

新锐人生励志书系

一次宽容 影响一生

YI CI KUAN RONG YING XIANG YI SHENG

主编：张书衍/章士杰



远方出版社

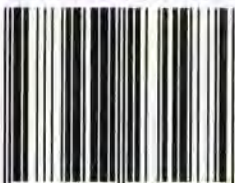
责任编辑：孟繁龙

封面设计：**睿点书装**

新锐人生励志书系

- 亲情是成功路上的加油站
- 一生中不可不读的88个励志故事（上下册）
- 诚信决定成败
- 富爸爸给孩子的成长智慧
- 与朋友相处的黄金案例
- 改变你一生的88个小故事（上下册）
- 从平凡到卓越——追求快乐真谛的工作感悟
- 战胜挫折的88个人生经历（上下册）
- 我要告诉你我爱你
- 感人肺腑的88个爱情故事（上下册）
- 快乐生活的智慧小品
- 世界最伟大的美德书
- 积极心态的奇迹
- 感悟母爱
- 影响你一生的88个人生感悟
- 一生的教诲——未来在理想与现实之间
- 勤奋造就成功
- 人际交往的成功智慧
- 一次宽容影响一生

ISBN 7-80723-197-1



9 787807 231974 >

ISBN 7-80723-197-1

定价：550.00元

新锐人生励志书系

一次宽容影响一生

张书衍 章士杰 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一次宽容影响一生 / 章士杰主编. —呼和浩特: 远方出版社,
2007. 1

(新锐人生励志书系 / 张书衍主编)

ISBN 7-80723-197-1

I. 一... II. 章... III. 宽容—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015427 号

新锐人生励志书系

责任编辑: 孟繁龙

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 200

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-197-1

总 定 价: 550.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 追求良好的品格	(1)
高尚的品格是获得成功的主要条件.....	(2)
仪表是人的门面.....	(5)
举止文明优雅能让你魅力大增.....	(8)
谦逊能赢得好人缘	(10)
诚实品质的力量	(13)
善良能给予你莫大的收获	(19)
第二章 保持你高度的自制力	(21)
自制是一种美德	(22)
成就、财富都始于一个意念.....	(29)
控制情绪创造新境界	(39)
第三章 用宽容的心积极地迎接挑战	(49)
碰到难题	(50)
用积极的心态迎接变化的挑战	(52)
对自己提问题	(55)
不过分责备别人	(59)

第四章 培养你博爱的习惯	(79)
微笑！微笑！微笑！	(80)
让他人感到自己重要	(99)
以一种友善的方式开始	(123)
从对方的角度看问题	(146)

第一章

追求良好的品格



高尚的品格是获得成功的主要条件

一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好道德品格。

品格是一个人获得成功最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，它能最大限度地展现出人的价值。

每一种真正的美德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到人类的崇敬。具备这些美德的人是值得信赖、信任和效仿的。在这个世界上，他们弘扬了正气，使世界变得更美好、更可爱。

天才总是受人崇拜，但品格更能赢得人们的尊重。前者是超群智力的硕果，而后者是高尚灵魂的结晶。天才人物凭借自己的智慧赢得社会地位，而具有高尚品格的人靠自己的良知获得声誉。前者受人崇拜，而后者被人视为楷模，加以效仿。

伟人往往是一些特殊人物，但伟大本身只不过是相比较而言的。事实上，大多数人的生活圈子非常狭小，他们很少有机会出人头地，成为伟人。但是，每一个人都可以正直诚实、光明磊落地做好自己的本职工作，最大限度地发挥自己的能力。他可以淋漓尽致地展示自己的聪明才智，但是切不可滥用误用。他应该充分体现人生的价值，哪怕是在平凡的岗位上，他也可以做到真诚、公正、正直和忠厚。总而言之，他可以在自己的岗位上做到尽心尽职。

工作岗位虽然平凡，但是，只要你尽心尽职，这就展现了生命的最高信念和个性。或许这其中并没有什么崇高可言，其实，人的平凡生活本身并不是崇高的。人的高尚，情操中的恒久的责任感，也必须体现在他的日常生活和日常事务之中。人的生活就集中在平凡的职责范围内。一切美德的最大魅力就在于它最大限度地体现在日常生活中，这样，美德才崇高、永恒和持久。

