

胡细明 高小玲◎编著

# 包容

## 的智慧全集

包容是一种感化人心的力量  
包容是一种幸福生活的智慧  
包容别人，救赎了自己，包容自己，净化了心灵。包容，是一切智慧的基石，包容，是智者幸福生活的必然选择。



中国纺织出版社

# 包容

的智慧全集



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

生活快乐、拥有幸福是每个人一生中所追求的目标。然而,由于角度与高度的不一样,见识与见解的不同,思考能力与思维方式的差异,生活中的不平事、人际间的不和谐,随时可生,随处可见。于是,针锋相对、你争我夺就成了许多人处世的态度。其实,这样只能让快乐和幸福与自己越行越远。包容和宽容是一种胸襟、气度及智慧的体现。

本书从多个方面阐述了拥有一颗包容之心所要拥有的智慧,是幸福生活和成功人生不可缺少的智慧之书。

## 图书在版编目(CIP)数据

包容的智慧全集/胡细明,高小玲编著. —北京:中国纺织出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5064-6788-9

I. ①包… II. ①胡… ②高… 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(2010)第169205号

策划编辑:李秀英 向连英 责任编辑:王雷鸣 责任印制:陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

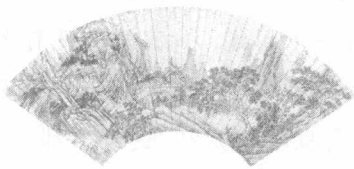
2010年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:196千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 前言



人生一世，每个人都希望自己能活得更成功，更有意义，更具价值。然而，这些不会主动地光顾你，需要你用心智去谋划，用智慧去经营。无论一个人的智慧有多全面，但如果缺少了包容的智慧，那么其他的一切智慧都将变成空谈。

生活中，如果你拥有了包容的智慧，那么就等于拥有了幸福和快乐的钥匙；工作中，如果你拥有了宽容的智慧，那么就等于拥有了进步和发展的阶梯；学习上，如果你拥有了兼容的智慧，那么就等于拥有了学习知识和拓宽眼界的工具。拥有了包容的智慧，就等于拥有了生活中的一切智慧。

包容别人，其实是对自己的一种解放。一个人的生命是有限的，所关注的东西也必然是有限的。如果将精力过多地集中于计较与怨恨上，那么必然会因此而消耗自己的时间、精力及心智，只会徒增烦恼与不幸运，从而影响追求实现自己人生价值的成功。因此，无论是友情、爱情、亲情，或是在工作和生意场中，只要有了包容，争执摩擦、排斥挤对自然就少了，而成功、幸福就多了。

有一天，释迦牟尼正在打坐，一个外教的首领因为自己的很多弟子皈依了佛教，就跑来指责释迦牟尼，把自己的弟子勾引去了，他用了很



多恶毒的语言攻击释迦牟尼，并骂了三天三夜。然而，释迦牟尼只是静静地坐禅，听着对方的叫骂，却一直没有反驳。后来，那个外教的首领觉得实在无奈，并且自己也骂累了，于是问道：“你为什么么不反驳我？怎么不开口啊？”释迦牟尼听后，回答道：“你需要我开口了？那么，我问你一个问题，你家里有没有来过客人？”“有啊。”“客人给你带礼品，你怎么办呢？”“收啊。”“假如你不收呢？”“那他只能带回去了。”“那我也不收呢？”这时，那个外教的首领才明白，自己骂了三天三夜，释迦牟尼不理他，就等于什么都没收，而自己所做的一切都是白费。最后，那个外教的首领被释迦牟尼的胸襟与智慧所折服，于是也皈依了佛教。

这就是包容的力量！它是一种能感化人心的神奇力量，更是一种宽广的胸怀。包容给了别人空间，同时，也给了自己更多的机会。

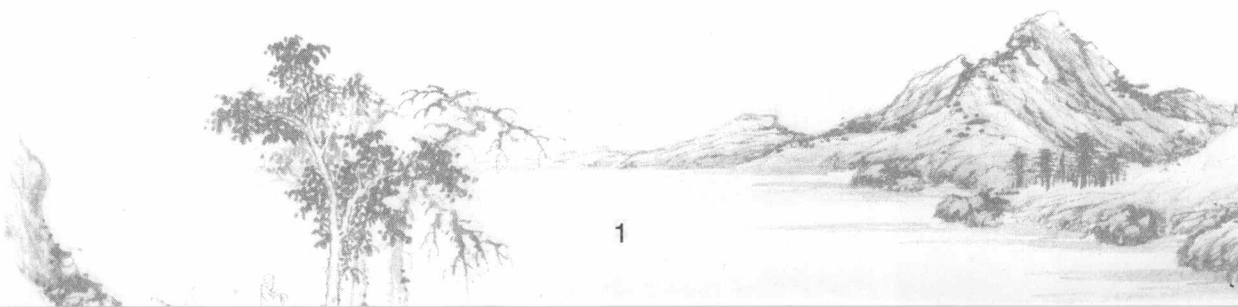
总而言之，人生最大的美德就是包容。不能包容他人，你便无法获得别人的包容与尊重。善于包容的人会因为谦和的姿态避免成为别人的攻击目标，从而拥有更加和谐的人际关系，而自己的生活也会因此而变得幸福快乐！



