

包容是一种洞明世事、练达人情的处世大智慧；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；包容是一种生存的智慧和生活艺术，是那种看透了社会人生后的从容、自信和超然。

超值白金版

29.80

包与容的

人生必修课

大全集

融智 胡宝林◎编著

高山因为能包容，才垒就了巍峨；

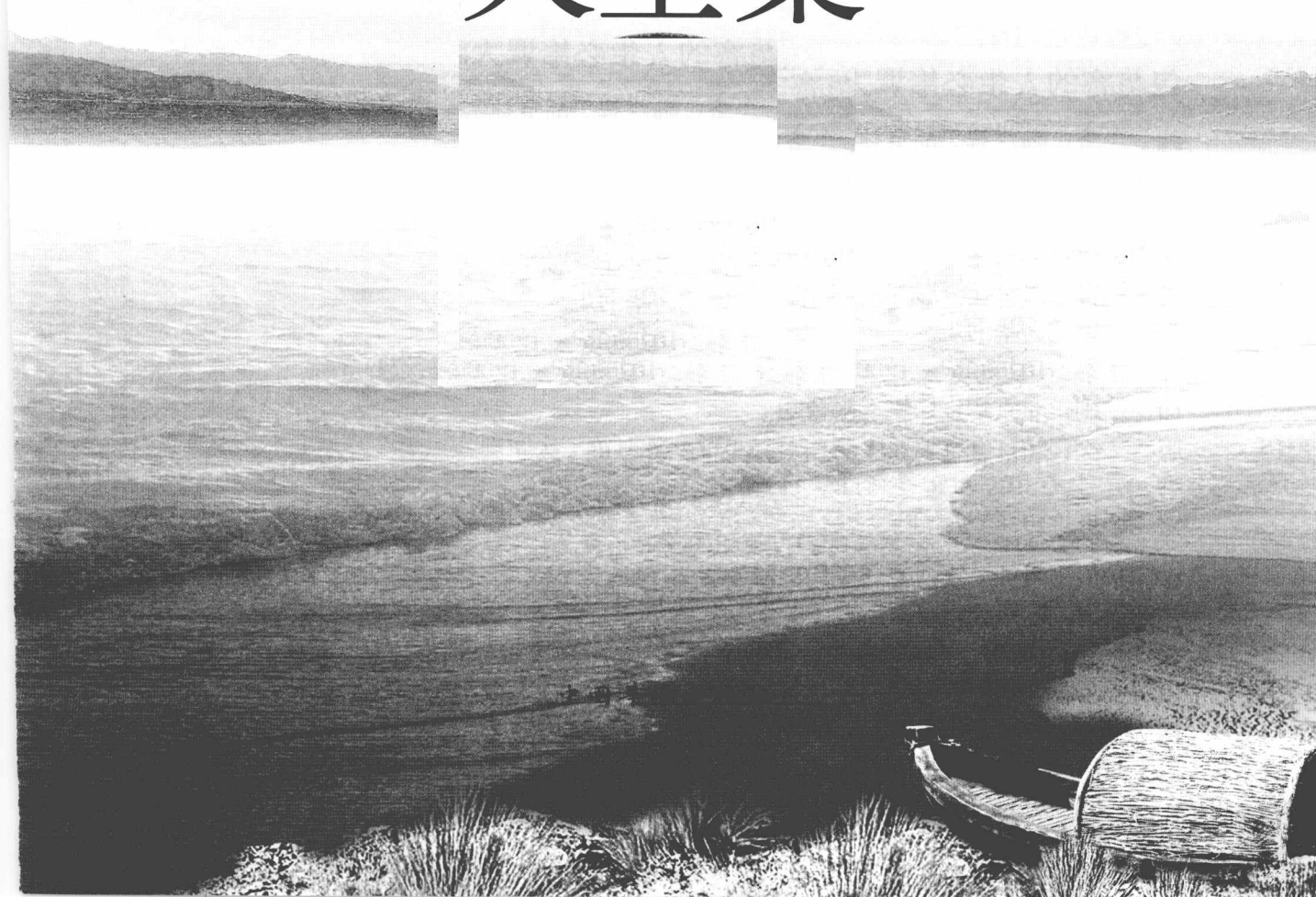
大海因为能包容，才积就了浩瀚；

人因为能包容，才造就了伟业。

心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。

中国华侨出版社

包与容^的
人生必修课
大全集



图书在版编目(CIP)数据

包与容的人生必修课大全集 / 融智, 胡宝林编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5113-1195-5

