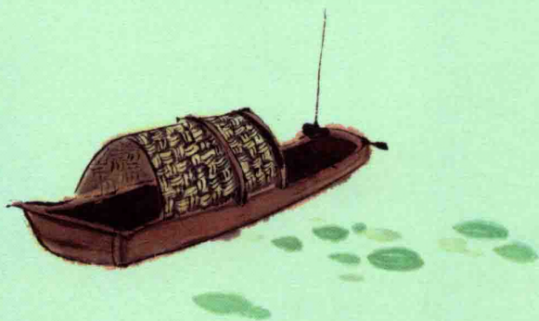


宿文渊  
编著

# 包容

成就人生的智慧



包难容之事，有包乃成；容难容之人，有容乃大  
心胸有多大，世界就有多大；包容有多少，拥有就有多少

中国华侨出版社

# 包容

成就人生的智慧

宿文渊 编著



中國華僑出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

包容：成就人生的智慧 / 宿文渊编著. — 北京：  
中国华侨出版社，2018.4

ISBN 978-7-5113-7562-9

I . ①包… II . ①宿… III . ①人生哲学—通俗读物  
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035942 号

---

## 包容：成就人生的智慧

---

编 著：宿文渊

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：笑 年

封面设计：施凌云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：吴秀侠

插图绘制：Cherry

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：8 字数：200 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7562-9

定 价：32.00 元

---

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

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874

传 真：(010) 58815857

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

PREFACE

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。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摩擦。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，关键在于要面对现实，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。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些空间，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。其实每个人的生活都免不了苦难，包容你所遭受的伤害、折磨、痛苦，你就会感到生命道路两旁，困难固然有，更多的是花香；荆棘固然在，而更多的是山风猎猎、海浪沧沧。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。

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良好的人际关系。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。所以说，你的包容有多广，你的事业就有多大。

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和生活的艺术，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。

## 第一章 你的胸怀，就是你的世界

- 人的心胸就好比芥子 / 2
- 放开胸怀得到的是整个世界 / 5
- 换个角度，从缺陷中发现美 / 7
- 包容的实质是包容自己 / 9
- 遇谤不辩，沉默即宽容 / 12
- 心宽寿自延，量大智自裕 / 14
- 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 / 18
- 苛求他人，等于孤立自己 / 21
- 己所不欲，勿施于人 / 24
- 千金易得，宽厚之心难求 / 25

## 第二章 蚌含沙孕珍珠，人受苦酝成就

- 心境平和，对自己说“不要紧” / 30
- 以游戏之心看待挫折 / 32
- “出丑”是“出众”之母 / 34

- 不要抱怨一时的困境 / 36
- 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 / 38
- 学会接受不可更改的事实 / 41
- 不能改变环境，就学着适应它 / 44
- 关上一道门后，总有另一扇窗打开 / 47
- 直面苦难，包容残缺 / 49
- 原来我们可以如此幸运 / 50
- 从新的视角拍摄生活的乐趣 / 53

### 第三章 能容得下人，才能成得了事

- 人与人，在互惠中成长 / 56
- 告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖” / 58
- 胸襟有多大，成就就有多大 / 61
- 你可以不认同，但不必排斥 / 65
- 能够包容他人才能被更多人接纳 / 68



回避不良竞争，不抢同行盘中餐 / 71  
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢 / 73  
应该为公共利益做些什么 / 76  
接纳伙伴的优缺点 / 78  
请相信你的合作者 / 80

## 第四章 沉住气，成大器

忍辱负重，方成大业 / 84  
委屈才能求全 / 86  
切莫感情用事 / 88  
小不忍则乱大谋 / 91  
坦然面对流言蜚语 / 93  
善用“老二哲学” / 95  
动心忍性，增益不能 / 99  
矜而不争，周而不比 / 101  
该妥协时就妥协 / 103  
忍一时之气，免百日之忧 / 105  
学会约束自己的欲望 / 109  
在贫穷面前抬起头来 / 112

## 第五章 宽容他人，就是善待自己

留有余地是一种理智的人生策略 / 116







- 为人处世以容人为上策 / 119
- 忧他人之忧，乐他人之乐 / 121
- 律己宜严，待人宜宽 / 123
- 指责只会招来对方更多的不满 / 125
- 自我反省得到他人的尊敬 / 127
- 尊重他人就是要理解和包容他人 / 129
- 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 / 133
- 悦纳别人的与众不同 / 136
- 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 / 138
- 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 / 142
- 容人小过，不念旧恶 / 144
- 要成人之美，不成人之恶 / 146
- 与他人争执时，懂得后退一步 / 149
- 你对待别人的态度，决定了他人对你的态度 / 152

## 第六章 聪明做人，不妨糊涂点

- 糊涂的人因“傻”得福 / 156
- 恰到好处，才是最好 / 158
- 形醉而神不醉，外愚而内不愚 / 161

睁一只眼闭一只眼 / 163  
以糊涂之道还治糊涂之人 / 165  
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟 / 167  
记住该记住的，忘掉该忘掉的 / 171  
吃糊涂亏，积无量福 / 173  
糊涂比聪明更显智慧 / 175  
洞明人生，难得糊涂 / 177

## 第七章 感谢折磨你的人，感恩磨炼你的事

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 / 182  
人生总是从寂寞开始 / 184  
不要让自己成为“破窗” / 186  
耐心地做你现在要做的事 / 188  
学会必要的忍耐 / 191  
顾客把你磨炼成上帝的天使 / 193  
善待你的对手 / 196  
以高标准要求自己 / 200  
给自己一点压力 / 202  
给自己一个悬崖 / 204  
折磨你的人是你的新鲜空气 / 206



