



LIZHI RENSHENG
励志人生

汇集经典故事
尽释人生哲理

励志人生

YOUYIZHONG
有一种

气质叫包容



包容是海纳百川，包容是厚德载物，包容是淡泊明志，包容是宁静致远，包容是人类不可缺的美德。一个人的心胸有多广，他的舞台就有多大；包容有多少，他拥有的就有多少。面对生活中的挫折、暗淡、伤痛，学会去包容吧，人生一定会更充实，更灿烂。

张新国 编著



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

有一种气质叫包容



包容是海纳百川，
包容是厚德载物，包容是
淡泊明志，包容是宁静致
远，包容是人类不可或缺
的美德。蓝天包容每一片
云彩，无论其俊丑，故天
地无比；大海包容每一朵
浪花，无论其清浊，故海
角无涯；高山包容每一块
岩石，无论其大小，故山
高挺拔。

图书在版编目(CIP)数据

有一种气质叫包容 / 张新国编著. -- 长春: 北方
妇女儿童出版社, 2010.12

(励志人生)

ISBN 978-7-5385-5159-4

I. ①有… II. ①张… 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 (2010) 第 238456 号



有一种气质叫包容

张新国 编著

策 划 师晓晖

责任编辑 张耀天 刘聪聪

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 12

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 0431-85640624

网 址 www.bfes.cn

印 刷 延边新华印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-5159-4 定价: 19.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644810

前言

“海纳百川，有容乃大。”这句话真切地说出了包容的力量。

包容的力量是伟大的，它能够使两个水火不容的人重归于好，能够使志趣不同的人走到一起，能够使冰冷的世界融化。

包容是什么呢？它是对别人错误的一种融合；包容是一种品德，一种精神境界。要具有它，就要有谅解他人的品德。原来，包容就是人与人之间的融合。有了包容的心，我们可以与他人相处得更融洽。

在生活中，人与人之间的包容是十分重要的，它是开拓人际关系的一把金钥匙。一个人一生中必然会犯错误，在犯错误之后，最需要的就是别人对他的理解、关怀与帮助，换句话说就是需要别人的包容。当你注意到了这一点，在别人犯错误时，别人也会同样需要你对他的包容。彼此互相包容，友好的人际关系也就建立了。你包容了他人，别人也会包容你。

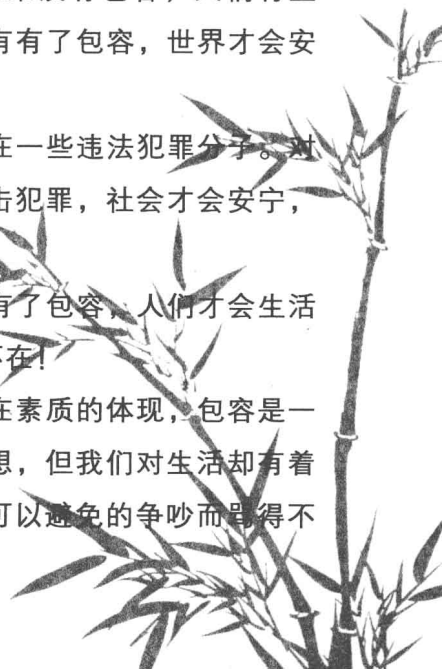
即使一个人十分有才能，但古语说得好：“金无足赤，人无完人。”他终究会在与别人交往时犯这样那样的过失，如果对方不能对他包容，那么，一个良才就与之绝缘了！

人与人之间如此，在国际社会中更是如此。如果没有包容，人们将生活在一个战乱的世界中，这种生活谁会愿意过？只有有了包容，世界才会安宁，社会才会发展，人们才会过上平稳的生活。

然而，包容并不是绝对的，在社会中必然会存在一些违法犯罪分子。对这些人，是不可能采取包容态度的，只有严厉地打击犯罪，社会才会安宁，人们才会过上熙熙而乐的生活，犯罪才会日益萎缩。

在未来世界中，会有更多的复杂的关系，只有有了包容，人们才会生活得更美好！包容，在我们现实生活中可以说是无处不在！

另外，包容还是一种爱的体现，包容是一种内在素质的体现，包容是一种美！上帝赋予我们每个人相同的肢体、相同的思想，但我们对生活却有着不一样的看法，有些人为了小事斤斤计较，为了很多可以避免的争吵而闹得不



