

有一种

智慧

叫宽容

TOLERANCE IS WISDOM

沛霖·泓露 / 编著

理解能带来宽恕，宽恕能带来和谐。

大自然可以陶冶我们的情操
可以培养我们宽容的品质

中国商业出版社

有一种智慧叫宽容

TOLERANCE IS WISDOM

沛霖·泓露 / 编著

理解能带来宽恕，宽恕能带来和谐。

大自然可以陶冶我们的情操
可以培养我们宽容的品质

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

有一种智慧叫宽容 / 沛霖·泓露编著. — 北京 : 中国商业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5044-8853-4

I. ①有… II. ①沛… 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(2015)第025283号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c_cbook. com](http://www.c_cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定价：39.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

前言



宽容来自内心

宽容是一种美德。大千世界，形形色色，倘若以己之优势推人，便会无一良善；倘若以己之喜好遇人，便会无一知己；倘若以己之肚量度人，自会蝇营狗苟。只有宽容他人，才会提升自己。刘备的容人，使他成就了江山；曹操的多疑，使他损兵折将。虚怀若谷的人，人皆爱之；小肚鸡肠的人，人皆远之。宽容，会使你的交友圈子越来越大，我为人人，人人为我。

宽容是一种胸怀。生活中我们常常会为别人的升迁、别人的得志、别人的发财、别人的艳遇而心怀芥蒂，心态失衡，难以做到镇定自若、安之若泰。那么，宽容就如一剂醍醐灌顶的良药，使你悬崖止步，心如止水。一个人若是做了私欲与诱惑的奴隶，定会为名所累，为利所羁，为情所困。常常艳羡别人的一夜暴富、一步登天、一见钟情，自会常怀戚戚之心、常恨命运不公。那样，必会使人心浮气躁，难得安宁。宽容，才会使人不慌乱，不急噪，不屈不就，达到“自信人生二百年，会当水击三千里”的博大境界。

让我们用一颗平常心去欣赏宽容之美吧！只有事事处处时时宽

容，才能达到人生的大智慧，高境界；只有把生命的哲学修炼到宽容的高度，才能使心灵的百花园花更红，草更绿，风光无限！

一位哲学家说：“当你学会宽容时，你便领悟了生命的内涵，便能站到比别人更高的位置；当你站到这个这个位置上的时候，在你看问题和处理事情时，就会比别人更加透彻、更加有效；当你学会宽容时，你就会很容易地得到别人的宽容。当你原谅别人，别人也会原谅你。不原谅别人，等于是给自己留一份余地、留一条后路。掐住对手脖子不放的人，也很难从敌人的手中脱身。”

宽容不但可以使人们原谅别人对自己的一些过失，也会让那些一直对生活感到不满的人停止他们的抱怨。法国著名作家雨果说：“最高的报复就是宽容。宽容就像清凉的甘露，浇灌了干涸的心灵；宽容就像温暖的壁炉，温暖了冰冷麻木的心；宽容就像不熄的火把，点燃了冰山下将要熄灭的火种；宽容就像一只魔笛，把沉睡在黑暗中的人们叫醒。”

“宽容是互赠的礼品。”当我们可以原谅别人的同时也会得到别人对自己的原谅，一个懂得宽容的人不会对任何人产生怨恨或是报复的心理，即便有人对他们做了很过分的事情，他们也会用一颗包容的心去感化对方，让对方认识到自己的错误从而可以改正过来。一个懂得宽容的人的世界里永远不存在抱怨，无论对别人还是对自己的一切过失他们都会坦然地面对，在遇到困难的时候他们会选择用克服和原谅的方式去解决问题，而不是一味的抱怨。

在很多人眼里宽容是一种懦弱的行为，是因为没有能力反击才“坐以待毙”的，甚至还有很多人认为宽容和愚蠢没什么两样，既然



别人已经惹到了自己，那就应该去反击他，去打败他。这样的想法是完全不对的，在我看来那些懂得宽容的人是世界上最聪明、最伟大的人。聪明是因为他们在处理事情的时候，从来不会与别人发生争执，而是用自己的品格去感悟对方，让对方自己认识到错误，这样不但可以在没有任何争斗的情况下将冲突化解，还可以得到更多人的尊重。伟大是因为即使他们没有感悟对方，甚至还会为自己惹来一些麻烦，可他们同样可以乐观的面对、包容别人对自己的过失。宽容是什么？宽容是一种无私的爱，是一条友谊的桥梁，是打造和谐最好的方法。宽容使人们变的更加美丽，宽容使人们更加幸福，宽容使人们的生活更加快乐。雨果说：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋还要宽阔的是天空，比天空更加宽阔的是人的胸怀。”