I. ①包… II. ①融…②胡… 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 (2011) 第 007275 号

包与容的人生必修课大全集

编 著: 融 智 胡宝林

责任编辑: 文 珏

封面设计: 李艾红

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 743 千字

印 刷: 北京华宝印刷有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1195-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

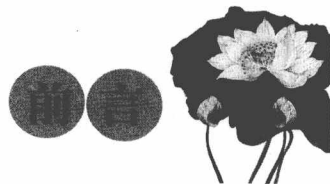
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



自古以来，包容就是人们立身处世的大智慧。《尚书》云：“有容，德乃大。”《周易》云：“君子以厚德载物。”《老子》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”佛教更是劝诫人们修行忍辱，“大肚能容，容天下难容之事”，达到“心包太虚，量周沙界”境界。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。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他包容的大小决定的，正如一位哲人说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。纵观古今成大事者，无不有海纳百川的肚量，所谓“量小非君子”，“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。因此，包容实是人生必不可缺少的智慧，是一堂人生的必修课。

包容是为人处世中与他人和谐共处的良方。古希腊神话中就有这样一个故事：有一天，力大无穷的英雄海格力斯在山路上行走时，发现路中间有个袋子似的东西很碍事，便踢了它一脚。谁知那东西不但没有被踢开反而膨胀起来。海格力斯有点生气，便狠狠踩了一脚想把它踩破，哪知那东西不但没被踩破反而又膨胀了许多。海格力斯恼羞成怒，便操起一根碗口粗的木棒狠砸起来，那东西竟然加倍地膨胀，最后大到把路堵死了。一位圣人路过，连忙对海格力斯说：“朋友，快别动它，忽略它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你的心里老记着它，侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你前进的路，与你敌对到底！”人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和磨擦。譬如朋友间的误会、同事间的纠葛、邻里间的纷争、夫妻间的争吵，等等。矛盾是无处不在的，有了矛盾，重要的是面对现实，用包容去化解矛盾。若只是一味斤斤计较，像故事中的海格力斯那样逞强好胜，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断仇恨的源头，唯一的办法就是学会包容。包容人，包容事，忍下的是暂时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。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。

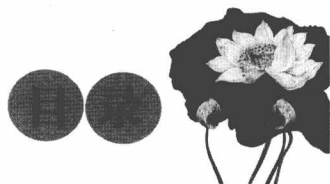
包容是化解和升华人生一切苦痛的力量。对蚌来说，一粒沙子嵌入体内，那是一种苦难。起初，蚌与苦难也作坚决的斗争：它拼命地驱赶着沙子，但无法撵走它；它努力地挤压着沙子，想把沙子压得粉碎，但无济于事。最后，蚌无计可施。怎么办呢？蚌想：我无法战胜苦难，无法改变命运，那就改变自己吧，改变自己对苦难的态度，与苦难讲和，用一颗宽容而博大的心去包容苦难。正是这种想法，改变了蚌的命运，也提升了蚌生命的价值。在包容的过程中，蚌渐渐减轻了沙子给自己带来的痛苦；在包容的过程中，那颗曾经给蚌制造苦难的沙子，竟升华成了一颗颗璀璨的珍珠。其实每个生命都是被上帝咬过一口的苹果，每种人的生活都免不了苦难，包容你所遭受的伤害、折磨、痛苦、体面。人生道路两旁，困难固然有，更多的是花香；荆棘固然在，更多的是山风；磨难固然有，更多的是在不断的磨砺中成长，在风吹雨打的荷塘里守望着静美。这就是对包容最好的诠释。

中固然有苦难，但由于不懈的奋斗，由于不断的仰望、攀援，生命才不至于全然黯淡，而变得熠熠生辉，获得了崇高的意义。学会包容吧，它能让你在风暴中安稳如磐石，不会轻易被击碎；学会包容吧，它能让你在苦难中挺直脊梁，拥有生命的尊严；学会包容吧，它能让你在野花中看见天堂，让生活充满希望。

