

# 包容 比批评 更重要

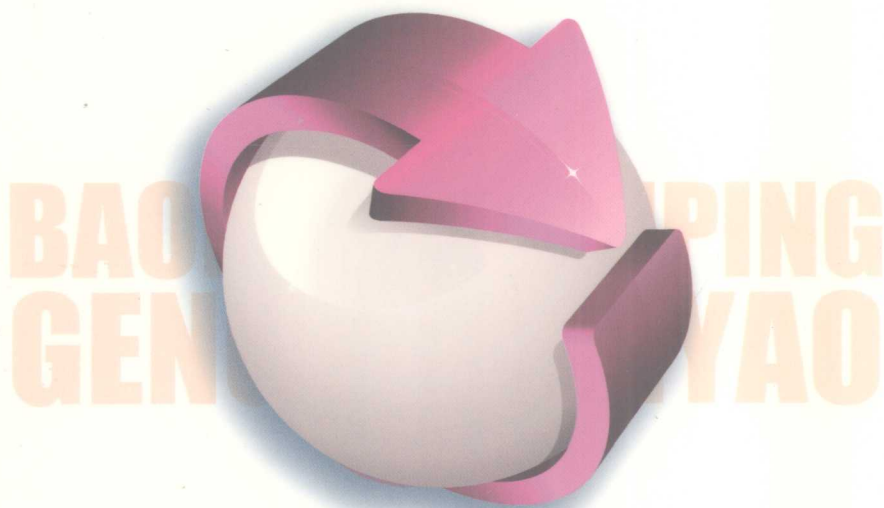
开启人生智慧的金钥匙



传授处世方略的羊皮卷

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、心系他人的品质；  
包容是一种笑面人生、乐观忘我的境界；包容是一种聪明做事、智慧做人的心机。

汪建民◎编著

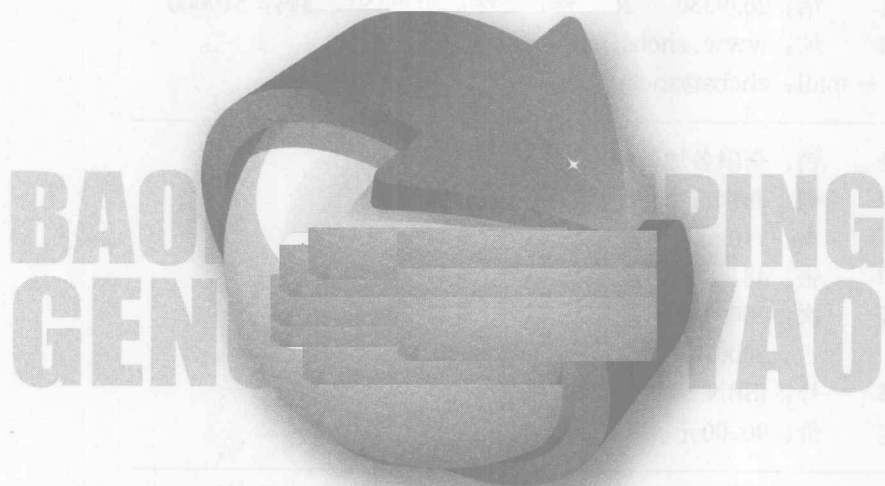


 珠海出版社

汪建民◎编著

开启人生智慧的金钥匙 传授处世方略的羊皮卷

# 包容 比批评 更重要



珠海出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

包容比批评更重要 / 汪建民编著. — 珠海: 珠海出版社, 2009.8  
(成功人生智慧)

ISBN 978-7-5453-0259-2

I. 包... II. 汪... III. 个人—修养—通俗读物 IV.

B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第110869号

---

**成功人生智慧——包容比批评更重要**

---

编 著: 汪建民

责任编辑: 潘杜鹃 曹力鹤

装帧设计: 天下书装

---

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路566号报业大厦3层

电 话: 2639330 2639344 2639345 邮政编码: 519000

网 址: [www.zhcbcs.net](http://www.zhcbcs.net)

E - mail: [zhcbcs@zhcbcs.net](mailto:zhcbcs@zhcbcs.net)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市耀华印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 48 字数: 500千字

版 次: 2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0259-2

定 价: 90.00元 (全三册)

---

版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换)

