心呢，况且我不能停下工作，母亲和女儿的生活都必须由我负担，我要用正面、积极的工作态度让她俩过得幸福。

.....

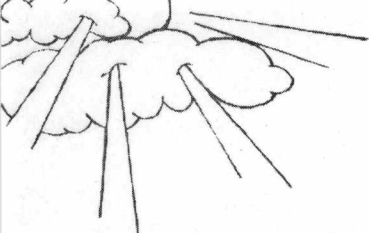
人生就是这样，好多事过去就过去了，好像两个人擦肩而过。你说没缘分吗？不是，有缘，但又各有各的方向.....

夫妻间的情感可以淡去，但父女亲情不可磨灭，女儿欣宜对她父亲很有感情。前年她毕业，阿秋在毕业典礼上突然出现，女儿开心得不得了，很激动地搂着父亲合影，我看着女儿激动的神情，突然很感动，觉得自己应该感谢郑少秋，感谢他让我看到了女儿真正的笑容！

.....

从这封信里，我们看到了肥肥的乐观、宽容，对于那个伤害自己的人，她的眼里永远没有仇恨，只有悦纳。她用宽广的胸襟原谅了那不可原谅的错误，她用宽厚的气度化解了一场夫妻间的反目纠纷，她用释然的态度看待女儿与父亲的亲情。她用自己的一颗心为世人描摹了“宽容”，在如此纷繁复杂的娱乐圈中，她是那个永远熠熠灿烂的人。

在沈殿霞去世后短短几小时，香港特区行政长官曾荫权也亲自来召开发布会表示哀悼，这是一位娱乐圈明星难得享受的殊荣。在这一不同寻常的背后，是沈殿霞“宽容”的人格魅力在发挥作用。



学会包容

沈殿霞是香港娱乐圈里著名的“国际警察”，因为无论是女艺人，还是男艺人，都愿意请她来调解矛盾、化解哀愁。姐妹们总把各种闺中隐忧跟她讲，男艺人也都把肥肥当哥们，拉她出去喝酒排遣压力，甚至夫妻间有什么矛盾，也找肥肥调解。

最不能让人忘怀的就是，在肥肥主持的王牌栏目《欢乐今宵》中，她请来了郑少秋，在节目的最后，她非常自然地问：“当时你有没有真的爱过我，你只要用‘是’或者‘不是’来回答。”虽然看到了对方犹疑的目光，但当听到了对方肯定的回答时，她还是宽怀地笑了。

肥肥的可爱之处就在于此，她从不纠缠于某个问题不放。人世间莫不是如此，没有包容，就只有“恩怨报复”；没有包容，就只有“短兵相接”；没有包容，就只有“相互残杀”；没有包容，人的境界也就越走越窄，最终必将走入灭亡。

肥肥的成功，肥肥的好人缘，肥肥的受人瞩目、受人尊敬，无不得益于她宽广的心胸。正所谓心有多大，舞台就有多大。没有宏大的胸襟作为背景，就很难以抒写壮志情怀；没有宽容的态度，就难以展现超凡脱俗的才华。因此，如果想要拥有一个广袤的世界，那就要学会宽容。

心胸豁达让生命之舟轻载

包容只有两个字，却是一个无比宽广的境界！

激情绽放的紫罗兰忽然遭遇了粗鲁的践踏，然而，它却将芬芳留在了那双脚上，这就是包容。相对于芬芳来说，紫罗兰的豁达宽容留给人们的记忆更长久。每个生命都可能会遭遇不可测的挫折，然而，我们中的很多人是怎样面对这样的命运安排呢？

这是一份让人触目惊心的资料：

2007年4月16日，四川遂宁某中学教学楼，一高中男生跳楼身亡，原因是学习压力；5月11日，成都锦江区一女大学生金某跳楼自尽，原因是多次找工作未成，且被职介骗钱。

一个个鲜活的生命在刹那间凋零，让人们不禁感叹：这个世界到底怎么了？其实反过来看这些离去的人们，他们如此选择的原因只不过是“无法忍受”。他们用狭隘的境界践踏了生命的尊严。

包容生命，就要珍惜生命。生命对于每个人只有一次，这谁都知道，但人们往往在愉快地接受生命的同时，却不愿意接受生命的附属品——命运。生命和命运就像是水杯和水之间的关系，水杯容纳下水，水才能被人们把握利用，体现出它的价值所在。而命运也是一样，只有在生命存在的前提下，它才有可能有意义；也因为有了生命的容纳，它才可能被人们掌握控制，重新安排精彩的人生进程，体现出生命的价值。

生命如流星般在尘世转瞬即逝，拥有生命，却不懂得如何去包容生命、包容命运是可悲的。不管处在多么危机四伏、险象环生的境地，即便是处在人生的岔路口及转弯处，我们都应当时刻提醒自己：“我还活着，这是多么幸福的事。”

生命的和谐需要包容，每种生活都免不了苦难，难以忍受，也就难以

