

心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少

多一份包容，就少一份纷争；多一份包容，就少一份干戈；多一份包容，就少一份阴霾；多一份包容，就多一份理解；多一份包容，就多一份友爱；多一份包容，就多一份感动；多一份包容，就多一份温暖；多一份包容，就多一份智慧！



包与容

人生经营课

张丽君
编著

心胸有多大，事业就有多大
格局有多大，成就就有多大
包容有多少，拥有就有多少



中国华侨出版社

包与容人生 经营课

(第二册)

张丽君 编著



中國華僑出版社

前言

包容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈，有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强；包容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待，有了这种包容之心，就会远离仇恨，避免灾难；包容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然，有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，淡定处之；包容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力，有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，获得人生的成功。

法国大作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”一个人的器量和胸怀决定一个人生存的高度。对于一个人来说，器量是处世立身的根本，它被开放得越宽泛，生命的丈量尺度就越难以计算。包容的器量，是一种不需投资便能得到的高级精神滋补品；是一种保持身心健康、具有永久疗效的“维生素”，是一种宠辱不惊，笑看庭前花开花落的清醒剂，是一种使人做到骤然临之而不惊，无故加之而不怒的智慧和定力。包容的器量，鄙视的是斤斤计较、蝇营狗苟和鼠目寸光的行为，崇尚的是磊落坦荡、无私无畏和志存高远的品格；失去的是不平、烦恼和怨恨，得到的是友情、快乐和幸福；抛弃的是狭隘、偏激、小气和毫无意义的你争我斗，得来的是宽广、博大、舒畅的情怀和融洽的人际关系。

心的包容是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，

要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承载。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！懂得包容的人总能得到别人的尊重与帮助，懂得包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，懂得包容的人无时无刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都顺风顺水。懂得包容，你才能成就无悔、和乐、健康、美满的人生。

心量是一个可开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈收缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。若事事斤斤计较，便把自身局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既贬低了自身的能力，又降低了自己的品格。

包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好。俗话说：“与人方便，自己方便。”所以说，包容是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心。人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之处。这一息便是包容；善与恶只有一线之隔，这一线便是包容。

《包与容人生经营课》从包与容两方面，轻松讲述成功与幸福人生的经营秘诀，内容涉及为人处世、化解人生苦难、拓展人脉、成就事业、恋爱交友、婚姻家庭、职业生涯、面对成败等方面，为那些追求幸福与成功以及正为现实生活所苦恼的朋友们点燃一盏生活的明灯。经营人生，需要持一颗真心、诚心与善心，充分运用包中有容、容中有大的智慧，就能在有限的生命中，营造出无限的精彩与价值。

目 录

第八章 随形就势，能方能圆	201
处世做人，方圆相兼	201
外圆内方，练达人情	203
圆融宽厚，与人为善	205
刚柔相济，不刚即强	207
如水般做人	209
潜隐处世，消受沉静之美	211
大巧若拙，急流勇退	213
自知自制，自保自强	215
顺势而动，识时务者为俊杰	217
随势而变，因势利导	219
以忍图强，用钝感力打造成就	220
第九章 懂得变通，退步原来是向前	222
换一种思路，步入新境	222
改变自己胜于苛求环境	224
变通做人，圆融做事	226
境随心转，万事不强求	228
宁详毋略，宁拙毋巧	230
以柔克刚，婉转中求圆满	231
对经典不能一味盲从	234
不跟对手硬拼，曲线取胜	236

只为成功找方法，不为问题找借口	237
适时放弃，执著但不过分	238
以涵容心征服人心	240
第十章 善谋于众，才能成事	242
成大事者必善谋于众	242
不要羞于向他人求助	245
以小博大，彰显个人最大价值	246
时刻为借势准备着	248
你的成功取决于你与什么人同行	251
借他人之力成就自己	254
背靠大树好乘凉	256
远离损友，亲近贤友	257
向圣贤靠拢，进德养性	259
他人扶一步，自己多走百步	260
把外人变成自己人	263
善用外力，用更少得到更多	265
第十一章 需要朋友，更需要对手	268
有包容的友情最无懈可击	268
顾及他人，换位思考	270
尊重对手就是尊重自己	272
没有对手就没有胜利者	275
对手是前进的动力	277
有竞争，才有生存的空间	279
留着对手防打盹	281
找一个竞争对手“叮”自己	283
以爱化怒，没有永远的敌人	285
拥抱对手，容天下所不能容	287
不计前嫌，化敌为友	289
多一个朋友等于少一个敌人	291