包容更是成就事业的基石。在现代社会，一个人要成就一番事业，不可能靠单打独斗，必须得有强有力的团队和广阔的人脉网络。而这一切的拥有都得靠包容的胸怀。团队是若干人的集合体，既然是若干人，就可能个性、气质和能力特点迥异。不同类型员工，既有所长也伴有所短。毕竟，人无完人，金无足赤。这就要求团队的领导者要有海纳百川的肚量，用人不求全责备，用其所长，容其所短。虽然说没有完美的人，但由不完美的不同类型的人搭配而成的团队，却有可能消弭所短而尽显所长，造就臻于完美的团队。这就是我们所说的1+1>2的团队效应。有了这样的团队效应，领导者才能开创出一番由个人力量无法实现的伟业。而一个格局很小、境界很低、心胸狭隘的人永远不可能干出一番大的事业。同时，经营事业，除了要管理多元化的员工队伍外，还要面对各式各样的客户、供应商、政府官员、社会组织等，社会上形形色色的人都有，要处理好复杂的关系就需要高超的技能和一颗包容的心，让所有人都成为你的资源，做到了，你的事业才会不断壮大。所以说，你的包容有多广，你的事业就有多大。

总之，包容是洞明世事、练达人情的一种处世哲学，是一种拿得起放得下的潇洒，“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基”。包容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的接纳和宽恕；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；包容是一种生存的智慧 and 生活的艺术，是那种看透了社会人生后的从容、自信和超然。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。





第一节 你的包容有多广，事业就有多大	2
胸襟的大小可以丈量你的世界	2
放开胸怀得到的是整个世界	3
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	4
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	5
包容比惩罚更有力量	6
人的心胸为什么连一头象都容纳不下呢	6
包容的实质是包容自己	7
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	8
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	9
遇谤不辩，沉默即宽容	10
第二节 包容是一剂处世的良方	11
人的心胸就好比芥子	11
心宽寿自延，量大智自裕	12
苛求他人，等于孤立自己	13
己所不欲，勿施于人	14
克服狭隘，豁达的人生更美好	15
宽容，让痛苦变为伟大	16
千金易得，宽厚之心难求	16
难得糊涂是一种心境	17
第三节 宽以待人，以包容代替抱怨	19
宽容比怨恨更具威慑力	19
与人争辩，你永远不会真赢	20
及时原谅别人的错误	21
让谣言止于平静	21
拥有忍耐力可以战胜一切	22
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	23
消灭嫉妒的“毒瘤”	24
第四节 用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”	25
感恩的心才能念动幸福的咒语	
得到别人的恩惠要想到回报	
让心中的抱怨工厂关门大吉	
感谢折磨，锤炼自己	

向批评鞠个躬	28
感谢别人给你的一片阳光	29
“打击”你的人可能更爱你	30

第五节 包容的心态，将引来更多的快乐

内心期待什么就能做成什么	31
生命的本质在于追求快乐	32
我们随时都有选择快乐的权利	32
活着，就是一种幸福	33
活在当下，不透支生活的烦恼	34
幸福在于失意时的忘却	35
只要有一颗清静的心，即能领取幸福	35

第一节 苦难是人生必须经历的一课

苦难是上帝赐予的财富	38
以游戏之心看待挫折	39
挫折中蕴涵着机遇	39
折磨你的人是你的新鲜空气	40
学会接受不可更改的事实	41
宽容环境，生活就会更美好	42
不能改变环境，就学着适应它	43
关上一道门后，总有另一扇窗打开	44
愁也一天，喜也一天	45
包容问题，包容残缺	45
面对嗔怒，宽容是一种美德	46
原来我们可以如此幸运	47
从新的视角拍摄生活的乐趣	48
悦纳一切苦与乐	49

