

包容，是感化人心、化解矛盾的力量；
包容，是宽恕他人，救赎自己的智慧。

有一种 智慧 叫

胡细明◎编著

包容 2



2008年本社出版发行首本《有一种智慧叫包容》，受到广大读者喜爱，
引领“有一种”系列图书畅销至今，累计销量突破**50万册**

包容，启迪心灵的哲理；包容，智者行走社会的智慧。



中国长安出版社

包容 2

有一种
智慧叫

胡细明◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫包容·2 / 胡细明编著. —北京:中国长安出版社,2013.9

ISBN 978-7-5107-0677-6

I. ①有… II. ①胡… 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(2013)第 219746 号

有一种智慧叫包容 2

胡细明 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

信箱:capress@163.com

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-85099947 85099948

印刷:三河市航远印刷有限公司

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印张:17

字数:200 千字

版次:2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0677-6

定价:32.80 元

有一种智慧叫包容



人的一生中，谁也难免会遇到这样或那样的碰撞与摩擦。对于一个缺少包容智慧的人来说，面对他人有意或无意的伤害，认为包容只是那些窝囊、没胆量、懦弱的人才干的事。他们往往会以“男子汉大丈夫可杀不可辱”的“气概”，动不动就以牙还牙、以暴制暴地打斗、争夺一番，认为这才是英雄所为。虽然，有骨气是件好事，但只图一时之快的结果，只会给他人和自己徒添麻烦和烦恼，从而陷入更痛苦的深渊；有的还会导致许多不可挽救的恶性事故发生而抱憾终生；有的甚至还会因此丢了性命。毋庸置疑，不能包容是非常不理智、不明智的。

相反，真正的智者面对冒犯和伤害时，往往会选择与之不同的做法：他们时刻能够保持平和、淡定的宽厚胸怀，在诸多的不平面前，始终能够做到不生气、不冲动、不计较，以一颗包容之心容纳天下难容之人和难容之事，从而拥有淡定而不失控的自在人生。能够包容的人，他们既赢得了别人的敬重，也让自己置身于是非之外，悠然自得地享受着幸福和快乐。这不正是一种宽厚的胸怀与智慧吗？因此，当你选择了包容，就是选择了智慧的人生！

有人说：“我也想包容，但包容说起来容易做起来难。”的确如此，面对不平事，并不是所有的人都能做到包容。心胸狭小、斤斤计较的人很难做到包容；爱占小便宜、不愿吃亏的人难以做到包容；处处争先、得理不饶人的人无法做到包容；自以为是、狂妄自大的人无法做到包容……可以说，能不能包容，正是彰显一个人处事能力与处世智慧的分水岭。

包容不仅是一种海纳百川的胸襟和气度，包容还是一种品格高尚的素养和习惯。具有包容智慧的人，时刻将自己置于低处，因此而避免了成为



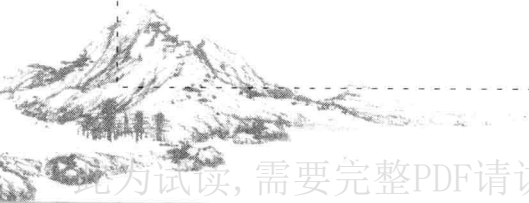
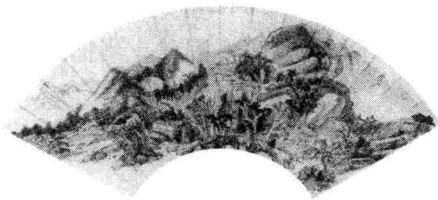
别人的攻击目标。能够包容的人，可以将自己置身于是非之外，可以集中时间、精力，去做自己要做的事情，从而会获得更多的成功机会。所以，包容就是一种机会。具有包容智慧的人，正是因为时刻能够克制自己、包容他人，做人做事就少了滞碍，多了机会，人生也因此而顺风顺水。