宽广的胸怀可以包容一切，即使是常人感觉非常难过的事，一个具有宽广心怀的人在包容的同时也会从中体会到快乐，并还会获得收获。

通过对本书的阅读，我们就能感悟宽容的智慧。宽容了别人就等于宽容了自己，宽容别人，而实际上，最大的受益者还是你自己，你的心灵会得到净化和升华，是对自己最好的善待。

目 录



第一章 宽容是一种智慧

宽容是一种智慧，一个人真诚地宽容别人的过失，他的境界就上升了一个层次；一个人学会了宽容，他就掌握了一种自我提高的有效方法。

什么是宽容	3
要懂得宽容	8
宽容是一种生存的智慧	12
在宽容中严格要求自己	16
宽容可以给你带来快乐	23
做个懂得宽容的人	28
宽容别人就是善待自己	36
宽容助你成功	39
宽容是一种无私的爱	43
让宽容常相伴	46

第二章 胸怀有多宽广，事业就有多大

一个人事业的高度与之内心的度量有着直接的关系。一个小气、斤斤计较的人，无论怎样都不可能做成大事。只有那些胸怀宽广、以一颗包容的心面对生活的人，才能成就非凡的事业。

心有多宽，路就有多广 53

种植一颗宽容的心 58

宽容是人类高尚的情愫 66

广阔的宽容胸襟 70

宽容不是软弱 75

宽容是后天可以修炼的 79

宽容是一种气度 83

第三章 宽容你的敌人

宽容并不意味着是非不分，也不是曲直不辨，麻木不仁。宽容是有原则的，不是盲目的。

宽容曾经伤害过你的人 91

宽容使你化敌为友 98

宽容使你学会谅解 102

宽容别人的过错 107



宽容成就美好未来 112

第四章 宽恕的力量

西拉斯说：“尽量宽恕别人，而决不要原谅自己。”

待人宽厚真诚	119
让宽容更有力量	126
宽容是一种资源	133
宽容是生活的上乘之道	139
宽容让你的人生路更宽	145

第五章 用宽容提升你的工作魅力

宽容就是忍耐。上级的批评、同事的误解、过多的争辩和“反击”实不足取，惟有冷静、忍耐、谅解最重要。退一步，天地自然宽。

善解人意	153
替领导着想	156
做一名好下属	159

失败时不找任何借口	162
不要抱怨	166
多向老板学习	170
团队协作	173
不要嫉妒同事	176
化解矛盾	179
学会与同事相处	184

第六章 以平和的心态面对工作

心态若改变，态度跟着变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

以良好的心态对待工作	191
正确看待得失	195
多做不是坏事	199
吃亏是福	202
坦然面对困难	206
轻松地工作	209



第七章 宽容源于忍让

“退一步海阔天空，让三分心平气和”，成事者要有“退”与“让”的胸怀。凡事不要冲动，妥善处理好日常生活和工作中的一些问题，这样我们才会处理好人际关系，才能在生活中、学习与工作中收获更多乐趣。

成大事者必能忍	215
困难只是暂时的	219
退一步海阔天空	225
忍让是一种智慧	229
遇事需冷静	233
学会克制自己	236

第八章 宽容在于心的修炼

唯有心灵能使人高贵。所有那些自命高贵而没有高贵心灵的人，都像块污泥。

内涵才是真高度	241
莫因害怕“出丑”而禁锢	244
羞怯是心灵之网	249
感恩的心	254



第一章 宽容是一种智慧

宽容是一种智慧，一个人真诚地宽容别人的过失，他的境界就上升了一个层次；一个人学会了宽容，他就掌握了一种自我提高的有效方法。



什么是宽容

什么是宽容呢?《现代汉语词典》是这样解释的:宽大有气量,不计较或不追究。《辞海》对宽容的解释是:宽恕,能容人。

宽容,源自拉丁语的tolerare,原来是“忍受或忍耐”的意思,也带有广义的“养育、承受和保护”的含义。就容忍而言,它也包括那些有权容许宗教的人,同样有拒绝或收回容忍的权力,尽管在宗教自由下没有人正当地拥有不容忍或取消这一自由的权力。文艺复兴时期的人文主义思想家拉斐尔曾对这一观点的本质作了如下阐释:“容忍是审慎地允许或准许一个他不喜欢的事物的实践。只有当一个人有权不准许时,他才能有目的地表示容忍,即允许或准许。”具体地讲,宽容就是允许别人自由行动或判断;耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见(不列颠百科全书)。宽大有气量,不计较或不追究(现代汉语词典)。

著名作家房龙在他的名著《宽容》中曾经引用《不列颠百科全书》关于宽容的定义:宽容即允许别人自由行动或判断;耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见。我国现代汉语词典中对宽容的解释是:宽大有气量,不计较或不追究。

