

学会包容还心灵一份宁静 选择包容给心态一世淡然

蒋平◎编著



都市情感
枕边书

学会包容

宰相肚里能撑船

生活如海，包容作舟，泛舟于海，方知海之宽阔
生活如山，包容为径，循径登山，方知山之高大
生活如歌，包容是曲，和曲而歌，方知歌之动听

北京工业大学出版社



学会包容

宰相肚里能撑船

蒋平◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会包容：宰相肚里能撑船 / 蒋平编著. —北京：
北京工业大学出版社，2011.9
ISBN 978-7-5639-2779-1

I. ①学… II. ①蒋… 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 (2011) 第 121789 号

学会包容——宰相肚里能撑船

编 著：蒋 平

责任编辑：刘学宽

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：17

字 数：230 千字

版 次：2011 年 9 月第 1 版

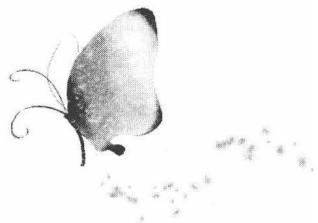
印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2779-1

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”一个人想要获得真正的幸福和终身的快乐，就应该选择积极且正确的包容心态。

包容是一种至高无上的美德，是人们在生活中长期修炼得到的。它不断洗涤着人们的心灵；包容就像海一样宽广而浩瀚，它能接纳一切，也能化解一切，包容会带着你跨越困难，找到新生；包容是一种无声又强大的力量，只有能包容的人，生命才会更加饱满；包容是一种博大且精深的意境，是友好待人的艺术，是聪明处世的经验，是为人修养的体现。一个能包容的人，不管在什么地方都能够得到各种契机，他们的人生是圆满的，而他们送给生活的也是微笑多于眼泪；能包容的人不把那些鸡毛蒜皮的小事挂在心上，他们以善为基，以人为本，心存万物，微笑着面对天下的愁苦；能包容的人知足常乐，保持一颗平常心，不强求、不妄念，总是在努力地积极进取。

包容的心态是善良人品的升华，是人性至美的沉淀，是崇高精神的凝结，是穷尽一生也品味不完的智慧美味。拥有包容的心态，会让人感觉到生命的安详和幸福，得到别人的帮助和推崇；拥有包容的心态，可以避免别人的攻击，从而为自己营造一个更加和谐的人际关系圈。

只要人人心中多一分宽容，人类就会多一分理解，世间就会多一分真善美，生活中的那些喜怒哀乐也会变成华丽的乐章。人与人之间多一些宽容，心灵的隔膜就会薄一分；多一分宽容，人与人之间的理解就会增加一倍；多一分宽容，人与人之间的信任、友爱就增浓一些。

超然者，举重若轻；聪慧者，拿大放小；博大者，虚怀若谷；宽容



者，与人为善。多一分宽容，就会少一分狭隘，多一分坦荡；多一分宽容，就会少一分烦恼，多一分宁静；多一分宽容，就会少一分怨气，多一分人气。和谐社会需要宽容，拥有宽容，我们就能多一分轻松，多一分快乐。

包容是一种宠辱不惊，万事淡然的心态。包容是一种设身处地，心装他人的品质。包容是一种笑面人生，乐观忘我的境界。拥有包容，你就能够受益一生。包容不但能够松弛别人，也能抚慰自己。它会让你变得自信、随和，能够让你对人生有更多的感悟，把一些不必要的事情看得很轻，再大的不快，再激烈的冲突，都不会在拥有包容心灵的人心里留下痕迹。他们的心里总是快乐、轻松、幸福的，总是能用积极的心态去面对人生的每一件事情。

一旦你拥有宽容的美德，你将拥有一生的智慧，收获一生的笑容。

本书内容涉及包容他人缺点、包容亲人瑕疵、包容朋友不足、包容自身缺陷、包容不同意见、包容指责羞辱、包容对手等方面，将各种故事与现实生活紧密衔接，观察视觉深入到生活的方方面面，给人以精神的享受和智慧的启迪。

书中行文流畅优美，语言生动细腻。相信该书会让读者在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，能够用心体会到人世间最美的乐章。

目 录

第一章 包容是一种境界，源自内心博爱

包容是一种博大的胸怀。夫妻之间没有包容，整天为一些小事斤斤计较，那就不能白头偕老；朋友间没有包容就没有友谊，因为包容是友谊的前提；领导包容，可以使近者悦远者来，人心相和。一个人如果能原谅仇人，那胸怀自是不言而喻的。泰山不辞抔土，方能成其高；江河不择细流，方能成其大。一个善良、乐观、博爱的人，总是会保持一种谦逊和豁达。

