



包容

大海之所以成其为大海，
是因为它能容纳百川之水

宰相之所以肚里能撑船，是因为他有包容万人之心

BaorongDeZhihui

给每一棵草以花开的时间，给每一个人以证明自己的机会
不要盲目地去拔掉一棵草，不要草率地去否定一个人，试着用包容的心去接受一切

赵晓波 编著

的
智慧

蓝天包容每一片云彩，
大海包容每一朵浪花，
无论其俊丑，故天广无比，
无论其清浊，故海角无涯。



OLD WALL PRESS



包容^的智慧

大海之所以成其为大海，
是因为它能容纳百川之水

宰相之所以肚里能撑船，是因为他有包容万人之心

BaorongDeZhihui

给每一棵草以花开的时间，给每一个人以证明自己的机会
不要盲目地去拔掉一棵草，不要草率地去否定一个人，试着用包容的心去接受一切

叔晓波 编著

图书在版编目(CIP)数据

包容的智慧/赵晓波编著. —北京:金城出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80251-226-9

I. 包 ... II. 赵 ... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151718 号

包容的智慧

作 者 赵晓波

责任编辑 雷燕青

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16

字 数 200 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京才智印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-226-9

定 价 28.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

一个人在社会上生存，在谋求人生的更大发展时，需要多种智慧：工作中要有解决问题的智慧，人际交往要有博取好人缘的智慧，等等。这些智慧对某一方面的成功有着至关重要的影响，甚至不可或缺。而有一种智慧，多数人并没有意识到它的重要性，因为许多人没有它也能照样生活，但一旦拥有了它，就等于为自己的人生插上了翅膀，各个方面都能得到质的提升，这种智慧就叫包容。

包容首先是一种胸怀。患得患失、吃不得一点亏的人无法做到包容，能包容的人在利益面前、在得失面前不斤斤计较，而是以大局为重；处处争先、得理不饶人的人无法做到包容，能包容的人让字当头，凡事以和为贵、让人一步；自以为是、听不进不同意见的人无法做到包容，能包容的人能虚心听取别人的意见和批评，甚至对一些言辞激烈的攻击也能理智对待，择其善者而从之；碰到事情喜欢生气、对别人的一点冒犯就报复的人无法做到包容，能包容的人心态平和、宽容大度、淡然从容。

包容更是一种智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。包容的人能得到别人的尊重和帮助，包容的人会因为谦和的姿态避免成为别人的攻击目标，包容的人有着更加和谐的人际关系，从而使自己的工作、事业、生活顺风顺水。

包容不是面对权贵卑躬屈膝，点头哈腰，更不是畏惧高官而放弃对正义的追求。包容也不是迁就。包容别人的过错，是为了让别人更

好地改过，而不是对他的放纵。包容他人不等于放任其自流，那是不负责任。一味地迁就，是溺爱，是害人之举，包容要有原则！

歌德说：“人不能孤立地生活，他需要社会。”良好的人际关系，不仅能给人生带来快乐，而且能助人走向成功。而包容的智慧则是建立良好人际关系的基石，在相互包容谅解中求得共同的发展和进步是一种良好的愿望。一个人只有具备了包容的智慧，才会懂得理解和尊重他人，才会有爱人之心，有容人之量，成为识大体、顾大局的人。

包容是一门精深的艺术，只有领略到了其中滋味，包容他人之举，真正地拥有那份广阔的心胸，那份坦然，那份自然，才是活出了真正的人生。试着用包容的心去对待他人，用感恩的心去对待生活，或许某一天，你就会猛然发现：生活，原来可以如此美妙！



目 录

Contents

第一章 度己修身——汲取精神养料而包容万物

古人云：“吾日三省吾身。”就是说，自知之明来源于自我修养和自我慎独。人具备了自知之明的胸臆和襟怀，在人生道路上就能经常解剖自己，自勉自励，改正缺点，量知而思，量力而行，及时把握机遇，不断创造人生的辉煌。

