

包容是一种洞明世事、练达人情的处世大智慧；包容是一种高贵品质，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。

包与容的 人生必修课

何斌◎编著

高山因为能包容，才垒就了巍峨；
大海因为能包容，才积就了浩瀚；
人因为能包容，才造就了伟业。
心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少

中国华侨出版社

包与容的 人生必修课

何斌◎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 / 何斌编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2585-3

I. ①包… II. ①何… 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(2012)第154503号

包与容的人生必修课

编 著: 何 斌

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 汉 轩

封面设计: 中英智业

文字编辑: 官 萍

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2585-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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。”包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。一个人一生所取得的成就大小，很大程度上就是由包容的大小决定的，正如一位哲人所说：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就能有多少。纵观古今成大事業者，无不有海纳百川的肚量，所谓“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。包容实是人生必不可少的智慧，是一堂人生的必修课。

包容是人际关系的良方。人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，难免发生矛盾。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。若一味斤斤计较，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚至结成冤仇。要想切断仇恨的源头，最好的办法就是学会包容。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。俗话说：“与人方便，自己方便。”包容是人生的一座桥，可以将彼此间的心灵沟通。

包容是成就事业的基石。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坚实的人脉，而这些恰恰需要拥有包容的胸怀。团队里的成员个性、气质和能力迥异，这就要求领导者要有肚量，用人不求全责备，用其所长，容其所短。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，经营事业还要面对各种各样的客户，要与社会上形形色色的人周旋，要处理好这些复杂的人际关系，就需要高超的技能和一颗包容的心。可以说，包容有多广，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；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，是看透了社会人生之后的从容、自信和超然。懂得包容的人总能得到别人的尊重与帮助，懂得包容的人才会受到他人的欢迎和喜爱，懂得包容的人无时不刻处于和谐之中。懂得包容，才能享有无悔、和乐、健康、美满的人生。



第一章 笑对人生，拥有包容的心态

第一节	你的包容有多广，事业就有多大	2
	胸襟的大小可以丈量你的世界	2
	放开胸怀得到的是整个世界	3
	蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	5
	豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	6
	包容比惩罚更有力量	7
	人的心胸为什么连一头象都容纳不下呢	8
	包容的实质是包容自己	9
	博大的心量可以稀释一切痛苦和烦恼	11
	多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	12
	遇谤不辩，沉默即宽容	13
第二节	宽以待人，以包容代替抱怨	15
	宽容比怨恨更具威慑力	15
	与人争辩，你永远不会真赢	16
	及时原谅别人的错误	17
	拥有忍耐力可以战胜一切	18
	报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	19
第三节	用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”	21
	感恩的心才能念动幸福的咒语	21
	得到别人的恩惠要想到回报	22
	让心中的抱怨工厂关门大吉	23
	感谢折磨，锤炼自己	24
	向批评鞠个躬	25
	感谢别人给你的一片阳光	26

“打击”你的人可能更爱你·····	27
第四节 包容的心态，将引来更多的快乐·····	29
内心期待什么就能做成什么·····	29
生命的本质在于追求快乐·····	30
我们随时都有选择快乐的权利·····	31
活着，就是一种幸福·····	32
活在当下，不透支生活的烦恼·····	33

第二章 化解苦难，包容人生的泥泞坎坷

第一节 苦难是人生必须经历的一课·····	36
苦难是人生的一笔财富·····	36
以游戏之心看待挫折·····	37
挫折中蕴涵着机遇·····	38
折磨你的人是你的新鲜空气·····	39
学会接受不可更改的事实·····	40
宽容环境，生活就会更美好·····	42
不能改变环境，就学着适应它·····	43
关上一道门后，总有一扇窗打开·····	44
愁也一天，喜也一天·····	45
包容问题，包容残缺·····	47
面对嗔怒，宽容是一种美德·····	48
原来我们可以如此幸运·····	49
从新的视角感受生活的乐趣·····	51
悦纳一切苦与乐·····	52
第二节 把苦难当做人生最珍贵的财富·····	54
永不绝望·····	54
每天给自己一个希望·····	57
成功的路上布满荆棘·····	58
世上只有不肯快乐的心·····	60
懂得欣赏路边的美景·····	62
让自己微笑如花·····	63