可开交！试问大家，那样值得吗？每个人都希望自己每天开开心心、顺顺利利，可既然是生活、学习和工作，那么总会有一些小波澜、小浪花。在这种情况下，斤斤计较会让自己的日子阴暗乏味，可包容却能使每天的生活、学习、工作都充满阳光。

首先，我们应学会不在意，因为不在意是大度与包容。我们做事都要用到一个“别”字。别去钻牛角尖，别太要面子，别事事较真、“小心眼”，别把那些微不足道、鸡毛蒜皮的小事放在心上，别过于看重名与利的得失，要做到宰相肚里能撑船，别为点小事而着急上火，别那么多愁善感总是曲解别人的意思，也别像林黛玉那样见花落泪、听曲伤心、多愁善感、顾影自怜。

法国诗人雨果说过：“比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”在我们的生活中，这种事情不是有很多吗？我妈妈的心灵比天空更宽更广，当我一次次犯错，一次次地让妈妈生气时，妈妈总是对我说：“看我不打你。”但是妈妈有哪一次是真正地打过我，妈妈总是说：“以后的路，就要你一个人走了，那么你就要从现在开始努力，不然，就没有人能管你了。”以前我很讨厌妈妈的唠叨，但是明白了妈妈对我的包容之后，我更爱她了。

不仅仅只有人具有包容之心，连动物都懂得什么是包容，狼和羊是天敌，狼是凶残的，羊是乖巧的，但是老羊却能用自己的奶水去喂养没有亲人的小狼。

现在我懂得了许多，包容是我们生活中不可缺少的一部分，它是友谊的桥梁，是建筑的地基，是坚冰的熔点，是理想里的一朵白云，是心中的一泓清泉，是大海中的一叶风帆，同时也是一种美德。它要伴随我们走过这一生，有了包容，我们的心可以像地球一样的宽，像大海一样的广！不是有句话说得很好吗：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。我们对未来都充满渴望，我们要做大的事业，如果怀着狭隘的心胸去工作，我们能立足于这茫茫的人海之中么？我们何时才能取得我们所要的成功！！

学会包容，包容会帮助我们创造金色的人生。

目录

Contents

✂ 第一章 笑对人生，包容须从心开始

想要改变生活，请先改变心态	2
想要身体健康，请先心态健康	4
想要心情愉悦，请勿自寻烦恼	6
想要轻松生活，请先戒除恼怒	8
想要轻松生活，请学会克制和忍耐	10
包容问题，包容残缺	12
想法不同，做法便不同	14
想要拥有厚重，必先摒弃浮躁	16
想要坦然生活，请先放大承受的胸怀	18
学会为自己的心开药方	20
给心灵放个假	23
想要包容，必先有宽厚博爱之心	25
想要包容，还要心胸豁达	27
学会遗忘，你会更快乐	29
想要生活滋润，请包容些吧	31

✂ 第二章 修身养性，包容还须度己修身

淡泊名利者，方能心广志驰	34
虚心有容者，方始成大器也	36

克制怒气，只需多忍一分钟	38
欲成大事，需有耐性	40
做人处世，切忌太清高	42
偏听则暗，兼听则明，请放弃固执的偏见	44
要驱走自己的嫉妒心	46
己所不欲，勿施于人	49
培养隐忍的气度，增加成功的砝码	51
培养坚韧的品格，亦能增加成功的砝码	53
骄傲是个人修养的大敌，应避免之	55
要勇敢地去面对缺陷	57
要看淡生活中的不平事	59
唯宽可以容人，唯厚可能载物	61

✂ 第三章 包容了别人，救赎了自己

包容是一种智慧	64
包容是人类的最高美德之一	66
要学会包容别人的小过错	68
要学会用包容“消灭”敌人	70
要学会包容别人的不同观点	72
要学会尊重别人的个性和习惯	74
要学会理解他人	76
包容别人的错误，释然自己	78
包容伤害自己的人，解放自己	80
不知者不怪	82
包容不同于纵容	85
包容就是再给别人一次机会	87

