

包容

心胸有多大
世界就有多大

包容有多少
拥有就有多少



成就一生的智慧 INCLUSIVE

圣铎 编著

有同情心，方能利人；
有谅解心，方能容人；
有宽容心，方能爱人；
有忍让心，才会做人！
以大度兼容，则万物兼济。
有容，乃大！



中华工商联合出版社

包容

心胸有多大
世界就有多大

包容有多少
拥有就有多少



成就一生的智慧 INCLUSIVE

圣铎 编著

有同情心，方能利人；
有谅解心，方能容人；
有宽容心，方能爱人；
有忍让人，才会做人！
以大度兼容，则万物兼济。
有容，乃大！



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

包容: 成就一生的智慧 / 圣铎编著. -- 北京: 中

华工商联合出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5158-1765-1

I. ①包… II. ①圣… 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 209240 号

包容: 成就一生的智慧

编 著: 圣 铎

责任编辑: 郑承运 袁一鸣

装帧设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5158-1765-1

定 价: 49.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言

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”的境界。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，包容实是成就我们一生的智慧。

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。一位学者路过，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，人与人相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和摩擦。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。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，其善莫大焉。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痛苦的力量。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，那一粒粒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，你就会感到生活道路两旁，困难固然有，但更多的是花香。在不断的磨砺中成长，在风吹雨打的荷塘里守望着盛夏，这就是对包容最好的诠释。生活中固然有苦难，但正是由于不懈的奋斗，不



断的仰望、攀缘，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。

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组成的团队，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，领导者才可能开创个人力量无法实现的事业。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，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，利人是利己的根基”。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。领悟包容的智慧，你才能成就无悔、和乐、健康、美满的人生。