## 序言

人的一生不算短暂。在漫长的岁月里必然会出现各种的曲折与崎岖，人与人的相互交往中也一定会发生一些摩擦与误会。如果每个人都永远与别人对立，那么我们的周围一定是一个充满火药味的生存空间，我们的人生也会因此而失去许多原本属于自己的朋友和快乐。

其实，如果每个人都静下心来深思一番，就不难发现，人生的许多美好与欢乐，是靠我们自己用真心去领悟，用双手去创造的。

作家申宝峰说过：“只要用真心的笑容，和宽广无私的包容，就能常常看到彩虹。”宽容是人类生活中至高无上的美德。它是人类情感中最重要的一部分，这种情感能融化人们心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落成连平凡都不如。生活如海，宽容作舟，泛舟于海，方知海之宽阔；生活如山，宽容为径，循径登山，方知山之高大；生活如歌，宽容是曲，和曲而歌，方知歌之动听。多一些宽容，也就多了一分理解，多了一分信任，多了一分友爱。

屠格涅夫也这样说过：“不会宽容别人的人，是不配受到别人的宽容的。”包容永远比自由更重要。在生活中，只有懂得包容的人，才是真正懂得生活的人。那些只会挑刺的人们永远不会知道什么是生活的真正内涵。

谅解一个朋友的一次过失，就能多一次交心的共鸣；澄清一个朋友的一次误会，就能加深几分友谊；接受一个朋友的一次道歉，就能寻回一份差点擦肩而过的友情。包容别人，其实就是宽容我们自己。多一点对别人的包容，我们生命中就多了一点空间。有朋友的人生路上，才会



有关爱和扶持，才不会有寂寞和孤独；有朋友的生活，才会少一点风雨，多一点温暖和阳光。

生活中，包容的心感化了那些轻狂的人们，令许多浪子回头，让迷途的羔羊找到回头的路。生活中，你有没有以包容的心，认真聆听对自己的解释？你有没有不图回报的无私奉献？你有没有包容别人的过错，在他人最失落、伤心的时候，尽一份力量，去抚慰他人心中的忧伤和痛苦？

生活中的包容是如此，但并不意味着盲从。包容也讲究一种方法，一种界限。当他人的行为太过分，超出底线时，我们决不能包容他，这盲目的包容，既是对别人的不负责也是对自己的侮辱，会造成他日后更加嚣张，所以我们坚决不能包容这种可耻的行为……

大海不会因为其中的污物而对一切排斥不理，天空不会因其中的尘染而拒绝云朵和鸟儿。只要用心感受，用心理解，用心倾听，用心包容，你就会惊喜地发现，生活中因为有了包容而变得更加美妙，世界因为有了包容而变得更加精彩，人生因为有了包容而变得更加充实，有意义。

量小非君子，肚大能成佛。宽容了别人，同样就让别人宽容了自己。我们不强求像弥勒佛那样笑口常开，但是也千万不要整天为一些原本鸡毛蒜皮的小插曲而郁郁寡欢。

我们都很清楚，生活本就是五颜六色丰富多彩，人生本就是酸甜苦辣五味俱全的。其实，我们完全可以把那些不愉快当做生活的点缀，包容一点，乐观一点，那只不过是用来调节我们的情绪而已。

生活中到处充满了荆棘和不幸，而包容就是“从荆棘中长出来的谷粒”。要做到包容，其实并不是很难。包容是一种心态，一种宠辱不惊，万事淡然的心态。包容是一种品质，一种设身处地，心装他人的品质。包容是一种境界，一种笑面人生，乐观忘我的境界。

只要你是一个热爱生活的人，只要你珍惜生命中的点滴感动，阴郁的日子总会过去，你的面前还会是一片辉煌灿烂的艳阳天。以一颗包容的心善待每个人，生活总会对你微笑的。

编者



## 第一章

### 有一种智慧叫包容

天空包容了风雨雷电的一时肆虐，才造就了自身的博大之美；大海包容了惊涛骇浪的一时猖獗，才创造了令人惊叹的辽阔之美；时间包容了不同人等的运用方法，才成就了自己的传承之美。包容是一种高尚的智慧。

|               |     |
|---------------|-----|
| 别把宽容不当智慧      | /2  |
| 包容是一种博大的胸怀    | /6  |
| 包容是一种良好的心态    | /11 |
| 包容是一种忍让的智慧    | /17 |
| 宽容是一种崇高的境界    | /22 |
| 大度的人始终生活在幸福之中 | /29 |

