

Kuanshu
Yeshi Ai

宽恕也是爱

李月 朱亚萍◎编著

多一份宽恕，就少一份纷争；

多一份宽恕，就少一份干戈；

多一份宽恕，就少一份阴霾；

多一份宽恕，就多一份理解；

多一份宽恕，就多一份友爱；

多一份宽恕，就多一份感动；

多一份宽恕，就多一份温暖；

多一份宽恕，就多一份阳光！



海潮出版社
Hai Chao Press

Kuanshu
Yeshi Ai

寬恕也是愛

李月 朱亚萍◎编著

多一份寬恕，就少一份紛爭；

多一份寬恕，就少一份干戈；

多一份寬恕，就少一份陰霾；

多一份寬恕，就多一份理解；

多一份寬恕，就多一份友愛；

多一份寬恕，就多一份感動；

多一份寬恕，就多一份溫暖；

多一份寬恕，就多一份陽光！



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

宽恕也是爱 / 李月, 朱亚萍编著. --北京: 海潮

出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5157-0094-6

I. ①宽… II. ①李… ②朱… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 227262 号

书 名: 宽恕也是爱

编 著: 李 月 朱亚萍

责任编辑: 雷 婷

封面设计: 久品轩

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0094-6

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

PREFACE

前言



宽恕是人类生活中至高无上的美德。因为宽恕包含着人的心灵，因为宽恕可以超越一切，因为宽恕需要一颗博大的心。因为宽恕是人类情感中最重要的部分，这种情感能融化心头的冰霜。

生活需要宽恕。在生活中每个人都会有不如意，每个人都会有失败，当你的面前遇到了竭尽全力仍难以逾越的屏障时，请别忘了，宽恕是一片宽广而浩瀚的海，包容了一切，也能化解了一切，会带着你跟随着他一起浩浩荡荡向前奔涌。

宽恕是一种无声的教育。唯有宽恕的人，其信仰才更真实。最难得的是那种不求回报的给予，因为它以爱和宽恕为基础：要取得别人的宽恕，你首先要宽恕别人。尽管我们不求回报，但是美好的品质总会在最后显露它的价值，更让人感动。责人不如帮人，倘若对别人的错处一味挑剔、苛责，只能更加令人反感，而且可能激起逆反心理一错再错。

宽恕是意味着一个人的自爱达到了能够使自己做到诚实、开朗，在生活中保持乐于进取的程度，那宽恕就是善意的理解和理解之后的爱和关怀。所以说，宽恕的伟大在于发自内心，真正的宽恕总是真诚的、自然的。宽恕是一种充满智慧的处世之道，吃亏是福，误解、谩骂、忘恩负义，都不去计较，这种吃亏，其实就是一种宽恕的智慧，以一种博大的胸怀和真诚的态度宽恕别人，就等于送给了自己一份神奇的礼物。宽恕别人带来的愉快本身是至高无上的，它使我们认识到自己值得受到对等的宽恕，也使我们认识到没

有宽恕心的人是有缺陷和危险的。

宽恕是一种博大精深的境界和意境，是人的涵养，它是处世的经验，待人的艺术，为人的胸怀。它能包容人世间的喜怒哀乐，使人生跃上新的台阶。与别人为善，就是与自己为善，与别人过不去就是与自己过不去。只有宽恕地看待人生和体谅他人时，我们才可以获取一个放松、自在的人生，才能生活在欢乐与友爱之中。失败时多一份宽恕，停止对自己的申诉，心中就会少一份懊悔和沮丧，就能在心底扶起一个坚强的我。宽恕别人也是宽恕自己、保护自己，给别人留一些空间，你将得到一片蓝天。一个宽恕的人，到处可以契机应缘，和谐圆满，微笑着对待人生。

宽恕是一种最高贵的美德，没有人穷困到无机会表达宽恕的地步，没有人能比施行宽恕的人更强大、更自豪。一个人的心胸有多宽广，他就能赢得多少人。付出宽恕，你将收获无穷。

世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。人人多一份宽恕，人类就会多一份理解，多一份真善，多一份珍重与美好，生活中的酸甜苦辣也将化作五彩的乐章。在生活中学会宽恕，你便能明白很多道理。献出你自己，学会宽恕，乐于赏识和称誉他人，并时刻保持能够使自己得到成长和增加学识的灵活性——这一切便产生了幸福、和谐、美满和事业有成，这就是一个人丰富多彩的生活应有的特征。

