

XINLI ZIXUN SHOUCHE KUANRONG YU CHUSHI

宽容与处世

心理咨询手册

王敏 编著

◎宽容领导获得晋升加薪心理咨询

◎宽容朋友谅解友情心理咨询

◎宽容下属提高工作效率心理咨询

◎宽容亲人获得温馨家庭心理咨询

◎宽容对手造就人才心理咨询

◎宽容客户获得巨大财富心理咨询

◎宽容陌生人开拓关系网心理咨询

◎宽容自己珍惜生命心理咨询

人民日报出版社

◎宽容敌人获得事业成功心理咨询

XINLI ZIXUN SHOUCHE KUANRONG YU CHUSHI

宽容与处世

心理咨询手册

马 铁 田伟娜 / 编著

◎宽容领导获得晋升高薪心理咨询

◎宽容朋友深厚友情心理咨询

◎宽容下属提高工作效率心理咨询

◎宽容亲人获得温馨家庭心理咨询

◎宽容孩子造就人才心理咨询

◎宽容客户获得巨大财富心理咨询

◎宽容陌生人拓开关系网心理咨询

◎宽容自己珍惜生命心理咨询

◎宽容敌人获得事业成功心理咨询

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容与处世/马铁等编著. —北京: 人民日报出版社,
2006. 9

(心理咨询手册)

ISBN 7-80208-426-1

I. 宽... II. 马... III. ①个人—修养—通俗读物
②人间交往—通俗读物 IV. ①B825-49②C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109403 号

书 名: 宽容与处世·心理咨询手册

策 划: 曼 熳

编 著: 马 铁 田伟娜

责任编辑: 曼 熳

封面设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路二号

邮 编: 100733

电 话: (010) 65369524 65369530

经 销: 新华书店

印 刷: 北京展宏印刷厂

开 本: 960×720mm 1/16

字 数: 1680 千字

印 张: 116

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-426-1/Z·018

总 定 价: 200.00 元

版权所有 盗版必究

世纪心理咨询丛书

激烈的竞争，沉重的压力，使人不堪重负，迷茫失意，随之出现一系列心理问题……

针对国人的价值取向、性格特征、心态心境、生活方式、行为习惯，采用实用的问答形式，多方面阐述了自我修炼、自我调整的方法和途径；揭示了拥有健康心理、赢得智慧人生的规律和秘诀。

策 划：曼 熳
责任编辑：曼 熳

特约编辑：汤叔咏

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net 

XINLI ZIXUN SHOUCE **XIJIE YU CHENGGO**

细节与成功

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **RUODIAN YU RENXING**

弱点与人性

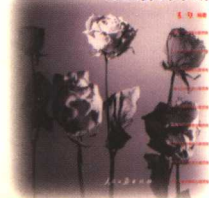
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **QINGSHANG YU CAIZHI**

情商与才智

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **SILU YU YEJI**

思路与业绩

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **KUANRONG YU CHUSHI**

宽容与处世

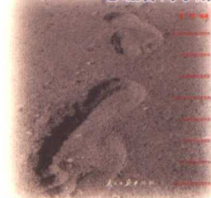
心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **ZUOREN YU ZUOSHI**

