

心胸宽广的人心中可以包容整个世界

文思源——编著

有一种智慧叫 包容



处世让一步为高
退步即进步



中国华侨出版社

有一种智慧叫 包容

文思源
编著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种智慧叫包容 / 文思源编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7281-9

I. ①有… II. ①文… 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(2017)第309050号

有一种智慧叫包容

编 著: 文思源

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

封面设计: 李艾红

文字编辑: 李 茹

美术编辑: 牛 坤

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 179 千字

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7281-9

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88893001 传 真: (010) 62707370

网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

生活中，经常会遇到这样的碰撞或那样的摩擦，有他人故意的伤害，有他人无心的举动。面对这些，有些人选择“士可杀不可辱”，以牙还牙、以暴制暴，而有些人则选择包容。

或许，包容在前者眼里是没有胆量，是懦弱。但，当我们只图一时之快，与他人发生斗争后，究竟会带来什么样的结果呢？或许是一场更大的伤害，或许是一次皮肉之苦，又或许是一个没完没了的麻烦……

毋庸置疑，逞一时之快是非常不理智、不明智的。而选择包容的人，则有着不同的做法，他们时刻保持平和、淡定，具有宽厚的胸怀，在诸多的不公或伤害面前，始终能够做到不生气、不冲动、不计较，以一颗包容之心容纳天下难容之人和难容之事，从而拥有淡定而不失控的自在人生。

有人会说：“我也想做到包容，可是一遇到事，包容就会被抛到九霄云外，早就忘记了！就算想起来，可面对当时的情形，做起来真的太难了……”的确，面对不平事，并不是所有的人都能做到包容，但如果缺少包容的心胸与智慧，结果必然会害人害己而抱憾终生。

那些心胸狭小、斤斤计较的人很难做到包容；爱占小便宜、不愿吃亏的人难以做到包容；处处争先、得理不饶人的人无法做到包容；自以为是、狂妄自大的人无法做到包容……可以说，包容，正是彰显一个人处事能力与处世智慧的胸襟和气度。能够包容的人，可以将自己置身于是非之外，可以集中时间、精力，去做自己要做的事情，从而会获得更

多的成功机会。

包容，是一种积极的智慧之策，应该作为我们的一种生存哲学，终身践行。

如果你与朋友、与合作伙伴总是话不投机；如果你在工作中感觉压力过大、疑虑重重；如果你的婚姻中总是有那么多的误会和矛盾；如果你的生活中总是有那么多的不如意。请翻开《有一种智慧叫包容》。

这是一本关于包容的智慧之书，在这里，人生中欺骗的痛苦、背叛的创伤、遗弃的绝望在宽和博大的包容之中消弭于无形，让人在颓唐、失望的时候看到希望，体会到包容的意义、真爱的可贵。人生的舞台有序幕，有落幕，每个人都要在起起落落中学会成长。

细细地品读这本书，你会领悟生命的真谛，洞察人性的弱点，走出生命的盲区，成为生活的智者。书中结合生活中的事例，为读者在为人处世、婚姻家庭、事业成功、职场生存、化解苦难等方面做了详细阐述，让读者从中感悟包容的真谛，学会淡化冲突，缓解矛盾与危机，以包容的智慧在工作、生活中达到和谐。

可以说，《有一种智慧叫包容》是每一个想拥有幸福生活和成功人生的人必学必读的智慧书。

目 录

第一章

包容的真谛，是怀揣一颗包容心

2	胸襟可以丈量世界
4	心有多大，世界就有多大
7	豁达性情源自一颗宽容的心
9	心眼没有拳眼大，折磨他人苦自己
12	博大的心量能稀释一切痛苦
14	遇谤不争辩，沉默即是宽容
16	心宽寿自延，量大智自裕
20	苛求他人，就是苛求自己
22	己所不欲，勿施于人

第二章

笑对生活，包容人生的泥泞坎坷

26	苦难是上帝赐予的财富
28	以积极的心态对待苦难
30	感谢折磨你的人
33	包容生活的不公平
35	接受不可改变的事实
37	无法改变环境，就学着适应

- 40 自我解嘲，活出潇洒人生
41 换一个角度看人生
43 悦纳一切苦与乐

第三章

悦纳自己，包容自己的不完美

- 47 世上没有绝对的完美
49 生命本身并没有残缺
52 别将小过失放大
54 不要为自己的缺点遮羞
56 接受别人的帮助不丢人
59 跨越性格缺陷，完美就在不远处
62 自卑和自信就在一念之间
64 每个人都是独一无二的
66 包容自己，逃出“心狱”的监禁
68 珍惜已经拥有的东西

第四章

广结人缘，包容帮你赢得人心

- 72 为人处世，宽容别人是上策
75 留有余地，人际关系才会更好
77 忧他人之忧，乐他人之乐
79 律己宜严，待人宜宽
81 自我反省能得到他人的尊敬
83 不迁怒于他人

85	理解和包容他人
89	不将他人的冒犯放在心上
91	接纳他人的“与众不同”

