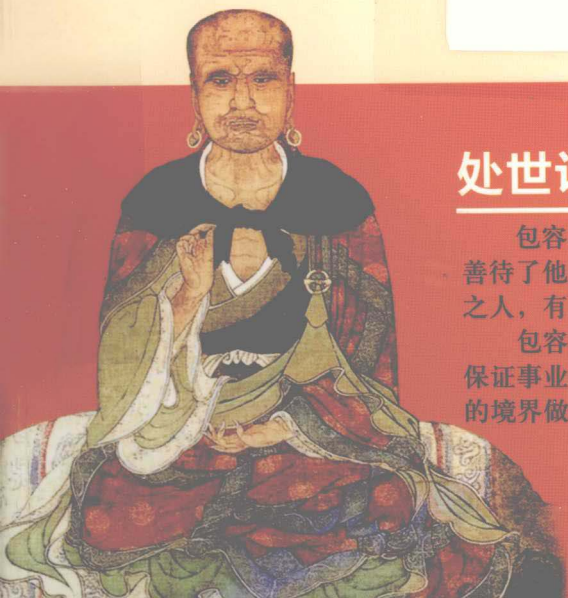


# 包容

## 成就人生的心灵哲学

必有容，德乃大；必有忍，事乃济。

弘一法师



**处世让一步为高，待人宽一分是福**

包容有多少，拥有就有多少。包容，是一种博大的智慧；善待了他人，也成就了自己。包难容之事，有包乃成；容难容之人，有容乃大。

包容不是弱者的人生哲学，而是强者的积极态度。包容是保证事业成功的根本，只有养成包容的行事作风，才会把人生的境界做大，把自己的事业做强。

每天学点人生智慧

# 包容

成就人生的心灵哲学

银 浦◎编著

常州大学图书馆  
藏书章

中国城市出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

包容：成就人生的心灵哲学 / 银浦编著. — 北京：  
中国城市出版社，2012.7  
ISBN 978-7-5074-2633-5

I. ①包… II. ①银… III. ①佛教—人生哲学—通俗  
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 160497 号

---

责任编辑 华 风  
封面设计 兆天书装  
责任技术编辑 张建军  
出版发行 中国城市出版社  
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)  
网 址 [www.citypress.cn](http://www.citypress.cn)  
发行部电话 (010) 63454857 63289949  
发行部传真 (010) 63421417 63400635  
总编室电话 (010) 68171928  
总编室信箱 [citypress@sina.com](mailto:citypress@sina.com)  
经 销 新华书店  
印 刷 香河县宏润印刷有限公司  
字 数 176 千字 印张 17  
开 本 710×1000 (毫米) 1/16  
版 次 2012 年 9 月第 1 版  
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷  
定 价 29.80 元

---

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 68171928

## 前言

人靠什么友好相待及和睦相处？答案不言自明，即是：包容。生活中，我们会经常碰到很多无奈的事，有时候也会碰到一些恶意的人，如果不学会包容，就会把自己陷入无穷无尽的烦恼之中。相反，面对各种无意的过失，一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来沟通谅解，这就是包容。

包容待人，就是在心理上接纳别人，理解别人的处世方法，尊重别人的处世原则。我们在接受别人的长处之时，也要接受别人的短处、缺点与错误。世间并无绝对的好与坏，也并非所有的错误都是存心而为。一个人要有清浊并容的雅量，用一颗包容的心去理解别人谅解别人。建立宽松的人际关系，别人离不开你的宽容，你也离不开别人的谅解，你的包容滋润着别人、感化着别人，会收到“润物细无声”的效果，它接纳的不仅仅是眼前短暂的风雨，也包含着今后日子阳光灿烂。

实际上，学会包容别人，就等于是学会善待自己。包容不但改善了自己与社会的关系，也使得自己的心灵得到慰藉和升华。一个人经常沉湎于过去的恩恩怨怨，心灵得不到解脱，精神得不到放松，会给身心造成莫大的伤害。而包容别人的同时，自己也就把怨恨或不满从心中排掉，才会怀着平和与喜悦的心情面对生活。拥有一颗包容之心，无论面对坎坷还是畅达，心中总会拥有一份平静与从容。