由于我国对房龙的《宽容》一书有多种译本,这种观点或说法对目

前的国人具有比较普遍和深刻的影响,但笔者认为它是一个过于笼统和语义不明确的定义。

美国当代学者迈克尔·沃尔泽似乎部分地克服了房龙所使用的“宽容”定义的缺陷。沃尔泽在《论宽容》一书中指出:“宽容被理解为一种态度或一种心境,它描述了某些潜在的价值。

首先是一种反映16世纪和17世纪宗教宽容起源的潜在价值,它纯粹是为了和平而顺从地接受差异性。人类长年累月地互相残杀,但幸运的是人瘦马乏,不愿恋战,我们把这种心情称之为宽容。但我们可以追溯到一系列更实质性的容忍。

第二种对待差异性可能采取的态度是被动的、随和的以及无恶意的冷淡:“兼收并蓄成一统”。

第三种态度产生于一种具有道德意义的容忍。对“那部分人”拥有各种权利予以一种原则上的认可,虽然他们以种种默默无闻的方式来实现这些权利。

第四种态度表现为对别人的坦率、好奇、甚至尊重,愿意倾听别人的意见并向别人学习。

排列最后的一种态度是积极拥护差异性:如果差异性以文化的形式来体现上帝创造的广泛性和多样性,或自然界的广泛性和多样性,那么这是一种具有美学意义上的拥护,抑或一种具有实用意义的拥护。沃尔泽的定义注重了人的心理学的考察,把宽容看成是一部分人对另一部分人和不同事物的包容“态度”。

最近,在美国,出现了与房龙和沃尔泽的理解都有较大差异的“策略”说。美国得克萨斯州贝勒大学的神学教授科尼尔斯在《长久的休



战——容忍是如何为权力和利益制造世界安全的》一书中指出:宽容不是一种美德——至少它在古典观念中没有作为美德起作用,尽管它能够适当地被称为一种世俗的美德。

准确地说,宽容是一种策略,它呼吁美德,诸如忍耐、谦逊、温和和审慎,但是,宽容本身不是作为该同类的其他品德,而是作为想要达到一些其他目的的一个政策才与这些品德发生联系的。但是,宽容本身并不是和谐或和平,而是一种策略,一种在社会生活中寻求和谐或和平的临时解决办法。

可是,社会发展到今天,人们却认为:宽容是最美丽的一种情感,宽容是一种良好的心态,宽容也是一种崇高的境界,能够宽容别人的人,其心胸像天空一样宽阔、透明,像大海一样广浩深沉,宽容自己的家人,朋友,熟人容易,因为,他们是我们爱的人。然而,宽容曾经深深伤害过自己的人或者自己的敌人则是最难的。

宽容是一种修养,是一种境界,是一种美德,是一种胸怀,更是一种人生的境界。宽容是原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可溶之人。

宽容是一门交际的艺术,它润滑了彼此的关系,消除了彼此的隔阂,扫清了彼此的顾忌,增进了彼此的了解。宽容打开两颗相对封闭的心灵,像一种明澈而柔润的调剂,使之相融相知。懂得宽容的人生是美丽的。

宽容是一门修身养性的学问。它戒除了忧烦急躁,抑制了憎恨怨怒,平息了对恣斗争,避免了嫉妒猜疑。宽容舒展了沉郁已久的思绪,如一缕轻风,让自己拂着一朵漂泊的云,游于碧空之上,闲然自

得。懂得宽容的人生是高雅的。

宽容是一种美德，宽容更是一种自我解脱。宽容他人，给予他人尊重和信任，同时也是赐予自己幸福和快乐；宽容他人，给予他人微笑和友善，你的心灵会很踏实和轻松，也只有怀有一颗宽容的心的人，才会看到生活中更美好更真诚的一面，你对他人吝啬宽容，生活就对你吝啬幸福。

宽容，是一种风度。学会宽容，你将活得更美好，人生更有意义。

宽容是一种胸怀。人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，只有养成了坦然面对、包容一些人和事的习惯，才会能够取得事业上的成功与辉煌。

宽容更是一种智慧，是一种博大的情怀。宽容了他人，受益了自己，是做人的大度和涵养，是一种积极的生活态度和高尚的道德观念。它不仅体现着人性的仁爱，更体现着一种智慧的技巧。

宽容是一种心态，一种境界，一种美德，一种胸怀。古人云：“为善之端无尽，只讲一让字，便人人可行。”这恐怕是对宽容的最好释义了。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”“海纳百川，有容乃大。”天空包容太阳，万物才郁郁葱葱；山谷包容溪流，江海才浩浩荡荡。常怀宽容之心，人生道路才会九曲百回亦风调雨顺。常怀宽容之心，心灵的故乡才会风光旖旎而美不胜收。

宽容是一种心态。“大肚能容，容天下可容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。”正因为有如此心态，弥勒才能笑口常开。冤家宜解不宜结，冤冤相报何时了。常以宽容之心待人处事，必能得到别人的