

文思源 / 编著

有一种智慧 叫包容



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

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, 2017.6

ISBN 978-7-5113-6852-2

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 130740 号

有一种智慧叫包容

编 著: 文思源

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 千 寻

封面设计: 施凌云

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 吴秀侠

插图绘制: 王 辰

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 158 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6852-2

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

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，也有他人无心的举动。面对这些，有些人选择“士可杀不可辱”，以牙还牙，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，会产生什么样的结果？或许是一次更大的伤害，或许是一次皮肉之苦，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，他们时刻保持平和、淡定，具有宽厚的胸怀，在诸多的伤害面前，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。

包容，是一种积极的智慧之策，应该作为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，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、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。





第一章 怀揣一颗包容心

大度集群朋，豁达赢天下 / 2

蚌含沙而孕育珍珠，人大量而立身天地 / 5

学会宽容，懂得原谅 / 6

看得开，容得下 / 9

遇谤不争辩，沉默即宽容 / 12

心宽寿自延，量大智自裕 / 14

苛求他人，就是苛求自己 / 18

但求人无病，何妨药生尘 / 21

第二章 笑对生活，包容人生的泥泞坎坷

以积极的心态对待苦难 / 26

感谢折磨你的人 / 28

接受生活的不公平 / 31

事必如此，别无选择 / 33

无法改变环境，就学着适应 / 36

正视问题与残缺 / 39

包容，就是换一个角度看人生 / 42

悦纳一切苦与乐 / 44

面对嗔怒，宽容是一种美德 / 47

第三章 悦纳自己，包容自己的不完美

世上没有绝对的完美 / 50

生命本身并没有残缺 / 52

以包容之心看待自己 / 55

敢做敢当，缺点不藏 / 58

能包能容，缺陷中也有美 / 60

包容自己，逃出“心狱”的监禁 / 63

第四章 广结人缘，包容帮你赢得人心

为人处世，宽容别人是上策 / 66

留有余地，人际关系会更好 / 69

忧他人之忧，乐他人之乐 / 72

律己宜严，待人宜宽 / 74

理解和包容他人 / 76

用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 / 81

给“与众不同”留点空间 / 84

第五章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备

- 包容能避免冲突 / 88
- 与他人争执时，学会后退一步 / 90
- 以宽容化解对方的挑衅 / 93
- 低姿态消融他人忌妒的壁垒 / 96
- 不咎既往，冰释前嫌 / 98
- 拥有雅量，让阳光继续灿烂 / 101
- 把心放宽，学会克制自己 / 103
- 你的态度，决定了他人的态度 / 106
- 多给对方一些谅解 / 109

第六章 合作共事，包容大度方能成就事业

- 告别“独行侠”时代 / 112
- 胸襟开阔才能成就伟业 / 114
- 有多大胸襟就有多大成就 / 116
- 求同存异，才能双赢 / 118
- 能够包容人，才能被更多人接纳 / 120
- 放宽心态，冷静处事 / 123
- 合作，才能共赢 / 126
- 学会与不喜欢的人相处 / 128





第七章 多点包容，爱情才会走得更久远

- 换位思考，获得甜蜜生活 / 132
- 接纳悔过的爱人 / 134
- 逝去的爱需要被原谅 / 136
- 适当迁就爱人也是一种包容 / 139
- 爱情需要善意的谎言 / 141
- 偏见会左右“真相” / 144
- 没有堤坝的河流，迟早会干涸 / 146
- 爱情也需要温柔的灌溉 / 148
- 猜疑、忌妒是咬噬爱情之树的蛀虫 / 151

第八章 家和万事兴，彼此包容才能营造爱的港湾

- 完美婚姻可“欲”而不可求 / 154
- 包容与理解是美满婚姻的保障 / 157
- 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 / 160
- 婚姻需要宽容来磨合 / 163
- 唠叨是家庭幸福的致命伤 / 167
- 善待自己的妻子 / 169
- 爱情要“示弱”，不要“示威” / 172

