

有一种境界叫放下  
有一种心态叫舍得  
有一种智慧叫包容

文明德 编著



3821-49

1273

有一种境界叫放下  
有一种心态叫舍得  
有一种智慧叫包容

---

文明德 编著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容 / 文明德编著.  
—北京: 北京联合出版公司, 2015.9  
ISBN 978-7-5502-6128-0

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 (2015) 第 214220 号

## 有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容

编 著: 文明德

责任编辑: 李 伟

封面设计: 韩立强

责任校对: 郝秀花

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 486 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 28 印张

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6128-0

定价: 29.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821



## 前言

佛说：放下，便得自在。人生赢在勇于放下，拿得起又放得下，才是真正的人生。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难及无奈时应采取的态度。放下，并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为，而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。因为“人生如舟”，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。放得下，是为了能拿得起。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧，山清水秀，日丽风和，月明星朗。放下，是美好生活的必须。

古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。为利所扰，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛。人要快乐，就要舍得。著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。可见，只有拥有舍得的心态、懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩、活得快乐。关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是



空、空即是色”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里，“舍”就是放下，“得”就是成果。其实，懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。拥有了正确的舍得心态，学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生。

包容是处世的大智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。《尚书》云：有容、德乃大。《周易》云：君子以厚德载物。《格言联璧》云：度量如海涵春育，应接如流水行云。包容，是一种无私、一种境界、一种力量。这种力量在于你拥有一颗仁慈、宽厚、博爱之心，拥有一份平和、坦荡、自信之情。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之处，这一息便是包容；善与恶只在一线之隔，这一线便是包容。包容的人能得到别人的尊重和帮助，包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，包容的人无时不刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都顺风顺水。包容是生活的艺术，是圆融通达的智慧，是看透了社会、人生之后所具有的那种从容、自信和超然。懂得包容的人，往往洞明世事，练达人情，看得深、想得开、放得下。因为他们知道：“处世让一步为高，退步即是进步；待人宽一分是福，利人实是利己。”于是他们时时心平气和。宽容大度，处处和谐圆满。所以越是睿智的人，越是胸怀宽广，大肚能容。包容的智慧，就是一堵墙，隔开了快乐与哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去，就是天堂。

人生一世，面对无限的诱惑与磨难，往往在放不放下、舍不得、包不包容之间犹豫、彷徨、烦恼。放不下，则要背负沉重的包袱与负累；舍不得，则会患得患失，为利所扰，为情所困；不包容，则必心胸狭窄，睚眦必报，思想狭隘，最终也无法走入人生的大境界。在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失，包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。达到放下的境界、拥有舍得的心态、具备包容的智慧，以勇气放下包袱，以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将快乐、豁达、成功。



# 目录

· 上篇 ·

## 有一种境界叫放下

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>第一章 你能放下多少，幸福就有多少</b> ..... | 3  |
| 幸福往往就在一拿一放之间 .....             | 3  |
| 幸福就在懂得放手的那一刻转身 .....           | 4  |
| 幸福的榜单上，第二名同样是英雄 .....          | 5  |
| 幸福在于失意时的忘却 .....               | 6  |
| 释怀过去方能享受幸福人生 .....             | 7  |
| 放下抱怨才能亲吻幸福 .....               | 9  |
| 放下不满，活着便是一种莫大的幸福 .....         | 10 |
| 知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨 .....        | 11 |
| 虚荣浮华，幸福却在减少 .....              | 13 |
| 死命追求幸福，恰为幸福阻碍 .....            | 14 |
| 不幸福只因不单纯 .....                 | 16 |
| 只要有一颗清净的心，即能获取幸福 .....         | 17 |
| 学会放下，幸福需要自己来成全 .....           | 18 |
| <b>第二章 “放”的哲学，“下”的智慧</b> ..... | 20 |
| 过犹不及，适可而止 .....                | 20 |
| 甩掉“金科玉律”的锁链 .....              | 22 |
| 不以己心定善恶 .....                  | 24 |
| 摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 .....          | 26 |