对大多数人来说，当他作为一个普通人在自己平凡的生活中尽心尽责的时候，他最高尚的品格也就在这种持久的尽心尽责中表现出来了。他们或许没有金钱，没有财产，没有学问，没有权势，但是，他们依然拥有高尚的灵魂，拥有精神财富——诚实、正直、尽职尽责。无论是谁，只要他忠于职守，他就是在履行自己的义务，也就是在锻造自己果敢的品格。

一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好道德品格。

品格是道德的核心，而追求良好的品格，其实就是追求全面的“个人卓越”与“人际卓越”。想要达到真实、全面、令人深感满意而且可以长久的个人卓越境界，就务必要拥有良好的品格。良好的品格又是伦理道德的核心。好的品质大致包括以下的元素：正直、诚实、耐心、勇气、仁慈、宽容、富于责任感等。

确立我们的道德标准，作为伦理的指南，在生命的航船受到诱惑的狂风袭击的时候，就不致偏离航向。如果没有十分坚定的道德态度，一旦遭遇到困难，往往很容易被击败。在努力迈向成功的过程中，道德品格发展的重要性，丝毫不逊于智力的发展，也丝毫不逊于持续提升的感受能力。如果未能培养良好品格，便不可能建立真正或成功的人生。事实上，假如没有伴随品格而来的洞察力、自我约束力以及耐性，我们便难以平稳迈向全方位的“个人卓越”。反之，如果我们能建立起坚强的道德性格，就将可能扫除众多的障碍，从而获得个人真正的成功。

品格对于成功还有另一方面的贡献。绝大多数的集体成功，以及相当多的个人成功，都需要通过他人的协助与合作。

如果我们希望持久地与他人维持满意的互动关系，希望按照自己的愿望与需求，说服他人而影响其生活，就必须做一个品格高尚的人。但当前却有许多人，只知一味塑造良好的表面形象，面不愿去培养实质内涵。有些人虚情假意，故作姿态，拼命塑造值得信赖的形象，却丝毫不愿下工夫去培养真正的优良品格，实在是舍本逐末。

这种人以为只要照顾好外表，就可以不在乎实质，这种想法只会使我们倒退。若要表现出诚实的外表，最好的方法就是内心诚实；若要表现出值得信赖的形象，最简单、最持久、最可靠的方法，便是让自己真正值得信赖。所以，要培养道德品格，发展出真正的好品质，才是获得真正成功的条件。



仪表是人的门面

出于审美和道德的考虑，去遵守清洁的原则，这对维护自身利益也相当必要。许多人因为不干净而“倒霉”，这也是屡见不鲜的。

穿戴整洁的意识绝对是精神力量的源泉之一，它仅次于一个清白的良心所起的作用。一个笔挺的衣领和一只干净的手套不知帮助过多少人渡过难关，化险为夷。

我们生活不是为了穿戴，我们穿戴是为了生活。

人的穿着打扮会显示出自身的气质、修养、向别人透露出你的信息。

良好的仪表有两个主要含义：身体的清洁和衣着的美观。一个衣着得体的人，肯定会给人留下美好的印象，相反不修边幅，或搭配不当只会让人瞧不起，心里会说：“这人真不够档次。”当然，我不是鼓吃让你以衣取人，犯势利病。但在多数社交场合中，衣着得体确实是很重要的。

身体是很重要的自我表现形式。身体的外表被认为是内在的反映。高贵的理想、活泼健康的生活和工作本身与个人卫生的不整洁都是势不两立的。

一副强健、清洁、优美的身体与一个强健、清洁、优美的个性息息相关。一个人如果在另一方面放任自己粗枝大叶，那么他会身不由己地在另一方面堕落。

出于审美和道德的考虑，去遵守清洁的原则，这对维护自身利益也相当必要。许多人因为不干净而“倒霉”，这也是屡见不鲜的。

让你的衣着得体，但不需要昂贵。只要你量入为出地打扮自己，不管多穷，你都可以穿得很得体。应该有意地尽量拿出最好的仪表，注意干净整洁，竭力保持自尊和真诚，这样才能帮助你度过重重难关，带给你尊严、力量和魅力，使你赢得别人的尊敬和钦佩。