## 第一章 包容之心，淡泊平和

包容，在生活中是无处不在、无处不需的。但要在现实中做到包容，却是一件说起来容易做起来难的事。当你遇到不平之事时，当你面对利益纷争时，一般人很难做到包容。其实这关键在于一个人的心态，只有那些拥有淡泊平和心态的人才能坦然面对世间的人与事，才能拥有包容的胸怀与智慧。

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ◎ 活得从容就要看淡名利 .....          | 3  |
| ◎ 世上本无事，庸人自扰之 .....         | 6  |
| ◎ 淡泊胸怀，独善其身 .....           | 10 |
| ◎ 心胸宽广才能淡定自若 .....          | 13 |
| ◎ 求名之心过盛必作伪，利欲之心过剩则偏执 ..... | 15 |
| ◎ 苦对追求，笑对失落 .....           | 17 |
| ◎ 有傲骨但不能有傲气 .....           | 19 |
| ◎ 争一世而不争一时 .....            | 21 |
| ◎ 善待他人就是善待自己 .....          | 23 |
| ◎ 包容自己的不完美 .....            | 25 |
| ◎ 内在之美是沉香 .....             | 27 |
| ◎ 只有心态健康，身体才能健康 .....       | 30 |
| ◎ 本来无一物，何处惹尘埃 .....         | 32 |
| ◎ 清心寡欲淡无忧 .....             | 35 |



## 第二章

### 量大是福，克己是智

一个人生活的幸福、工作的顺利以及事业的成功都与其做人的智慧息息相关。在人际交往中，如果心胸宽厚，并且能适时克制自己、包容他人，那么做人、做事就能少些障碍。所以说，量大就是福气，克己、包容就是做人做事的大智慧。

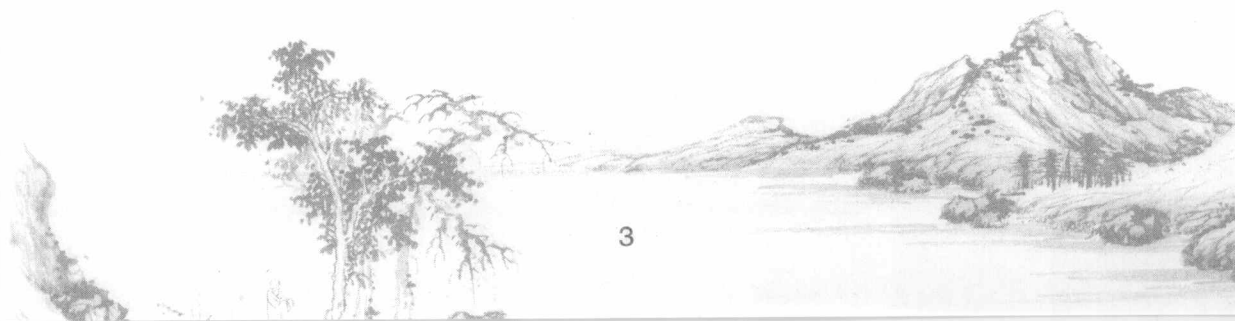
|                        |    |
|------------------------|----|
| ◎ 律己宽人是种福修德的根源 .....   | 41 |
| ◎ 得饶人处且饶人 .....        | 43 |
| ◎ 不斤斤计较是一种豁达 .....     | 45 |
| ◎ 傲气少一成，气度大一分 .....    | 47 |
| ◎ 自省是智者看清自己的妙方 .....   | 49 |
| ◎ 忍耐是一种做人的美德 .....     | 51 |
| ◎ 为人处世不能气量狭小 .....     | 54 |
| ◎ 骄矜的人无知，自知的人智慧 .....  | 57 |
| ◎ 以礼待人是医治做人暗疮的良药 ..... | 59 |
| ◎ 宽恕他人就是宽恕自己 .....     | 62 |