|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 别把自己太当回事 .....               | 27        |
| 逞口舌之快是做人的悲哀 .....            | 29        |
| 做事情切忌强出头 .....               | 30        |
| 遇强不强，你需要的是示弱 .....           | 31        |
| 把自己的得意之事放在心里 .....           | 32        |
| 显示学习姿态，切勿好为人师 .....          | 34        |
| 面对错误，学会比别人先认错 .....          | 35        |
| 算计别人将会误伤自己 .....             | 36        |
| <b>第三章 有一种爱叫作放手 .....</b>    | <b>39</b> |
| 缘分不可强求，是聚是散都应随缘 .....        | 39        |
| 给爱一条生路，也是给自己一条生路 .....       | 40        |
| 放爱一条生路，爱情之花留有余香 .....        | 42        |
| 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷 .....         | 43        |
| 放开他并不等于失去他 .....             | 44        |
| 感情攥得越紧，反而越容易失去 .....         | 46        |
| 相爱就是给彼此自由 .....              | 47        |
| 选择爱我的人还是我爱的人 .....           | 48        |
| 尊重对方的“情感隐私” .....            | 49        |
| 别把感情浪费在不适合自己的人身上 .....       | 50        |
| 天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底 .....        | 52        |
| 真爱自己便不会强求自己 .....            | 53        |
| 深爱但不迷失方向 .....               | 55        |
| 盲目地选择爱情，是不幸的序曲 .....         | 56        |
| 卸下伪装，向爱人展示最真实的自己 .....       | 57        |
| 成人之美，成金之爱 .....              | 58        |
| <b>第四章 放下自己，从最低处成功 .....</b> | <b>60</b> |
| 输赢只是暂时，并非永远 .....            | 60        |
| 最糟，也不过是从头再来 .....            | 61        |
| 从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业 .....  | 63        |
| 放下面子，创业没有门槛 .....            | 64        |



|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 创业就不能做“行动的矮子” .....           | 66        |
| 用平和的心态发掘你的第一桶金 .....          | 68        |
| 别拿资金不够当借口 .....               | 70        |
| 小钱也是钱，小生意也不放过 .....           | 71        |
| 柠檬太酸，就做成柠檬水 .....             | 72        |
| 学习温商生意经：吃大苦发大财 .....          | 73        |
| 安于现状就是向贫穷的过去奔跑 .....          | 75        |
| 放下“身份”，路越走越宽 .....            | 76        |
| 放下得失心，更容易接近成功 .....           | 77        |
| <b>第五章 职场江湖，退一步海阔天空 .....</b> | <b>80</b> |
| 面试时不必强调过去的成绩 .....            | 80        |
| 新人入门，放下身段不做“格格党” .....        | 81        |
| 职场女性，学会“鸵鸟姿态” .....           | 83        |
| 投入工作，进得去也要出得来 .....           | 84        |
| 过于依赖只会招致他人的反感 .....           | 85        |
| 越什么也不越权 .....                 | 87        |
| 尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角 .....      | 89        |
| 保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区” .....     | 90        |
| 别太紧密，与同事保持适当的距离 .....         | 91        |
| 与竞争的同事共同起舞 .....              | 92        |
| “不言之教”，以身作则方能赢得拥戴 .....       | 94        |
| 下山的也是英雄 .....                 | 96        |
| <b>第六章 涤荡心灵，放下负累 .....</b>    | <b>98</b> |
| 愈放下愈快乐 .....                  | 98        |
| 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 .....          | 99        |
| 放下缠绕在心头的烦恼事 .....             | 101       |
| 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 .....         | 102       |
| 脱去抱怨的心灵枷锁 .....               | 103       |
| 放下浮躁的心，人生静如禅 .....            | 105       |
| 多疑如迷雾，隔开了心与心的信任 .....         | 106       |





|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 别让忧郁爬上微蹙的眉头 .....            | 107        |
| 卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵 .....        | 109        |
| 走出不平衡的心理误区 .....             | 110        |
| 退隐心灵，保持精神世界的宁静 .....         | 111        |
| 天真，人生如若初相见 .....             | 113        |
| 一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 .....      | 114        |
| “撑着不死”与“好好活着”的一线之隔 .....     | 116        |
| <b>第七章 心里真放下，人生方自在 .....</b> | <b>118</b> |
| 放弃，修身养性的最高境界 .....           | 118        |
| “放下”是一种觉悟，更是一种自由 .....       | 119        |
| 放下一切，才是开始处 .....             | 120        |
| 一念放下，万般自在 .....              | 122        |
| 心中梁木一根，放下就是舵和桨 .....         | 123        |
| 心里放下，方为真放下 .....             | 125        |
| 功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 .....        | 126        |
| 悬崖深谷处，撒手得重生 .....            | 127        |
| 提放自如，可得大自在 .....             | 128        |
| 得失常挂心，宠辱皆心惊 .....            | 130        |
| 有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力 .....     | 131        |
| 人生难有真圆满，输赢得失且笑看 .....        | 133        |