赫伯特·马里兰很快就从长岛铁路一个普通路段工人提升为纽约市铁路局的董事。在一次关于如获取成功的演说中，他说：“衣服不能造就一个人，但好衣服能使人找到一份好工作。如果你有二十五美元，又需要一份工作的话，最好花二十元买一套衣服，花四元买双鞋，剩下的钱买一个刮胡刀、一个发剪、一个干净的领圈，然后去找工作。千万不要带着钱，穿着一身破旧西装去应聘。”对一个应聘者来说，经受住考验的最重要的条件就是仪表。

每一个向往获得成功、渴望赢得尊敬的人都重视衣着。“什么样的衣着决定什么样的性格。”穿戴整洁的意识形成优雅从容的风度，而衣衫褴褛、衣冠不整使人感觉局促不安，缺乏尊严和庄重感。我们的衣着会影响我们的情绪和自我感觉，任何有这种体会的人都知道这一点。穿着合身的新衣，让人精神焕发，春光满面。别扭、肮脏的衣服有损人的精神状态和风度。伊丽莎白·费尔浦斯说：“穿戴整洁的意识绝对是精神力量的源泉之一，它仅次于一个清白的良心所起的作用。”

在我看来，穿衣应该量入为出，与身份相称，这既是一种责任，也是最实际的节俭。

莎士比亚说：“衣装是人的门面”，这一说法得到了全世界的认同。许多人经常因为他们不得体的穿着面备受指责。仅凭衣着

去判断一个人似乎肤浅轻率了些，但经验一再证明：衣着的确是衡量穿衣人的品位和自尊感的一个标准。

别扭、寒酸、不合身的衣服不会使人失去自尊，而会使人失去舒适和力量感。得体的衣装使人谈吐自如。穿着得体的意识使人举止优雅从容，即使宗教也做不到这一点，而低劣的衣服只会使人感到局促不安。

衣着选择，应注意以下几条原则：

- (1) 要适合自己的特点。
- (2) 要适应特定环境。特定环境对衣着有特定的要求，在衣着服饰上就服从交际环境。
- (3) 要体现个性交际风采。在符合角色的要求下，可以适当提倡衣着的个性化。

另外人们在选配衣着时，应当注重时间、地点、场合这三个客观因素。



举止文明优雅 能让你魅力大增

优雅文明的行为举止总让人兴奋快乐，使人心悦诚服。正如一个人的内在品性一样，一个人的行为举止也是促使人成功的真正动力。

一个人的行为举止、风度仪表是展现一个人外在魅力的主要方式之一。优雅的行为举止使人风度翩翩。即使最普通的职员，只要他们行为得体，举止规范，自然会使人肃然起敬。一个人的一举一动、一言一行都与他自己的风度仪表相关联，注意这些小节并使之规范化，会给生活增添无限的光彩。一般而言，良好的行为举止总使人感到愉悦畅快。

有些人认为，一个人的行为举止、外在仪表无关紧要。事实上并非如此，在现实生活中，一个人的举止是否优雅、言行是否得体，对于一件事情的成败往往有直接影响。优雅的行为举止能使社会交往更加轻松愉快，从而有利于事情的成功。

一个人自己的行为举止与别人对他的尊敬息息相关，在管理支配他人时，它常常比内在的、实质性的品性这类东西具有更大的作用。热情友好、彬彬有礼的言谈举止会使人通身舒畅。在这种友好的交往中，成功往往就会到来。也就是说，亲切友好的行为举止会有助于事业成功。与此相反，不良的行为举止、粗鲁庸俗的言语只会使人顿生厌恶之感，这样一来，什么生意、交易都做不成。第一印象特别重要，而一个人是否有礼貌、讲客气，是

否谦恭有礼往往对第一印象有十分重要的影响。

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。无论老年人还是年轻人的心都是向举止得体、彬彬有礼的人打开的。态度生硬、举止粗鲁的言行举止只会使人倍生厌恶之情、憎恨之感，因此这种人在生活中必定处处碰壁，处处令人生厌，就像过街的老鼠一样，使人通身不快。