一个不懂得包容自己的人，会因为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累抑或断裂；一个学不会包容别人的人，生命就会被无休止

# 包容

成就人生的心灵哲学

BAORONG CHENGTU RENSHENG DE XINLING ZHEXUE

的仇恨和报复所支配。懂得包容的人，就懂得了生活；学会包容的人，就学会了快乐。当你陷入困境或被疾病折磨时，应悟出一个道理：与其在忧愤中身心俱伤，不如在包容里享受海阔天空。

现实生活中，包容不但是善待自己及他人的最好方式，也是赢得保证事业成功的根本。包容不仅体现在处理日常生活的琐事上，而且升华为一种对志向的胸襟，对人生的气度。人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，只有养成了坦然面对、包容一些人和事的习惯，我们才会形成一种从广大处觅人生的态度，把人生的境界做大，把自己的事业做强。

包容对于人而言，是一种更广阔的生命空间。当你学会了包容，你便领悟到了生命的真正内涵，便能站到比别人更高的位置，看问题和处理问题也会比别人更加透彻，更加有效。当你学会包容，便会知道，人生因残缺而豁达，它会令你提炼人性的弱点，走出生命的盲区，由此你将成为生活的智者。

包容是生命与生命之间的理解交流，也是抛弃所有无谓纷争后的大彻大悟。包容不是弱者的人生哲学，而是强者积极接纳生活的一种乐观的态度。它能容纳生活中的喜怒哀乐，可化解人世间的恩怨是非。生存需要的是竞争，但生活需要的却是包容。学会包容，也许这正是人生最高深、最艰难的修炼，谁的修炼最独特，最成功，谁在生活中得到的益处就最多。

学会包容，将人生之书写成包容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”、“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的优雅闲适。包容能松弛别人，也能抚慰自己。做人如果能够包容一点，那么我们的生活便会变得更加和谐美好。一旦你拥有了包容，你将一生收获笑容。

# 目 录

## 第一章 包容是一种智慧： 当现实无法改变时，要学会圆融变通

美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。”包容是一个人的智慧的最好体现。这种智慧的源泉来自于文化的修养和思想的深刻。因此说，虽然“智慧”不乏知识、能力的成分，但更包括人文的修养和境界的追求。智慧是有人格的，在为人处世的过程中，我们应该让包容彰显智慧。

- 转换立场，是通往成功的诀窍 / 3
- 善待批评是智者的人生哲学 / 6
- 以柔克刚，四两也可拨千斤 / 9
- 精明要藏在浑厚里才有作用 / 13
- 低姿态是加固做人根基的绝好姿态 / 17
- 把优越感让给别人，你并不少什么 / 21
- 把生存的睿智演练为包容的技巧 / 24

## 第二章 包容是一种豁达： 是对别人的释怀，也是对自己的善待

现实生活中，豁达不但是人际相处之道，也是赢得他人信任，保证事业成功的根本。它可以减少与人和事的摩擦，化冲突为祥和，化干戈为玉帛，化消极因素为积极因素。当你以豁达光明的心地去宽容别人的错误时，你的人际关系会得到很好

# 包容

成就人生的心灵哲学

BAORONG CHENGJIU RENSHENG DE XINLING ZHEXUE

的发展。拥有一颗豁达之心，无论面对坎坷还是畅达，心中总会拥有一份平静与从容。

- 宽以待人，是做人的根本 / 29
- 想要有朋友，先要够朋友 / 33
- 用宽恕别人为自己的心灵让路 / 37
- 生气，是拿别人的错误惩罚自己 / 40
- 原谅别人，是对待自己最好的方式 / 44
- 只有宽恕才能给人第二次机会 / 47
- 包容自己，会使自己更强大 / 51

## 第三章 包容是一种心计： 给人一个台阶，也是自己登高的开始

做人的可贵心计在于乐于退让，自己主动吃点亏，往往能把棘手的事情做好，能把很难处理的问题解决。包容他人无异于提升自己，因为包容会使感激和敬佩你的人也越来越多。所以，我们应尽量以愉快的心情来处理碰到的各种问题，力戒因小失大。用理智来抑制感情，这样才能使大事化小，小事化无。为以后的成功铺平道路。