淡泊名利，包容淡然	/2
忘却痛苦才能容纳幸福	/5
学会在夹缝中生存	/8
虚怀若谷，谦虚低调	/11
爱人之间需要信任和包容	/14
包容别人的优越感	/17
包容让友谊更具光彩	/20
包容改变一个人的生活	/22

第二章 笑对生活——包容人生的泥泞坎坷

丘吉尔说：“苦难是财富还是屈辱？当你包容苦难，战胜了苦难的时候，它就是你的财富；可当苦难战胜了你的时候，它就是你的屈辱。”唯有经历苦难，包容苦难，战胜并远离了苦难，苦难才是值得骄傲的一笔人生财富，才



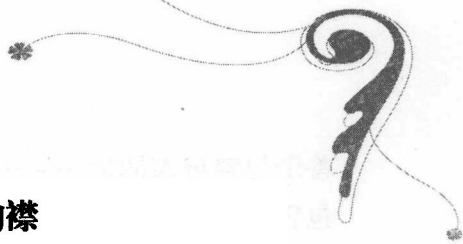
是我们人生中经过历练后的腾飞！只要我们拥有这种力量，无论厄运的风暴把生命之舟吹到什么样的荒岛，我们都能以主人的姿态上岸。

苦难是上帝赐予的财富	126
包容生活中的不平事	129
用明亮的眼光看世界	132
包容生活的欺骗和坎坷	134
包容现实，直面人生	137
包容别人的嘲讽	140
包容是生活中最大的美德	143

第三章 悦纳自己——包容自身的不完美

“人无完人，金无足赤。”人生确实有许多的不完美，每个人都有这样那样的缺憾，真正完美的人是不存在的，即使是中国古代四大美女，也各有自身的不足。也正是因为有了这种缺陷的存在，才使得我们的人生更加丰满。所以，我们要以包容的心态对待自己的不完美，并从这种不完美中领略另一种美。

让独一无二的自己闪亮起来	148
放弃自身的固执偏见	151
肯定自己的优点	154
欣赏不完美中的独特之美	156
放弃苛求完美	159
再给自己一次机会	162
永远不要放弃自己	165
找到适合自己的位置	168
靠自己获得幸福	171
海纳百川，有容乃大	174



第四章 博爱之心——拥有包容山河的胸襟

世界的和谐需要博爱，人类的文明需要包容，个人的进步和成功更离不开对别人的理解和关爱。理解是爱的基础，包容使爱更加温暖。博爱是心与心的交流，包容是一个层次一个层次的扩延，博爱能让世界充满爱，博爱使我们视野开阔，使我们心境平和，使我们宽容大度，使我们能在更广阔的境界里播种成功。

用包容之心包容生命	178
万物因包容而繁荣	181
博爱能让世界充满爱	184
有容方成大器	188
放大承受的胸怀包容生活	190
用感恩的心去包容世界	192
宽广胸怀造就宽广的境界	194
博大胸襟是掌握全局的关键	197

第五章 求同存异——包容获得好人缘

“水至清则无鱼，人至察则无徒”。包容是理解和沟通的桥梁。不懂得包容别人的不同观点，拒人于千里之外的人，常常处于孤立和被动的地位。包容是一种真诚和心境，而不仅仅是一种姿态、一种形式，更不是一块敲门砖。能够容纳别人的人必须拥有一定的修养，必须拥有大无畏般的勇气。

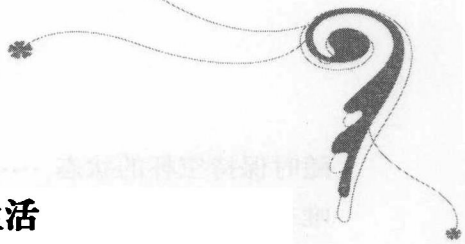
心胸宽大，才能容人	1102
尊重别人的个性和习惯	1105
设他人之身，处他人之地	1108
爱护你的对手	1110
理解他人，获得尊重	1114