CONTENTS

目 录



第一章 宽恕是一种美德

当我们看到一个人整天都能笑容满面地对待身边的人和事，哪怕是极其微小的花草树木时，我们就能想象到他是个多么幸福的人。正是因为懂得宽恕和忍耐，笑容才会如此的恬静而动人。

生命短促，唯有美德能流传到遥远的后世，遵循美德行事，纵使没有更加快乐，也可减轻焦虑。当生命走到最后，我们是不是该仔细想想，自己到底为这个社会、为我们的人生留下了什么，倾注一生精力，是否已经找寻到生命中的宝石。

成全别人的快乐和幸福	003
当一回正义使者	004
宽恕某人的过错	005
原谅某人对自己的伤害	006
放下包袱放下旧怨	007
宽恕比憎恨更让人舒心	009
做人不可没气量	010
让他三尺又何妨	011
这个世界上没有永远的敌人	012
相逢一笑泯恩仇	014
有一种无声的教育叫宽恕	017



第二章 宽恕别人就是善待自己

宽恕别人就是善待自己，善待人生。生活是一台琴，用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律；生活是一本书，专心阅读才会领悟到其中的精髓；生活是一杯茶，细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活，你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。

宽恕生活给你的压力	021
慷慨地“及时行乐”	022
每天给自己一个希望	023
学会爱你自己	024
让歌声永不停止	025
活出自己的个性	027
养成快乐的习惯	029
不要苛求完美	031
学会去欣赏别人	033
为别人着想就是为自己着想	034
学会先善待他人	036
不要把心思用在算计别人上	038
不要太计较别人的小瑕疵	040
成就你的人是谁	042
少怪罪他人，多反省自己	045
尝试理解别人的行为	047
不要总认为别人不对	050

第三章 宽恕比仇恨更有力量

从高峰跌入谷底的时候，愚者选择了怨恨，而智者则会选择包容。

包容的人能得到他人的尊重和帮助，包容的人会以谦和的姿态避免沦为别人的攻击目标，包容的人有着更为和谐的人际关系，从而使自己的工作、



生活、学习无往而不利。

千万别小看了自己	055
做人要学会宽恕自己	057
想开点是大智慧	059
不苛求所有人都对自己满意	061
给自己一段冷静的时间	063
不争而争与无为而为	065
把肩上的担子放下	067
宽恕比仇恨更有力量	069
与人为善才能于己为善	071
不报宿怨，以和为贵	073
要给别人留有余地	075
宽恕别人就是救赎自己	077
言语谨慎是做人良策	079
在别人困难的时候伸出援助之手	081
宽恕他人就是释放自己	083
仁爱待人，能为你带来幸福	085
切勿揭人疮疤	086

第四章 宽恕是一种阳光心态

在漫漫的人生旅途中。我们碰到失意并不可怕，即使受挫也无需忧伤。只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。其实人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠。坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

笑对生活中的磨难	091
面对痛苦，勇敢争取快乐	092
要懂得心怀感激	095
从生活的点滴中寻求快乐	097

再苦也要微笑	099
有时缺憾也是一种美	100
快乐是每一个人的权利	101
拥有一颗童心	103
给自己一个好心情	104
不要自找苦恼	105
让自己活得轻松一些	107
跌倒了就再爬起来	110
以笑声面对残酷的命运	111
让生活充满爱与微笑	114
永远保持一颗平常心	116
在逆境中绝不放弃	117
笑着活下去就能创造奇迹	119

第五章 多一分宽恕多一分快乐

宽恕是一门学问，学会宽恕的人，就学会了生活；懂得宽恕的人，就懂得快乐！这门学问，是来自内心“慈悲喜舍、善良仁爱”的自然流露！

宽恕是一门艺术，它不是你随随便便可以得或舍弃的东西。它是一种精神的凝聚，是一种善良的结晶，更是人性至善至美的沉淀！

放下心灵的包袱	123
放下你就拥有快乐	124
让快乐成为一种习惯	125
快乐来源于心中	127
看淡名利，享受生活	128
拥有清澈的心灵	130
时常“打扫”内心	131
笑对人生的心态	133
让自我的心灵解放	135