让竞争变得温和	294
第十二章 忘却是非，求同存异	297
和而不同，不盲从附和	297
以非常之量解冤家之结	299
不计较，得人生宽境	301
恕人之不能恕	302
稀释仇恨，宽容彼此	304
谅解他人，求同存异	305
不拿别人的错误惩罚自己	307
快乐属于善于遗忘的人	310
扔掉仇恨袋	312
心无偏见好为人	314
第十三章 对不同的声音，要心生欢喜	317
走适合自己的路	317
不要太在意别人的看法	319
保持对逆言过耳不过心的风度	321
不被别人的评论所迷惑	322
笑纳他人的建议	325
不念旧恶，赢在职场	327
谣言止于智者	329
大度地面对指责	331
接受批评不丢脸	333
微笑面对他人的嘲笑	334
宽待外在的是与非	336
兼听则明，偏信则暗	337
能言不如多听	340
第十四章 话不可说满，事不可做绝	342
人情留一线，日后好相见	342

给人留余地，给自己留出路	344
留一些机会给人，才能从容转身	346
得饶人处且饶人	348
路留一步，味留三分	349
忠言不一定要逆耳	352
和气待人，体谅接物	354
予人机会，收获福音	356
多栽花，少种刺	357
留足情面，上司面前懂弯曲	360
打人不打脸，议人莫揭短	362
自尊心可尊不可伤	363
朋友之面不要驳	365
第十五章 人际练达，进退优雅自如	367
人际第一，成事第二	367
职场人际需练达	369
不要独善其身	371
收放自如，增强交际的伸缩性	374
与人交往，不可操之过急	376
投其所好，圆融人际	378
真诚赢得深厚的友情	380
不贪功，才真正有功	383
把自己当成别人，把别人当成自己	385
让“我们”成为人际交往的主语	388
幽默提升人的交际影响力	390
一句“谢谢”价值百万	391
拓展人际关系的七大战略	393
第十六章 累积人脉，走好生活每一步	396
成功需要累积人脉	396
大度赢人心	399



第八章 随形就势，能方能圆

处世做人，方圆相兼

“方圆”是由老庄的道学中得来，与儒学的“中庸”之道有异曲同工的妙处。方圆与中庸都需要深浅有度，太过圆滑，便是狡猾厚黑。

庄子虽然讲方圆，但他的方圆却有尺度，并不是毫无原则地任人摆布。就比如与一个人在一起，可以跟他很亲近，但是自己的内心有自己的一套原则，也就是随和而不随便，这才是处世待人的最好方法。

外圆内方、深浅有度是一门微妙的、高超的处世艺术，使人们在正义和生活的天平上保持着微妙的平衡。

五代时期，当时皇帝换来换去，国家动乱。每当一个朝代发生变动，冯道都会被请去辅政，他成了时代的不倒翁，事四姓、相六帝，

直到73岁才死，简直是个奇迹。如果说太平时代，冯道能够在政坛不倒或许不稀奇，但在乱世中不倒实在是本事。

首先，此人清廉、严肃、淳厚、宽宏；其次，深谙方圆处世之道，深浅有度，中正平和，大智若愚。冯道曾写诗云：“莫为危时便怆神，前程往往有期因。须知海岳归明主，未必乾坤陷吉人。道德几时曾去世，舟车何处不通津。但教方寸无诸恶，狼虎丛中也立身。”言辞中尽显其戒骄戒慎之态。

看冯道的应世风格，修道的功夫，不着痕迹，内在方直而外面曲成，这样就是所谓为人处世的“外圆内方”，外面圆融，内在方直。冯道甚至可以去包容和感化自己的敌人，试问又能有几人有此涵养？

事实上，外圆内方，并非老于世故、老谋深算者的处世哲学。圆，是为了减少阻力，是方法；方，是立世之本，是实质。船头不是方形而是尖形或圆形是为了劈波斩浪，更快地驶向彼岸。真正的“方圆”之人是大智慧与大容忍的结合体，有勇猛斗士的威力，有沉静蕴慧的平和。真正的“方圆”之人能对大喜悦与大悲哀泰然不惊。真正的“方圆”之人，行动时干练、迅速，不为感情所左右；退避时，能审时度势、全身而退，而且能抓住最佳机会东山再起。真正的“方圆”之人，没有失败，只有沉默，是面对挫折与逆境积蓄力量的沉思。

古语道：“处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。”处在太平盛世，待人接物应严正刚直，处天下纷争的乱世，待人接物应随机应变、圆滑老练，处在国家行将衰亡的末世，待人接物要方圆并济、交相使用；对待善良的人，态度应当宽厚，对待邪恶的人，态度应当严厉，对待一般平民百姓，态度应当宽厚和严厉并用。