善于包容得人拥护	/117
包容别人的错误	/120
美好的东西与朋友共享	/123
学会宽容别人	/126
能容纳别人的不同观点	/129

第六章 审时度势——包容之人懂得变通思路

山路的末端是悬崖，生命的终点是死亡，但并非所有苦难都是灭绝。树木埋进地下或许就成了煤炭，蛹到了生命尽头或许就化作蝴蝶，光明会在黑暗中孕育——黑暗的另一面就是光明，这是永恒不变的哲理。关键是要拥有良好的心态，在艰难困苦中能够有所期待，能够对未来满怀憧憬。

换个角度换种心态	/134
宽容比批评更能改变人	/136
别为捡芝麻丢掉西瓜	/139
包容环境改变自己	/142
包容别人就是给自己面子	/146
以积极的心态看待对手	/149
用欣赏的眼光看你的对手	/152
包容别人的错误，为自己留余地	/155
抛开成见，换个思路	/158
用豁达的心胸包容变化	/162
坦然吃亏，变通待物	/165
黑暗的另一面就是光明	/167



第七章 宠辱不惊——以包容之心对待生活

我们就是要学会坦然地面对生活，坦然地面对一切。在不顺心的日子里，我们总感觉活得真烦，在寻找了千百种理由之后，蓦然回首曾经走过的那些岁月，猛然发现，其实在我们的视野里每个人的生活都一样，不同的仅仅是自己的胸襟中缺少一份坦然。泰戈尔说过，天空虽然没有我的痕迹，但我已飞过。这是对坦然的最好诠释。当我们真正学会坦然时，我们的心才会变得坚强，我们的生命才会变得更加坚忍。

守住好心态才能一生幸福	/170
包容人生苦难	/173
退一步海阔天空	/175
包容是一笑了之	/178
用包容的心改变生活	/181
包容爱的不完美	/183
壁立千仞，无欲则刚	/186
包容生活，放松心情	/188

第八章 看淡得失——包容之念决定成败

有的人非常重视“韬光养晦”，有的人等待“应世机缘”；有德饱学之士都会懂得“进步哪有退步高”。以退为进是人生处世的最高哲理。人生追求的是圆满自在，如果一个人只知前进不懂后退，他的世界只有一半。因此，懂得“以退为进”的哲理，可以将我们的人生提升到拥有全面的世界。

衡量成功的方式有很多	/192
包容过去，憧憬未来	/196
不怕输，才有赢的机会	/199
失之东隅，收之桑榆	/202



随时保持空杯的状态	/205
唯有包容才能走得更远	/209
放弃从正面进攻的方法	/212

第九章 坚持原则——把握包容的尺度

人的一生十分短暂，几十年一晃即过，说长却很短，说慢却很快，特别是从走上工作岗位开始到退出岗位，这一段时间更是非常短暂。犹如一个演员出场，从舞台一侧登台亮相，到中间绕一周旋即下场，人生舞台戏快得不能再快。唱好人生这台戏，力求给观众——人类特定的这一历史阶段留下点正面的东西，就要把握好规则底线，在自己管好自己方面，一定要有个高标准，让自己不白活一回。

容无可容，无须再容	/216
掌握包容的界限	/218
要懂得包容，也要懂得拒绝	/222
包容不是姑息迁就	/225
凡事都要遵循规则	/228
学会拒绝	/231
做人要有自己的原则	/234
包容不是低声下气	/236
包容与包庇不是一回事	/238
做人要能吃得亏	/240
包容绝不是放纵	/243

第一章

度己修身—— 汲取精神养料而包容万物

包容的智慧

古人云：“吾日三省吾身。”就是说，自知之明来源于自我修养和自我慎独。人具备了自知之明的胸臆和襟怀，在人生道路上就能经常解剖自己，自勉自励，改正缺点，量知而思，量力而行，及时把握机遇，不断创造人生的辉煌。

淡泊名利，包容淡然

将名利看淡，就会感到心境宽广，生活海阔天空，就能将精力专注于有益的事业，并为此奋斗不息，从而使人生充实而有意义。

人生的真正意义在于尽力向内发掘自己的内心，向外探索未知的世界，以充实、磨炼自己，并把自己所知、所有、所得与他人分享，以包容的心态向社会付出，向世界付出。这样才会觉得生活空间广大开阔，人生充实而丰富多彩。名利只不过是这个过程的副产品，却被许多人当作人生唯一的目标。追名逐利，放弃人生的真实意义，这无异于一叶障目，本末倒置。