把苦难当做人生最珍贵的财富·····	66
从现在起，感谢折磨你的人吧·····	67

第三节 别抱怨，谁的人生没有坎坷·····	70
人生没有过不去的坎·····	70
冬天总会过去，春天迟早会来临·····	71
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中·····	72
错误往往是成功的开始·····	73

第三章 悦纳自己，包容自身的不完美

第一节 轻轻松松，做最好的自己·····	76
你认识自己吗·····	76
告诉自己：我是最好的·····	77
征服自己是最大的胜仗·····	78
懂得原谅自己·····	79
幸福是自己创造的·····	80
求人不如求己·····	81
自嘲是一种艺术·····	82
不漂亮，但依然可以美丽·····	83
变压力为动力·····	84
你可以更完美·····	85
另起一行也能第一·····	86
告诉世界我能行·····	87

第二节 你自己就是一座宝藏·····	89
你就是自己的救世主·····	89
要有主见，做事的是你自己·····	90
你有自己的芳香，做好自己·····	91
人生如卖菜，给自己定好位·····	93
学会表现自己，别做慢游的快艇·····	94
学会检讨自己，人都是有弱点的·····	95
关键时刻还得靠自己·····	96
“我很重要”，不要看轻你自己·····	97

第三节 追求完美也要有度	99
追求完美也要有度.....	99
别让嫉妒毁了你.....	100
做人不要太贪心.....	101
忍耐能带来无尽的好处.....	102
放弃是另一种智慧.....	104
走自己的路,让别人去说.....	105
说话要注意分寸.....	107
到什么山上唱什么歌.....	108
细节就能温暖一颗心.....	110
多给别人一点宽容.....	111

第四章 广结人脉,包容是赢得人心的奥秘

第一节 求同存异,包容获得好人缘	114
悦纳别人的与众不同.....	114
帮助曾经伤害过你的人.....	115
得理也要让三分.....	116
要私下指出别人的缺点.....	117
放大镜看人优点,缩微镜看人缺点.....	118
对自己的对手“投之以木桃”.....	119
尊重他人的生活习惯也是一种包容.....	121
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任.....	122
容人小过,不念旧恶.....	123
要成人之美,不成人之恶.....	124
包容他人的四句箴言.....	125
第二节 包容待人,才能与他人有效沟通	128
你对待别人的态度,决定了他人对你的态度... ..	128
用命令的口吻说话,只会加深别人的反感.....	129
友善比强硬更有力量.....	131
他人失意时莫谈你的得意.....	132
唠叨是好人缘的致命伤.....	133
你是否还在喋喋不休.....	134

第三节 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	136
因包容而避免冲突	136
与他人争执时，懂得后退一步	136
以高姿态化解对方的挑衅	138
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	139
不咎既往，冰释前嫌	141
用爱消除隔阂	142
以包容之心接受建议	144
宽容让摩擦去无踪	145

第五章 乐观豪迈，包容人生成败

第一节 挑战逆境，笑对命运	148
点一盏信念之灯	148
劣势有时能成为优势	149
四个字：坚持到底	150
来一次破釜沉舟	151
改变自己，改变世界	151
失败，另一种收获	152
第二节 任何时候都不应该绝望	154
一切都会好起来的	154
任何时候都不应该绝望	155
不要因失败而退缩	156
有了希望就能战胜苦难	158
熬过去就是胜利	159
发现你的优势	161
把握现在更有意义	162
困境即是上天的恩赐	164
正视缺陷，超越自卑	164
顽强的人生才美丽	166
第三节 淡定豁达，没有真正的输赢人生	167
豁达是心灵的解药	167