目 录

第一章 有一种智慧叫包容 / 1

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 / 4

蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地 / 6

豁达的人生源自一颗懂得宽容的心 / 9

人的心胸为什么连一头象都容纳不下呢 / 11

博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 / 12

多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 / 14

第二节 包容是一剂处世的良方 / 17

人的心胸就好比芥子 / 17

心宽寿自延，量大智自裕 / 19

苛求他人，等于孤立自己 / 22

己所不欲，勿施于人 / 24

宽容，让痛苦变为伟大 / 26

难得糊涂是一种心境 / 27



第三节 宽以待人，以包容代替抱怨 / 30

宽容比怨恨更具威慑力 / 30

与人争辩，你永远不会真赢 / 32

及时原谅别人的错误 / 34

拥有忍耐力可以战胜一切 / 35

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 / 37

消灭嫉妒的“毒瘤” / 39

第二章 化解苦难，包容是心灵暗夜的指明灯 / 41

第一节 苦难是人生必须经历的一课 / 42

苦难是上帝赐予的财富 / 42

以游戏之心看待挫折 / 44

挫折中蕴涵着机遇 / 46

折磨你的人是你的新鲜空气 / 47

学会接受不可更改的事实 / 49

不能改变环境，就学着适应它 / 52

面对嗔怒，宽容是一种美德 / 54

第二节 把苦难当作人生最珍贵的财富 / 57

永不绝望 / 57

每天给自己一个希望 / 61

成功的路上布满荆棘 / 64

懂得欣赏路边的美景 / 66

把苦难当作人生最珍贵的财富 / 68

从现在起，感谢折磨你的人吧 / 71

第三节 用坦然迎接不幸 / 74

用坦然迎接不幸 / 74

人生本无坦途 / 76

乐观地面对一切 / 78

挫折是成功的法宝 / 81

看淡生活中的不平事 / 84

第三章 悦纳自己，包容自身的不完美 / 87

第一节 接受自我，你只有唯一一个自己 / 88

世上没有绝对的完美 / 88

不必把一个污点放大到全身 / 89

不要为你的缺点遮羞 / 91

跨越性格缺陷，完美就在背后 / 93

自卑和自信往往就在一念之间 / 95

包容自己，逃出“心狱”的监禁 / 97

只看我所有的便能拥有快乐 / 99

第二节 轻轻松松，做最好的自己 / 102

你认识自己吗 / 102

告诉自己：我是最好的 / 103

懂得原谅自己 / 105

求人不如求己 / 107

自嘲是一种艺术 / 108

变压力为动力 / 110

第三节 你自己就是一座宝藏 / 112

你就是自己的救世主 / 112

要有主见，做事的是你自己 / 114

你有自己的芳香，做好自己 / 115

学会表现自己，别做漫游的快艇 / 118



学会检讨自己，人都是有弱点的 / 120

“我很重要”，不要看轻你自己 / 122

第四章 广结人脉，包容是赢得人心的奥秘 / 125

第一节 海纳百川，有容乃大 / 126

为人处世以容人为上策 / 126

留有余地是一种理智的人生策略 / 128

律己宜严，待人宜宽 / 130

指责只会招来对方更多的不满 / 131

尊重他人就是要理解和包容他人 / 133

用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 / 136

第二节 求同存异，包容获得好人缘 / 139

悦纳别人的与众不同 / 139

帮助曾经伤害过你的人 / 140

得理也要让三分 / 142

尊重他人的生活习惯也是一种包容 / 143

不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 / 145

包容他人的四句箴言 / 146

第三节 包容待人，才能与他人有效沟通 / 150

你对待别人的态度，决定了他人对你的态度 / 150

用命令的口吻说话，只会加深别人的反感 / 152

友善比强硬更有力量 / 154

唠叨是好人缘的致命伤 / 156

你是否还在喋喋不休 / 158

第五章 职场生存，包容是成功的黄金法则 / 161

第一节 包容下属，柔性管理的力量 / 162

宽待下属，制造向心效应 / 162

以高姿态对待下属的顶撞 / 163

有张有弛，驾驭人才的刚柔策略 / 165

广开言路，不可独断专行 / 168

善于推功揽过 / 170

引导下属进行良性竞争 / 172

别让员工因你的责备而如坐针毡 / 175

第二节 感谢职场中折磨你的人 / 178

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 / 178

人生总是从寂寞开始 / 179

以高标准要求自己 / 181

耐心地做你现在要做的事 / 183

学会必要的忍耐 / 184

顾客把你磨练成上帝的天使 / 186

第三节 包容对手，不断提高自己 / 189

善待你的对手 / 189

远离虚荣才能接近对手 / 192

感谢你的竞争对手 / 194

在压力中奋起 / 196

给自己一个悬崖 / 198

找一个竞争对手“叮”自己 / 200



第六章 婚姻家庭，包容的心让爱更温暖 / 203

第一节 多点包容，爱情才会走得更深更远 / 204

早一点宽恕，会避免悲剧的发生 / 204

换位思考，走入他心灵的栖息之地 / 206

猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 / 208

重新接纳悔过的爱人 / 209

在爱情的天平上，迁就等同于包容 / 211

偏见会折断丘比特的翅膀 / 212

忍耐让爱情之花更艳丽 / 214

第二节 爱，就是无条件的接纳 / 217

爱，就是谁先向谁低头 / 217

给予，让你的生命增值 / 219

爱需要我们彼此扶持 / 221

爱自己必先爱他人 / 222

用爱打破心中的“冰点” / 224

微笑着面对犯过错误的父母 / 226

第三节 谅解是通往幸福的门 / 228

站在对方的立场上才能传递温暖 / 228

多给对方一些谅解 / 229

谁是谁非不重要 / 231

爱情要有激情，更要有理性 / 232

抱怨抓不紧，不如给对方自由 / 234

第七章 乐观豁达，包容人生的成与败 / 237

第一节 挑战逆境，笑对命运 / 238

点一盏信念之灯 / 238

劣势有时能成为优势 / 239

四个字：坚持到底 / 241

来一次破釜沉舟 / 242

失败，另一种收获 / 243

第二节 任何时候都不应该绝望 / 245

一切都会好起来的 / 245

任何时候都不应该绝望 / 247

不要因失败而退缩 / 249

有了希望就能战胜苦难 / 251

熬过去就是胜利 / 254

把握现在更有意义 / 256

第三节 淡定豁达，没有真正的输赢人生 / 260

豁达是心灵的解药 / 260

知足者能享天人之福 / 262

人生不在输赢 / 265

能拿得起就要能放得下 / 267

大丈夫能屈能伸 / 269

第八章 百忍成金，包容忍耐才能不断超越 / 273

第一节 不经寒彻骨，哪得梅花香 / 274

学会忍耐，磨难变财富 / 274

忍耐让生命更具张力 / 276

忍辱负重，方成大业 / 278

委屈才能求全 / 279

切莫感情用事 / 281

第二节 进退有度，懂得弯曲 / 284

退一小步为进一大步 / 284

勇于承认自身的不足 / 286

做一枝谦卑的稻穗 / 288

学会适应对方 / 289

不将侮辱放在心上 / 291

挖掘自己的潜能 / 292

第三节 求同存异，谦虚忍让 / 295

忍让获得好人缘 / 295

谦让成就“将相和” / 296

让他比你更优越 / 298

饶恕别人等于帮助自己 / 299

对友不必太较真 / 301

理直也要气和 / 303

第一章



有一种智慧叫包容

· 第一节 ·

你的包容有多广，事业就有多大



胸襟的大小可以丈量你的世界

为人处世，首先应当提倡“豁达大度”的胸怀。豁达，即性格开朗；大度，即气量宏大。合起来就是说，我们在处理人际关系时，要气量宽宏，能够容人。

气量和容人，犹如器之容水，器量大则容水多，器量小则容水少，器漏则上注而下逝，无器者则有水而不容。

气量大的人，容人之量、容物之量也大，能和各种不同性格、不同脾气的人们处得来；能兼容并包，听得进批评自己的话；也能忍辱负重，经得起误会和委屈。

古语云：“大度集群朋。”一个人若能有宽宏的度量，那么他的身边便会集结起大群的知心朋友。大度，表现为对人、对友能“求同存异”，不以自己的特殊个性或癖好律人，唯以事业上的志同道合为交友基础。大度，也表现为能听得进各种不同意见，尤其能认真听取相反的意见。大度，还要能容忍朋友的过失，尤其是当朋友对自己犯有过失时，能不计前嫌，一如既往。大度，更应表现为能够虚心接受批评，