

肚量多大，事业就有多大；要空出所有，才能建设一切。
——星云大师



BAORONG

对世界怀有包容之心，你也终将成为美好世界的一部分，反之你将面临悲剧。

李峰◎编著

【受用一生的智慧】

包容是一种理性，体现了一个人的修养和气度。包容是一种智慧，反映了一个人驾驭局面的能力。包容也是成功的阶梯。秦代李斯曾在《谏逐客书》中说：“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。”很多时候，带着一种包容的心态去生活，会让很多事情变得简单而轻松。



中国长安出版社

包容



【受用一生的智慧】

包容是一门学问，学会包容的人，就学会了生活，懂得包容的人，就懂得了快乐！

包容是一门艺术，是一种精神的凝聚，是一种善良的结晶，是人性至善至美的沉淀！

包容是一种境界，是一种坦荡的气概，是香兰被人踩倒却留香脚底的气质！

包容是一种美德，使你的人格得到升华，让你的心灵得到净化！

包容是一种幸福，能够包容别人是一种幸福，让别人心存感激更是一种幸福！



· 阅读改变生活 ·

ISBN 978-7-80175-948-1



9 787801 759481 >

定价：39.80元

包容



肚量多大，事业就有多大；
要空出所有，才能建设一切。

——星云大师

【受用一生的智慧】

李峰◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

包容: 受用一生的智慧 / 李峰编著. —北京: 中国长安出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 80175 - 948 - 1

I. 包… II. 李… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174766 号

包容: 受用一生的智慧

李 峰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 20

字数: 320 千字

版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 948 - 1

定价: 39.80 元



包容

BAORONG



包容不同于宽容，前者是求同存异的一种度量，后者是居高临下的一种恩赐。包容更不同于包庇或纵容，包容有其清晰的底线和原则。所以，管理界有一句格言：你不能包容一个人，就证明你不配领导他。





责任编辑：霖 枫

封面设计：天之赋设计室
13141300541
尹 帅



前言

对于现代人而言，物质是丰富的，知识是丰富的，许多人拥有广博的知识，能做事、能赚钱，但是却不快乐，仍然有很多烦恼，究竟是什么原因呢？是因为我们人生的智慧太贫乏了，不懂得如何包容生活。

人生在世，会遇到各种纷繁芜杂的问题，有了包容，才能够更好地解决问题。包容是人生的大智慧，无论对做人处世，还是奋斗创业，都有着至关重要的影响。学会包容，能够修身养性，安身立命。它是成就大业的利器，是获得快乐幸福的妙门。

包容体现了人们大度的胸怀和气概。它讲究的是策略，运用的是智慧。历史长河里，因为齐桓公能够不计前嫌，才有了齐国的霸主地位；因为刘备三顾茅庐，才有了蜀国天下三分有其一；也因为有了李世民的包容大度，才有了“贞观之治”的盛唐。

历史上有个叫蔺相如的大臣，由于护驾有功，所以官职一路上升，引起了大将廉颇的妒忌与不满，便处处与蔺相如作对。但是蔺相如面对廉颇的无理取闹，只是笑而避之，不与计较，廉颇面对蔺相如的宽宏大量，深感惭愧，于是“负荆请罪”，从此，两人互相支持、彼此信任，使赵国有了多年的安宁和稳定，也成就了一段“将相和”的千古佳话。所以说，学会包容，于人于己都有益处。

反观历史上那些善于妒忌的人，遇到一点不满便怨天尤人，这些人纵然学问再好，也难成大器。周瑜是个卓越的军事家，才能出众，足智多谋，把庞大的东吴水师管理得井井有条。可是，当他得知了诸葛亮的神机妙算后，虽自知不如，但却不甘落败，于是整天心中盘算着如何打赢诸葛亮，发出了“既生瑜，何生亮”的凄叹后，最终落得个吐血身亡的结局。倘若周瑜能像蔺相如那样包容大度，那他的结局肯定不是这样！

一个人最可怜的是无知，最可悲的是浅薄，最可贵的是有一颗包容的心，这

也是我们最需要的。

雨果曾说过，世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。一个人若拥有了如水般的包容，他就能看透人生的真谛，拥有平和快乐的生活。

哲学家康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”在这个世界中，我们每个人都得生活、工作，都得接触社会与家庭。在居家过日子及繁琐的工作中，难免会发生矛盾，出现这样或那样的失误与差错。如何去面对，如何去适应，应该是我们所思考的，正所谓：退一步，海阔天空，忍一时，风平浪静。对别人的过失，必要的指责或批评无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，凡事多往好的方面想想，以包容之心度他人之过，就会让自己感觉到世界是多么的精彩。