- 送人情是增进人际关系的要诀 / 57
- 包容他人等同于提升自己 / 61
- 小亏不吃，大利就得不到 / 64
- 维护别人的面子，为自己赢得尊重 / 68
- 讨论但不争论，是内心成熟的标志 / 71
- 倾听比倾诉更能赢得人心 / 75
- 不轻易发怒的人有大聪明 / 79

## 第四章 包容是一种胸怀： 丢开小算盘，着眼于大胸怀

包容是一种胸怀。所谓胸怀，就是相当程度的对异己的包容，对陌生的包容，对不如己者的包容。人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，只有养成了坦然面对、包容一些人和事的习惯，我们才会形成一种从广大处觅人生的态度，把人生的境界做大，把自己的事业做强。一个人的心胸有多宽广，他就能赢得多少人。付出包容，你将收获无穷。

- 包容的实质在于对差异的认可 / 85
- 容人之过，为自己留条后路 / 88
- 包容心是福，量大福大 / 91
- 真正的开放是心灵的开放 / 93
- 学会包容，是升华自我的过程 / 97
- 包容是一种永不褪色的“时尚” / 100

## 第五章 包容是一种气度： 能容下多少人，就能赢得多少人

包容也可升华为一种对志向的胸襟，对人生的气度。你可以地位低下，也可以资质平庸，但你不能没有容纳之量。善待对手，不是懦弱，而是一种谦恭气度和崇高境界。只有以非凡的气度容纳他人的过错，消释恩怨，同时压制自己的妒贤忌才之心，才能为众人所拥护。遇事礼让丝毫无损自身的尊严，反而有助于穿越生命中的平庸。

- 气度是衡量未来成就的标准 / 107
- 学会欣赏别人的长处，活用别人的短处 / 110
- 化敌为友可以迅速地赢得人心 / 114
- 你的成功并不一定是别人的失败 / 118



- 成功靠朋友，持续成功靠对手 / 122  
善于与人合作，能弥补自己能力的不足 / 126  
付出包容，你将收获无穷 / 129

## 第六章 包容是一种忍让： 一时的忍让，能换来长久的安宁

忍让是人生的另一种包容，善于忍让是积极向上的为人处世之道。宽容和忍耐并不是怯懦，不是一味地逆来顺受，是在理解基础上的大度，忍让。以此求得在矛盾激化前问题的客观解决，是成熟的心态，是完美人格的体现，是解决问题的最佳策略。包容了一切，也就化解了一切，让你得以浩浩荡荡向前迈进。

- 如果无法改变，就试着去接受 / 135  
给别人让一条路，就是给自己留一条路 / 139  
一个微笑能使一场争执烟消云散 / 142  
协调好自己的原则和别人的自尊 / 145  
矛盾的化解与否，取决于包容 / 149  
包容不是弱者的哲学，而是强者的风采 / 151  
始于忍耐，终于化解 / 154

## 第七章 包容是一种洒脱： 适时地放下，才能得到真正的自在

当我们遇到种种不如意时，要以一种包容的洒脱心境去面对。包容不是意气用事，不是任性胡闹，也不是一味留恋过去。而是立足当下，欣欣然面有喜色前行。放下那些不值得计较的，珍惜那些值得珍惜的，你会发现世界是如此的美好。不为世事所累，不为生活所累，学会包容，善待一切，才是一个完整的现代人。

- 活在当下，珍惜眼前的幸福 / 159
- 只有懂得放下，才能收获更多 / 163
- 失意时，把烦恼沉入心底 / 166
- 用忘怀填平伤害的洼地 / 170
- 凡事要随缘，不要攀缘 / 173
- 在意外界看法不如从内心修炼好自己 / 177
- 宽容了过去，便拥有了未来 / 181

## 第八章 包容是一种博爱： 心中有爱，眼中的世界将会不同

包容是一种爱，它不仅是人与人之间的理解和关爱，更是对于天地间一切生命的旷达和博爱。心中有爱，才能以同情的态度对待他人，才能消除彼此的敌视、猜忌及误解。包容的爱不但能唤醒陷入迷途的人，而且还能让他们勇敢地面对人生。只要你心中装满了爱，就可以为他人带来快乐，同时也让自己的生命变得崇高。