- ✧ 1. 包容是高远宽阔的胸怀 / 2
- ✧ 2. 会包容才不会蒙蔽心性 / 5
- ✧ 3. 包容是一种君子的心态 / 7
- ✧ 4. 为人处世要有大气量 / 11
- ✧ 5. 大度和涵养收获一生笑容 / 14
- ✧ 6. 以包容心滋养万物生灵 / 16
- ✧ 7. 用宽容抚慰幼弱的心灵 / 18
- ✧ 8. 包容是人生境界的超脱 / 20
- ✧ 9. 包容是联络情感的纽带 / 23

第二章 包容他人缺点，留足宽广后路

金无足赤，人无完人。世界上没有十全十美的事，也没有十全十美的人。容许别人犯错误，也容许别人改正错误。要以平和的心态对待他人显露出来的缺点，不要斤斤计较，更不要耿耿于怀。要能够容忍别人的缺点，只有懂得容忍别人的缺点和不足，才能增添自己的人格魅力，为自己赢得广阔的发展空间。只有懂得包容的人才能成就一番业绩。

- ✧ 1. 宽容他人带来风和日丽 / 28
- ✧ 2. 面对他人撒谎以诚待之 / 30



- ✧ 3. 给人机会就是给己机会 / 33
- ✧ 4. 指出他人缺点要委婉 / 36
- ✧ 5. 容纳他人缺点成就自己 / 39
- ✧ 6. 包容足以获得甜美微笑 / 41
- ✧ 7. 能容人，人才能与你共进退 / 43
- ✧ 8. 大器量带来大回报 / 46
- ✧ 9. 不以好恶论人才 / 48
- ✧ 10. 包容过失彰显博爱之心 / 51
- ✧ 11. 面对他人缺点要糊涂点 / 53

第三章 包容亲人瑕疵，缔造和睦家庭

亲人之间最重要的基础是宽容、尊重、信任和真诚。大方包容的待人态度不仅能给亲人带来欢乐，同时也是自己获取快乐的巨大源泉。包容，可以使夫妻情笃，父子情深，家庭和睦，获得一种心情舒畅的生活氛围，给自己赢得一个轻装出击的事业动力。包容亲人，让一切笼罩你生活的阴影随之飘散，相信你会拥有更完美的人生。

- ✧ 1. 包容对方是家庭和睦的良药 / 58
- ✧ 2. 以宽广心胸包容忍耐亲人 / 61
- ✧ 3. 包容亲人，让生命渗透心灵 / 64
- ✧ 4. 说不清搅不明的家事糊涂点 / 67
- ✧ 5. 用包容的心领略人间亲情 / 69
- ✧ 6. 宽容对婚姻中的女人很重要 / 71
- ✧ 7. 宽容能消融亲情间的寒冰 / 74
- ✧ 8. 包容亲人瑕疵，才有恬淡心境 / 77

第四章 包容朋友不足，拓宽人际关系

朋友是下雨天的一把伞，可以为你遮挡风雨；朋友是旅途中的一把椅子，可以让你暂时休憩；朋友是夏天的一阵凉风，冬天的一轮暖阳。我们不能没有朋友，不能没有友情。朋友之间相处，也难免发生种种摩擦，甚至剧烈的冲突。宽容大度，不但利人，而且利己。包容朋友的不足，才会成就一生一世的友情。

- ※ 1. 宽容朋友的无心之举 / 82
- ※ 2. 包容朋友缺点，走出狭小天地 / 85
- ※ 3. 包容朋友缺点，进行人脉储蓄 / 88
- ※ 4. 用包容成就一世的友情 / 91
- ※ 5. 对朋友有理也要让三分 / 93
- ※ 6. 不要揭朋友短，戳朋友痛 / 95
- ※ 7. 心中有爱有宽容就有朋友 / 97

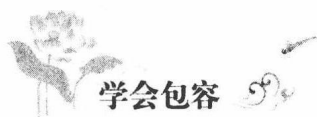
第五章 包容自身缺陷，打造完美人生

世间万物皆有缺憾，万事不可求全，接受自己，不仅接受自己的优点，也要接受自己的缺点，因为这才是真正的自己。人应该学会善待自己，不论你做错过什么，不论你被伤害还是伤害过别人，你都不要永远被它负累，要学会包容自己，善于为自己解脱，不要把生活的不如意和自身的缺陷时时放在心上，甩开一切，放大度量，就会获得快意的人生。