名利就是障人眼目的一片树叶，是弥散在心里的浓雾，让人看不到更深远的人生意境。只有淡泊名利、放下名利，眼前的屏障才能拿开，心里的浓雾才能驱散。由此眼界扩大，心境开阔，包容万物，才能在人生路上看得更远，对自己内心的声音听得更清晰，目标才更明确。

看淡名利，在求知与探索中求得人生的真谛，从而更加专注于自己喜爱的事业。淡泊名利，在名利面前保持心境平和、宁静，用心走好每一步，包容一切不可知的事物，方能在自己喜爱的事业中倾力挥洒自己的聪明才智，并在倾情挥洒中享受美好的人生，实现人生的真正意义。

袁隆平是我国杂交水稻研究创始人，被誉为“杂交水稻之父”、“当代神农”、“米神”。他为之奋斗的杂交水稻事业被人们誉为“第二次绿色革命”，给整个人类带来了福音。在他 70 多岁时，还领导一批

农业科学家攻克超级杂交稻这一世界难题，掀起了新一轮的绿色革命。袁隆平由于在农业上做出重大的贡献，获得了多项国内及国际大奖，但面对接踵而至的荣誉，袁隆平没有沉醉，保持一颗平常心，在古稀之年依然探索不止。袁隆平有两个最大的心愿：一是把超级杂交稻研究成功；二是让杂交水稻进一步走向世界。

为了实现这两个心愿，袁隆平从成绩与荣誉两个“包袱”中解脱出来，超然于名利之外，对于众多的头衔和兼职，能辞去的坚决辞去，能不参加的会议一般都不参加，梦魂萦绕的只有杂交水稻。他希望杂交水稻的研究成果不但能增强我们国家解决自己吃饭问题的能力，同时也为解决人类仍然面临的饥饿问题作出更大的贡献。因此，袁隆平把发展杂交稻当作为人类谋幸福的崇高事业。

有人为了出名，把媒体的采访看作千载难逢的机会，甚至不惜以钱谋之，但袁隆平不接受甚至躲避那些宣传个人、为自己扬名的采访，他总是淡然而坚定地对记者说：“我是研究人员，不是演员。我不接受采访。”

曾有权威评估机构评估：“袁隆平”名字品牌价值达千亿元。如果他申请专利的话，或许他现在是中國最富有的人，可是他却把专利无私地贡献给国家，而他的生活依旧简朴。

袁隆平曾说：“我认为，把名利看淡泊一点，包容一些，不要去争名夺利，心里就会好一些。人生不是为了追名求利，应该要更崇高一点，要让思想境界高一点，让心态更包容一些，这样你就会取得更多的成就。如果把名利看得太重，稍微有点不如意，受了挫折，无法以包容的心态对待，心里反而很难受。”

“我感到最愉快的事是出新成果，这个成果给不给我荣誉是另外一回事，无所谓。能够在灵魂上得到安慰、有所寄托，就要出新成果。我不停留在原有成绩的基础上。”

年届八旬时，袁隆平仍然要骑着自己的白色小摩托到杂交稻试验田观察研究。袁隆平始终不为名利所累，不为浮躁所动，不为金钱所



——包容的智慧

感，锲而不舍，执著追求。在袁隆平的书房里挂有他自己写的一首七绝：“山外青山楼外楼，自然探秘永无休。成功易使人陶醉，莫把百尺当尽头。”在他看来，探秘杂交水稻永无休止，他的研究也就“生命不息，冲锋不止”。

淡泊名利，才能心境宽广，包容万物，才能在事业上想得更高，看得更远。

佛学上有句话讲：“心无所住”。一个人的心执著于什么，就会被什么困扰。看重名利，心就驻留在名利上，就会被名利所困扰、所劳累。眼里、心里全是名与利的得失，哪里还有空间去接纳其他的事物？名利是充斥在心中的迷雾，看重名利，心灵就会迷失方向。将名利看淡，就会感到心境宽广，生活海阔天空，就能将精力专注于有益的事业，并为此奋斗不息，从而使人生充实而有意义。

