

思想是金
智慧是金
知识是金

人生金书

阅读改变人生

心胸有多大，事业就有多大；
包容有多少，拥有就有多少。

包与容

的人生必修课

全新升级版

文德 编著



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

包与容

的人生必修课

全新升级版

文德◎编著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

包与容的人生必修课：全新升级版 / 文德编著. —北京：北京联合出版公司, 2015.8
ISBN 978-7-5502-5213-4

I. ①包… 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087003号

包与容的人生必修课： 全新升级版

编 著：文 德

责任编辑：徐秀琴

封面设计：李艾红

责任校对：胡宝林

美术编辑：杨玉萍

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)

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数360千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5213-4

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) 58815825



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”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。纵观古今成大事業者，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磨擦。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，有了矛盾，重要的是面对现实，用包容去化解矛盾。若只是一味斤斤计较，像故事中的海格力斯那样逞强好胜，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断仇恨的源头，唯一的办法就是学会包容。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苦痛的力量。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。生活中固然有苦难，但由于不懈的奋斗，由于不断的仰望、攀援，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。学会包容吧，它能让你在风暴中安稳如磐石，不会轻易被击碎；学会包容吧，它能让你在苦难中挺直脊梁，拥有生命的尊严；学会包容吧，它能让你在野花中看见天堂，让生活充满希望。

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而成的团队，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，领导者才能开创出一番由个人力量无法实现的伟业。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外，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，利人实利己的根基”。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和生活艺术，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。





目录

第一章 有一种智慧叫包容

人的心胸就好比芥子	2
胸襟的大小可以丈量你的世界	3
放开胸怀得到的是整个世界	5
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	8
包容比惩罚更有力量	9
包容的实质是包容自己	10
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	12
遇谤不辩，沉默即宽容	13
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	16
苛求他人，等于孤立自己	18
己所不欲，勿施于人	19
宽容，让痛苦变为伟大	20
千金易得，宽厚之心难求	21

第二章 笑对苦难，包容人生的泥泞坎坷

苦难是上帝赐予的财富	24
以游戏之心看待挫折	25
折磨你的人是你的新鲜空气	26
学会接受不可更改的事实	28
宽容环境，生活就会更美好	29
不能改变环境，就学着适应它	31

关上一道门后，总有另一扇窗打开	32
愁也一天，喜也一天	33
包容问题，包容残缺	35
面对嗔怒，宽容是一种美德	36
原来我们可以如此幸运	38
从新的视角拍摄生活的乐趣	39
悦纳一切苦与乐	41

第三章 悦纳自己，包容自身的不完美

世上没有绝对的完美	44
不必把一个污点放大到全身	45
标准过高只会迷失自己	46
不要为你的缺点遮羞	47
接受别人的帮助不必感到羞愧	48
换个角度，从缺陷中发现美	50
跨越性格缺陷，完美就在背后	51
自卑和自信往往就在一念之间	52
每个人都是上帝的宠儿	53
包容自己，逃出“心狱”的监禁	55
只看我所有的便能拥有快乐	56
已经拥有的东西最珍贵	58
“出丑”是“出众”之母	59

第四章 宽以待人，包容是赢得人心的奥秘

为人处世以容人为上策	62
留有余地是一种理智的人生策略	63
忧他人之忧，乐他人之乐	64
律己宜严，待人宜宽	65
自我反省得到他人的尊敬	66
指责只会招来对方更多的不满	68
迁怒是不负责任者的行为	69
尊重他人就是要理解和包容他人	70

不要把别人的冒犯放在心上	72
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	73
悦纳别人的与众不同	74
帮助曾经伤害过你的人	76
得理也要让三分	77
要私下指出别人的缺点	78
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	79
对自己的对手“投之以木桃”	81
尊重他人的生活习惯也是一种包容	82
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	83
容人小过，不念旧恶	84
要成人之美，不成人之恶	86
包容他人的四句箴言	87

第五章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备

因包容而避免冲突	90
与他人争执时，懂得后退一步	91
以高姿态化解对方的挑衅	93
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	94
不咎既往，冰释前嫌	95
用爱消除隔阂	97
以包容之心接受建议	99
宽容让摩擦去无踪	100
把心放宽，学会克制	102
你对待别人的态度，决定了他人对你的态度	103
用命令的口吻说话，只会加深别人的反感	104

第六章 合作共事，包容大度方能成就大业

人与人，在互惠中成长	108
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	109
胸襟开阔方能成就伟业	110
胸襟有多大，成就就有多大	111

你可以不信，但不必排斥	113
能够包容他人才能被更多人接纳	115
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	116
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	117
应该为公共利益做些什么	119
找到合适的另一半	120
请相信你的合作者	121

第七章 包容下属，柔性的管理力量

宽待下属，制造向心效应	124
以高姿态对待下属的顶撞	125
有张有弛，驾驭人才的刚柔策略	126
广开言路，不可独断专行	128
尊重差异，有分歧才能有收获	129
做一个给下属台阶下的领导	131
善于推功揽过	132
“知荣守辱”，做自谦自省的高明领导者	133
依靠强大影响力进行无为管理	134
引导下属进行良性竞争	136
不要过多干预下属的工作	138

第八章 多点包容，爱情才会走得更深更远

早一点宽恕，会避免悲剧的发生	142
换位思考，走入他心灵的栖息之地	143
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	144
重新接纳悔过的爱人	145
在爱情的天平上，迁就等同于包容	146
爱情需要善意的谎言	148
偏见会折断丘比特的翅膀	149
忍耐让爱情之花更艳丽	150
没有堤坝的河流，迟早会干涸	152
爱情需要有温柔的滋润	153