第五章

化解矛盾，一分包容胜过十分责备

94	包容能避免冲突
96	与他人争执时，学会后退一步
99	以宽容化解对方的挑衅
101	低姿态消融他人嫉妒的壁垒
103	不咎既往，冰释前嫌
106	用爱消除与父母之间的隔阂
109	把批评当成鞭策
112	把心放宽，学会克制自己
114	你的态度，决定了他人的态度
117	多给对方一些谅解
118	谁是谁非不重要

第六章

合作共事，包容大度方能成就事业

122	在互惠中成就人生
124	告别“独行侠”时代
126	有多大胸襟就有多大成就
128	求同存异，才能双赢
130	能够包容人，才能被更多人接纳

- 132 放宽心态，冷静处事
134 在对手面前学会妥协
136 合作，才能共赢

第七章

适度包容下属，柔性的管理策略

- 140 宽待下属，制造向心效应
142 有张有弛，驾驭人才的刚柔策略
143 尊重差异，有分歧才能有收获
146 学会给别人台阶下
147 聪明的领导善于承担责任

第八章

多点包容，爱情才会走得更加久远

- 151 尽早宽恕
154 换位思考，获得甜蜜生活
156 接纳悔过的爱人
158 适当迁就爱人也是一种包容
160 爱情需要善意的谎言
161 没有堤坝的河流，迟早会干涸
163 爱情也需要温柔的灌溉
165 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫

第九章

家和万事兴，彼此包容才能营造爱的港湾

- 168 完美婚姻可“欲”而不可求
- 170 包容与理解是美满婚姻的保障
- 174 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼
- 176 婚姻需要宽容来磨合
- 179 唠叨是婚姻的致命伤
- 181 爱情要“示弱”，不要“示威”

第十章

原谅生活，是为了更好地生活

- 185 抱怨只会让事情更糟
- 187 心境平和，对自己说“不要紧”
- 189 少一分怨恨，多一分快乐
- 191 别为昨天哭泣
- 194 不思八九，常想一二
- 196 爱生爱，恨生恨
- 199 宽恕让你生气的人
- 201 失去是另一种获得
- 203 心宽是健康长寿的幸福秘诀

第十一章

有原则的包容才不容易犯错

- 207 做人要有自己的原则

- 209 把握好善良的分寸
- 211 百忍成金，不泄一时之恨
- 213 忍让搬弄是非者，只会越来越错
- 215 沉默有时是一种自我伤害
- 217 包容不是盲目地忍耐
- 220 忍一时风平浪静，忍一世一事无成
- 223 智慧的包容，是有所忍有所不忍
- 225 不必委曲求全，不必睚眦必报

第十二章

乐观豁达，包容人生的成与败

- 229 点一盏信念之灯
- 230 劣势有时能成为优势
- 231 四个字：坚持到底
- 233 失败，另一种收获
- 235 一切都会好起来的
- 237 不要因失败而退缩
- 239 豁达是心灵的解药
- 241 知足者能享天人之福
- 243 能拿得起就要能放得下
- 245 豁达是通往幸福的另一扇门

包容的真谛，是怀揣一颗包容心

俗话说：“宰相肚里能撑船。”法国作家雨果也曾说过：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空；比天空更宽广的是人的胸怀。”包容之心的重要性由此可见一斑。人生只有怀揣一颗包容之心，心中才会多一份宁静与平和；在与人相处中，才会多一分理解和信任；在社会中，也会多一份平安和谐。只有懂得包容的人，才会懂得快乐、懂得幸福。

| 胸襟可以丈量世界

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，要有气量，要能容人。

气量和容人，犹如器之容水，器大则容水多，器小则容水少，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、不同脾气的人相处融洽；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。”一个人若有宽宏的度量，那么他的身边便会集结起很多知心的朋友。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，一经发现自己的过失，便立即改正；和朋友发生矛盾时，能够主动反省自己，而不文过饰非、推诿责任。大度者，能够关心人、帮助人、体贴人、责己严、待人宽。

气量大，还表现为在小事上不较真，不斤斤计较。人生在世，谁都会碰到这样或那样使人不快的小摩擦、小冲突。别人触犯了自己，就犯颜动怒，或者记下一笔“秋后算账”，这样只会把自己孤立起来。私怨宜解不宜结，在处理人际关系时，尤当如此。大事清楚，小事糊涂，不计较小事，这是一种美德。如果朋友之间能够心地坦

然，互相信赖，互相谅解，有了意见能及时交换，那么彼此之间即使有些成见也是不难消除的。有些年轻人彼此之间容易结死疙瘩，就是因为心胸狭窄、气量狭小、爱纠缠小事，时间长了，意见变为成见，怨气变为怨恨，感情上就会由格格不入到反目成仇。在小事上宽大为怀，不会使你蒙受损失，只会使你受人敬佩。

西汉时的韩信，在年轻潦倒之时，曾有人逼他从胯下钻过去，实在是欺人太甚。后来，韩信被刘邦拜为大将军，不但没将侮辱过自己的人杀掉，反而赏之以金，委之以官，使其大受感动，不仅消除了私怨，之后还成了舍命保护韩信的勇士。