- ※ 1. 自嘲是一种生活的艺术 / 102
- ※ 2. 原谅自己就是快乐自己 / 104
- ※ 3. 每天为自己的进步喝彩 / 107
- ※ 4. 容纳自己真心的渴望 / 109
- ※ 5. 人最大的对手就是自己 / 110
- ※ 6. 内省是自我审视与反思 / 113
- ※ 7. 学会欣赏自己的不完美 / 116
- ※ 8. 宽容自己，忘记曾经的错 / 119
- ※ 9. 给自己找个幸福的理由 / 122
- ※ 10. 肆意轻狂终将一事无成 / 124

第六章 包容不同意见，吸纳多方经验

“春风大雅能容物，秋水文章不染尘。”我们需要包容不同的意见，允许各种不同声音的存在。尊重他人表达的权利和自由，人们之间才会和睦相处，社会会更加融洽和顺。缺乏包容的胸襟和气度，实际上是狭隘、虚弱的表现。包容不同意见，是一种海纳



百川的宽广胸怀，是海阔天空的容人雅量；包容不同意见，要有深厚的底蕴、深邃的精神、深刻的见识、深远的思想。

- ✧ 1. 倾听不同意见，善为他人着想 / 128
- ✧ 2. 接受他人意见，反省自己 / 130
- ✧ 3. 良好的沟通是换位思考 / 133
- ✧ 4. 相扶相持，善为对方着想 / 136
- ✧ 5. 意见相悖时努力改变自己 / 139
- ✧ 6. 让他人保持着“正确”的位置 / 140
- ✧ 7. 真诚地倾听他人的心声 / 143
- ✧ 8. 包容不同意见，成就事业辉煌 / 146

第七章 包容指责羞辱，微笑面对人生

生活源源不断地制造着指责羞辱，没有哪个人能一生不遭到指责羞辱，我们应把指责羞辱作为鞭策自己的珍贵赠言。放开心胸，忍受一切可能遇到的屈辱，抬起头，乐观地面对人生，只要坚持下去，就能取得成功。指责羞辱损害不了我们人格的完整，在遭遇苦难侮辱时，把这一切都抛诸脑后，不仅能获得一份清爽的心情，也能创造出生命的美丽。

- ✧ 1. 包容屈辱，笑对人生 / 150
- ✧ 2. 面对指责莫做无谓辩解 / 153
- ✧ 3. 面对批评指责心胸开阔点 / 155
- ✧ 4. 指责来时要冷静反思 / 157
- ✧ 5. 宽容羞辱换来内心豁达 / 160
- ✧ 6. 沉着应对无端诋毁和诽谤 / 163
- ✧ 7. 忍受羞辱，内心花开不败 / 165
- ✧ 8. 善于包容羞辱是真正的智者 / 168
- ✧ 9. 以坦荡胸襟淡然面对不平 / 170
- ✧ 10. 将羞辱转化为奋进的力量 / 172
- ✧ 11. 以宽广心胸善待为难你的人 / 175
- ✧ 12. 相斗俱伤，相让共得 / 176



第八章 包容他人误解，修炼博大胸襟

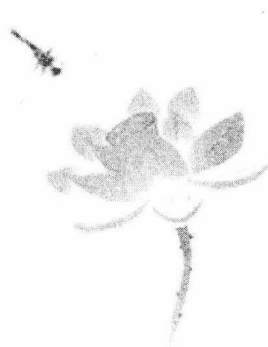
误解，误人亦误己，它会阻碍人们之间的正常交流，致使隔阂产生。默然不语，冷眼相向，抑或破口大骂，这些都解决不了误解。以明察秋毫之眼洞悉他人的心灵世界，以冷静、理智之心压制心中冲动之火，误解的种子就无可萌发；以旷达之胸怀包容世间万物，误会之毒便可彻底清除。如果能做到这些，心灵之泉即可永远清澈明净，人生之路自是永无误会之恨。

- ✧ 1. 放下误解，还心灵一份纯净 / 182
- ✧ 2. 放下误会，大度赢得人生 / 183
- ✧ 3. 闭上一只眼，释怀误会冲突 / 186
- ✧ 4. 误会里有喜剧也有悲剧 / 188
- ✧ 5. 请给别人解释的权利 / 190
- ✧ 6. 顶住怀疑，证明自身价值 / 192
- ✧ 7. 浇灭冲动火花，消融误会冰封 / 194
- ✧ 8. 敞开胸怀，化解误会 / 197