## 第三章

### 包容别人，救赎自己

生活中，遭受别人有意或无意的冒犯和伤害是常有的事。这时，你将面临两种选择：一是以愤怒对冒犯，以其人之道，还治其人之身，以报复对伤害，二是一笑了之，不与其斤斤计较。前者是大多数人本能的反应，结果是伤你之人受到报复的同时，也使自己痛苦；后者则是一种博大胸怀与理智抉择的表现，结果是宽恕别人的同时，也救赎了自己。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ◎ 包容问题，包容残缺 .....        | 67 |
| ◎ 包容给了别人空间，也给了自己机会 ..... | 69 |
| ◎ 包容是人生最大的财富 .....       | 72 |
| ◎ 海纳百川，有容乃大 .....        | 74 |
| ◎ 别把包容不当智慧 .....         | 76 |
| ◎ 幸福的婚姻少不了包容 .....       | 78 |
| ◎ 包者为大，容者为仁 .....        | 81 |
| ◎ 不要揪住别人的小过错不放 .....     | 83 |
| ◎ 不要把别人的无心之过放在心上 .....   | 86 |
| ◎ 宽恕是『消灭』敌人的另一种力量 .....  | 89 |
| ◎ 包容是感动人心的力量 .....       | 91 |
| ◎ 一念之差分凡圣 .....          | 94 |





## 第四章

### 吃亏是福，让步为智

有人认为，让步就意味着要吃亏，是不明智之举。其实并不尽然，吃亏有时表现的是一种舍己度人的胸怀，是一种不计得失的气度，是一种失小得大的谋略。当一个人有了这种胸怀、气度及谋略，表面看是有所失，但实际上是一种收获人心的大得。敢于吃亏的人，通常会在一种平和自在的心境中感受到人生的幸福；善于吃亏的人，会在吃亏之后得到应有的『福果』。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ◎ 吃亏当福是大智慧 .....        | 99  |
| ◎ 会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 ..... | 101 |
| ◎ 表面吃亏未必真吃亏 .....       | 103 |
| ◎ 把吃亏当做你必须付出的本钱 .....   | 105 |
| ◎ 自己吃亏是调动他人的妙招 .....    | 108 |
| ◎ 吃亏要化被动为主动 .....       | 110 |
| ◎ 『亏』本生意也是生财之道 .....    | 112 |
| ◎ 越想占便宜，往往越占不到便宜 .....  | 114 |
| ◎ 让一步是做人的大学问 .....      | 116 |
| ◎ 主动让人是一种可敬的智慧 .....    | 119 |

## 第五章 难得糊涂，大智若愚

从某个角度来说，大智若愚也可以理解为小事愚、大事明，对于包容而言，这是另一种表现形式。所谓愚，并非自我欺骗，或自我麻醉，而是有意糊涂。该糊涂的时候，就不要顾忌自己的地位、权势及面子，一定要糊涂，而该清醒的时候，则一定要清醒。由清醒转而糊涂，由糊涂转而清醒，则必左右逢源，不为烦恼所扰，不为人事所累，可见『糊涂』乃是自在洒脱生活之要诀，和谐处世之良方，智慧生活之哲学。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎『难得糊涂』是包容智慧的精妙 | 125 |
| ◎记住该记住的，忘掉该忘掉的  | 127 |
| ◎形醉而神不醉，外愚而内不愚  | 129 |
| ◎糊涂的人因『傻』得福     | 131 |
| ◎不痴不聋，不为家翁      | 133 |
| ◎『糊涂』能保护自己      | 135 |
| ◎适时怯愚是一种极妙的智慧   | 137 |
| ◎『装傻』是一种极致的聪明   | 139 |
| ◎不妨用糊涂来成就自己的健康  | 141 |