- 爱自己的最好方法是去爱别人 / 187
- 关爱是心灵之间最近的桥梁 / 191
- 消除恨的最好方法是让内心充满爱 / 195
- 给人一个希望，得到一个善果 / 197
- 用包容酿出两人世界的甜蜜 / 200
- 爱的极致是包容 / 204

## 第九章 包容是一种力量： 抱怨不如进取，生气不如争气

包容看起来有点软弱，但其中却蕴含着攻无不克的坚强力量。它不仅最容易缩短两颗敌视之心的距离，也能感染周围所

有的人。包容能引起精神的共鸣、心灵的沟通、情操的畅行。会让人摆脱沉沉的阴影、拂去心底的怨恨。你不能强迫别人同意你的意见，但却可以用引导的方式，温和而友善地使他屈服。选择包容比选择强硬更有力量。

- 温和友善永远胜过激烈狂暴 / 211
- 包容是一种无声的教育 / 215
- 包容是人间最动人的情操 / 219
- 解开心结，得到一番新境界 / 223
- 感恩的心是吸引好人缘的磁石 / 226
- 用包容为抱怨画上休止符 / 230

## 第十章 包容是一种幸福： 懂得知足，你才能真正地满足

幸福的秘诀之一，就是要宽容、大度。所谓幸福的人，是只记得自己人生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反内容的人。每个人的满足与不满足，并没有太多的区别差异，幸福与不幸福相差的程度，却会相当巨大。人要能够保持淡泊知足的包容心态，才能体会出无尽的乐趣，达到人生的理想境界。

- 找到保持心理健康的秘诀 / 237
- 原来包容是幸福的良药 / 240
- 医好心病，快乐自然滚滚而来 / 243
- 从容淡定是一种福气 / 247
- 以阳光心态享受生活 / 250
- 心境平和，内心才会充满喜悦 / 254
- 拥有缺陷是人生的另一种丰富 / 258

## **第一章 包容是一种智慧：**

# **当现实无法改变时，要学会圆融 变通**

美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。”包容是一个人的智慧的最好体现。这种智慧的源泉来自于文化的修养和思想的深刻。因此说，虽然“智慧”不乏知识、能力的成分，但更包括人文的修养和境界的追求。智慧是有人格的，在为人处世的过程中，我们应该让包容彰显智慧。



## 转换立场，是通往成功的诀窍

转换一下立场，考虑一下对方的需要和感受，以对方期待的方式来对待他，这不仅是一条高明的融洽人际关系的原则，而且是一项通往成功的诀窍。

我们日常生活中会有许多误会和分歧，处理不好矛盾会激化，甚至反目成仇，困惑我们的主要问题是：他怎么老那样对我？其实，如果我们站在对方的立场上考虑问题，误会也许就会很快的消除。

有位作家讲：“肯替别人想，是第一等学问。”“上半夜想自己的立场，下半夜想别人的立场”。假如你对自己说：“如果我处在他当时的困难中，我将有何感受，有何反应？”这样就可省去许多烦恼，也可以增加许多处理人际关系的技巧。

一个人站到对方的立场上去考虑问题，是理解对方的基本方法。一个固守己见、不能理解别人的人，也不会被别人认可。生活中，我们总是抱怨别人的冷淡不调和，为什么不去反思一下自己的行为？也许一切的原因都是由于自己。换个角度，站在对方的角度去思考，一切就会变得不一样。

老板跟经理去餐厅吃饭，服务小姐的态度非常恶劣，脸上没有一点笑容。经理很生气，要投诉她，却被老板制止了。老板说：“也许她失恋了，也许她刚刚被上司指责过，总之，我们应该原谅她。”

“不管什么理由，也不应该影响工作，这是她的错。”

“是的，正是因为她全错，而你全对，才需要你的包容。”

老板意味深长地说。

经理说了一句让人喷饭的话：“没想到您还是傻根精神。”

“所以我是领导，而你是我的员工。”老板笑着说。

人生在世，难免会出现缺点和错误。一个人说错话、做错事时，总是希望得到别人的宽容和谅解。反过来，别人说错话、办错事时，自己也应当设身处地、将心比心地给予谅解和宽容。《圣经》中有一句话：“你待人当如人之待你。”西方人认为这是为人处世的“黄金规则”。这就是说，别人对待你的方式，是由你对待别人的方式决定的。