一个人，天下大事也好，个人做事也罢，要了解自己什么时候该进一步，什么时候该退一步，随时随地知道自处之道。如能做到以上所说的这般圆通又不失原则，既不过于锋芒毕露，又不软弱可欺，在

纷繁复杂的人际关系中周旋纵横，那么这个人就可以所向披靡。

人生也像大海，处处有风浪，时时有阻力。是与所有的阻力正面较量，拼个你死我活，还是积极地排除万难，去争取最后的胜利？生活是这样告诉我们的：事事计较、处处摩擦者，哪怕壮志凌云，即使聪明绝顶，也往往落得壮志未酬泪满襟的结果。

因此，学会方圆处世，不是让我们要学会如何世故做人，而是指导我们如何在与人相处中不会伤害他人，如何让我们更加大度、宽宏地面对人生的挫折与不如意的事情。趋进退止，是为自处的方圆之道，更是包容智慧的练达使用。

外圆内方，练达人情

人生方圆，方圆人生，这正如《红楼梦》中所说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”无方，人生便无约束无秩序；无圆，人生负荷太重，便不能自理。“方”，方方正正，有棱有角，指一个人做人做事有自己的主张和原则，不被人所左右。“圆”，圆滑世故，融通老成，指一个人做人做事讲究技巧，既不超人前也不落人后，或者该前则前，该后则后，能够认清时务，使自己进退自如，游刃有余。

一个人如果过分方方正正，有棱有角，必将碰得头破血流；但是一个人如果八面玲珑，圆滑透顶，总是想让别人吃亏，自己占便宜，也必将众叛亲离。因此，做人必须方外有圆，圆中有方。

外圆内方的人，有忍的精神，有让的胸怀，有貌似糊涂的智慧，有形如疯傻的清醒，有脸上挂着笑的哭，有表面看是错的对。

方中有圆，是指在纷纭变化的现象中能不忘本质；在表现个性的同时不忘共性；在静态中不忘动态；在坚持原则的同时不排除适当的灵活性；在遵守道德规范和礼仪、保持文化修养的同时又能不失自己的天真和本色。

而圆中有方，从人生的原则性和灵活性上讲，是指特定条件下的一种处世方法。尤其是在乱世、困境、险境之中，人不能事行直道，不得不小心谨慎，讲究权变。有时为了大的原则、大的利益而不得已牺牲或违背小的原则、小的利益。

管仲原来是辅佐公子纠的。公子纠和齐桓公是兄弟，也是政敌。齐桓公杀了公子纠，管仲不但没有为公子纠殉死，反而给齐桓公当了宰相。有人说管仲不仁，孔子说，管仲这个人是很了不起的。他帮齐桓公九合诸侯，没有使用武力，使天下得到了安定，老百姓如今还受到他的恩惠。如果没有管仲，我们今天很可能都成了野蛮人了。他为天下和国家作出了这么大的贡献，不是一个只知道自己上吊，倒在水沟里默默无闻，白白死去的普通老百姓所能比的。

管仲为齐桓公做事，对公子纠来说是不忠、不仁、不义，从个人处世的角度讲是圆而不方。但是，他为天下国家作出了贡献，为天下百姓尽了大忠、大仁、大义，可以说是圆中有方，没有违背天下的大义、大原则。所以孔子不但没有否定他，还充分肯定了他的伟大功绩。

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、官场，还是交友、情爱、谋职等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。

《庄子》中说：“矩虽然可以用来画方，但是矩本身却不是方的，所以说矩不可以为方；规虽然可以用来画圆，但规本身却不是圆的，所以说规也不可以为圆。”《算经》中说：“方中有圆者，谓之圆方；圆中有方者，谓之方圆。”古人说明了可方可圆的道理。

可方可圆，是为人处世的最高境界。做人也要效法天地，像天那样生生不息，大公无私；像地那样厚朴笃实，宽厚待人。尊与卑、智与愚、贵与贱、得与失，都在方、圆之间。

学会外圆内方，让自己的内心公正、笃定、无私，让自己的外在

行为圆融、信人、爱人。这是一种由内而外散发的气质与胸怀。也就是说，一般懂得圆融、和气对外的人，往往需要先修炼好一颗方正厚德的心。

圆融宽厚，与人为善

做人圆融，首先要学会豁达，与人为善。在与人交往的过程中，多一些宽容和忍让，少一些苛责。在与人相处的时候不要放大他人的缺点，也不会放大是非的烦恼。

人之形形色色，事之千变万化，生活中我们常常会遇到不如意的事，这时候于自己，必须学会自己欣赏自己，无须悲观绝望，于别人，在小的地方无须过分坚持，必要时应做出适当的让步，我们需要有一种圆融的性格，对人多存善意，这样双方各让一步，事情往往能得到更好的解决，我们的心境也会变得平衡。