第二节 把苦难当做人生最珍贵的财富

永不绝望	51
每天给自己一个希望	53
荆棘的路上布满荆棘	54
保持一颗肯快乐的心	55

懂得欣赏路边的美景	57
让自己微笑如花	57
把苦难当做人生最珍贵的财富	59
从现在起，感谢折磨你的人吧	60

第三节 用坦然迎接不幸

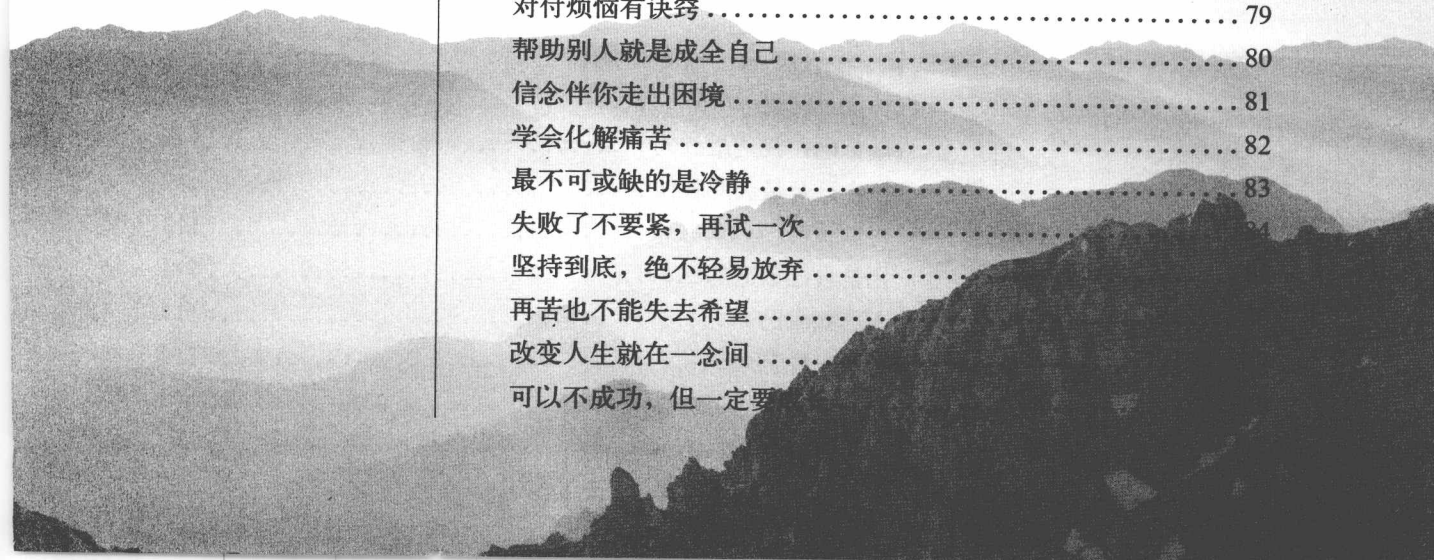
用坦然迎接不幸	63
人生本无坦途	64
乐观地面对一切	65
挫折是成功的法宝	66
看淡生活中的不平事	67
羞辱可以成就强者	68
改变环境不如改变自己	69
上帝并没有创造一个标准的人	70

第四节 别抱怨，谁的人生没有坎坷

人生没有过不去的坎	72
冬天总会过去，春天迟早会来临	72
日子难过，更要认真地过	73
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	74
错误往往是成功的开始	75
笑迎人生风雨	76

第五节 以笑声面对残酷的命运

以笑声面对残酷的命运	77
没有人注定不幸	78
对付烦恼有诀窍	79
帮助别人就是成全自己	80
信念伴你走出困境	81
学会化解痛苦	82
最不可或缺的是冷静	83
失败了不要紧，再试一次	84
坚持到底，绝不轻易放弃	
再苦也不能失去希望	
改变人生就在一念间	
可以不成功，但一定要	





第六节 超越人生的困境	90
天才往往历苦难	90
不冒险怎能成功	91
成长需要一个过程	92
有压力才有动力	93
学会在挫折中成长	94
最大的敌人就是自己	95
要想收获，就得先付出	96
不经历风雨，怎能见彩虹	96