做人与做事

心理咨询手册



XINLI ZIXUN SHOUCE **NANTI YU QINGXU**

难题与情绪

心理咨询手册

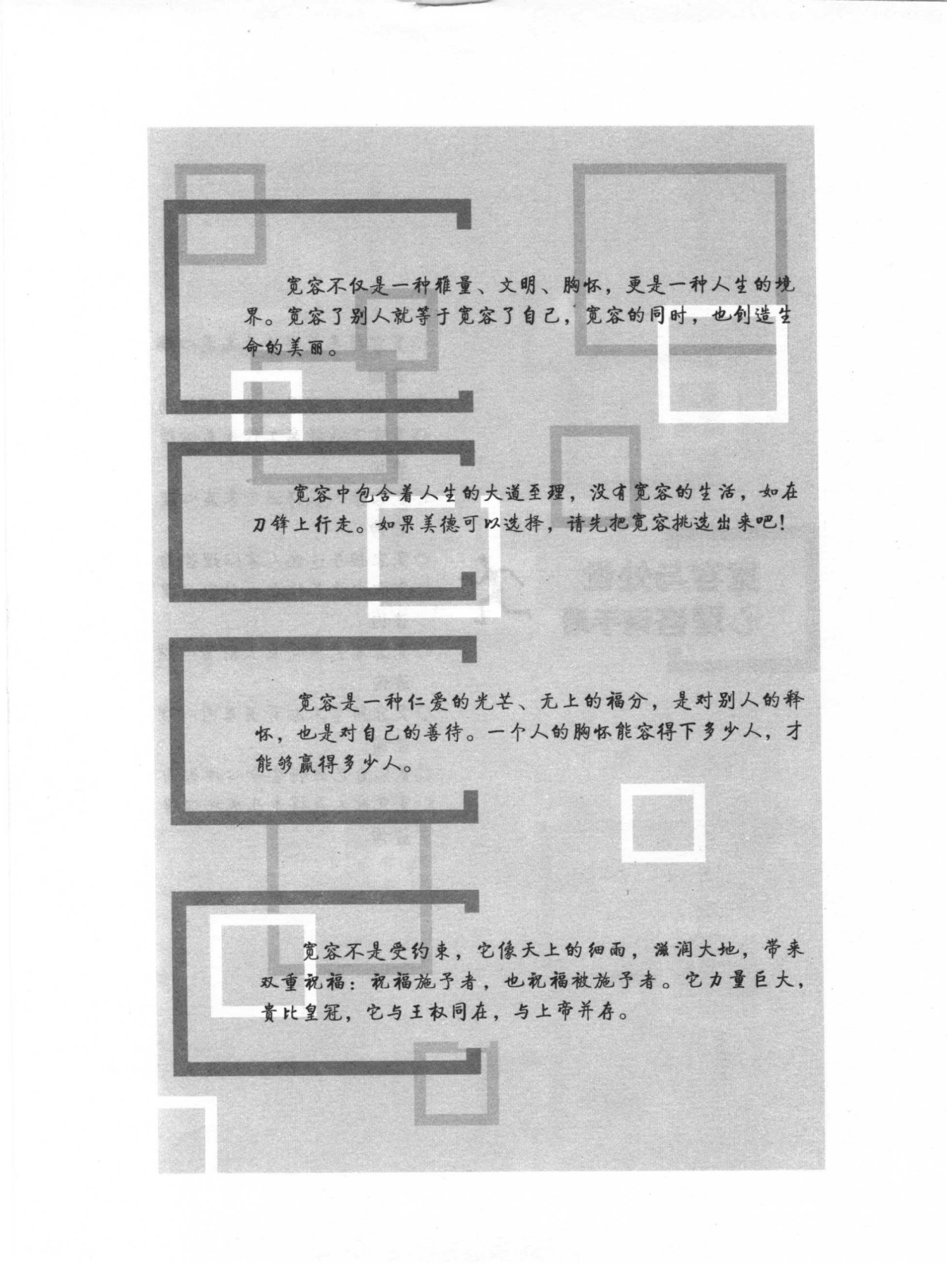


XINLI ZIXUN SHOUCE **BOYI YU MINGYUN**

博弈与命运

心理咨询手册





宽容不仅是一种雅量、文明、胸怀，更是一种人生的境界。宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

宽容中包含着人生的大道至理，没有宽容的生活，如在刀锋上行走。如果美德可以选择，请先把宽容挑选出来吧！

宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人。

宽容不是受约束，它像天上的细雨，滋润大地，带来双重视福：祝福施予者，也祝福被施予者。它力量巨大，贵比皇冠，它与王权同在，与上帝并存。

宽容与处世 心理咨询手册



- ◎ 宽容领导获得晋升高薪心理咨询
- ◎ 宽容朋友深厚友情心理咨询
- ◎ 宽容下属提高工作效益心理咨询
- ◎ 宽容亲人获得温馨家庭心理咨询
- ◎ 宽容孩子造就人才心理咨询
- ◎ 宽容客户获得巨大财富心理咨询
- ◎ 宽容客户获得巨大财富心理咨询
- ◎ 宽容陌生人拓开关系网心理咨询
- ◎ 宽容自己珍惜生命心理咨询
- ◎ 宽容敌人获得事业成功心理咨询