包容就是一种理解。基于善良基础上的理解，能够很好地体谅别人的言行，明白别人内心世界的崎岖与波澜。凡事都会有因有果，看到结果的时候，想想其中的原因，理解自然就在其中了。

在现实中，我们往往会产生固执或一意孤行或无法接受他人的观点，总以为自己的观点是最合理的、最有效的。这时我们最需要的就是换个立场。交换立场，就是设身处地将自己摆放在对方的位置，用对方的视角去看待世界。

西方人喜欢喝咖啡。以前那些贵族就用咖啡豆自己磨咖啡，然后再慢慢地煮，非常麻烦。这时候，咖啡商看到了这里面的商机，就开发了速溶咖啡，推销它方便快捷的特点。开始一上市的时候，咖啡商非常高兴，并且预言：咖啡革命时代即将到来。可是，令他们失望的是，速溶咖啡得不到消费者的认可，为什么呢？公司纳闷了，于是，就派了大量的人员去搞市场调查。

后来，调查结果出来了：家庭采购咖啡的人主要是主妇。而不少消费者反映说，她们认为买速溶咖啡的家庭主妇是不关心家庭的人，而买传统咖啡的家庭主妇却不是！原因是什么呢？原来，她们认为：咖啡不同于其他产品，它是用来细细品味的。为自己的家人泡一杯香喷喷的咖啡，这是爱和关心的体现。如果你连这样的工作都不愿意做，怎么能够说你关心家庭呢？

这时候，公司才发现，他们大肆强调的卖点，也是他们最得意的卖点——速度，恰恰是他们最致命的弱点！搞清楚这一点，他们就修改营销策略，不再强调速度，而是在味道上做文章：滴滴香浓，味道好极了！在消费者接受其长处的基础上，再一步步拓展。

我们常常容易固守自己的看法，与人僵持不下，导致人际关系的不和谐。其实，凡事没有绝对的对错，只是各自站的角度不同而产生了相异的观点。同样的一个问题，站在不同角度去看，就会有不同的人生结果，苦与乐也就在这一念之间。所以许多事情，我们可以学会换个角度，从别人的立场看一看，也许我们会意外的发现，人生其实挺公平。如果我们常常学会换位思考，天地就会宽阔很多，我们的关爱之心也就会更多一些，人生也就变得轻松许多，快乐许多。

由于人性弱点的限制，很多人在处理问题和与人交往时，往往总是立足于自我的立场，考虑更多的是自己的利益和需要，却很少关心他人的需要，更别说从对方的立场来看问题了。但倘若你能先行一步，转换一下立场，考虑一下对方的需要和感受，以对方期待的方式来对待他，那么，你不仅掌握了一个高明的融洽人际关系的交往原则，而且还掌握了一项通往成功的诀窍。



## 善待批评是智者的人生哲学

生活总是用严厉的方式提醒我们改进不足，提高能力，批评是其中最轻微的一种。所以，善于对待批评并从中找到改进自己的方法，是一种智者的生存哲学。

生活中，一个人无论多么优秀，多么完美，总有一些这样那样的缺点，因此，在人的一生中，被指责批评是很平常的事情，关键是看怎么样对待批评。有的人耿耿于怀，不思悔改，不接受批评，最终不能达到胜利的巅峰。有的人虚心包容，善意改过，最终使自己更加优秀，趋向完美。

清朝大理寺卿王昶曾经告诫儿子说：“别人抨击我们，我们应当退而反省自身。如果我们自己有可被攻击的行为，那么别人就说得很恰当了。如果我们没有他所说的缺失，那么他就是在妄语了。对方批评得当，则对他没有伤害，对方妄语，则对我们自身也没有伤害，我们又何必去报复呢？所以忍辱的要害是自我反省。”

当年马修布拉在美国国际公司担任总裁的时候，有人问他是不会对别人的批评很敏感？他回答说：“是的，我早年对这种事情非常的敏感。我当时急于要使公司里的每一个人都认为我非常完美。只要一个人对我有一些怨言，我就会想法子去取悦他。可是