第九章 包容生活挫败，看淡世间福祸

几乎每个人在降生到这个世界时，就注定了要背负起经历各种困难折磨的命运。虽然注定了要靠劳力、靠工作来维持自己的生活，虽然注定了要通过七情六欲来品尝人间各种各样的悲欢离合，但另一方面，我们也有机会欣赏这鸟语花香的世界，体味人间快乐的真谛。有了悲欢，我们才有了爱、同情、善良等美丽的举动。

- ✧ 1. 在苦难中追寻人生境界 / 202
- ✧ 2. 在生活挫败中学会从容 / 204
- ✧ 3. 苦难使人变得淡定成熟 / 207
- ✧ 4. 用感恩的心看待世间福祸 / 211
- ✧ 5. 经受挫折才能展翅高飞 / 213
- ✧ 6. 挫折助你从幼稚走向成熟 / 215
- ✧ 7. 坎坷与磨难更能锻炼人 / 218





- ❖ 8. 聪明人在逆境中学会微笑 / 221
- ❖ 9. 勇于把困难踩在脚下 / 223
- ❖ 10. 悲欢离合后品味鸟语花香 / 226
- ❖ 11. 挫折是生活的浪漫插曲 / 229

第十章 包容竞争对手，获得事业双赢

宽容陌生人容易，宽容一件事也容易，难的是对那些终日生活在一起的作为竞争对手甚至是敌人的人也处处宽容。不妨睁一只眼闭一只眼，表现出别人难以达到的襟怀，不仅能使你的形象瞬时高大起来，把你的精神提升到一个新的境界，还能够使自己在这种宽容中得到内心的平和与超然。只有宽容竞争对手，才能酿造出更加美丽的生活。

- ❖ 1. 把对手扶起来 / 234
- ❖ 2. 包容对手积聚自我气场 / 237
- ❖ 3. 欣赏对手比打击对手更有效 / 239
- ❖ 4. 靠宽容温暖对手冰冷的心 / 243
- ❖ 5. 让昔日的对手变成今天的臂膀 / 245
- ❖ 6. 对手或许就是潜在的朋友 / 247
- ❖ 7. 容纳对手，合作双赢 / 250
- ❖ 8. 宽容是折服对手的利器 / 252
- ❖ 9. 对手是前进的动力和催化剂 / 255



第一章

包容是一种境界，源自内心博爱

包容是一种博大的胸怀。夫妻之间没有包容，整天为一些小事斤斤计较，那不能白头偕老；朋友间没有包容就没有友谊，因为包容是友谊的前提；领导包容，可以使近者悦远者来，人心相和。一个人如果能原谅仇人，那胸怀自是不言而喻的。泰山不辞抔土，方能成其高；江河不择细流，方能成其大。一个善良、乐观、博爱的人，总是会保持一种谦逊和豁达。





1. 包容是高远宽阔的胸怀

生活中的每一个人都不是孤立存在的，人的一生，时时刻刻都在与周围各式各样的人打交道。凡事不可以过于认真，也不可以过于追求完美，只有以豁达的胸怀包容一切，生活中增加的就不是苦恼，而是欢乐。

有则寓言，说的是两匹马同行，一匹将另一匹的脖颈咬伤了，结果被咬的反而主动安慰因咬伤自己而羞愧不安的那匹马。故事虽然只有短短两行，却揭示了天地间动人的品德，那便是包容。寓言中的动物，用宽容以德报怨，佛教中弥勒的宽容是“肚里能容天下事”。在我们的现实生活中，包容是一种无声的教育，包容是一种博大的胸怀，有时候包容会比指责来得更有效。

包容同“方以律己，圆以待人”是不矛盾的。轻易原谅自己，那不是包容，而是懦夫。“圆以待人”，也得先看对象。包容不珍惜包容的人，是滥情；包容不值得包容的人，是姑息；包容不可饶恕的丧尽天良的人，则是放纵。所以，包容本身，也是生活的一门学问。

在我们的人生道路上，发生的绝不是两匹马间这样简单的事。生活，往往会显得纷繁，却又平平淡淡。包容如水，使纷繁经过过滤变得纯净；包容似火，使平淡通过煅烧日趋鲜明；因为有这如诗般的包容，才赋予人生以艺术，赋予生命以永恒。