前言

QIANYAN

金钱、地位、名望、汽车、洋房……光怪陆离的世界里，给了人们太多的诱惑；在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多地关注，在物欲横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。在当今这个瞬息多变、日新月异的经济社会，激烈的竞争影响着人们命运的荣枯沉浮。其实，每一个生命从诞生之日起，恐怕就从来没有想要白活一场，让一生轻如鸿毛，而都是充满希望、满怀信心、准备能有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。于是，我们编撰了《做人与做事心理咨询手册》、《情商与才智心理咨询手册》、《细节与成功心理咨询手册》、《难题与情绪心理咨询手册》、《宽容与处世心理咨询手册》、《弱点与人性心理咨询手册》、《博弈与命运心理咨询手册》、《思路与业绩心理咨询手册》等成功人生指南图书，希望能引导人们登上人生辉煌的顶峰。

一个人的成功，15%属于专业知识，85%靠人际沟通和处世技巧等综合因素。因为，社会是由众多的人编织而成的网络，这个网络上的每一个结都存在利益交织。于是，我们在此丛书中诚恳地向你分析如何求生存，如何谋发展，如何攀登高峰；从各个角度告诉你如何韬光养晦，卧薪尝胆，如何进行自我修炼，累积实力，如何总体谋划，精心布局，为你的出征做好准备；教你如何审时度势，清楚自己的地位，分清敌友，如何与对手针锋相对，寸步不让，如何规避升迁的风险，走出成功路上的雷区；如何提防明枪暗箭，应对陷阱圈套；如何上兵伐谋，出奇制胜；如

001 >>>

前言





何消嫌同心、杀伐立威，并不断地充实自己，能够彻底认识自己的优点和弱点，从而取长补短，以哲学的高度来唤醒自我意识，寻找人生的目的、意义和价值。此外，我们还全面系统地告诉您保持健康心理秘诀和焕发青春的效力，以最大限度地开发健康和长寿潜能。总之，只要学会做人与做事，保持一颗健康的心，通过自己胜人一筹的处世本领，就能将幸福聚拢到自己身边。

但是，人生最重要的一件事就是心理是否健康，因为生活中的成功机遇不是时时都会出现在你的身边，相反，困难和挫折常伴随你左右。如果你挺不住，一定会无所成就。也就是说，在困难和挫折面前，最可怕的就是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢？绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面，更为重要的是，要像个心理大师一样不断地安慰自己、调整自己、找到自己之所以失败的关键点，然后才能一步一步纠正自己，向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是：在无数充满竞争的道路上，很多人不是被别人打垮了，而是被自己打败了。他们心灵脆弱，一遭遇人生难题，就哀声叹气，心乱如麻，结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时机，所以在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这都是健康心理所起的作用！

此套丛书着重分析和阐述做人、做事的基本方法与途径。书中观点精辟，案例丰富，语言生动，取材广泛。如果您能把此套丛书吃透，并能领悟和运用书中提供的材料的含义，就一定能使您在事业上得到成功，在经济上得到财富，在爱情上得到美满，在人生中得到幸福。

我们真诚地希望此套丛书能够成为您成就大事业的得力助手！

目 录

MULU

第一章



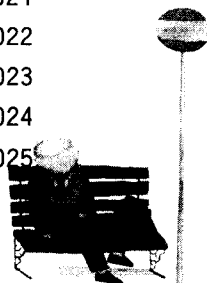
宽容领导获得晋升高薪心理咨询

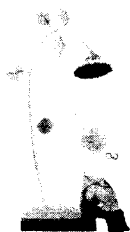
KUAN RONG LING DAO HUO DE JIN SHENG GAO XIN XIN LI ZI XUN

001 >>>

为什么对上司也要心存宽容	002
如何宽容领导对自己的反感	004
如何宽容上司没有给自己封官	006
如何宽容上司的任职和辞职	006
如何宽容将领殴打士兵	007
如何宽容上司的指责和批评	008
如何宽容上司不称职	009
如何宽容上司没有晋升自己	010
如何宽容上司精心设计的圈套	011
如何积极避免与领导产生矛盾	011
如何学会适应 10 种不如意的上司	013
如何学会适应各种老板经理	017
如何宽容出言不逊的老板	018
如何迎合女性主管	020
如何给领导留点面子	021
如何尊重上司的意见	022
为什么易怒会惹来杀身之祸	023
为什么不要递上措词恶劣的辞职信	024
为什么切勿功高盖“主”	025

目
录





如何学会欣赏你的上司	026
如何宽容懦弱的上司	027
如何宽容傲慢的上司	027
如何宽容阴险的上司	028
如何宽容吹毛求疵的上司	028
如何宽容上司严厉的批评	029
如何宽容上司好色	029