不要苛责于人	89
送人玫瑰，手有余香	91

✂ 第四章 悦纳自己，悦纳他人

想要生活完美，请先容忍自己的不完美	94
想要活得精彩，请先学会自我欣赏	96
想要活得轻松，请适时地给自己减压	98
再给自己一次机会	100
成功的起点——相信自己	103
要为自己的人生而坚持下去	106
永远不要放弃自己	109
要找到一个适合自己的位置	111
要认真对待别人的批评	113
要经得起“拒绝”的考验	115
塞翁失马，焉知非福	117
要学会包容生活的欺骗	119
苦难是一种财富	121
一切都会过去的	124

✂ 第五章 吃亏是福，包容是爱

吃得亏中亏，方能福中福	128
吃亏乃开窍增智之成本	130
亏在利益，赢在人心	133
厚道之人必有厚福	135
学会选择，懂得放弃	137
甘做愿意吃亏的“傻子”	139

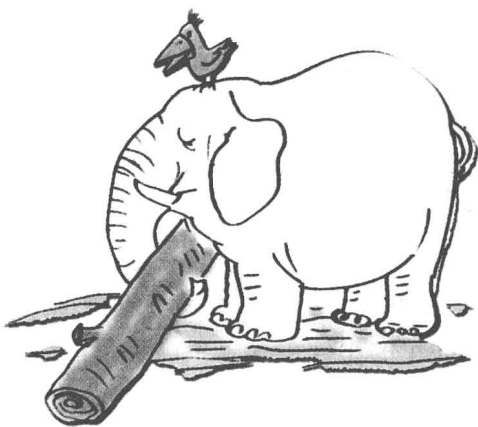
真爱的选择需要包容	142
要微笑着面对生活	144
包容让友谊之花更加绚烂	146
要包容爱的不完美	148
包容——浪子回头金不换	151
用心包容，给爱一个空间	153
婚姻也同样需要包容	155

✂第六章 与人为善，包容也须有原则

善是生命的黄金	158
与人方便，自己方便	160
心胸一定要豁达	163
要懂得欣赏他人	165
包容比批评更能改变人	167
给别人留有余地，就是给自己留下生机与希望	169
有效的沟通不在于你的声音大不大	171
要把握包容的限度	173
包容也要讲原则	176
包容不是委曲求全	178
包容不是姑息迁就	180
包容要有分寸	182

第一章 笑对人生，包容须从心开始

“笑对人生”不仅仅是一种人生境界，也是一种生存理念。要达到这样的境界，就必须有一颗包容的心。让我们都学会不生气，养成开朗乐观的好性格，去包容人生的不平事；让我们保持笑对人生的态度，抓住永恒的一刻，让宽大包容之心成为生活永久的旋律。





想要改变生活， 请先改变心态

现实中，不尽如人意的事情很多，经常让人心情郁闷，所以有很多人想去改变自己的生活环境，认为这样就可以换个心情，但其实这是一种逃避的方式。想改变生活，得先改变自己的心态。

生命如白驹过隙，不过短短几十年，只要自己用一颗包容的心去面对自认为不平等的事情，去放弃不必要的忧虑，照样能在苦难中发现无数个快乐的理由。当我们面对压力和挫折的时候，主动改变自己的消极心态，懂得去享受人生，享受快乐的生活，就会从苦难中解脱，那个时候我们就会发现生活其实已经有了变化。

塞尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。白天丈夫奉命到沙漠里去演习，她就一个人留在陆军的小铁皮房子里。那里的天气热得让人受不了，更重要的是身边只有墨西哥人和印第安人，他们不会说英语，无法和塞尔玛正常交流。这一切都让塞尔玛不适应和难过，于是就写信给父母，说要丢下一切回家去。

她父亲的回信只有两行字，但是这两行字却完全改变了她的生活。这两行字是：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到了泥土，一个看到了风景。”塞尔

玛读了这封信，觉得非常惭愧。她决心要在沙漠中找到风景。

塞尔玛开始积极主动地和当地人交流，那些墨西哥人和印第安人的反应让她非常惊喜，他们成了朋友。塞尔玛对他们的纺织、陶器表示出兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给来观光客人的纺织品和陶器送给了她，这让塞尔玛十分感动。