第一节 接受自我，你只有唯一一个自己	100
世上没有绝对的完美	100
不必把一个污点放大到全身	100
标准过高只会迷失自己	101
不要为你的缺点遮羞	102
接受别人的帮助不必感到羞愧	103
换个角度，从缺陷中发现美	104
跨越性格缺陷，完美就在背后	104
自卑和自信往往就在一念之间	105
每个人都是上帝的宠儿	106
包容自己，逃出“心狱”的监禁	107
只看我所有的便能拥有快乐	108
已经拥有的东西最珍贵	109
“出丑”是“出众”之母	109
第二节 轻轻松松，做最好的自己	111
你认识自己吗	111
告诉自己：我是最好的	111
征服自己是最大的胜仗	112
懂得原谅自己	113
幸福是自己创造的	114
求人不如求己	114
微笑是一种艺术	115
即使不完美，但依然可以美丽	116

变压力为动力	117
你可以更完美	117
另起一行也能第一	118
告诉世界我能行	119
第三节 你自己就是一座宝藏	120
你就是自己的救世主	120
要有主见，做事的是你自己	121
你有自己的芳香，做好自己	121
人生如卖菜，给自己定好位	123
学会表现自己，别做慢游的快艇	124
学会检讨自己，人都是有弱点的	124
关键时刻还得靠自己	125
“我很重要”，不要看轻你自己	126
第四节 上帝从未瞧不起卑微	128
以自嘲对困境	128
缺陷也是一种美	129
上帝不会轻看卑微	130
没有过不去的火焰山	131
车到山前必有路	132
把自卑抛在脑后	134
小事做起，奔向成功	135
第五节 自助者天助，做自己的救世主	137
充满自信，挖掘出自我的宝藏	137
摆脱欲望才会快乐	139
勿让狭隘紧锁快乐	140
苦于得失者必失天下	142
不要让偏见蒙上你的眼	144
给自己打支“强心针”	145
子曰：君子不争	147
人生得意勿忘形	148
第六节 追求完美也要有度	150
追求完美也要有度	150

别让嫉妒毁了你	150
做人不要太贪心	152
忍耐能带来无尽的好处	152
放弃是另一种智慧	154
走自己的路，让别人去说	155
说话要注意分寸	156
到什么山上唱什么歌	157
细节就能温暖一颗心	158
多给别人一点宽容	159
从最低处开始	160

第一节 海纳百川，有容乃大

为人处世以容人为上策	162
留有余地是一种理智的人生策略	162
忧他人之忧，乐他人之乐	164
律己宜严，待人宜宽	164
自我反省得到他人的尊敬	165
指责只会招来对方更多的不满	166
迁怒是不负责任者的行为	166
尊重他人就是要理解和包容他人	167
不要把别人的冒犯放在心上	169
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	169

第二节 求同存异，包容获得好人缘

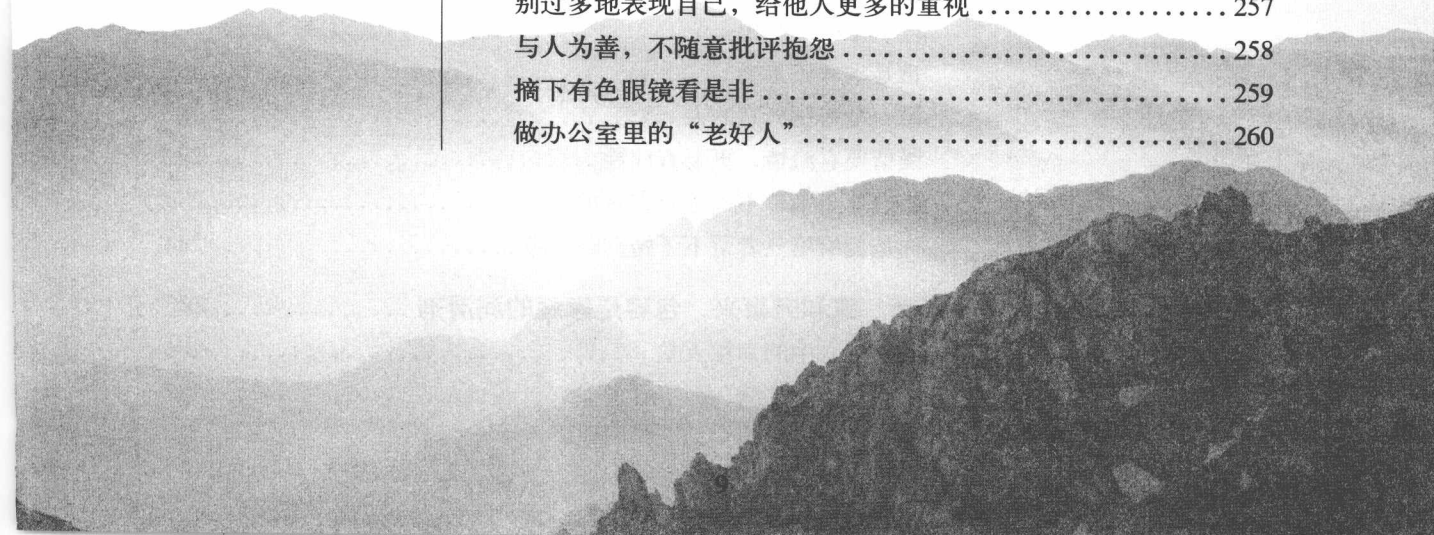
悦纳别人的与众不同	171
帮助曾经伤害过你的人	171
得理也要让三分	172
要私下指出别人的缺点	173
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	174
对自己的对手“投之以木桃”	175
尊重他人的生活习惯也是一种包容	176
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	176
容人之过，不念旧恶	177
容人之美，不成人之恶	178