第二章

宽容朋友深厚友情心理咨询

KUAN RONG PENG YOU SHEN HOU YOU QING XIN LI ZI XUN

如何宽容朋友向自己开黑枪	032
如何对朋友要豁达大度	032
如何宽容朋友烧掉巨著原稿	034
不妨让朋友一点	034
如何宽容谩骂自己的朋友	036
如何笑脸迎向冷面人	037
如何宽容朋友获得真情的帮助	040
如何宽容朋友瞧不起自己	040
为什么豁达的人主动把荣誉让给别人	041
如何宽容身边的每个人	042
如何向对方表达你的善意	043
如何清除怒火获得永恒的真情	044
如何用宽容的语气与同事交谈	046
为什么少攀比少生气	049
为什么受人利用是因为你价值	051
为什么对待同事要宽容大度	051
如何学会与有棱角的同事打交道	053
如何对付各种打小报告的同事	054
如何妥善处理同事和你争功劳	056
如何晋升后与过去的同事相处	057

如何从容地面对新单位的“老圈子”	059
为什么宽容可以用沉默化解难堪	060
为什么宽容个人恩怨获得尊重	062

第三章

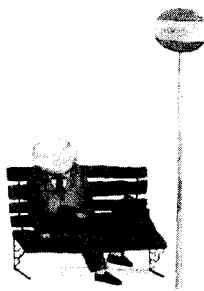
宽容下属提高工作效率心理咨询

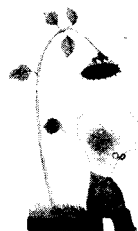
KUAN RONG XIA SHU TI GAO GONG ZUO XIAO YI XIN LI ZI XUN

如何宽容下属的工作失误	064
如何宽容下属无情的离开	065
如何宽容下属罢工	065
如何宽容下属对自己的无礼	066
如何宽容下属违反工作守则	067
如何宽容下属犯上	069
如何宽容下属酗酒	069
如何宽容下属偷窃财物	070
如何宽容下属签订合同造成经济损失	071
如何宽容下属独吞财富	072
如何宽容下属语言尖刻	073
为什么宽容是教育下属的最佳方法	073
为什么主管的宽容不是软弱的	075
如何不轻易对下属发火	076
为什么忍耐是获取人缘的关键	077
真心向善的念头是一个奇迹	080
一分宽容胜过十分责备	081
如何给人才施展的机会	082
如何发挥一技之长	083
如何为士兵解围	083
如何巧妙平息事端	084

003 >

目
录





第四章



宽容亲人获得温馨家庭心理咨询

KUAN RONG QIN REN HUO DE WEN XIN JIA TING XIN LI ZI XUN

对老人宽容一些	086
体谅父母	087
如何宽容奶奶的冷漠	088
奶奶姥姥一样好	089
如何体会父辈的爱与宽容	091
如何宽容父亲的暴力	093
如何宽容继母虐待获得疼爱	094
如何宽恕曾经伤害自己的人	095
如何宽容弟弟企图暗杀自己	096
为什么不要播种仇恨的种子	097
如何体谅家人的苦处	098
如何宽容丈夫的 10 条缺点	099
为什么妻子喜欢丈夫晚上打鼾	100
夫妻间需要保守的秘密	102
宽容才能发现美好的婚姻	104
宽容是爱的精髓	105
宽容丈夫的贫困	106
宽容丈夫的抱怨	107
宽容地对待爱人的过失	107
避免过多的批评和指责	110
爱与宽容战胜了家庭的困境	111
如何宽容让丈夫振作获得事业成功	115
如何宽容丈夫婚外恋情	115
为什么夫妻之间没有记分卡	116
如何宽容背叛爱情的人	118

第五章



宽容孩子造就人才心理咨询

KUAN RONG HAI ZI ZAO JIU REN CAI XIN LI ZI XUN

为什么宽容是一种平和的教育智慧	120
如何平心静气地看待子女的争吵	121
为什么父爱是如此无私和伟大	123
如何为天下父亲喝彩	123
如何让五彩斑斓的梦变成现实	124
如何宽容让孩子保住了自尊	125
如何宽容让孩子获得新生	126
如何体会孩子的善心	127
如何宽容孩子的无过	128
如何宽容孩子未尽孝道	129
如何宽容孩子早日迷途知返	130
为什么一次宽容的爱拯救了她	131
如何对待家长会的批评	132
如何分析一位向孩子赎罪的父亲	134