生活中，出现摩擦、不快和委屈，是常有的事。我们不要以针尖对麦芒，因为怨恨就像一只气球，越吹越大，最后会膨胀到无法控制的地步。面对怨恨，我们应不念旧恶，不针对心怨，能宽容就宽容。“得饶人处且饶人”，这些话许多人都知道，但就是不容易做到。

有时候，我们虽然努力去做了，还做了许多，但心里却总是忘不掉别人的错误，以致使自己感到很茫然。如果从内心深处驱除不掉那些乱七八糟的东西，就会永远找不到快乐。否则只会感到自己是一个伪君

子，一个骗子，欺骗了别人也欺骗自己的情感。

“有意行乐乐难行，无意伤人却伤人。”也许别人并没有想伤害你，却把你伤害得很深，甚至会引起你的报复。但报复后又会怎样呢？几乎每一个喜欢抱怨的人，都会痛苦地讲述着同一个话题：我不被理解。没错，人被理解太难了。对于问题，我们都是深有体会的。孤独寂寞是我们永远品尝的一道精神大餐，每天每时每刻都要承受。没有人会真正理解你，人们给你的都是要求，给你的都是变相抱怨。你需要理解自己，包容别人，理解别人。理解他人当时的心情，尽管你不去承认，但你也要去理解他，因为你理解他，才能把你自己解放。

其实，去爱那个伤害自己的人，不是对那个人的恩赐，而是对自己的解放。包容别人，就是解放自己。

当“原谅”这二字出现在自己的脑海时，你想到的是什么？是他？还是那一件令你觉得永远不会忘记、无法原谅的事？你是否会发现，仇恨使你困缚在生活的痛苦之中，使你成为往昔伤害的受害者。

如果你不把“原谅”统统地抛掉，受伤害最深的一定是你自己。当然，要完全做到原谅、宽恕别人过错时并不是那么容易，但请你记住，最难以原谅的人，往往是你最需要放手的人。你要时常静下心来想想，有哪些事是最难让自己原谅的，或说了原谅别人，但仍没有完全放下的。你要把那些伤痕、憎恨、最难原谅、未完全放下的过去，统统将它永远地删除。让你的痛恨不留下任何的痕迹，在没有负重的情况下轻装上阵。

人的一生，在很多时候往往卡在一念之间，只要一念放下，人生才能过得更丰满。

包容他人，就是拯救自己，只有包容他人的不是，才能快乐自己。每个人都会有点毛病，甚至很大；无论男人还是女人，每个人都会有点脾气。不要拿别人的错误来惩罚自己。

原谅是一种风度，是一种情怀；原谅是一种溶剂，一种相互理解的润滑油；原谅像一把伞，它会帮助你在雨季里行路。



原谅自己不能成就伟业，不能出人头地，原谅自己不能才华横溢，原谅自己没有成为富翁。原谅自己，别紧紧抓住自己的弱点、缺点、过失不放，太苛求自己，只会使你自己丧失自信和勇气，放弃希望与上进心。要学会放下包袱，给自己解压，相信以后的人生还有机会。

人和人之间难免有碰撞有摩擦有矛盾，或许对方根本就是无意，或许对方有难言之隐。退一步天地宽，不妨试着置之一笑，给别人也给自己一次机会，也许会有意想不到的收获。原谅别人需要有自我牺牲的精神，具有高远的宽阔的胸怀，吃亏并不代表软弱可欺，因为原谅远远比报复好。

原谅还是绝不饶恕？这是个问题。人总是会犯错的，而是否能原谅别人，不光是给别人一个机会。因为人做错事时，更多的是自责和懊恼，若能得到安慰和宽恕，必定会给双方都带来美好而难忘的回忆。

因此，不管怎样，你对任何事和人都应该包容与接纳，要有一种非凡的气度、宽广的胸怀。因为你原谅了别人、宽容了别人就是原谅了自己、宽容了自己。有人说，宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待；也有人说，宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

夫妻之间没有包容，整天为一些小事斤斤计较，那就不能白头偕老；朋友间没有包容就没有友谊，因为包容是友谊的前提；领导包容，可以使近者悦远者来，人心相和。一个人如果能原谅仇人，那胸怀自是不言而喻的。曹操之所以能从仅有几个子弟兵，到剿灭北方群雄，占据中原，拥有百万雄师，与他“山不厌高，海不厌深”的胸怀是分不开的。