包容，不只是一种被动的权宜之计，而是一种积极的智慧之策。忍得住、容得下，更应该作为一种生存哲学终身践行。

人生一世，每个人都希望自己能够活得更幸福、更快乐、更成功。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。可以说，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，如果你与朋友、与合作伙伴总是话不投机；如果你在工作中感觉压力过大、疑虑重重；如果你的婚姻生活总是有那么多误会和矛盾；如果你的生活中总是有那么多不如意。请记住：包容并不是退怯与放弃，而是战胜困难的一种理智与坚韧，也是一种看清人间沧桑和幸福生活的大智慧。

因此，如果你想要更智慧、更成功，那么就必须能够更包容！



第一章 包容的前提在于：心性淡泊，心态平和

生活中，不平事随处可见，可气之人随时能遇，利益纷争无处不在。愤愤不平 and 寸步不让只会令你陷入更被动、难堪的境地，这时，包容无疑成了明智的选择。但是，在现实中要做到包容，却是一件说起来容易做起来难的事。究其原因，关键在于心态。事实证明，只有那些拥有宽厚、淡泊、平和心态的智者，才能坦然面对世间所有不平的人和事、是与非，才能真正拥有包容的胸怀与智慧。

◎ 胸怀淡泊，清白自守	3
◎ 心胸宽广才能淡定自若	6
◎ 看淡名利，活出生活的本色	8
◎ 宠辱不惊，去留无意	11
◎ 除去妄想，方能超然物外	15
◎ 远离烦恼就要豁达随缘	18
◎ 人生苦短，凡事不必太计较	22
◎ 自负傲慢是失败的开始	24
◎ 以不争的态度处世	27





第二章

包容的关键在于：冷静克制，律己宽人

当我们在遭受他人有意或无意的冒犯或伤害时，许多人少了一份克制，多了一点冲动，便与人发生磨擦或冲突，甚至是刀刃相见。在人际交往中，如果心胸宽厚，适度克制自己，包容他人，那么就可以避免许多不必要的纠纷和不愉快的事情发生，从而使人生道路少了许多障碍。所以说，量大是福气。克己、包容就是做人做事的大智慧。

◎ 切忌冲动，学会包容克制	33
◎ 律己宽人是种福修德的根源	36
◎ 不能克制，注定就要受伤	38
◎ 傲气少一分，气度大一分	41
◎ 没有什么过错不可以原谅	43
◎ 抑制怒气才能和气	45
◎ 咽下一口气，融化百丈冰	48
◎ 得饶人处且饶人	50
◎ 心存善念，必得善报	52
◎ 包容的气量决定事业的成就	56



第三章 包容的哲学在于：包容别人，救赎自己

不能包容的结果是伤害他人的同时，也使自己陷入更痛苦的深渊，使其在无尽的怨恨中纠结、挣扎中度日。相反，能够包容是一种博大胸怀与理智抉择的表现，它可以让你避免一切的冲突、摩擦及麻烦，是人生中自我保全的良策，是自我安乐的良方，还是解决问题的一种最佳策略与手段。这正是宽恕别人，救赎自己的超脱智慧。

◎ 包容的是他人，救赎的是自己	61
◎ 包容是一种力量	64
◎ 包容有多少，成就有多大	66
◎ 让别人的船在自己肚里行走	68
◎ 包容，收获的是心灵的愉悦	71
◎ 自身堂正，不争不辩非议自解	74
◎ 放别人一马，给自己留条后路	77
◎ 不要为他人的无心之过纠结	80
◎ 宽恕可以『消灭』敌人于无形	83
◎ 不知者不怪	85
◎ 用纯善的举止感化邪恶的念头	89
◎ 自己的不完美有时也需要包容	91





第四章

包容的尺度在于：适时退让，进退自如

现实生活中，为了一个座位争个头破血流；为了一点利益父子反目、兄弟阋于墙，似乎成了许多人生活的常态；争，似乎成了许多人获取的手段。其实，人生不能只是往前直冲，还要学会激流勇退。因为退一步，让一招，可以赢得空间，获得主动，蓄得力量，获得更大的进步。正如跳远一样，为了跳出更好的成绩，就必须退出更远的距离助跑才行。适时的低头与退让，并非懦弱与消极，而是一种以退为进的包容智慧。