第九章 原谅生活，是为了更好地生活

与其抱怨，不如改变 / 176

大气量天高地阔，宽胸怀义永情长 / 178

心境平和，对自己说“不要紧” / 181

多一分包容，多一分快乐 / 184

不思八九，常想一二 / 186

腹中天地宽，常有渡人船 / 188

懂得包容，失去也是获得 / 191

心宽是健康长寿的幸福秘诀 / 193

第十章 拒绝盲目，包容也要讲原则

把握好善良的分寸 / 198

包容不是一味地忍让 / 200

包容不是盲目地忍耐 / 202

忍一时风平浪静，忍一世一事无成 / 205

智慧的包容，是有所忍、有所不忍 / 208

第十一章 乐观豁达，包容人生的成与败

劣势有时能成为优势 / 212

四个字：坚持到底 / 214

失败，另一种收获 / 216



一切都会好起来的 / 218
不要因失败而退缩 / 220
能拿得起就要能放得下 / 222

第十二章 百忍成金，包容忍耐才能不断超越

学会忍耐，磨难变财富 / 226
学会忍耐，克制自己 / 228
小不忍则乱大谋 / 230
动心忍性，增益不能 / 233
该妥协时就妥协 / 235
忍一时之气，免百日之忧 / 237
克制自己的不良情绪 / 240



第一章

怀揣一颗包容心



大度集群朋，豁达赢天下

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。”一个人若能有宽宏的度量，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，还表现为容忍朋友的过失，尤其是当朋友对自己犯有过失时，能不计前嫌。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，能够主动检查自己，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发展到反目成仇。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，消除了私怨，后来这个人还成了舍命保护韩信的勇士。

韩信这种“以德报怨”的做法，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，则往往要占个上风，讨点便宜。还有的人在和别人的争论中，当自己正确时，则心情舒坦，较为愿意谅解对方；但当自己错误时，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愉快相处。

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，达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



蚌含沙而孕育珍珠，人大量而立身天地

据古书记载，孟子第一次见梁惠王的儿子襄王后，走出来对大家说：“望之不似人君，就之而不见所畏焉。”意思是，远远地看襄王根本没有君主的样子，近处观察发现他没有一点谦虚之德和恐惧戒慎之心，可见其气量之狭小。

对此，南怀瑾感慨地说：“一个越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越是恐惧，越加小心谨慎……不仅一国君主应该戒慎恐惧，就是一个平民，平日为人处世也应该如此，否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满。赚了1000元，就高兴得一夜睡不着，这就叫作‘器小易盈’，如一个小酒杯，加一点水就满溢出来了，像这样的人，是没有什么大作为的。”

气量和胸怀决定了一个人生存的高度。对于一个人来说，气量是处世立身的根本，它被放得越宽泛，生命的丈量尺度就越难以计算。气量，是一种不需投资便能得到的精神滋补品；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。气量，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；得到的是宽广、博大、舒畅和融洽的人际关系。

人生不如意之事常八九。面对挫折、苦难，是否能保持一份豁达的胸怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，这些都需要博大的胸襟与非凡的气度。

所以，先哲提倡“风物长宜放眼量”，人生重在追寻长久的精神底蕴，不必计较一时的成败得失。忍受孤独，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获，如蚌之含沙，在痛苦中孕育着璀璨的珍珠。

不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱，悲观失望。

——富兰克林

学会宽容，懂得原谅

无论对谁，都需要多一分宽容，宽容是人们对生命的感恩与尊重，对情谊的难以割舍。宽容是一种美德，我们要有一颗宽容的心。宽容，可以唤醒别人的良知，可以让自己更加坦然。宽容别人，而不是一味地责怪、抱怨，我们将收获豁达与尊重。

曾任美国总统的福特在大学里是一名橄榄球运动员，身体非