韩信这种“以德报怨”的方法，比起有些人一感到被欺负就“针锋相对”“以牙还牙”的做法，实在要高明得多。

一个人的气量是大是小，在心平气和时较难鉴别，而当与他人发生矛盾和争执时，就容易看清楚了。气量宽宏的人，不把小矛盾放在心上，不计较别人的态度，待人随和。而气量狭小的人，则往往偏要占个上风，讨点便宜。还有的人在和别人的争论中，当自己处于正确的一方，成为胜利者的时候，则心情舒坦，较为愿意谅解对方；但当自己处于错误的一方，成为失败者的时候，则往往容易恼羞成怒，耿耿于怀，这也是气量小的一个表现。朋友之间的争论是常有的，一个真正豁达大度的人，不应该因为别人和自己争论问题而对他人耿耿于怀，更不应该因为别人驳倒了自己的意见而恼羞成怒。

宽宏的度量，往往包含在谅解之中。要想见到不顺心的事而不

发脾气，就必须养成能够原谅他人的缺点和过失的习惯。待人接物，不能过于苛求，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对别人过于苛求，往往会导致彼此之间难以合作。

豁达的度量，从根本上说是来自一个人宽广的胸怀。一个人倘若没有远大的生活理想和目标，其心胸必然狭窄，就像马克思所形容的那样：愚蠢庸俗、斤斤计较、贪图私利的人，总是看到自以为吃亏的事情。眼睛只盯着自己的私利，根本不可能有豁达和宽容的胸怀和度量。“心底无私天地宽。”只有从个人私利的小圈子中解放出来，心里经常装着更远、更大目标的人，才能具备宽广的胸怀，领略到海阔天空的精神境界。



世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果

| 心有多大，世界就有多大

人们常说：心就像一个人的翅膀。但是，如果不能打碎心中的壁垒，你的翅膀就舒展不开，即使给你一片大海，你也找不到自由的感觉。

有一条鱼在很小的时候被捕上了岸，渔人看它太小，而且很美丽，便把它当成礼物送给了女儿。小女孩把它放在一个鱼缸里养了起来，这条鱼每天游来游去的总会碰到鱼缸的内壁，心里有一种不愉快的感觉。

鱼越长越大，在鱼缸里转身都困难了，女孩便给它换了更大的鱼缸，它又可以游来游去了。可是每次碰到鱼缸的内壁，它畅快的心情便会黯淡下来，它有些讨厌这种原地转圈的生活了，索性静静地悬浮在水中，不游也不动，甚至连食物也不怎么吃了。

女孩看它很可怜，便把它放回了大海。它在海中不停地游着，心中却一直快乐不起来。一天它遇见了另一条鱼，那条鱼问它：“你看起来好像闷闷不乐啊！”它叹了口气说：“啊，这个鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边！”

我们是不是就像那条鱼呢？在鱼缸中待久了，心也变得像鱼缸一样小了，不敢有所突破。即使有一天，到了一个更为广阔的空间，反倒无所适从了。

打开自己，需要开放自己的胸怀。开放，是一种心态、一种个性、一种气度、一种修养；是能正确地对待自己、他人、社会和周围的一切；是对自己的专业和周围的世界都怀有强烈的兴趣，喜欢钻研和探索；是热爱创新，不墨守成规，不故步自封，不固执僵化；是乐于和别人分享快乐，并能抚慰别人的痛苦与哀伤；是谦虚，承认自己的不足，并能乐观地接受他人的意见，而且喜欢和别人交流；是乐于承担责任和接受挑战；是具有极强的适应性，乐意接受新的思想和新的经验，能够迅速适应新的环境；是坚强的心胸，敢于面

对任何的否定和挫折，不畏惧失败。

不打开自己，一个人就不可能学会新东西，更不可能进步和成长。开放的胸怀，是学习的前提，是沟通的基础，是提升自我的起点。在一个组织里，最成功的人就是拥有开放胸怀的人，他们进步最快，人缘最好，也最容易获得成功的机会。

具有开阔胸怀的人，会主动听取别人的意见，改进自己的工作。比尔·盖茨经常对公司的员工说：“客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。”比尔·盖茨本人就是一个心态非常开放的人，他鼓励公司里每个人畅所欲言，当别人和他有不同意见时，他会很虚心地去听。每次公开讲演之后，他都会问同事哪里讲得好、哪里讲得不好、下次应该怎样改进。

开放的心自由自在，可以飞得又高又远；而封闭的心像一池死水，永远没有机会进步。如果你的心过于封闭，不能接纳别人的建议，就等于锁上了一扇门，禁锢了你的心灵。要知道褊狭就像一把利刃，会切断许多机会及沟通的管道。

花草打开心扉，吸收土壤和养分才会茁壮成长，绽放美丽，人打开心灵，不断接受新思想的洗礼和浇灌，智慧才不会因为缺乏营养而枯萎死亡。



海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

——林则徐