包容让我们体会人间的真情。朋友之间有了包容，友谊会更加牢固长久；家人之间有了包容，家庭更加和睦，生活更加温馨；人与人之间有了包容，社会才能更加温暖和谐。

但千万要记住，包容不是纵容，要讲原则，讲尺度，不能失去做人的尊严和价值。没有原则的纵容就成了怯懦，留下的只有悔恨。包容是一种智慧，一种美德，而纵容就恰恰相反，成了一种恶行。

我们如今生活在这个忙碌的社会里，整日拼搏，压力日益增大，烦恼也越来越多，在处理各种事物时，如果能够学会运用包容的智慧，慢慢的，生活就会发生质的变化，快乐和幸福就会重新回到身边。



目 录

第一章 包容是一种博大的胸怀

包容是一种修养，是一种境界，是一种美德。包容是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。包容，首先要能容人之言。对于批评之语，无论多么难听，多么尖锐，都要坦然处之，诤友诤言无异包容。包容，还要能容人之事。人在尘世间每天经历的事情很多，不可能样样都尽如人意。世人都需要以博大的胸怀，冷静处事，宠辱不惊、闲庭信步，行走在红尘世上。包容，最重要的是容人。这是容言、容事之根本。

1. 用理解和原谅熬一服包容的汤药	2
2. 用包容的心对待诽谤更能赢得尊敬	4
3. 宽恕并拯救仇人是最高尚的事情	6
4. 包容是一种风度，宽恕是一种风范	8
5. 感谢指出你错误的人	10
6. 诚恳地接受他人的意见	12
7. 学会不在意，人生就是另一种境界	15
8. 放下仇恨，心灵才能自由平和	17
9. 一个人越虚心，就越能成大器	20
10. 用博大的胸怀来面对他人和误解	23
11. 包容精神关乎你我，也关乎世界	25
12. 心胸博大之人时刻都会保持冷静	28

- 13. 暂时的忍让可能换来以后的幸福..... 30
- 14. 以包容的胸怀来对待他人的忤逆..... 33
- 15. 邻里之间要相互忍让包容..... 37

第二章 包容是一种良好的心态

一天中有白天黑夜之分，世间事也有好坏之分。无论是好事还是坏事，如果能以一个良好的心态去面对，那就没有什么能困扰我们了。一个人若有包容的气概，那么，一切的毁誉，都不足以动摇他的初衷，面对任何不如意的人和事，也就可以泰然处之了。对待别人对自己的伤害不计较不苛刻，对待他人宽厚包容，这样的人能以一种积极乐观的心态去面对人生的种种问题，这样的人才最容易成就大事业。

- 1. 心外世界的大小并不重要 40
- 2. 世上本无事，庸人自扰之 42
- 3. 用理智代替愤怒，做情绪的主人 45
- 4. 用宽恕超度苦，苦就会化成甘 49
- 5. 嫉妒是使人毁灭的毒瘤 51
- 6. 信念是战胜一切困难的支柱 54
- 7. 淡泊名利，生活的意义也就更宽了 57
- 8. 接受现状才可能让快乐自然涌动 61
- 9. 幸福是“选择”来的 63
- 10. 太较真对生活没什么好处..... 65
- 11. 当提起时提起，当放下时放下..... 68
- 12. 顺其自然会有别样的收获..... 71
- 13. 拥有财富并不等同于富有..... 73
- 14. 无论身在何处都要保持内心的安详..... 75
- 15. 做到谦卑包容，工作才能游刃有余..... 79
- 16. 过去的都已经过去，关键是未来..... 81



第三章 包容是对困境的正视和反抗

逆境能够激发一个人的潜力而使他达到成功。有本领、有骨气的人，能将失败变为成功，像蚌壳能将使它烦恼的沙砾化成珍珠一样。鹭鸟一旦毛羽生成，母鸟会将它们逐出巢外，让它们做空中飞翔的练习。那种经验，使它们能于日后成为禽鸟中的君主和觅食的能手。凡是环境不顺利，到处被摒弃被排斥的青年，往往日后会有出息，而那些从小就环境顺利的人，却常常“苗而不秀，秀而不宝！”自然往往在给人一分困难时，也添给人一分智力！所以不要仇视困难，学会用包容之心去面对困难，才是真正的智慧。

1. 你面前的栏杆越高，你跳得也越高	84
2. 承受逆境的艰难，造就超凡的能力	86
3. 用忍耐和忘却来应对忧愁	89
4. 强者选择用微笑来面对痛苦和磨难	91
5. 生活中肯定还有另一扇门能够打开	94
6. 面对不平，坦然相对	97
7. 做一个坦荡荡的君子	100
8. 能够承受痛苦，才更能体会欢乐	102
9. 该舍的就得忍痛割爱，该忍的就得从长计议	106
10. 胸怀大志，就能容下任何屈辱	109
11. 拓宽心灵，找寻更积极的途径	112
12. 要学会接受不可避免的事实	115