## 第八章 人生要经得起失败，耐得住寂寞

点一盏信念之灯 / 210

劣势有时能成为优势 / 211

四个字：坚持到底 / 213

来一次破釜沉舟 / 216

一切都会好起来的 / 217

不要因失败而退缩 / 219

有了希望就能战胜苦难 / 223

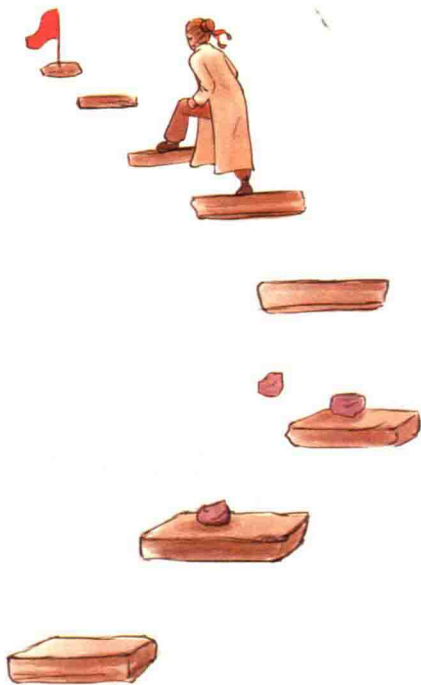
把握现在更有意义 / 226

豁达是心灵的解药 / 230

知足者能享天人之福 / 234

能拿得起就要能放得下 / 237

人生随时都可以重新开始 / 240



第一章

你的胸怀，

就是你的世界





## 人的心胸就好比芥子

唐朝时，江州刺史李渤，问智常禅师道：“佛经上所说的‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’未免失之玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳那么大的的一座须弥山呢？过分不懂常识，是在骗人吧？”

智常禅师闻言而笑，问道：“人家说你‘读书破万卷’，可有这回事？”

“当然！当然！我读的书岂止万卷？”李渤得意扬扬地说。

“那么你读过的万卷书如今何在？”

李渤抬手指着头说：“都在这里了！”

智常禅师道：“奇怪，我看你的头颅也只有一个椰子那么大，怎么可能装得下万卷书？莫非你也骗人吗？”

李渤顿时目瞪口呆，无话可说。

就像可以装下须弥山的小小芥子一样，人的心灵像一个小小的宇宙，能够装下目力所及的一切，甚至还能装下想象中的无穷空间，心境浩瀚则无边界。圣严法师把上述公案中的禅理用之于职场，即是告诫职场中人必须拥有开阔的心胸。

何谓“心胸开阔”？法师将这类人



分为了两种：一种人心胸开阔、知天乐命；另一种就要求创业者拥有超越利害得失、成败是非的心态。

第一种人天性乐观，即使面对职场中的诡谲风云，依然能够自得其乐。但是，这种人的缺点在于可能因过分乐观而变得对什么都不在乎，当事业顺利时，他能在谈笑间运筹帷幄；当无所事事时，他也不以为意。

与第一种人相比，第二种人追求更精彩的人生，同时，他们的人生态度也更加积极：他们渴望一展宏图，面对挫折时不会像第一种人一样毫不在意，但也不会因职场的不顺、事业的失利而自伤自怜，而是能够自我宽慰，重新出发。

举一个简单的例子，圣严法师所在的农禅寺经常遭遇台风的袭击。某一年台风来袭之前，圣严法师让弟子将寺中低洼处的物品都搬到了高台上，但是由于雨水过多，农禅寺还是被淹了，损失很大。但圣严法师却并不因此难过，“面对这无奈的事实，我认为既然已经尽力处理了，无论结果如何、有没有损失，都不必那么在意，只要全心处理善后就好”。

这正是真正开朗的心胸，遇事竭尽全力，即使无法挽回也不抱怨生活。这种态度对所有人来说都有裨益，处于紧张、忙碌、压抑的职场环境中的人更应该好好体会。

一天，一位企业家来向圣严法师求教。原来是因为受到经济危机的影响，他的企业逐渐走着下坡路。想到昔日的辉煌，这位企业家内心非常痛苦。

圣严法师劝慰他说：“最初你不是白手起家的吗？那时候你什么都没有，只是后来生意才渐渐做大的。现在不过是回到了原点，或者说是比你的起点更高一层的地方，你只是失去了你曾经就没有的东西，何苦为它烦恼？”

企业家说：“如果一开始就没有，那么我也不会这么痛苦。恰恰是因为我有过那么多钱，但现在全赔进去了，我才会割舍不下，又不知如何是好。”

“生不带来，死不带去，你本也知道钱财是身外物。至于你内心的痛苦，能处理的就处理，不能处理的就放下。一切从头开始，不也很好吗？”

“那也就是说我大概没有东山再起的希望了吧！”企业家失望地说。

圣严法师合掌说道：“不要这么想，即使这一生没有希望，来生还有希望，永远都有希望的。更何况在你面前，还有那么多重新开始的机会。”

这位企业家的苦恼就在于他心胸虽然宽广，却都被高远的志向占据，没有给可能出现的挫折留下一点空间，以至于他无法豁达面对暂时的失败。

纵观风起云涌的职场，每个人可能都是一颗微不足道的芥子，但其中那些心胸开朗的芥子，不仅有足够的胸怀容纳须弥山，也有化解一切挫折的涵养。



## 放开胸怀得到的是整个世界

我们说心就像一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。但如果不能打碎心中的四壁，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，每天这条鱼游来游去总会碰到鱼缸的内壁，心里便有一种不愉快的感觉。

后来鱼越长越大，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，已变得狭小的心反倒无所适从了。





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，而且非常喜欢和别人交流；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。这就是世界首富的作风，也是他之所以能成为首富的潜质。