包容他人的四句箴言	179
第三节 包容待人，才能与他人有效沟通	181
你对待别人的态度，决定了他人对你的态度	181
用命令的口吻说话，只会加深别人的反感	182
友善比强硬更有力量	183
他人失意时莫谈你的得意	184
唠叨是好人缘的致命伤	184
你是否还在喋喋不休	185
第四节 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	187
因包容而避免冲突	187
与他人争执时，懂得后退一步	188
以高姿态化解对方的挑衅	189
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	190
不咎既往，冰释前嫌	191
用爱消除隔阂	192
以包容之心接受建议	193
宽容让摩擦去无踪	194
把心放宽，学会克制	194
第五节 合作共事，包容大度方能成就大业	196
人与人，在互惠中成长	196
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	197
胸襟开阔方能成就伟业	198
你可以不信，但不必排斥	198
胸襟有多大，成就就有多大	199
能够包容他人才能被更多人接纳	200
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	201
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	202
应该为公共利益做些什么	203
找到合适的另一半	204
请相信你的合作者	
学会与不喜欢的人相处合作	

第六节 拥有一颗感恩的心	207
被人信任是一种幸福	207
拥有一颗感恩的心	208
好好爱你身边的人	209
名利只不过是玩具	210
永远不要轻易指责别人	211
成功总是与爱心同行	212
珍惜缘分，呵护爱情	213
对他人心怀尊重	215
多陪陪你的家人	216
赠人玫瑰，手留余香	217
幸福的秘密就是做好自己	218
让自己喜欢上目前的工作	219

第一节 包容下属，柔性管理的力量	222
宽待下属，制造向心效应	222
以高姿态对待下属的顶撞	222
有张有弛，驾驭人才的刚柔策略	223
广开言路，不可独断专行	224
尊重差异，有分歧才能有收获	225
做一个给下属台阶下的领导	226
善于推功揽过	227
“知荣守辱”，做自谦自省的高明领导者	228
依靠强大影响力进行无为管理	229
引导下属进行良性竞争	230
不要放位不放权，不要干预下属的工作	231
别让员工因你的责备而如坐针毡	233
第二节 感谢职场中折磨你的人	235
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	235
人生总是从寂寞开始	235
以高标准要求自己	236
不要让自己成为“破窗”	237
耐心地做你现在要做的事	238