要“示弱”不要“示威”	154
站在对方的立场上才能传递温暖	156
多给对方一些谅解	157
谁是谁非不重要	158
爱情要有激情，更要有理性	159

第九章 婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾

家庭是人生的幸福天堂	162
完美婚姻可“欲”而不可求	164
包容与理解是美满婚姻的保障	165
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	167
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	168
欣赏你的爱人	170
善待自己的妻子	172
唠叨是婚姻的致命伤	173

第十章 原谅生活，才能更好地生活

不要抱怨生活的不公平	176
生命本身并没有残缺	177
在贫穷面前抬起头来	179
吃亏有时是种福	180
失去可能是另一种获得	181
人生随时都可以重新开始	182
把心重新放到起点上	183
昨天的总要在今天归零	185
太阳每天都是新的	186
相信下一次会更好	187
快乐不快乐，完全取决于你	188
摆脱内心的羁绊	189
时刻保持乐观的心境	190

第十一章 乐观豁达，包容人生的成与败

点一盏信念之灯	194
劣势有时能成为优势	194
四个字：坚持到底	196
来一次破釜沉舟	197
失败，另一种收获	197
一切都会好起来的	198
任何时候都不应该绝望	199
不要因失败而退缩	201
有了希望就能战胜苦难	202
熬过去就是胜利	204
把握现在更有意义	206
豁达是心灵的解药	208
知足者能享天人之福	210
人生不在输赢	211
能拿得起就要能放得下	213
大丈夫能屈能伸	214

第十二章 不抱怨的世界，不抱怨的智慧

抱怨只会让事情更糟	218
原谅生活是为了更好地生活	219
付之一笑，人生才会活出大境界	220
心宽才能长寿，长寿才能幸福	222
心境平和，对自己说“不要紧”	223
谅解是痛苦的止损点	225
不思八九，常想一二	225
少一分怨恨，多一分快乐	227
别为打翻的牛奶哭泣	228
忘记惹你生气的人	230
与错误握手言和	231

第十三章 百忍成金，包容忍耐才能不断超越

学会忍耐，磨难变财富	234
忍辱负重，方成大业	235
委屈才能求全	237
切莫感情用事	238
小不忍则乱大谋	239
以糊涂之道还治糊涂之人	240
坦然面对流言飞语	241
善用“老二哲学”	243
动心忍性，增益不能	244
矜而不争，群而不党	245
该妥协时就妥协	246
忍一时之气，免百日之忧	248
克制自己的不利情绪	250
学会约束自己的欲望	252

第十四章 浑水才能养鱼，人生难得糊涂

糊涂的人因“傻”得福	256
恰到好处，才是最好	257
形醉而神不醉，外愚而内不愚	258
睁一只眼闭一只眼	259
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	260
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟	261
记住该记住的，忘掉该忘掉的	263
吃糊涂亏，积无量福	264
糊涂比聪明更显智慧	265
洞明人生，难得糊涂	266

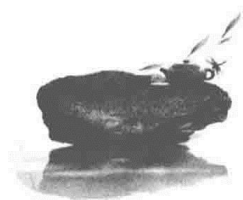
第十五章 感谢折磨你的人

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	270
人生总是从寂寞开始	271
以高标准要求自己	272

不要让自己成为“破窗”	273
耐心地做你现在要做的事	274
学会必要的忍耐	275
顾客把你磨炼成上帝的天使	276
善待你的对手	278
远离虚荣才能接近对手	280
心胸开阔，天地自然宽广	282
感谢你的竞争对手	282
给自己一点压力	284
在压力中奋起	285
给自己一个悬崖	287

第十六章 包容的方与圆

包容不是姑息迁就	290
做人要有自己的原则	291
把握善良的分寸	292
不要一味地忍让	293
忍让搬弄是非者，毫无意义	295
智慧地忍辱是有所不忍	296
沉默有时是一种自我伤害	297
忍无可忍，不做沉默的羔羊	299
百忍成金，不泄一时之恨	301
忍一时风平浪静，忍一世一事无成	302
不必委曲求全，不必睚眦必报	304



第一章

有一种智慧叫包容



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一的一座须弥山呢？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？”李渤得意洋洋地说。

“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。

第一种人生性乐观，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。更何況在你面前，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。

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，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，还表现为在小事上不顶真，不为小事斤斤计较、耿耿于怀。人生在世，谁都会碰到这样或那样的使人不快的小摩擦、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”，在处理朋友关系当中，尤其应当如此。“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。有些青年相互之间容易结死疙瘩，就是因为心胸狭窄，气量狭小，爱纠缠小事，时间长了，意见变成见，怨气变成怨恨，感情上就会格格不入转而反目成仇。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，实在是够欺人的。后来韩信被刘邦拜为大将，不但没有杀这个人，反而赏之以金，委之以官，使其大受感动，不仅消除了私怨，最后还成了舍命保护韩信的勇士。韩信这种“以德报怨”的方法，比起有些青年一感到被欺负就“针锋相对”、“以牙还牙”的做法来，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，对人家耿耿于怀，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人家耿耿于怀，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，往往使自己跟别人合不来。社会是由各式各样的人组成的，有讲道理的，也有不讲道理的，有懂事多的，也有懂事少的，有修养深的，也有修养浅的，我们总不能要求别人讲话办事都符合自己的标准和要求。真正的豁达大度者，当那些懂事较小、度量较小、修养较浅的人做了得罪自己的事情