真正的“圆融”之人能对大喜悦与大悲哀泰然不惊。真正的“圆融”之人退避时，能审时度势，而又不失原则。

齐国的孟尝君是战国四公子之一，以养士和贤达而闻名。他的门客有时多达三千人，只要有一技之长，就可投其门下。他一视同仁，不分贵贱。他因养士而在一定程度上保全了国家。

有一次，孟尝君的一个门客与孟尝君的妾私通。有人看不下去，就把这事告诉了孟尝君：“作为您的手下亲信，却背地里与您的妾私通，这太不够义气了，请您把他杀掉。”孟尝君说：“看到相貌漂亮的就喜欢，是人之常情。这事先放在一边，不要说了。”

一年之后，孟尝君召见了那个与他的妾私通的人，对他说：“你在我这个地方已经很久了，大官没得到，小官你又不想干。卫国的君王和我是好朋友，我给你准备了车马、皮裘和衣帛，希望你带着这些

礼物去卫国，与卫国国君交往吧。”结果，这个人到了卫国并受到了重用。

后来齐卫两国因故断交了，卫君很想联合各诸侯一起进攻齐国。那个与孟尝君的妾私通的人对卫君说：“我听说齐、卫国的先王，曾杀马宰羊，进行盟誓说：‘齐、卫两国的后代，不要相互攻打，如有相互攻打者，其命运就和牛羊一样。’如今您联合诸侯之兵进攻齐国，这是违背了您先王的盟约。希望您放弃进攻齐国的打算。您如果听从我的劝告就罢了，如果不听我的劝告，我定要用我的热血洒溅您的衣襟。”卫君在他的劝说和威胁下，最终放弃了进攻齐国的打算。齐国人听说了这件事后，说：“孟尝君真是善于处事、转祸为福的人啊。”

孟尝君的宽厚实属一种美丽的品质，正是这种品质造就了一个人圆融处世的达观。

待人接物，不能对人过于苛求。送人一轮明月，我们的心中也会沐浴月光，这就是圆融中的宽容；宽容能够容纳万物，能够包含太虚。心旷为福之门，心狭为祸之根。心胸坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，不为凡尘琐事所扰，不为痛苦烦闷所惊，就会活得轻松、潇洒、磊落、舒心。

“宽以待人”既是一种待人接物的态度，也是一种高尚的道德品质，它能够化解人和人之间的许多矛盾，增强人和人之间的友好情感。同时，宽厚待人的过程也是提高自身道德修养的过程。

真正幸福的人生，难以圆满。有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。喜欢月圆的明亮，就要接受它有黑暗与不圆满的时候；喜欢水果的甜美，也要容许它通过苦涩成长的过程，人生总是一半一半，我们应本着宽厚的气量，在人生的乐、成、得、生中，包容不完美，这才是真正完整的幸福。

任何人的人生伊始，都像一株不起眼的百合，它状如野草，实则内涵秀骨。外界的污秽常会沾染到它，但它如果始终保持坚贞，容纳

一切营养，接受一切污秽，用自身的包容来净化秽物，那么它将永远不失其节。

宽厚做人是在为他人送去福音，却也为自己留了后路。每一个人都应该将宽厚的修养抛却在脑后，而片面地认为宽厚并不能够给自己带来什么实质性的回报。实际上，宽厚为人，是一种圆融处世的至高境界。虽然不求回报，却能在最终求得最好的回报。

刚柔相济，不刚即强

子路向孔子请教什么是刚强，孔子说：“你问的是南方人的刚强，北方人的刚强，还是你这样的刚强呢？用宽厚温和的态度教育别人，不报复别人的蛮横无理，这是南方人的刚强，君子属于这一类。顶盔贯甲，枕着戈戟睡觉，在战场上拼杀至死而不悔，这是北方人的刚强，强悍的人属于这一类。所以，君子温和而不随波逐流，这才是刚强啊！君子中立而不偏不倚，这才是刚强啊。国家太平、政治清明时，君子不改变贫困时的操守，这才是刚强啊。国家混乱、政治黑暗时，君子一直到死不改变操守，这才是刚强啊。”