有一句众所周知的格言：“风格塑造人。”一个人可能显得没有修养，甚至粗鲁无礼，但他也许是一个心地善良、品德优秀的人。如果这种心地善良、品德优秀的人能举止优雅、谦恭有礼，正如真正优雅的绅士一样，那么他们肯定对社会更加有益，在现实生活中能给人更多的快乐和幸福。

优雅文明的行为举止总让人兴奋快乐，使人心悦诚服。正如一个人的内在品性一样，一个人的行为举止也是促使人成功的真正动力。

如果我们让生活作一点点改变，每个人都表现出一点内在的价值，变得礼貌殷勤一些，那么，这一点点的礼貌殷勤就会因为重复出现和不断积累，而对你产生十分重大的影响。



谦逊能赢得好人缘

错误有多种。有些错误源于无知，而有些错误则根植于骄傲。

具有谦逊性格的人格守的是一种平衡关系，即使周围的人在自己的认同上达到一种心理上的平衡，让别人不感到卑下和失落。非但如此，谦虚有时还能让人感到高贵，感到比其他人强，即产生任何人都希望能获得的所谓优越感。所以，不让别人感到失落而使人产生优越感的秘诀之一便是在他面前恰当地表现自己的谦逊。

对于谦逊，我们要指明的一点是：在这个现实的世界，好的道德与才能，如果没有人知道，并不能得到好的回报。过度的谦逊不仅是在欺骗自己，也是在欺骗别人，更是对自己能力的诋毁。所以，谦逊与适时的自我肯定相结合，才是一个人获得成功的重要途径。

谦逊的人不易受别人排斥，容易被社会和群体吸纳和认同。

一个功成名就而又谦逊得当的人，身价定会倍增。人绝不该自高自大、自鸣得意和自以为是，而应该谦虚谨慎。因为知识是无穷的，没有任何一种力量能够永远战胜未来。而未来才是不骄不躁的裁判官，一切自以为是的骄傲情绪都会在这里被无情地降温和折服。

大发明家爱迪生有过一千多项改变人们生产和生活方式的发

明，被誉为“发明王”和“一代英雄”。但在他的晚年，由于越来越严重的骄傲情绪，使得恰恰是在他最志得意满的领域里，犯了形而上学的大错误。他固执地坚决反对交流输电，一味坚持直流输电，结果导致惨败。原来以他命名的公司不得不改为“通用电器公司”，而实行交流输电的威斯汀豪公司至今仍保留着。这真是“英雄迟暮，骄则自误”。

错误有多种。有些错误源于无知，而有些错误则根植于骄傲。被胜利冲昏了头脑，评判事物的标尺就会失衡。所以，即便是取得了一定成就的人，也不应该自鸣得意和沾沾自喜。

不论是属于侥幸使然，还是经过长期奋斗终于取得了成功，心中充满巨大的快乐，以至一时间欣喜若狂都是可以理解的。但是如果一个人因一次成功，就一直欣喜若狂，一直得意洋洋，到处显耀白夸，总是表现出一种优胜者的得意忘形和骄傲自满，人们即使不至于说他是疯子，大概也决不会敬佩他，而只会鄙视他。

如果自鸣得意者只是一种优胜者良好的自我感觉，而且能以此感觉而不停顿地勇敢向前进击，这当然是一种美好的心理状态，在这种心理状态下他可以不断地取得新的成功。但一般来说，不谦逊的人很难把自己的感觉控制在这个境界。恰恰相反，他只是自以为了不起，而不知道天外有天，人外有人，因而驻足不前。

不谦虚的人大多不能正确地看待自己，因为他被自己头上的那层光环迷住了双眼，有些眼花缭乱，有些飘飘然，头重脚轻，摇摇晃晃，如同醉汉。伴随着岁月无声的流逝，你自以为已经走了很远的路，有一天当他突然醒来一看，才知道自己还停留在当初的起跑线上。也许直到那时候，你才会发现，山上已是旌旗烂漫，你却仍然躺在山下的池塘边，顾影自怜；也许直到那时候，他才会爬起来，扔掉头上的光环，走出怪圈，奋勇前行。