## 第二章

### 包容他人化解矛盾

水至清则无鱼，人至察则无友。倘若不能宽容他人，那么他人也很难与你相处，最终会导致关系不和谐，结怨成仇。而真正的聪明人，不仅会以宽广的胸怀包容人，也会用柔中有刚的方法妥善解决矛盾。

|             |     |
|-------------|-----|
| 包容避免没有意义的争论 | /38 |
|-------------|-----|



# I 包容比批评更重要

inclusive is more important than criticism

|               |     |
|---------------|-----|
| 要学会睁一只眼闭一只眼   | /41 |
| 宽容消除交际中的潜在矛盾  | /45 |
| 消除误会，融洽彼此的关系  | /47 |
| 和上司产生矛盾时要善于反省 | /51 |
| 以宽容的心胸化解对方的怒气 | /56 |

## 第三章 | 常以责人之心责己

林逋《省心录》里说：“以责人之心责己，则寡过；以恕己之心恕人，则全交。”生活中，假如我们能以对待别人的心理来对待自己，就会少犯很多错误；假如我们能以宽恕自己的心理去宽恕别人，就会更加容易被别人接受。

|               |     |
|---------------|-----|
| 少怪罪别人，多检讨自己   | /62 |
| 内省能够帮你看清自己    | /67 |
| 自我反省才能更好地包容别人 | /72 |
| 用自嘲来稳定情绪      | /77 |
| 克服怨天尤人的坏习惯    | /82 |
| 切忌夸大自己，指责他人   | /87 |

## 第四章 | 常以容己之心容人

生活总会有一些不愉快，有时我们无法改变环境，但可以改变自己的态度；我们把握不了逝去的曾经，但可以改变现在的状态；我们无法苛求每个人都喜欢自己，但可以尝试着去爱每一个人。“以恕己之心恕人，以容己之心容人”，就会让我们的人生变得更有意义和价值。



|             |      |
|-------------|------|
| 尽量多给别人肯定和赞赏 | /94  |
| 把“正确”让给对方   | /98  |
| 对待别人要避免吹毛求疵 | /102 |
| 容忍别人的缺点     | /105 |
| 最大的对手是自己    | /110 |
| 记人之善，忘人之过   | /114 |

## 第五章

### 换位思考彼此体谅

换位思考，可以让我们突破固有的思考习惯，学会变通，解决常规性思维下难以解决的事情；换位思考一下，你会理解别人为什么会那样做，站在他人的立场上，对别人多加宽容，多加体谅，多一份包容与理解，多一点体谅与信任，生活也就多了一分和谐。

|                |      |
|----------------|------|
| 换位思考是良好沟通的关键   | /122 |
| 站在对方的立场看问题     | /126 |
| 很多时候要尽量替别人想一想  | /131 |
| 以别人所期望的方式去对待他们 | /135 |
| 给别人的错误找个理由     | /140 |
| 不能只注意别人不好的地方   | /144 |

## 第六章

### 容人之过少揭人短

孔子曰：“攻其恶，无攻人之恶。”又曰：“躬自厚，而薄责于人。”圣贤千言万语，无非欲人自求其过耳。自求其过，则时时反己，无暇责人矣。人有有心之过，有无心之过。无心之过易恕，有心之过难容。然



学者有志容人，偏要从彼有心处容起。有心者尚容，况无心乎？

|            |      |
|------------|------|
| 千万不要揭人疮疤   | /150 |
| 不要背后说别人坏话  | /154 |
| 三思而后“说”    | /158 |
| 对别人不必过于苛责  | /164 |
| 切忌随意下定论    | /169 |
| 指责别人要先指责自己 | /174 |

## 第七章 | 包容是无声的教育

包容是一种无声的教育，是另一种意义上的严格，能够起到“润物细无声”作用。“唯宽可以得人”，一颗善良宽容的心，不仅可以感化一个人，得到他人的敬重，还可以教导一个人，甚至改变一个人的一生。

|               |      |
|---------------|------|
| 原谅比指责更有效      | /180 |
| 包容别人的错误就是批评别人 | /186 |
| 用诚恳唤醒撒谎者的良知   | /191 |
| 最高贵的复仇方式是宽容   | /197 |
| 宽恕他人冒犯，放弃报复欲望 | /202 |
| 用宽恕“消灭”敌人     | /207 |
| 不要把仇恨放在自己的心上  | /213 |