## · 中篇 ·

### 有一种心态叫舍得

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>第一章 有限退让，换来无限的空间 .....</b> | <b>137</b> |
| 不同的选择，不同的人生 .....             | 137        |
| “舍”只是“得”的另一个名字 .....          | 138        |
| 以退为进，绕指柔化百炼钢 .....            | 139        |
| 退，意在“半途而止”，而非半途而废 .....       | 140        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 大舍大得，小舍小得 .....               | 142        |
| 存心舍弃，会有加倍的获得 .....            | 143        |
| 隐忍退让，放长线钓大鱼 .....             | 144        |
| 关键时刻懂得务实妥协 .....              | 146        |
| 知止是一种人生智慧 .....               | 147        |
| 学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命 .....      | 148        |
| 只有“低人一等”，才有“高人一筹” .....       | 150        |
| 不能舍，只好在泥里团团转 .....            | 152        |
| 过于戒备反而失去更多 .....              | 153        |
| <b>第二章 进退有数，把握取舍的艺术 .....</b> | <b>155</b> |
| 21 世纪的今天，选择比努力更重要 .....       | 155        |
| 宁得罪君子，不得罪小人 .....             | 157        |
| 宁可在尝试中失败，也不在保守中成功 .....       | 158        |
| 当别人都在努力向前时，你不妨倒回去 .....       | 160        |
| 要大智慧，不要小聪明 .....              | 161        |
| 世事纷繁，须谨记有所为有所不为 .....         | 163        |
| 切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还 .....      | 164        |
| 山不过来，我就过去 .....               | 166        |
| 当力量薄弱时，背靠“大树”好乘凉 .....        | 167        |
| 不要拿那些值得同情的事情开玩笑 .....         | 168        |
| 不拿别人的隐私开玩笑 .....              | 169        |
| 读坏书，不如不读书 .....               | 170        |
| <b>第三章 先予后得，为人处世的圣经 .....</b> | <b>172</b> |
| 似予实取，不争反而能为先 .....            | 172        |
| 要得到回报，先满足他人 .....             | 173        |
| 主动，便赢得了成功人脉的一半 .....          | 174        |
| 风光不可占尽，宜分他人一杯羹 .....          | 176        |
| 锦上添花不如雪中送炭 .....              | 177        |
| 储存人情，重在平时下功夫 .....            | 178        |
| 送人情不吝啬，多为自己开条路 .....          | 179        |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 平时多走动，急事有亲情 .....              | 181        |
| 人再熟也要常联系 .....                 | 182        |
| 不要冷落落魄的朋友 .....                | 183        |
| 学会倾听，胜过十张利嘴 .....              | 184        |
| 不要放弃任何一个小人物 .....              | 185        |
| 不能一味“公事公办” .....               | 186        |
| <b>第四章 感情世界，舍得之间成正果 .....</b>  | <b>188</b> |
| 不懂珍惜，舍弃后才发现已爱上它 .....          | 188        |
| 舍得间懂得珍惜眼前人 .....               | 190        |
| 犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢追求 .....        | 191        |
| 择偶，不被美貌所迷惑 .....               | 193        |
| 你无法挑到“最优”的结婚对象 .....           | 194        |
| 相亲还是一个人去好 .....                | 195        |
| 学会选择，懂得放弃 .....                | 197        |
| 占有欲让人失去理智 .....                | 198        |
| 婚姻还是要“门当户对” .....              | 200        |
| 不要在家里和办公室里想同样的问题 .....         | 201        |
| 鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事 .....           | 202        |
| 婚姻投资：你的那一位是大款还是伙夫 .....        | 204        |
| 警惕第四类情感 .....                  | 205        |
| <b>第五章 舍小求大，做生意吃亏也是福 .....</b> | <b>208</b> |
| 舍得舍得，舍和得永远不分开 .....            | 208        |
| 放弃有时就等于一次机遇 .....              | 209        |
| 敢于吃亏才是大赢家 .....                | 211        |
| 明处吃亏，暗处得益 .....                | 212        |
| 薄利多销，抓住百姓的心理需求 .....           | 214        |
| 主动让利，追求产品的长远收益 .....           | 215        |
| 以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒” .....     | 217        |
| 不要吃独食，让别人也赚钱 .....             | 218        |
| 人舍我取，趁低吸纳 .....                | 219        |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 商中行善，一石二鸟 .....                 | 220        |
| 花大钱抢占黄金宝地 .....                 | 222        |
| 想赚钱，外来和尚就要念本地经 .....            | 223        |
| <b>第六章 舍得之道，职场上的付出与收获 .....</b> | <b>225</b> |
| 舍得投入，职场的充电投资“经” .....           | 225        |
| 忍耐是成就事业的必需 .....                | 227        |
| 放弃忠诚就等于放弃成功 .....               | 228        |
| 对自己的期望要比老板对你的期望更高 .....         | 229        |
| 比别人多做一点，收获大不同 .....             | 230        |
| 理解同事能够增加好感 .....                | 231        |
| 在工作中，要主动与老板沟通 .....             | 232        |
| 尽职尽责是晋升的跳板 .....                | 233        |
| “黑锅”也可能带来提拔的机会 .....            | 235        |
| 让出功劳，才能平步青云 .....               | 236        |
| 轻视心态要不得 .....                   | 237        |
| 正确的方法比坚持的态度更重要 .....            | 238        |
| 做正确的事，正确地做事 .....               | 240        |
| 三分苦干，七分巧干 .....                 | 242        |
| <b>第七章 感悟舍得，成功的黄金法则 .....</b>   | <b>244</b> |
| 学以致用，走好成功第一步 .....              | 244        |
| 不舍急功之心，便离成功越来越远 .....           | 245        |
| 跨越自己给自己设定的藩篱 .....              | 246        |
| 不要因为失意而放弃追求成功的理想 .....          | 247        |
| 在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益 .....    | 248        |
| 不舍得机会成本，也就没有机会成功 .....          | 250        |
| 成功不能只看眼前 .....                  | 251        |
| 要有计划地抛弃阻碍发展的因素 .....            | 253        |
| 好运气，等不来就去创造 .....               | 254        |
| 及早认输，下次还有赢的机会 .....             | 256        |
| 过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓 .....            | 257        |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 归零就是一种在低位思考高位的理智心态 .....      | 258        |
| 最长久的名声也是短暂的 .....             | 260        |
| 经验少未必是缺点 .....                | 261        |
| <b>第八章 睿智人生，取舍间彰显智慧 .....</b> | <b>264</b> |
| 取舍之间，唯心而已 .....               | 264        |
| 失去可能是一种福音 .....               | 265        |
| 从远处看，人生的失意也很有诗意 .....         | 266        |
| 铅华洗尽，才有持久的美丽 .....            | 268        |
| 舍与得之间，你需要一颗平常心 .....          | 269        |
| 扬弃才能超常 .....                  | 270        |
| 盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼” .....     | 271        |
| 量力而行，舍弃才能得到 .....             | 273        |
| 不被表象所淹没，集中精力于大事上 .....        | 274        |
| 做人学学橡皮筋 .....                 | 275        |
| 天上掉馅饼，地上有陷阱 .....             | 277        |