◎ 主动让人是一种博大的胸怀	97
◎ 强大的人往往更主动示弱	99
◎ 退步也是一种前进的方式	103
◎ 无所争未必就无所得	106
◎ 不必和小人太过不去	108
◎ 宁得罪君子，不得罪小人	111
◎ 给降者留有『生』的余地	114
◎ 坚持正义与适当让步并不对立	117
◎ 宽恕不等于纵容	121
◎ 凡事要留有余地	125
◎ 让人一步不为愚	128



第五章 包容的细节在于：容人之过，勿论人非

在我们周围不难发现，那些不能包容的人，总是喜欢人前人后、家长里短地刻责于人，给别人制造麻烦的同时，也为自己徒添了许多烦恼。相反，那些心胸宽厚、包容大度的人，他们慎言慎行，从不轻易地议论他人的功过得失。对于他人的缺点和过错，他们往往是一笑而过。因此，少说话，多做事，待人宽，是一条行之有效的成事之道和快乐之法。

◎金无足赤，人无完人	133
◎胸怀宽广，容人之过	135
◎清浊并包，持身不可太过皎洁	137
◎不轻易地苛责于人	139
◎背后讲人坏话损人不利己	141
◎打人不打脸，说人不揭短	143
◎闲谈勿论人非	145
◎别让口成为生祸之门	148
◎对别人不要太过挑剔	151
◎三思而后言	153
◎能容人的人往往能被人所容	155





第六章 包容的胸襟在于：包容万物，吃亏当福

包容，就意味着要吃亏、要让步。然而，有的人认为：好吃的东西可以随便吃，但惟独『亏』不能吃。人生漫漫几十载，试问：谁不曾吃过亏？事实上，几乎没有有人一辈子不吃亏。虽然大多数人都认为『亏』不能吃，但包容智慧认为，『吃亏』则是福。其实，吃亏与占便宜，正如祸福相依，是相互依存、相互转化的。『吃亏当福』，渗透着坦然处世的包容智。

- ◎ 吃亏当福是大智慧 159
- ◎ 做人要学会吃亏 161
- ◎ 能吃亏，少是非 164
- ◎ 不能吃亏就难能得利 166
- ◎ 好汉宁吃眼前亏 168
- ◎ 吃亏也是一种策略 170
- ◎ 把吃亏当做成长付出的本钱 173
- ◎ 主动吃亏比被动吃亏更智慧 176
- ◎ 主动把大头让出去 178
- ◎ 能吃亏就不能计较 180



第七章 包容的形式在于：难得糊涂，大智若愚

太过精明的人，事事必精打细算，算计别人，算计自己，结果他们生活的并不快乐。有些看起来糊涂愚拙的人，时常表现得乐无其事，快乐地享受着自在的生活。其实，「大智若愚，大巧若拙」是一种宽广心胸的境界。在现实生活中，适当的「傻」是一种美德，也是一种包容的智慧。既然人生苦短，我们何不以「笑天下可笑之人，容天下难容之事」，和「难得糊涂」的智慧去包容、去生活、去享受人生的美好呢？

◎『难得糊涂』是包容智慧的精妙	185
◎该糊涂时则糊涂	187
◎形醉神不醉，外愚内不愚	190
◎糊涂多一点，健康多许多	192
◎大智若愚，大巧若拙	194
◎『装傻』是一种极致的聪明	196
◎不痴不聋，不做阿姑阿翁	198
◎邻里间不妨『一笑泯恩仇』	200
◎留一半清醒，留一半醉	202



第八章 包容的内涵在于：低调隐忍，韬光养晦

事实上，那些做人做事高调、张扬的人大多有着好出风头，争强好强的习性，这样的人无疑是难以容得下他人的。俗话说：『枪打出头鸟』，这样的人往往会因为行事高调、张扬而遭受他人的厌恶、嫉妒，甚至是打击、报复。正如老子所参悟的『过刚的易衰，柔长的长存』道理说明：生命的质量不在于它的硬度而在于它的韧性。正所谓『水低为海，人低为王』。只有那些谦虚、低调的人才能够以包容之心去容纳世间的『污浊』与不平，才能拥有超脱境界和智慧。