## 第八章 | 包容别人善待自己

学会包容别人，让生命中美好的阳光渗透到你的心灵，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。大方包容的待人

态度不仅能给他人带来欢乐，同时也是自己获取快乐的巨大源泉，因为它使你受到别人普遍的喜爱和欢迎。

|                |      |
|----------------|------|
| 凡事皆有度，气大则伤身    | /220 |
| 善待自我，包容他人      | /225 |
| 把一切恶意诋毁都抛诸脑后   | /229 |
| 与人交往一定要学会宽容    | /232 |
| 宽容别人会给自己带来广阔天空 | /237 |
| 不要把精力虚耗在抱怨上    | /242 |

## 第一章

# 有一种智慧叫包容

天空包容了风雨雷电的一时肆虐，才造就了自身的博大之美；大海包容了惊涛骇浪的一时猖獗，才创造了令人惊叹的辽阔之美；时间包容了不同人等的运用方法，才成就了自己的传承之美。包容是一种高尚的智慧。

## 别把宽容不当智慧

人生就是一出戏，不同的人有被设定的不同角色，人们都在戏里不知疲倦地扮演着属于自己的那个角色。快乐的是戏，悲伤的也是戏，在人漫长的一生中，我们所看到的、所经历的不可能全是快乐的、合理的戏。古人常说：“世间不如意事，十有八九”，如意的自然只有那“一二”分。在生活中，我们虽然会遇到各种各样的烦心事，但假如我们能够放松心情，常想“一二”，时常把遇到的人和事往乐观的方面想，我们就会一直生活在快乐之中，因为只有宽容才是快乐之本、幸福之源。

生活中，宽容是一种良好的处世智慧，只有那些善于运用宽容来处理人际、修炼自己的人们才是真正的智者。有些人在生活中总是处处受到欢迎，那是因为他们通情达理、懂得宽容别人，建立一个属于自己的良好人际关系圈。这样的人一旦有了一点困难，就一定会出现“一方有难八方支援”的景象。我们无法想象有哪一个睚眦必报、心胸狭窄的人会受到人群的欢迎。懂得宽容，就掌握了建立良好人际关系的法宝。一个人，只要拥有了豁达、宽容的心境，就一定能同那些在习惯、信仰和意见中有不同之处的人打交道，并能很好的相处，获得各种机遇。这不仅会对我们的个人生活有很大的价值，能够让我们整天在轻松、愉悦的环境中生活，而且能让我们的事业风生水起。学会了宽容，就能提高自己的修养；学会了宽容，就打开了成功的大门；学会了宽容，就更容易实现自己的梦想。

然而，宽容并不仅仅是我们所想的只是原谅那么简单，它更是一种力量和智慧的体现。劳伦斯·斯特恩曾经说过：“只有勇敢者才懂得怎样宽容……懦夫是绝不会宽容的，这不是他的性格。”

一日，一个年轻的记者去采访一位德高望重的老书法家。他在采访的过程就问老先生这一辈子最大的心得体会是什么，老先生但笑不语，只是把他带到书房参观。记者很迷惑，四处张望了一下，就发现有一面墙上什么也没有，只单单挂了一个很大的“忍”字，看起来空旷得很。这位记者就顿感迷惑，但不好询问，就又独自细细揣摩，然后才大悟其中深刻的内涵与哲理：简单的一个“忍”字，就能够让人生的道路豁然开朗、受益无穷，难怪老先生一生与人为善，不但赢得了良好的声誉，他的人生也是四平八稳，几乎没有什么障碍出现。

古人云：“记人之善，忘人之过”，这也就告诉我们要牢记别人的好处，而不是斤斤计较别人的过失。古人的格言影响了一代又一代的人，它告诫我们：遇人遇事要宽容大度、能忍则忍，心里一定要记得别人对你的好，哪怕只有一点点，要忘记别人对你造成的过失和伤害，只有这样我们的人生才会更加轻松自在，更加富有内涵。

金无足赤，人无完人，容不得别人的错误和短处势必不能很好地与人相处。“鲍管分金”的故事就非常的耐人寻味，能够让我们学到很多东西。

春秋时期的鲍叔牙与管仲是好朋友，他们俩合伙做生意的时候，鲍叔牙本钱出得多，管仲出得少，在分配赚到的钱的时候，管仲总是会多拿，但是鲍叔牙并没有觉得管仲很自私。他认为管仲家里条件不太好，多拿一点也没有关系。后来，鲍叔牙把管仲推荐给齐桓公做大夫，辅助齐桓公完成了在争霸战争中的角逐，取得了胜利，管仲也因此载入史册，为后来的人们所熟知。管鲍之交的故事也流传到后世，而鲍叔牙就是对宽容豁达之人最好的诠释。我们可以想见，如果鲍叔牙也是斤斤计较，丝毫容不得管仲的缺点，管仲的才华就非常可能被埋没。