所以，在你的生活中难免会有磕磕碰碰的问题，难免会出现一些误会，令你不能称心如意。如果每一个人都拿出一份宽容，一份谅解，一份真诚，最终受益的还是自己。所以，在原谅别人的同时，也就是在原谅你自己，要善待自己就得先善待别人。

2. 会包容才不会蒙蔽心性

包容是一种人生境界。树有千姿，花有百态，光有七色，乐有八音。社会生活，异彩纷呈。包容，就是山不厌高，水不厌深，海纳百川，不择细流。有包容之心的人，才能做到尊重差异，尊重个性，兼收并蓄，博采众长。

包容是一种博大的胸怀。“莫将自己心田昧，休把他人过失扬。”包容，就是心存容人之量，常为他人着想。有包容之心的人，才能正确对待自己、他人和社会，才能正确对待困难、挫折和荣誉，才能变冲突为祥和、化干戈为玉帛。

有位智者同一友去旅游，经过山谷，智者失足滑落，幸友人相救才得以生还。于是，智者就在附近的石头上刻写：某年某月某日某友救我一命！事毕，二人继续前行，但却因一小事而争吵，朋友就打了智者一巴掌。而智者就跑到有沙滩的地方写下：某年某月某日某友打了我一巴掌！事后有人问智者，为什么要将救你的事情刻写在石头上，而打你的事情写在沙滩上呢？智者回答：我永远感激我的朋友救我一命，他打我的事情，我会随着沙滩上字迹的消失而消失，从而忘得一干二净。

要赞扬别人的善事，不要宣扬别人的过失；对别人惭愧羞耻之事，不要宣讲；听到别人的隐秘，也不要向其他人讲说。谈论他人的是非，只会蒙蔽自己的心性，妨碍解脱之道。在谈论是非之时，内心呈现的是纷扰的情况、不安的状态。而且，“说人者，人恒说之”。若是不知道谨言慎行，可以预见，这个人将会很难挣脱是非的困扰。

战国时，梁国与楚国交界，两国在边境上各设界亭，亭卒们也都在各自的地界里种了西瓜。梁亭的亭卒勤劳，锄草浇水，瓜秧长势极好，而楚亭的亭卒懒惰，对瓜事很少过问，瓜秧又瘦又弱，与对面瓜田的长



势简直不能相比。楚人死要面子，在一个无月之夜，悄悄地跑过去把梁亭的瓜秧全给扯断了。梁亭的人第二天发现后，气愤难平，报告县令宋就，说我们也过去把他们的瓜秧扯断好了。宋就听了以后，对梁亭的人说：“楚亭的人这样做当然是很卑鄙的，可是，我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧，那么为什么再反过去扯断人家的瓜秧？别人不对，我们再跟着学，那就太狭隘了。你们听我的话，从今天起，每天晚上去给他们的瓜秧浇水，让他们的瓜秧长得好，而且，你们这样做，一定不可以让他们知道。”

梁亭的人听了宋就的话后觉得有道理，于是就照办了。楚亭的人发现自己的瓜秧长势一天好似一天，仔细观察，发现每天早上地都被人浇过了，而且是梁亭的人在黑夜里悄悄为他们浇的。楚国的边县县令听到亭卒们的报告后，感到非常惭愧又非常敬佩，于是把这事报告给了楚王。楚王听说后，也感于梁国人修睦边邻的诚心，特备重礼送于梁王，既以示自责，也以示酬谢，结果这一对敌国成了友邻。

向怨恨的人布施，而不说怨恨的人的坏话，这种精神是多么伟大。然而，有许多人只看到别人身上的缺点，而不能客观地评价一个人，那就无法正确地对待他人，更谈不上尊重他人了。

其实，每个人都有所长，也有所短，对于缺乏包容心的人来说，他们总是喜欢盯着他人的隐私和缺点不放，并大做文章，开口就会讲出伤人的话；而包容心强的人则善于发现他人身上的优点，夸奖他人的长处，同时也能够容忍别人的缺点和不足。他们能够从以下几点严格要求自己。

首先，不涉及对方的错处。谁都不愿把自己的错处或隐私，在公众面前曝光。一旦被曝光，自己就会感到难堪或者恼怒。因此，包容者在交际中，一般都尽量避免触及对方所避讳的敏感区，避免使对方当众出丑。

其次，不张扬对方的失误。在社会交往中谁都可能会出点儿小失误，