知足者能享天人之福·····	168
人生不在输赢·····	170
能拿得起就要能放得下·····	171
能容人者容天下·····	172
大丈夫能屈能伸·····	174
豁达可以赢得人心·····	176
给别人铺个台阶，留条后路·····	178
豁达是通往幸福的另一扇门·····	179
第四节 失败往往是成功的开始·····	181
在失败的河流中泅渡·····	181
不要被困难吓倒·····	181
从失败中获取经验·····	182
把失败当作一块踏脚石·····	183

第六章 百忍成金，包容的忍耐功夫

第一节 进退有度，懂得弯曲·····	186
退一小步为进一大步·····	186
勇于承认自身的不足·····	187
做一枝谦卑的稻穗·····	188
别跟自己过不去·····	189
学会适应对方·····	190
不将侮辱放在心上·····	191
挖掘自己的潜能·····	192
第二节 求同存异，谦虚忍让·····	194
忍让获得好人缘·····	194
谦让成就“将相和”·····	194
有时不必太认真·····	196
让他比你更优越·····	196
饶恕别人等于帮助自己·····	198
做人不必太较真·····	199
理直也要气和·····	200

第三节	忍小谋大，以忍图强	202
	忍一时之气，免百日之忧	202
	忍辱方能负重	204
	克制自己的不利情绪	205
	行事不可放纵	207
	学会约束自己的欲望	209

第一章

笑对人生，
拥有包容的心态



第一节

你的包容有多广，事业就有多大

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时，能够宽容他们，谅解他们，不和他们一般见识。从这个意义上说，那些最豁达、最能宽容的人，乃是最善于谅解人、最通达世事人情的人。

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。比如，一个毫无教养的人常常只是因为一个过路人看了他几眼，就把这个人看做世界上最可恶和最卑鄙的坏蛋。

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，领略到海阔天空的精神境界。

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，下次应该怎样改进。这就是世界首富的作风，也是他之所以能成为首富的潜质。

开放的心自由自在，可以飞得又高又远；而封闭的心像一池死水，永远没有机会进步。如果你的心过于封闭，不能接纳别人的建议，就等于锁上了一扇门，禁锢了你的心灵。要知道褊狭就像一把利刃，会切断许多机会及沟通的管道。

花草因为有土壤和养分才会茁壮成长、绽放美丽，人的心灵也必须不断接受新思想的洗礼和浇灌，否则智慧就会因为缺乏营养而枯萎死亡。

蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地

据古书记载：孟子第一次见梁惠王的儿子襄王时，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，可见其器量之狭小。

对此，南怀瑾先生感慨地说：“越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越恐惧，越加小心谨慎……不但一国君主应该戒慎恐惧，就是一个平民，平日处世也应该如此，否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满。赚了一千元，就高兴得一夜睡不着，这就叫做‘器小易盈’，有如一个小酒杯，加一点水就满溢出来了，像这样的人，是没有什么大作为的。”在南先生看来，古人立身修德，应当追求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界；那些目光短浅、骄傲自大之辈，是绝不会成就大事的。

法国大作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”器量和胸怀决定了一个人生存的高度。对于一个人来说，器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。器量，是一种不需投资便能得到的精神高级滋补品；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。器量，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；得来的是宽广、博大、舒畅和融洽的人际关系。

南非的民族斗士曼德拉，因为带领人民反对白人种族隔离政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时尽管曼德拉已经步入老年，但是白人统治者依然像对待年轻犯人一样对待他。

曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里，他的任务是将采石场采的大石块碎成石料，有时从冰冷的海水里捞取海带，还做采石灰的工作。因为曼德拉是要犯，专门看守他的就有三个人，他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

27年的监狱生活并没有打倒曼德拉，他坚强地走出监狱，获得了自由。1991年，他被选为南非总统。曼德拉在他的总统就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始时，曼德拉起身致欢迎词。他先介绍了来自世界各国的政要，然后他说，他深感荣幸能接待这么多尊贵的客人，但他最高兴的是当初他被关在罗本岛监狱时看守他的三名前狱方人员也能到场，然后他把这三个人介绍给了大家。

曼德拉博大的胸襟和崇高的精神，让那些残酷虐待了他27年的白人无地自容，也