在生活中，我们经常可能会遇到一些烦恼的人和事，并且会感到极其愤懑、厌恶。而在面对这些的时候，真正的智者往往会以博大的胸怀接纳之，使所有的不快烟消云散；而那些看似聪明的人则会“以其人之道，还治其人之身”，令本来不足挂齿的小事件酿成大灾祸。通常，不

# I 包容比批评更重要

Inclusive is more important than criticism

懂得宽容为怀的人常常会因为一些不必要的、无法释怀的坚持，给自己和他人造成永远的伤害。而假如我们都能够用一颗宽大的心来看待世间的各种事物，我们的生活就会增添各种意想不到的美好结果。

宽容朋友间无意造成的误会，就能使友谊的生命力延长；宽容别人在背后的无理中伤，能使人们友好相处；宽容他人的暂时失控，就能使自己与他人协调一致；宽容他人无心的冒犯，就能促使他们在以后的生活中自觉规范自己的行为；宽容别人的一时过失，就能使幸福生活长久持续。如果我们不能理解宽容的含义和价值，总是心胸狭窄，睚眦必报，对别人言语刻薄，甚至得理不饶人，就会处处碰壁、处处摔跤，时不时地陷入烦恼之中，无穷无尽。

一个不懂宽容的人，一定视野狭窄，总是以自我为中心，没有知心的朋友，最后会像蜘蛛一样把自己封闭起来，变成孤家寡人；心胸豁达宽容的人，就会时常把爱放在首位，他们待人随和，遇事冷静，总是尽心尽力地帮助别人，不但能够谅解曾经伤害过他们的人，还会在他们有困难的时候慷慨相助，最终彼此之间成为值得信赖的朋友。正所谓退一步海阔天空，忍一时风平浪静。如果别人犯了错，那么必要的指责是无可厚非的，但假如我们能以博大的胸怀去宽容别人，就一定能让我们的生活更加精彩和谐。

当你以宽容的心胸去原谅他人的过失的时候，收获的不仅仅是所谓的尊严，更重要的还会得到他人的尊重。对他人再宽容一点，心胸再开阔一点，我们的生命就会增加更多的空间。而这样的空间是宽松的，充满了信任与理解的，在这样的空间里，根本不会有所谓的纷争，人们的心灵也不会受到伤害。

越是那些心怀睿智的人，他们的胸怀就越是宽广、大度。因为他们懂得“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人是利己的根基”。著名作家房龙告诉过我们：“宽容是一种美德，更是一种奢侈品，‘收购’它的是那些智力非常发达的人。古今中外，那些成就大业、有所建树的人，无不有一颗宽大的心，因为他们具备‘收购’宽容的智慧。”

宽容是生活中的良性润滑剂，它能够使我们更加理智，与人为善。“海纳百川，有容乃大”，大海的广阔就在于他汇集了无数大大小小的川流，才变得如此旷达，而生命的海洋也只有包容了各种各样、深深浅浅的缘分，才会变得内涵，只有懂得珍惜，懂得回报，懂得接纳，生命才会如想象般的烟花灿烂。

拥有宽容，你就能够受益一生。宽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，都不会在拥有宽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。

有些人的心里总是对宽容抱有偏见，认为宽容是对他人的一种纵容，是一种软弱、一种妥协。其实，不管是宽容的还是被宽容的人，心中都有自己的处世尺度，任何人一旦超越那个尺度，就会变成生活中彻底的失败者。

宽容是来自一个人内心的最伟大力量，记得有位哲人说过：宽容不是懦弱，而是一种自尊，一种自信，一种成熟，是人们对其自我的心灵超越，是一种超然物外的大智若愚。宽容是一种人生的智慧，它能够让人拥有非凡的气度，慑人的魄力，宽广的胸怀；能够让人拥有高贵的人品，崇高的境界；能够让你的生活充满智慧和艺术的气息；让你的人生总是那样成熟、自信且从容。