第四章 包容是对自己的善待

世上没有完美无缺的人，谁都有不尽如人意也不尽如己意的地方，面对自己的不足，难道我们就要痛苦一辈子吗？世界上最可怜、最痛苦、最不幸的人，莫过于那些迷失自我的人。一个人弃绝了矫饰而成为真正的自己时，他的满足与轻松是无与伦比的。人存活于世间，能以本色天性面世，能容得下自己的过失和缺陷，真实自然的生活，保持自己的个性特点，岂不是乐事？

1. 扔掉自卑，自信的人最有魅力..... 120
2. 一个人的魅力源于真实地呈现自我..... 124
3. 只有真正地接受自己，才能展示独特的自己..... 126
4. 看清自己，努力塑造美好形象..... 129
5. 总有一项特质会给你带来好运..... 131
6. 不要小看自己，人生并非只一处辉煌..... 133
7. 追求完美，对人对自己都是残酷的..... 136
8. 你早晚会发现隐秘之处的幸福..... 139
9. 羡慕别人不如羡慕自己..... 142

第五章 包容是对他人的关爱

关爱他人，在别人遇到危难的时候助人一把，使他重新获得快乐，自己也因此感到欣慰，这不仅是取之不尽、用之不竭的快乐之源，更是一种不可忽视的助我们前进的力量。因为，一颗真正的爱心，总是能够给我们带来更多的意外的收获，帮我们走向成功之路。而这正是给予的结果。

1. 在给予中享受快乐..... 146
2. 做个心胸开阔、心灵高尚的人..... 148



3. 学会为别人喝彩·····	150
4. 怨恨要用爱心去排解·····	153
5. 包容能让爱情更加稳固美好·····	155
6. 多一份善心，多一份真情·····	157
7. 拥有一颗爱心，就拥有了一切·····	161
8. 善待别人等于善待自己·····	163
9. 用一颗包容之心真诚地对待朋友·····	166
10. 包容让家庭和睦，充满温情·····	169
11. 把爱分给别人，你就能得到爱·····	171
12. 学会用欣赏的眼光看人·····	173
13. 不给别人留有余地，自己也将无立锥之地·····	177
14. 帮助他人，就等于给自己奖赏·····	180
15. 包容成就希望，创造奇迹·····	184

第六章 包容是为对方着想的能力

世间的许多争执和困扰，多是因为只为自己着想、出于一己之私造成的。倘若我们能多为别人着想一些，那么，我们的心就不会因塞下太多的自己而喘不过气来。能够站在别人的立场考虑问题是一种伟大的能力。每个人性格不同、想法不同，懂得换位思考，就能够理解很多事情，心内的世界宽了，心外的世界也就轻松了。

1. 宽厚待人，多为对方想一想·····	188
2. 承认对方是“对”的，并不表示你就错了·····	190
3. 节制自己，学会并更好地为别人着想·····	192
4. 站在别人的立场上考虑，就会少许多怨恨·····	195
5. 平等就能快乐·····	197
6. 对人恭敬，就是在庄严你自己·····	199
7. 不要用严苛的眼光来要求别人·····	202



- 8. 学会为别人的过失找到原谅的理由..... 205
- 9. 多替对方着想，不要固执己见..... 207

第七章 包容是通权达变的智慧

包容又是通权达变，懂得通权达变的智慧，我们就能够看得更全面。比如照相的时候，不是都用过广角镜头吗？如果要拍一幢尖顶的房子，你站在离它半米的地方，可能只看到它的一块砖；如果退后半米，可能就能看见一面墙；再退后一米，可能就能照见整栋楼；再退后一些，可能连房子的屋顶、天空的白云、屋前的花草，全部都能拍进去。

- 1. 变对抗为包容，生活就多一分和谐..... 210
- 2. 因为对手的存在，你才变得更强大..... 212
- 3. 变精明为糊涂，是对生活的一种包容..... 216
- 4. 改变态度，用包容保护自己..... 219
- 5. 妥协是一条路径，变通是一种境界..... 222
- 6. 生路有多条，何必偏执一心..... 224
- 7. 理性的妥协是走出逆境的捷径..... 227
- 8. 不妨用恩惠代替仇恨，用爱代替抱怨..... 229
- 9. 适时的放弃是智慧的选择..... 231
- 10. 放弃无谓的固执，轻松地走向成功 233
- 11. 包容是一种以柔克刚的智慧 236
- 12. 与其幸灾乐祸，不如为人制造台阶 239
- 13. 吃亏就是占便宜 241
- 14. 在人屋檐下，就得要低头 245