没事的时候塞尔玛就会去研究那些引人入胜的仙人掌等各种沙漠植物，或者去学习有关土拨鼠的知识。她还会观看沙漠日落，寻找海螺壳，她发现几天前还觉得难以忍受的环境竟成了现在让自己感到兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使塞尔玛的内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，周围的人也没有改变，而是塞尔玛的心态变了，她用包容的心去面对自己不习惯的生活，生活也就变得美好起来。

心态的改变使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，后来还为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。如果说艰苦的生活是一座牢房，那么，是塞尔玛自己改变了心态，从“牢房”中看到了风景。

我们要用一种平和且积极向上的心态和一颗包容的心去面对这个世界，即使存在着九百九十九分的消极因子，只要有一分积极因子，我们也要紧紧把握住那唯一的好机会。我们就能发现，那原本极细微的积极因子会渐渐开启，涌成急流，然后汇成一条巨河，奔流到丰富、喜悦的生命之海。

改变心态，可以把恶劣的环境变成对自己有利的环境。包容那个恶劣的环境、心态好、积极的人，像太阳，照到哪里哪里就亮；心态不好、容易消极的人，像月亮，初一、十五不一样。心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的未来。





想要身体健康， 请先心态健康

有一句话叫做“心宽体胖”。不妨观察一下现实生活中的人，那些不计较得失、心胸宽广的人往往身体健康，脸上也有光泽，而那些经常发火，什么事都放在心里，内向、偏激的人往往身体瘦弱，还经常生病。正如人们所说的，万病由心起。

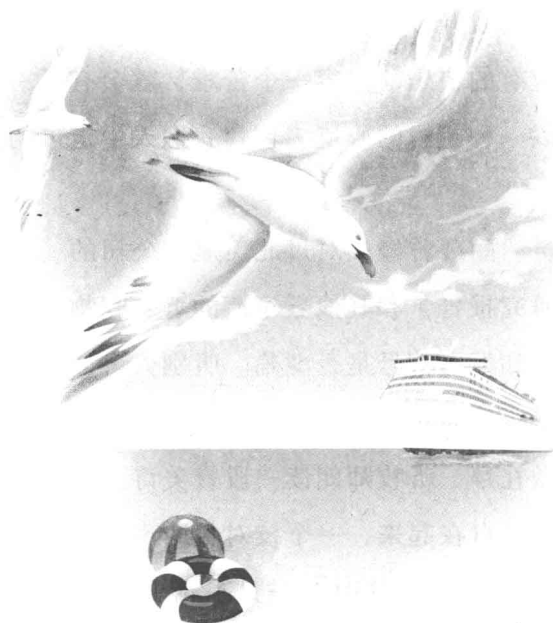
一个人应当从小就养成忍耐、平和而安宁的性情，对自己的一切都能乐天知命，使自己的身体始终处于和谐的状态，避开疾病的侵扰。纯洁简朴的生活、良好的道德和快乐的天性，远胜过医生或药品所能为我们提供的一切。不道德的思想、恶毒的意念以及一切和精神不和谐的东西，都会引起我们身体上的不调，都有可能激发潜藏在我们体内的疾病，或者会降低我们的免疫能力。

一个寺院里住着一个体格健壮、满面红光的和尚。有一天，他突然听见寺庙里的那口钟发出了怪响，声音极其恐怖。一开始他没有注意，可是到后来，声音越来越响，他的弟子偷偷告诉他：“师傅，那口钟的声音听起来很恐怖，是不是寺庙里有鬼怪在作怪啊？”和尚听了也觉得浑身汗毛倒竖，他吓得病倒了。实在没办法，只好请来了巫婆神汉大作法事。可是，那口钟依然会发出怪响，而且丝

毫没有减势的迹象，巫婆、神汉也说：“那个妖怪法术太强，我们实在没有办法了，你还是另请高明吧！”和尚吓坏了。从那以后，他变得极度恐惧，瘫在床上等死。一天正好有一个朋友来看他，他便将这里的故事说给朋友听。这个朋友听过之后，哈哈大笑，说：“你给我二十两银子，我保证帮你抓到这个妖怪，并且保证你会马上好起来。”和尚半信半疑，但还是给了朋友二十两银子。结果，朋友用不到一天的时间就制伏了妖怪，钟不响了，和尚也逐渐好了起来，等他病好之后请朋友来吃饭，便问朋友是怎么制伏那妖怪的。朋友才告诉他，根本就没有什么妖怪，是那口钟因为年久被撞出了一个裂口，刮风的时候，裂口处因为风的吹动就会发出奇怪的声音。和尚恍然大悟。

