

包容的 人生必修课

全新升级版

文德
编著

懂得包容，学会宽心
一部提升你心灵能量的智慧之书



包容：成就人生的心灵哲学



中国华侨出版社

包与容的 人生必修课

文 德 / 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

包与容的人生必修课 / 文德编著. -- 北京 : 中国
华侨出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5113-6794-5

I . ①包… II . ①文… 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 (2017) 第 092960 号

包与容的人生必修课

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 笑 年

封面设计: 王明贵

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: Cherry

封面供图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

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

书 号: ISBN 978-7-5113-6794-5

定 价: 38.00 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

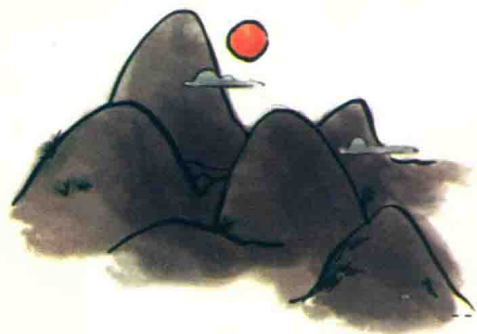
网 址: www.oveaschin.com

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。



心胸有多大，事业就有多大；
包容有多少，拥有就有多少。



preface 前言

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,关键在于要面对现实,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——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

于不断的努力、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组合而成的团队,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,退步即进步的根本;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 and 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。



contents

目 录

第一章 有一种智慧叫包容	001
人的心胸就好比芥子	002
放开胸怀得到的是整个世界	003
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	005
包容比惩罚更有力量	007
包容的实质是包容自己	008
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	010
遇谤不辩，沉默即宽容	011
心宽寿自延，量大智自裕	013
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	015
苛求他人，等于孤立自己	017
己所不欲，勿施于人	019
千金易得，宽厚之心难求	020
第二章 笑对苦难，包容人生的泥泞坎坷	023
苦难是上帝赐予的财富	024
以游戏之心看待挫折	025
学会接受不可更改的事实	027
不能改变环境，就学着适应它	028
关上一道门后，总有另一扇窗打开	030
愁也一天，喜也一天	032
直面苦难，包容残缺	033
原来我们可以如此幸运	034

从新的视角拍摄生活的乐趣	036
第三章 悦纳自己，包容自身的不完美	039
世上没有绝对的完美	040
不必把一个污点放大到全身	041
标准过高只会迷失自己	042
不要为你的缺点遮羞	043
换个角度，从缺陷中发现美	045
每个人都是上帝的宠儿	046
包容自己，逃出“心狱”的监禁	047
已经拥有的东西最珍贵	049
“出丑”是“出众”之母	050
第四章 宽以待人，包容是赢得人心的奥秘	053
为人处世以容人为上策	054
留有余地是一种理智的人生策略	055
忧他人之忧，乐他人之乐	057
律己宜严，待人宜宽	058
指责只会招来对方更多的不满	059
自我反省得到他人的尊敬	060
尊重他人就是要理解和包容他人	062
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	064
悦纳别人的与众不同	066
帮助曾经伤害过你的人	067
要私下指出别人的缺点	069
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	070
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任	072
容人小过，不念旧恶	074
要成人之美，不成人之恶	076

第五章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	079
因包容而避免冲突	080
与他人争执时，懂得后退一步	081
以高姿态化解对方的挑衅	083
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	085
不咎既往，冰释前嫌	086
以包容之心接受建议	089
宽容让摩擦去无踪	090
把心放宽，学会克制	092
你对待别人的态度，决定了他人对你的态度	094
第六章 合作共事，包容大度方能成就大业	097
人与人，在互惠中成长	098
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	099
胸襟有多大，成就就有多大	101
你可以不信，但不必排斥	104
能够包容他人才能被更多人接纳	106
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	108
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	109
应该为公共利益做些什么	111
接纳伙伴的优缺点	112
请相信你的合作者	114
第七章 包容下属，柔性的管理力量	117
宽待下属，制造向心效应	118
有张有弛，管理人才的刚柔策略	119
广开言路，不可独断专行	121
尊重差异，有分歧才能有收获	123
做一个给下属台阶下的领导	125