可见，在不同的情况下对于刚强的理解也是不同的，也许在此地为刚，在彼地为柔。但是刚柔相济却是一种无往而不胜的方圆之道，它可使激烈的争论停下来，也可以改善气氛，增进感情。

晚清重臣曾国藩说：“天地之道，刚柔互用，不可偏废，太柔则靡，太刚则折。”做人应明此理：该刚则刚，硬如钢；当柔则柔，柔如水。刚柔相济，方能无往而不利。

刚是一种威仪、一种自信、一种力量。由于有了刚，那些先贤们才能独立不惧，坚韧不拔。柔是一种魅力、一种收敛。人也不可无柔，无柔则不亲和，不和就会陷入孤立，四面楚歌，拒人于千里之

外。刚柔相济，方是成功之道。

前秦时苻坚即位后，任用汉人王猛治理朝政，在近二十年的时间内，先后攻灭前燕、仇池、代、前凉等割据政权，占领了东晋的梁、益两州，把整个黄河流域和长江、汉水上游都纳入了前秦的控制。为了争取支持者，他对各族上层人物极力笼络，如鲜卑族的慕容垂、羌族的姚萇，都委以重任。对苻坚这一做法，谋臣王猛曾多次劝说苻坚对那些异族重臣有所制约，甚至还不止一次利用机会，设法除掉这些人。但苻坚迷信自己对他们的恩义，阻止他这么做。

在鲜卑贵族慕容垂、慕容泓相继谋反后，苻坚仍对自己手下的原前燕国主慕容玮说：“卿欲去者，朕当相资。卿之宗族，可谓人面兽心，殆不可以国士期也。”在慕容玮叩头谢过之后，他又说：“《书》云，父子兄弟相及也……此自三豎之罪，非卿之过。”但是，慕容玮并未为苻坚这一套所感化，在暗中仍企图谋杀苻坚来响应起兵复国的慕容氏鲜卑贵族，后来阴谋泄露才被苻坚擒杀。苻坚这才后悔不听王猛的忠谏，但这时大局已无法挽回了。

这就是做人只知圆，不知方的后果，而历史上的智者则往往方圆并济，成就伟业。

大凡刚烈之人，其情绪颇好激动，情绪激动则很容易使人缺乏理智，仅凭一股冲动去做或不做某些事情，这便是刚烈人的优点，同时又恰恰是其致命的弱点。俗语说：“牵牛要牵牛鼻子。”有个成语叫：“四两拨千斤。”讲的正是以柔克刚的道理。俗语说：“百人百心，百人百姓。”有的人性格内向，有的人性格外向，有的人性格柔和，有的人性格刚烈，各有特点，又各有利弊。然而纵观历史，我们不难发现，往往刚烈之人容易被柔和之人征服利用。为职者需善于以柔克刚。

但“柔”也要注意一定的分寸，当你想施恩于对方，打算作出让步之前，首先考虑你的让步在对方眼里有无价值。若开始你就作出许

多微小的让步的话，对方也许不仅不会领情，反而会加强对你的攻势，因为他知道你作出这些小的让步有企图，而且他们并不看重这些让步。

可见，懂得该刚则刚、当柔则柔的人，才是深谙方圆之道的人，也才会使事情向最顺利的方向发展。刚柔相济，这是对包容智慧的巧妙应用。包容不仅需要我们能够包容柔和的东西，也需要让我们意识到刚的一定重要性。这个世界上的万物，不能够只有刚，也不能够只有柔，只有刚柔相济，共存共生，才能够实现共荣、共强。

如水般做人

水是一种柔和的物质，它遇山则绕，遇水则融，面对一路的坎坷、曲折，它并不会望而却步，而是一路从容、一路坦然，最终汇入更大的水形态之中。如水般做人，就应该学会水的圆融与不浮躁的智慧。

一个人如要效法自然之道的无私善行，便要做到如水一样，保持至柔之中的至刚、至净、能容、能大的胸襟和气度，摒弃浮躁的盲目与无知。

古代，一位官员被革职遣返，他心中苦闷无处排解，便来到一位禅师的法堂。禅师静静地听完了此人的倾诉，将他带入自己的禅房之中。禅师视禅房的桌上放着一瓶水，微笑着对官员说：“你看这瓶水，它已经放置在这里许久了，几乎每天都有尘埃、灰烬落在里面，但它依然澄清透明。你知道这是何故吗？”官员思索了良久，仿佛要将水瓶看穿，忽然他似有所悟地说道：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到瓶底了。”

禅师点了点头，说道：“世间烦恼之事数之不尽，有些事越想忘