· 下篇 ·

**有一种智慧叫包容**

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>第一章 笑对生活，包容人生的泥泞坎坷 .....</b> | <b>281</b> |
| 苦难是上帝赐予的财富 .....                | 281        |
| 以游戏之心看待挫折 .....                 | 283        |
| 折磨你的人是你的新鲜空气 .....              | 284        |
| 泥泞的路才能留下脚印 .....                | 285        |
| 学会包容生活中的不公平 .....               | 286        |
| 学会接受不可更改的事实 .....               | 287        |
| 不能改变环境，就学着适应它 .....             | 290        |
| 关上一道门后，总有另一扇窗打开 .....           | 292        |
| 愁也一天，喜也一天 .....                 | 293        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 包容问题，包容残缺 .....                  | 294        |
| 面对嗔怒，宽容是一种美德 .....               | 296        |
| 原来我们可以如此幸运 .....                 | 298        |
| 自我解嘲，活出潇洒人生 .....                | 299        |
| 从新的视角拍摄生活的乐趣 .....               | 300        |
| 佛祖开释：悦纳一切苦与乐 .....               | 301        |
| <b>第二章 悦纳自己，包容自身的不完美 .....</b>   | <b>304</b> |
| 世上没有绝对的完美 .....                  | 304        |
| 不必把一个污点放大到全身 .....               | 305        |
| 标准过高只会迷失自己 .....                 | 307        |
| 不要为你的缺点遮羞 .....                  | 308        |
| 接受别人的帮助不必感到羞愧 .....              | 309        |
| 换个角度，从缺陷中发现美 .....               | 311        |
| 跨越性格缺陷，完美就在背后 .....              | 312        |
| 自卑和自信往往就在一念之间 .....              | 313        |
| 每个人都是上帝的宠儿 .....                 | 314        |
| 包容自己，逃出“心狱”的监禁 .....             | 316        |
| 只看我所有的便能拥有快乐 .....               | 317        |
| <b>第三章 广结人脉，包容是赢得人心的奥秘 .....</b> | <b>319</b> |
| 为人处世以容人为上策 .....                 | 319        |
| 留有余地是一种理智的人生策略 .....             | 320        |
| 忧他人之忧，乐他人之乐 .....                | 322        |
| 律己宜严，待人宜宽 .....                  | 324        |
| 自我反省得到他人的尊敬 .....                | 325        |
| 指责只会招来对方更多的不满 .....              | 326        |
| 迁怒是不负责任者的行为 .....                | 327        |
| 尊重他人就是理解和包容他人 .....              | 329        |
| 不要把别人的冒犯放在心上 .....               | 331        |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 .....            | 332        |
| 悦纳别人的与众不同 .....                  | 334        |