宽容是一种智慧，宽容了别人，自己必定也会受益无穷。只有拥有宽容，才能戒除烦忧焦虑，抑制悔恨憎恶，平息各种纠纷与争吵，避免人与人之间的猜疑与妒忌。这是一种积极的生活态度，也是一种高尚的道德观念。它不仅体现了仁爱的观念，更表达了一种智慧的技巧，它是做人所必须具有的大度和涵养。

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。



## 包容是一种博大的胸怀

我国传统儒家思想推崇“仁恕”之道，其中“仁”自是包含有“仁者爱人”的深邃含义，而“恕”则告诉我们“己欲立而立人，己欲达而达人”，那么我们该如何做才能做到“立人”和“达人”呢？答案之一就是宽容。古语有云：“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑天下可笑之人。”宽容不仅仅是一种美德，一种境界，一种修养，它更是一种智慧，一种博大的胸怀。

所谓宽容究竟是什么呢？著名荷籍作家房龙就曾引用《大英百科全书》中的解释来说明：“允许别人有行动和判断的自由，对不同于自己或传统观念的见解的耐心公正的容忍。”而对于我们来说，在生活中的宽容就是要原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可容之人。一个人要成就大事业，不但要有过人的才能，得体的修养，更重要的是一定要有开阔的胸怀，只有养成了能够包容自己所不赞同的人和事，坦然面对生活中的风风雨雨，才能够在生活中和事业上拥有一个极致的高度。

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。想要包容，就需要有一颗博大的心；包容是人类情感中最重要的一部分，它能够融化人们心中的坚冰。而一个人一旦缺乏宽容，他的个性就将从伟大堕落到连平凡都不如。

生活中每个人都会有不如意的时候，当你的面前横亘着竭尽全力仍无法逾越的障碍时，千万不要忘了包容就像海一样宽广而浩瀚，它能接纳一切，也能化解一切，包容会带着你跨越那些困难，找到新生……

宽容是一种无声又有强大的力量，只有宽容的人，信仰才会更加真实，生命才会更加饱满。在生活中，最难得的就是那种以爱和宽容为基础的、不求回报的给予，要知道想要得到别人的宽恕，首先就要宽恕别

人。不求回报并不代表不为人知，那些美好的品质总是会在最后显露它的价值，让人感动。不管在工作还是生活中，批评别人还不如帮助别人，倘若对别人的错误总是一味地苛责、挑剔，就只会令人反感，甚至会激起犯错者的逆反心理，一错再错。

已经谢世的香港著名女艺人，TVB的金牌主持沈殿霞身上就拥有许多别人不具备的美德，最突出的一点就是她是一个极宽容乐观的人。因她的宽容，许多影迷因此也原谅了她的前夫郑少秋的错误；因为她的宽容，许多演艺圈眼高于顶的艺人提起她也是一脸的尊敬与郑重。她的离开让我们倍感惋惜，因为世间从此又少了一个才德并重的好人。

当年沈殿霞是香港有名的金牌司仪，当她红透半边天的时候，郑少秋还是一个名不见经传且饱受生活打击的小角色。而她与他一见如故，并且不顾舆论压力，全力支持他的事业，在感情上也给予了他全部的安慰、信赖与支持。沈殿霞在与郑少秋同居九年以后同他登记结婚，并不惜冒着生命危险为他怀孕生女。然而他们女儿出生还不到两个月的时候，郑少秋却移情别恋了。二人十年的深厚感情一瞬间分崩离析，最终以沈殿霞遭到沉重打击黯然神伤而告一段落。

多年以后，沈殿霞应邀主持TVB的谈话节目《掌声背后》开播，没想到第一期的第一位嘉宾竟然就是郑少秋。二人相对而坐，言语之间似乎不曾看见当年的背弃与伤害。等到节目快要结束的时候，沈殿霞突然很意外地问了郑少秋一个问题，她说：“有个问题好久前就想问你了，今天借这个机会问你一下，你只需回答 Yes 或是 No 就行，这个问题就是，在多年以前，你有没有真心地爱过我？”而郑少秋在听到问题后，并没有觉得万分尴尬或者恼羞成怒，他几乎没有思考，便坚定而认真地回答说：“我真的好爱你！”当听到这句话的时候，沈殿霞立刻泪流满面、无法自控，但随即那幸福的笑容便出现在她那迷人的脸上。仿佛那多年郁结在心的苦涩和恩