善于推功揽过 126

依靠强大影响力进行无为管理 128

引导下属进行良性竞争 130

第八章 多点包容，爱情才会走得更深更远 135

早一点宽恕，会避免悲剧的发生 136

换位思考，走入他心灵的栖息之地 138

猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 139

重新接纳悔过的爱人 140

在爱情的天平上，迁就等同于包容 141

爱情需要善意的谎言 143

偏见会折断丘比特的翅膀 144

没有堤坝的河流，迟早会干涸 146

要“示弱”不要“示威” 147

谁是谁非不重要 150

第九章 婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾 153

爱情要有激情，婚姻更要有理性 154

不必苛求“完美婚姻” 155

包容与理解是美满婚姻的保障 157

婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 159

欣赏你的爱人 162

唠叨是婚姻的致命伤 164

第十章 原谅生活，才能更好地生活 167

原谅生活是为了更好地生活 168

生命本身并没有残缺 169

在贫穷面前抬起头来 171

吃亏有时是种福 172

人生随时都可以重新开始	174
把心重新放到起点上	175
太阳每天都是新的	177
相信下一次会更好	178
快乐不快乐，完全取决于你	180
摆脱内心的羁绊	181

第十一章 乐观豁达，包容人生的成与败..... 185

点一盏信念之灯	186
劣势有时能成为优势	187
四个字：坚持到底	188
来一次破釜沉舟	190
一切都会好起来的	191
不要因失败而退缩	192
有了希望就能战胜苦难	194
把握现在更有意义	197
豁达是心灵的解药	199
知足者能享天人之福	201
能拿得起就要能放得下	203

第十二章 不抱怨的世界：爱上生命中的不完美..... 207

抱怨只会让事情更糟	208
不要抱怨一时的困境	210
付之一笑，人生才会活出大境界	212
心境平和，对自己说“不要紧”	214
谅解是痛苦的止损点	215
不思八九，常想一二	217
少一分怨恨，多一分快乐	218
别为打翻的牛奶哭泣	219

忘记惹你生气的人 222

与错误握手言和 223

第十三章 百忍成金，包容忍耐才能不断超越 227

忍辱负重，方成大业 228

委屈才能求全 229

切莫感情用事 231

小不忍则乱大谋 232

坦然面对流言飞语 234

善用“老二哲学” 235

动心忍性，增益不能 237

矜而不争，周而不比 238

该妥协时就妥协 239

忍一时之气，免百日之忧 241

学会约束自己的欲望 243

第十四章 浑水才能养鱼，人生难得糊涂 247

糊涂的人因“傻”得福 248

恰到好处，才是最好 249

形醉而神不醉，外愚而内不愚 251

睁一只眼闭一只眼 252

以糊涂之道还治糊涂之人 254

不是聪明得太快，而是糊涂得太迟 255

记住该记住的，忘掉该忘掉的 257

吃糊涂亏，积无量福 259

糊涂比聪明更显智慧 260

洞明人生，难得糊涂 261

第十五章 感谢折磨你的人	265
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	266
人生总是从寂寞开始	267
不要让自己成为“破窗”	268
耐心地做你现在要做的事	269
学会必要的忍耐	271
顾客把你磨炼成上帝的天使	272
善待你的对手	274
以高标准要求自己	277
给自己一点压力	278
给自己一个悬崖	280
折磨你的人是你的新鲜空气	281
第十六章 包容的方与圆	285
包容不是姑息养“患”	286
做人要有自己的原则	287
把握善良的分寸	289
不要一味地忍让	290
忍让搬弄是非者，毫无意义	292
智慧地忍辱是有所不忍	294
沉默有时是一种自我伤害	295
忍无可忍，不做沉默的羔羊	297
百忍成金，不泄一时之恨	299
忍一时风平浪静，忍一世一事无成	301
不必委曲求全，不必睚眦必报	303

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，