第六章 适时放下，学会舍得

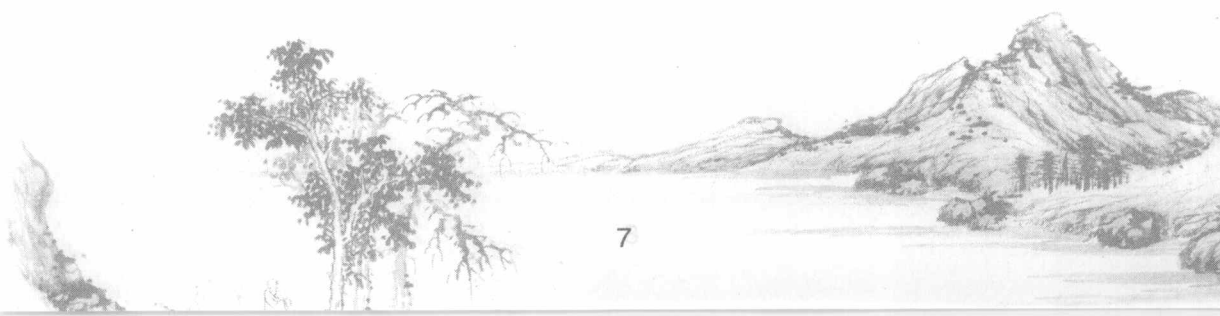
是坚持还是放弃，是选择还是逃避，是满足还是放纵……何时取舍，如何取舍，这是每个人一生中难以避免的诸多抉择。人生道路就在于适时放手，心胸宽广的人不会受得失所困，该争取时争取，该放下时则放下。只有拥有包容之心的人，才能舍得放下与放弃那些本不该强求的东西。放弃才能卸下人生的各种包袱，也才能轻装上阵，安然享受生活的美好。俗话说得好，『有舍才有得』。适时地放开手，人生才会拥有更多的幸福。

- ◎ 不要被自己的心困住 ..... 145
- ◎ 卸去包袱，轻装上阵 ..... 147
- ◎ 松开手，你会拥有更多 ..... 149
- ◎ 遗忘让你更快乐 ..... 151
- ◎ 放下怨恨是一种美德 ..... 153
- ◎ 放弃是一种大智慧 ..... 155
- ◎ 放下需要勇气，更需要智慧 ..... 158
- ◎ 明智的放弃胜过盲目的执著 ..... 160
- ◎ 『不争』和『无求』是远离烦恼的妙法 ..... 163
- ◎ 爱不能成为牵绊，该放手时就放手 ..... 165
- ◎ 必要的舍弃是为了更好地得到 ..... 167
- ◎ 学会从得到中失去，就能从失去中获得 ..... 169
- ◎ 拿起该拿起的，放下该放下的 ..... 172

## 第七章 容者为大，忍者无敌

忍气吞声，这在很多人心里感觉那是窝囊的做法，做人就应该『士可杀不可辱』。有这样的骨气某些时候是件好事，但如果遇到一点摩擦便拔剑而起，则是不明智的做法。为人处世的过程中，最难以做到的是忍让，而最需要做到的也是忍让。容忍就是一种像水一样以柔制胜的智慧。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ◎ 用宽容来换人心 .....       | 177 |
| ◎ 能够容人的人往往能为人所容 ..... | 180 |
| ◎ 逞匹夫之勇是不明智的表现 .....  | 182 |
| ◎ 退步也是一种前进 .....      | 184 |
| ◎ 心多不平之气是失败的祸端 .....  | 187 |
| ◎ 忍中有气量，忍中有力量 .....   | 191 |
| ◎ 无所争未必无所得 .....      | 193 |
| ◎ 好汉宁吃眼前亏 .....       | 195 |
| ◎ 隐忍的气度是成功的砝码 .....   | 197 |
| ◎ 容人之过，守柔制胜 .....     | 199 |





## 第八章 容人之过，莫论人非

孔子认为『恕』是可以『有一言可以终身行之者』，而这个『恕』就是『己所不欲，勿施于人』，推而广之，就是严于律己，宽以待人。明智者包容他人的过失，对自己不能做到的事情也不苛求别人做到，同时明察自己的不足，改正自己的错误，即『静坐常思己过，闲谈莫论他人非』。

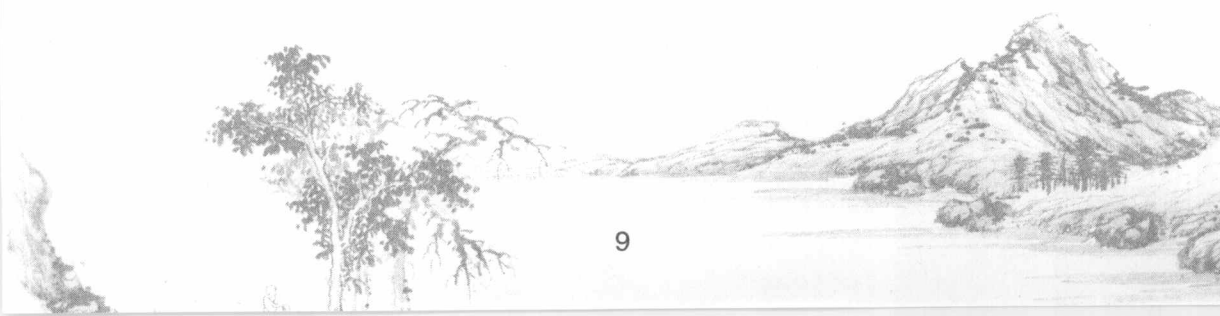
- ◎ 金无足赤，人无完人 ..... 203
- ◎ 宽容是良好人际关系的基石 ..... 205
- ◎ 尊重他人就是尊重自己 ..... 207
- ◎ 不要轻易地苛责于人 ..... 209
- ◎ 背后讲人坏话是人际交往的毒瘤 ..... 211
- ◎ 千万不可揭人疮疤 ..... 213
- ◎ 不要关注和议论别人的隐私 ..... 215
- ◎ 慎言是做人良策 ..... 217
- ◎ 说别人不如说自己 ..... 220
- ◎ 不说没经过大脑过滤的话 ..... 222
- ◎ 克制妒忌之心 ..... 225