忘却痛苦才能容纳幸福

为过去哀伤，为过去遗憾，除了劳心费神，分散精力外，没有一点益处。

人的痛苦大多是因为抱着过去的过错不放，自怜的习性使人一遍遍地回顾曾经的痛苦经历，一次次地重新拾起痛苦的感觉。痛苦与幸福相斥，人的内心如果被过去的过错和痛苦填满，便没有了接受幸福的空间。忘记痛苦，人才有更多的空间容纳幸福。

著名作家纪伯伦有一句话：“忘记是自由的一种形式。”忘记曾经的伤害，忘记已发生的过错，忘记已尝受过一遍的痛苦，只有这么做，才能使我们的心灵达到一种自由的境界，心中才能容下幸福。

一位苦恼的年轻人背着个大包裹去寻找幸福，在经历了层层荆棘和道道坎坷之后，来到一条波浪汹涌的大河前。

河上没有桥，只有一位清瘦的白首老人驾着独木舟在河中摇荡。

老人问年轻人去哪里，他说要去寻找幸福。

“那你把这个破包裹丢到河里，然后再去寻找。”

“这可不能，包裹里面藏着我一路上跋涉中的孤独、黑夜里的寂寞、跌倒时的痛苦、受伤后的泪水，靠着它们的陪伴我才走到了今天。”

老人不语，只是在过河之后要求年轻人把他也放进包裹里。

“什么？”年轻人以为自己听错了。

“你什么都放不下，那我也帮助你过了这条大河，你应该把我也带上。”

年轻人恍然大悟，把装满痛苦回忆的包裹丢下，顿时感到步履无



比轻松，原来这就是自己拼命寻找的幸福。

生活中，人们可以轻松地把荣耀和成绩放在身后，但要将曾经经历过的痛苦完全放下却是不容易的。唐山大地震后的幸存者中，就有一些人至今还对黑暗、饥饿充满恐惧，入睡前他们要亮着灯、拼命吃东西才能缓解几十年前心中的压力。记得文人达克顿曾说过：“除了双目失明，我可以忍受任何痛苦。”可当他 60 多岁真正失明时，发现自己原来也是可以承受这种痛苦的。因为他把失明的痛苦忘记了，凭借着美丽的心灵生活下去。

其实，脆弱的生命本来就不应该有那么多沉重。我们在经历无数无可挽回、无法抗拒的灾难后，可能会万念俱灰，然而，与漫长的生命相比，过去永远都是轻的。所以，遭受了大悲痛和大苦难之后，最主要的是让未来快乐更多，幸福更多，而快乐与幸福不会成长于过去痛苦的荒原中。所以我们要学会忘记苦难，因为我们心中铭记着智者的话：“你前世即使是被冤屈的鬼魂，但在经历过痛苦的十字架之后，唯一值得守候的也只有复活节的到来。”

“没有宝贵的财富，还有珍贵的爱情；没有珍贵的爱情，还有美妙的青春；没有美妙的青春，还有健美的身体；没有健美的身体，还有纯净的心灵……”达克顿用曾经历练过痛苦、却又忘记了痛苦的纯净心灵告诉我们——苦难并不是可以升值的古董，不要再为过去的痛苦而蓦然回首，太多的痛苦回忆只会让你的短暂人生迅速贬值。毕竟我们已经为它付出过代价，如果没有别的办法，那就请潇洒地挥一挥手，不再为身后摔碎的瓦罐而悔恨，这样我们才能获得幸福的人生。

“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”，过去的已经过去，历史不能重新开始，不可能从头再来。也许我们暂时失去了目前看似幸福的东西，然而只要生命之树常青，就会有再次崛起的资本。一味沉浸在失去的痛苦中自怨自艾或者怨天尤人，都不能解决任何问题。只要我们心存坦荡，乐观向前，吸取经验，不再为打翻的牛奶无休止地哭泣，那么，总有“得到”的一天。