005 >>>

目
录

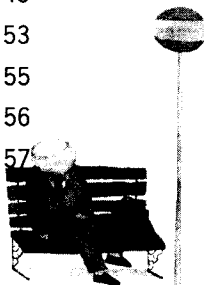
第六章

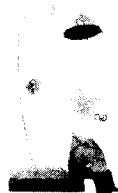


宽容客户获得巨大财富心理咨询

KUAN RONG KE HU HUO DE JU DA CAI FU XIN LI ZI XUN

为什么宽容是心与心的体谅	137
为什么宽容能获得巨大的财富	138
为什么宽容获得洋人的信赖	140
如何宽容客户关注感受	142
如何与九种不同的客户打交道	143
如何对不同类型的客户采取不同的策略	145
如何对客户表示真诚而恰如其分的感谢	153
如何让客户充分表达他的意见	155
如何根据顾客的反映调整你的计划	156
如何妥善处理顾客提出的异议	157





第七章



宽容陌生人拓开关系网心理咨询

KUAN RONG MO SHENG REN TUO KAI GUAN XI WANG XIN LI ZI XUN

谁在宽容谁	161
如何宽容他人以高价与自己抢购	161
如何宽容飞来的横祸	162
如何宽容侮辱自我的狂妄者	163
如何宽容理发师乱剪头发	164
大军事家如何宽容老人的侮辱	165
大作家如何宽容他人赏给的一枚硬币	165
宰相如何宽容理发师误剃两道浓眉	166
如何宽容他人无理取闹	167
如何宽容他人羞辱自己	167
如何宽容他人卑鄙的挑衅	168
如何宽容扮演自己的人	169
如何宽容他人当众指责自己	170
为什么不能粗暴无情对待别人	170
如何宽容算命先生瞎算自己短命	171
如何宽容肇事者免去追究刑事责任	172

第八章



宽容自己珍惜生命心理咨询

KUAN RONG ZI JI ZHEN XI SHENG MING XIN LI ZI XUN

如何宽容自己保持英雄本色	174
如何宽容自己挑战失败	174
如何宽容自己公布家庭财务	176
如何宽容自己保重身体	176
如何宽容自己珍惜生命	177
如何宽容自己从政和生活的不幸	178

如何宽容自己倾家荡产	179
如何宽容自己却成为富翁	180
如何宽容自己失败要自信地活着	181
如何宽容自己绝不能自杀	181
如何宽容珍惜自己从挫折中奋起	182
如何宽容死神的邀请函	183
如何宽容自己高考落榜	184
如何宽容自己事业上的挫折	184
如何宽容自己好好活着	185
为什么你所有的财富买不到一天时间	186
为什么把失明看作是上帝的特殊钟爱	187
为什么最优秀的人就是你自己	187

第九章

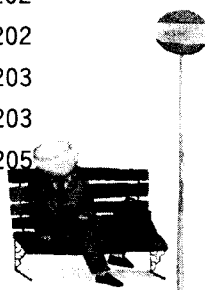
宽容敌人获得事业成功心理咨询

KUAN RONG DI REN HUO DE SHI YE CHENG GONG XIN LI ZI XUN

007 >>>

总统如何宽容曾经让他下地狱的人	190
为什么宽容地举荐他人当官	191
如何宽恕伤害自己的人	192
如何宽容嫉妒自己的人	193
如何宽容冒犯自己的人	194
为什么不要往对手的伤口上撒盐	195
如何把敌人变成贵人	196
如何宽容竞争对手偷换物品	197
如何宽容勇救昔日的仇人	198
如何宽容让小偷出人头地	199
如何宽容他人骗取金钱	201
如何宽容自己的仇人	202
如何宽容对手拼命和侮辱	202
如何从对手身上吸取营养	203
为什么宽容能挽救一个人	203
如何宽容小乞丐成为报童	205

目
录





如何宽容敌人夺去自己的亲人	205
为什么放下仇恨就是和平	207
如何化敌为友	208
如何宽容敌人搞破坏	208
如何宽容凶手杀害自己的女儿	209
如何宽容嫉妒陷害自己的仇人	210
如何宽容百般刁难的人	210
为什么宽容之心让强盗放下屠刀	211
如何一笑泯恩仇	212
王子如何妙法解冤仇	213
如何帮助诽谤者谋生	214