学会必要的忍耐	238
顾客把你磨炼成上帝的天使	239
第三节 包容对手，不断提高自己	241
善待你的对手	241
远离虚荣才能接近对手	242
心胸开阔，天地自然宽广	243
感谢你的竞争对手	244
给自己一点压力	244
在压力中奋起	245
给自己一个悬崖	246
找一个竞争对手“叮”自己	247
第四节 学会理解领导的不容易	249
老板与员工不是对立，而是合作	249
老板是能够让员工赢利的顾客	250
老板也在为我们工作	250
给老板多一些理解和支持	251
把问题留给自己，把业绩留给老板	252
学会与老板“换位思考”	253
现在体谅老板，未来才能做好老板	254
第五节 放宽心量，改善你与同事之间的关系	255
他人的蜡烛灭了，你的也未必亮	255
与同事相互扶持	256
尊重单位里的“老前辈”	257
别过多地表现自己，给他人更多的重视	257
与人为善，不随意批评抱怨	258
摘下有色眼镜看是非	259
做办公室里的“老好人”	260



第一节 多点包容，爱情才会走得更深更远	262
早一点宽恕，会避免悲剧的发生	262
换位思考，走入他心灵的栖息之地	263
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	264
重新接纳悔过的爱人	264
爱情需要善意的谎言	265
在爱情的天平上，迁就等同于包容	265
偏见会折断丘比特的翅膀	266
忍耐让爱情之花更艳丽	267
没有堤坝的河流，迟早会干涸	268
爱情需要有温柔的滋润	269
要“示弱”不要“示威”	270
第二节 爱，就是无条件的接纳	272
爱，就是谁先向谁低头	272
给予，让你的生命增值	273
爱需要我们彼此扶持	273
爱自己必先爱他人	274
用爱打破心中的“冰点”	275
微笑着面对犯过错误的父母	276
让自私无处停留	277
远离吝啬的魔鬼	277
第三节 谅解是通往幸福的门	279
站在对方的立场上才能传递温暖	279
多给对方一些谅解	279
理解是座舒心桥	280
谁是谁非不重要	281
做一个善解人意的人	282
爱情要有激情，更要有理性	282
抱怨抓不紧，不如给对方自由	283
你是否给第三者留下了婚姻的空隙	284
第四节 家和万事兴，包容是家庭的润滑剂	286
家庭是人生的幸福天堂	286
完美婚姻可“欲”而不可求	287

包容与理解是美满婚姻的保障	288
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	289
夫妻吵架，本没什么成王败寇	290
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	291
欣赏你的爱人	292
善待自己的妻子	293
感谢“小三”令婚姻生活更美满	294
唠叨是婚姻的致命伤	295
争吵，会让幸福悄悄溜走	296

第一节 心宽是福，量大为智

抱怨只会让事情更糟	298
原谅生活是为了更好地生活	299
付之一笑，人生才会活出大境界	300
心宽才能长寿，长寿才能幸福	301
心境平和，对自己说“不要紧”	302
谅解是痛苦的止损点	302
不思八九，常想一二	303
少一分怨恨，多一分快乐	304
别为打翻的牛奶哭泣	305
忘记惹你生气的人	306
与错误握手言和	306

第二节 悦纳生活中的不公平

不要抱怨生活的不公平	308
生命本身并没有残缺	309
耐得住寂寞，才能获得成功	310
水温够了茶自香	310
在贫穷面前抬起头来	311
吃亏有时是种福	312
失去可能是另一种获得	313

第三节 给自己时间，别害怕重新开始

人生随时都可以重新开始

把心重新放到起点上	316
昨天的总要在今天归零	316
不要拿过去犯下的错误抱怨自己	317
太阳每天都是新的	318
相信下一次会更好	319

第四节 激发生命潜能，开创美丽人生

反击别人不如充实自己	320
积极心态能激发无穷潜能	321
生命的潜能是无穷的	321
做你自己的伯乐	322
不要让别人拿走你的潜能	323
在行动中激发自己的潜能	324
挖掘你的潜能	324

第五节 转换情绪，生活就会充满乐趣

操纵好情绪的转换器	326
做自己情绪的主人	327
冷静方显大勇气	328
不要为小事抓狂	329
时刻让你的内心绽放微笑	330
争吵只会给你带来不幸	331

第六节 快乐不快乐，完全取决于你

快乐不快乐，完全取决于你	332
摆脱内心的羁绊	333
时刻保持乐观的心境	333
给自己一点暗示	335
成就取决于心态	336
打造良好的心态	337
快乐是可以练习的	337
给自己一个橡皮擦	338
笑对人生的挫折与苦难	339