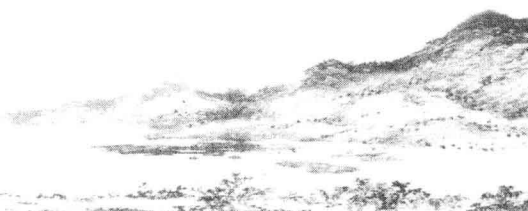
- ◎ 只有饱满的稻穗自低头 207
- ◎ 弓拉得越弯，箭才能射得更远 210
- ◎ 为人处世不能太清高 213
- ◎ 心事宜明，才华须蕴 215
- ◎ 勇于『缩小』自己，才能拓展人生宽度 219
- ◎ 心中装满不平之气是失败的祸端 221
- ◎ 逞能是缺少智慧的表现 225
- ◎ 韬光养晦助你反败为胜 227
- ◎ 过刚的易早衰，柔和的能长存 230



第九章 包容的境界在于：舍得放下，与世无争

是礼让还是争夺，是坚持还是放下，是满足还是放纵……何时取舍，如何取舍，这是每个人一生中都不难以避免的诸多抉择。放下包袱，才能轻装上阵，才能安然享受生活的美好。不争就意味着要舍得放下，只有拥有包容之心的人，才能舍弃那些不可强求的东西。心胸宽广的人不会受得失所困扰，人生道路就在于适时地容纳和接纳，该争取时争取，该放下时则放下，这样的人生才会拥有

◎ 舍得放下，才能包容	235
◎ 卸去包袱，才能走得更久远	237
◎ 看得开才能放得下	239
◎ 放下怨恨，释怀自身	241
◎ 松开手，也许你会拥有更多	243
◎ 『不争』与『无求』是远离烦恼的妙方	245
◎ 成全别人也是成全自己	248
◎ 往事何必再提	250
◎ 学会遗忘，可以让你更快乐	253



有一种智慧叫

第一章

包容的前提在于：心性淡泊，心态平和

包容2

生活中，不平事随处可见，可气之人随时能遇，利益纷争无处不在。愤愤不平和寸步不让只会令你陷入更被动、难堪的境地，这时，包容无疑成了明智的选择。但是，在现实中要做到包容，却是一件说起来容易做起来难的事。究其原因，关键在于心态。事实证明，只有那些拥有宽厚、淡泊、平和心态的智者，才能坦然面对世间所有不平的人和事、是与非，才能真正拥有包容的胸怀与智慧。



胸怀淡泊，清白自守

荣宠和耻辱在人们心中总是很重要。得到时惊喜万分；失去时心灰意冷。为何不刻意的收藏起自己的欲望，用看别人的眼光看自己呢？这样一来还有什么可担心的呢？

荣宠和耻辱的降临往往象征着个人身份地位的变化，因此人在得宠之时当然惟恐因一朝失去而受辱，从而不免时时处于自我惊恐之中。然而，这种得宠之人怕失宠的心理是正常的。

与得宠的荣耀相比，受辱当然是一件很丢脸面的事情，所以许多人在得失之间都不免惊慌失措。另外，当一个人功成名就的时候，容易欣喜若狂，甚至是得意忘形，这就为受辱埋下了祸根，因为他对成就太在意了。因此，淡泊名利是一种修养，更是一种保全自己的办法。

唐朝某年秋天的一个清晨，在润州西北的芙蓉楼上，来了两位诗人。其中，一位是大名鼎鼎的王昌龄，而另一位则是他的朋友辛渐。

昨夜의漫江寒雨渐渐停了，寒雨增添了几分萧瑟的秋意。两位朋友在这个清冷的地方，面对着滚滚流去的长江水，互相交谈着。王昌龄说：“辛兄，这次一别，不知何日再能见面啊。”原来，辛渐要从这里渡江北上，取道扬州到洛阳去，现在船已经停泊在岸边了。

辛渐说：“昌龄兄情深意长，你从江宁送我到润州，昨晚在这里为我饯行，今天又来送我，叫我如何报答呢！这回我们谈得畅快，使我明白了这些年来你受到的委屈和折磨。希望你放开胸怀，好好保重自己！”

王昌龄曾因不拘小节，受到当时某些人的批评指责，甚至是无中生有的诽谤。为此，几年前他就被贬官岭南，然后又被任命为江宁丞，始终屈