|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 帮助曾经伤害过你的人 .....                 | 335        |
| 得理也要让三分 .....                    | 336        |
| 要私下指出别人的缺点 .....                 | 337        |
| <b>第四章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备 .....</b> | <b>339</b> |
| 因包容而避免冲突 .....                   | 339        |
| 与他人争执时，懂得后退一步 .....              | 340        |
| 以高姿态化解对方的挑衅 .....                | 342        |
| 低姿态消融他人嫉妒的壁垒 .....               | 344        |
| 不咎既往，冰释前嫌 .....                  | 345        |
| 用爱消除隔阂 .....                     | 347        |
| 宽容让摩擦去无踪 .....                   | 348        |
| 以包容之心接受建议 .....                  | 350        |
| 多点雅量面对嘲笑 .....                   | 351        |
| 把心放宽，学会克制 .....                  | 352        |
| <b>第五章 合作共事，包容大度方能成就大业 .....</b> | <b>355</b> |
| 人与人，在互惠中成长 .....                 | 355        |
| 告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖” .....       | 356        |
| 胸襟开阔方能成就伟业 .....                 | 358        |
| 胸襟有多大，成就就有多大 .....               | 359        |
| 你可以不信，但不必排斥 .....                | 361        |
| 能够包容他人才能被更多人接纳 .....             | 362        |
| 回避恶性竞争，不抢同行盘中餐 .....             | 364        |
| 没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢 .....          | 366        |
| 应该为普遍利益做些什么 .....                | 368        |
| 找到合适的另一半 .....                   | 369        |
| 请相信你的合作者 .....                   | 370        |
| 能和不喜欢的人相处合作 .....                | 371        |
| <b>第六章 包容下属，柔性的管理力量 .....</b>    | <b>373</b> |
| 宽待下属，制造向心效应 .....                | 373        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 以高姿态对待下属的顶撞 .....                 | 374        |
| 有张有弛，驾驭人才的刚柔策略 .....              | 375        |
| 广开言路，杜绝独断专行 .....                 | 377        |
| 尊重差异，有分歧才能有收获 .....               | 379        |
| 做一个给下属台阶下的领导 .....                | 380        |
| 善于推功揽过 .....                      | 381        |
| “知荣守辱”，做自谦自省的高明领导者 .....          | 383        |
| 依靠强大影响力进行无为管理 .....               | 384        |
| 引导下属进行良性竞争 .....                  | 386        |
| 放位不放权，不要干预下属的工作 .....             | 389        |
| 别让员工因你的责备而如坐针毡 .....              | 391        |
| <b>第七章 多点包容，爱情才会走得更深更远 .....</b>  | <b>394</b> |
| 早一点宽恕，会避免悲剧的发生 .....              | 394        |
| 换位思考，走入他心灵的栖息之地 .....             | 395        |
| 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 .....             | 396        |
| 重新接纳悔过的爱人 .....                   | 397        |
| 原谅逝去的爱 .....                      | 398        |
| 在爱情的天平上，迁就等同于包容 .....             | 400        |
| 爱情需要善意的谎言 .....                   | 401        |
| 偏见会折断丘比特的翅膀 .....                 | 402        |
| 忍耐让爱情之花更艳丽 .....                  | 404        |
| 没有堤坝的河流，迟早会干涸 .....               | 405        |
| 爱情需要有温柔的滋润 .....                  | 406        |
| 要“示弱”不要“示威” .....                 | 408        |
| <b>第八章 婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾 .....</b> | <b>411</b> |
| 家庭是人生的幸福天堂 .....                  | 411        |
| 完美婚姻可“欲”而不可求 .....                | 413        |
| 包容与理解是美满婚姻的保障 .....               | 414        |
| 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 .....               | 416        |
| 夫妻吵架，本没什么成王败寇 .....               | 418        |





有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 ..... | 419 |
| 低头的瞬间就成全了爱 .....       | 421 |
| 欣赏你的爱人 .....           | 423 |
| 善待自己的妻子 .....          | 424 |
| 感谢“小三”令婚姻生活更美满 .....   | 426 |
| 唠叨是婚姻的致命伤 .....        | 427 |
| 争吵，会让幸福悄悄溜走 .....      | 428 |