## 第九章 低调做人，知足常乐

低调做人是安身立世之根本，可以让人在卑微时安贫乐道，可以在人显赫时持盈若亏。富有的人不一定快乐，贫穷的知足者却可以常乐。只有做到『低调做人，知足常乐』，才能拥有宽广博大的心胸。如果用这样的心胸去重新审视和包容世间所有不平的人和事，『宁静以致远，淡泊以明志』，那么你将不会为物所累，为名所诱。如果每个人都懂得低调做人，知足常乐的话，世间便少了一点儿横眉冷对，多了一点儿笑脸相迎。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ◎ 没有人会是永远的赢家 .....        | 229 |
| ◎ 虚怀若谷，谦虚做人 .....         | 232 |
| ◎ 不要使张扬个性成为阻碍成功的绊脚石 ..... | 235 |
| ◎ 弓越弯才能射得越远 .....         | 238 |
| ◎ 只有饱满的稻穗自低头 .....        | 241 |
| ◎ 放低姿态，你才能飞得更高 .....      | 244 |
| ◎ 主动低头才有抬头之日 .....        | 247 |
| ◎ 适可而止是人生的真谛 .....        | 249 |
| ◎ 降低欲望获得幸福 .....          | 251 |
| ◎ 不奢恋身外物，知足才能常乐 .....     | 253 |
| 参考文献 .....                | 257 |



## 第一章

### 包容之心,淡泊平和

---

包容，在生活中是无处不在、无处不需的。但要在现实中做到包容，却是一件说起来容易做起来难的事。当你遇到不平之事时，当你面对利益纷争时，一般人很难做到包容。其实这关键在于一个人的心态，只有那些拥有淡泊平和心态的人才能坦然面对世间的人与事，才能拥有包容的胸怀与智慧。







## 第一章

## 包容之心，淡泊平和

# 活得从容就要看淡名利

名与利是两个非常有吸引力的字。自古以来，功名利禄就是一些人的奋斗目标，同时，也是许多人立足社会、搏击人生的主动力。在这个世界上，真正能做到淡泊名利的人毕竟还是少数，历史上留下来更多的还是众多为名和利所困扰、所击败的悲剧。有多少人为了光宗耀祖、福荫万世而削尖了脑袋挤入仕宦之途，又有多少人因为不得志而郁郁寡欢。人生之路可以是很宽阔的，人生的价值也并不只是用名和利来衡量的。如果你想活得轻松自如些，就应该看淡名利，回归生活的本色。

孟子曰：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉寡矣；其为人也多欲，虽有存焉寡矣。”如果一个人心中的欲望是有限的，那么对于他来说，外界获得东西的多少都与自己无关，少了不足以产生内心的不平衡，而多了也不会助长他的欲望。然而，若一个人心中时刻充满着无穷的欲望，那么他永远都不会有舒心的时候。名轻利少时，则一心想着往上爬、挣大钱；名成利收之时，欲望又会再一次膨胀。如此循环下去，永远不断地追求着名利，直至生命的尽头仍然不知满足，但这样活着的意义又何在呢？

如果一个人具备看淡名利的人生态度，那么在面对生活时，他就更容易找到乐观的一面。他所看到的是人生中值得讴歌的部分，而对可望而不可即的空中楼阁没有兴趣。现代人更应当有淡名寡欲的思想，如此方能在纷繁多彩的世界里，在自己心中构筑一片宁静的田园。

然而能够在纷繁多彩的世界里始终保持着平和的心态，就要有通达的人生态度。所谓通达的人生态度，就是指“穷亦乐，通亦乐”，即身处贫