这个故事并不夸张。事实证明，心理暗示会给人以错觉，就像医生为哄老太太睡觉给她一颗维生素说这是一片安定，老太太吃了以后马上就可以睡觉一样。

我们每个人的内心都有自己的信仰和观念，这些内在的意念主宰和驾驭着我们的生活。暗示一般是无法产生效果的，除非你在精神上接受了它。所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，只有心态健康了，我们才能有健康的身体。





想要心情愉悦， 请勿自寻烦恼

生活中有太多不值得我们计较的小事情，我们要以一种包容平和的心态去面对生活中的琐事，学会看开、学会看淡、学会看远、学会看透、学会看准，我们就会享受到生活本应有的快乐，包容一个苦难，就会有了一个超越自我的契机。运用我们的智慧，以一种超脱的心境去包容我们人生走过的每一个脚步，从而赢得更广阔的人生。

作为一名职业校对员，丽莎曾经校对过北美航空公司的《飞行员手册》、联邦基金会的《职业教育研究报告》和其他数不清的著名刊物。在生活中，丽莎也会不自觉地检查单词拼写和标点符号是否准确。听别人讲话时，丽莎总在考虑他的发音是否正确，停顿是否得当。

一天，丽莎去教堂做礼拜，听牧师朗读一段赞美诗。突然，丽莎听到他读错了一个单词，她顿时浑身不自在起来，一个校对员的声音在心里不停嘟囔：“他读错了！牧师竟然读错了！”就在这时，一只小飞虫从丽莎眼前慢慢飞过。丽莎耳边突然响起了一个更清晰的声音：“不要盯着小飞虫，忽视了大骆驼。”对呀，怎么能因为一个小错误而忽视了整段赞美诗？过了一会儿，小飞虫在丽莎面

前稍作停留，然后径直飞走了。

佛说，烦由心生。那么多的烦恼都是由于人的贪婪、嫉妒、虚荣等心理欲望在作怪，这种种的欲望污染了本来如白纸一样纯洁的心。所以，每个人都会有各种生气的理由，但是面对人生的不如意，面对困惑，我们必须要学会忍让，学会“化干戈为玉帛”，不让那些不值得的小事破坏了自己的情绪，只有这样，我们才能知足常乐。

当烦恼来临时，我们也并非只能束手无策。要想排除烦恼的困扰，就要学会包容和忍让，要去除嫉恨之心，要学会宽宏大度，要学会理解人、体贴人，能够以诚待人，以情感人，不要常常为一些小事耿耿于怀。如果双方都逞强好胜，矛盾就会愈积愈深，最后发展到势不两立的地步，既破坏了人际关系，又影响相互团结，还有损身心健康。

“总为小事伤神的人，他们的一生是短暂的！”这句话对那些经历过岁月风雨的人来说，理解更加深刻。生活中我们把时间浪费在鸡毛蒜皮的小事上，不仅耗费我们的精力，还会破坏我们的情绪，那是非常不值得的。





想要轻松生活， 请先戒除恼怒

现实生活中，我们为了轻松地工作和生活，要理智地处理各种不愉快，不能任意地放纵自己的感情，因为我们毕竟不是为了生气而生活，并且生气损害健康，极度的生气还有可能导致人的死亡。

容易生气的人比心胸宽阔、不爱计较的人寿命短，这是科学家经过研究而得出的结论。如果把人呼出的气体导入到一种液体里，平静时液体无明显变化，生气时液体会变得浑浊不清。研究还表明，一个人如果生五分钟的气不亚于两公里长跑所消耗的体能。

面对生活，我们多少会有点疲惫不堪，但我们一定要善于调理和控制自己的情绪，把生气这种不良情绪消灭在我们的日常生活中。

德国学者康德说过：“生气是拿别人的错误惩罚自己。”的确，很多人遇到一点儿不顺心的事便火冒三丈，怒不可遏，这样非但解决不了问题，还会影响自己的心情，让问题尖锐化。

一个爱生气的人因为连续几天的倾盆大雨站在院子中央，指着天空大骂：“你这糊涂、不长眼睛的老天，下这么多雨可把我给害惨了。屋顶漏了，衣服湿