怨天尤人不可取	136
卸下包袱，放松心情	138
柔忍处世是一种风范	140
少一分怨恨，多一分快乐	143
感谢你的对手	145
把挫折视为最佳机遇	147
淡泊得以明志	149
学会从不幸中获得新生	151
懂得放弃才能抓住幸福	154

第六章 宽恕别人从不抱怨开始

待人如己是一种很高的修养，它不仅仅是一种道德法则，还有一种成功动力，能推动整个工作环境的改善。当你试着待人如己，多替别人着想时，你身上就会散发出一种善意，影响和感染你周围的人。这种善意最终会回馈到你自己身上，如果今天你从别人那里得到一分理解，很可能就是以前你在与人相处时，遵守了这条黄金定律所产生的连锁反应。

困难终会在坚持中度过	159
享受完美生活	162
多站在他人的立场想问题	164
成功需要对手	166
帮人开启一扇窗	168
善于与人合作	171
在宽恕中穿越平庸	173
正确对待批评	175
面对挫折，停止抱怨	176
苦难是一本启智开慧的好书	179
没有什么大不了的事	181
自信与希望铺就光明之路	183

人生是一个不断争取，不断丧失的过程	186
退一步海阔天空	188
改变，从失去开始	190
摆脱对他人的依赖	192
善于向他人学习	194
多一分感恩，就多一分友谊	197

第七章 宽恕是心灵与爱的灯塔

宽恕源自强大的自信，“处事”的关键是“为人”，宽恕让我们能够更好地看清自己，也使我们能够排除干扰，对自身价值作出更加客观的判断。同时，宽恕的过程也是不断健全自己人格的过程。宽恕得越多，收获也就越多；越能容得下，越能输得起，越能给自己一条走向新生的道路。

每个人都应该计量一下自己人生的容量：我们是否能够包容失败？是否能够包容伤痛，是否能够包容忏悔？能容人所不能容，恰恰表明你有足够的信心去面对所有的挑战，去承担所有的后果，走出一个大写的“人”字。

不要以自我为中心	203
戒戴有色眼镜看人	205
取人之长，优势互补	207
包容永远是人际关系的调和剂	208
不要对别人妄加评论	211
骄横是个人修养的大敌	213
要善于倾听	215
学会分享学会合作	217
合作才有竞争力	220
人至察则无友	221
以短掩长是用人的大忌	222
懂得包容与欣赏自己的不完美	224
用人要有气度	225



容人之人方被人容	227
对有才能的人要甘于放下身段	229
用人不要一味盯住缺点不放	230

第八章 宽恕才能放飞心灵放飞爱

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的“瓶颈”，才能追求一份淡泊宁静。解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝。要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入社会之中。

放下包袱才能轻装前进	235
挣脱心灵的枷锁	236
对自己说“我能行”	237
不要把残疾当缺陷	239
随时随地放松自己	241
让自己生活在亮色中	242
笑对人生的挫折与苦难	244
清理心灵的垃圾	245
学会放弃懂得选择	246
换一种形式生活	247
快乐其实是如此简单	249
放下是一种觉悟	250
要管理好自己的情绪	252
发掘自己的潜能	253
莫让财富主宰心灵	254
没有解决不了的问题	255
乐观是心灵的阳光	256





第一章

宽恕是一种美德

当我们看到一个人整天都能笑容满面地对待身边的人和事，哪怕是极其微小的花草树木时，我们就能想象到他是个多么幸福的人。正是因为懂得宽恕和忍耐，笑容才会如此的恬静而动人。

生命短促，唯有美德能流传到遥远的后世，遵循美德行事，纵使没有更加快乐，也可减轻焦虑。当生命走到最后，我们是不是该仔细想想，自己到底为这个社会、为我们的人生留下了什么，倾注一生精力，是否已经找寻到生命中的宝石。



成全别人的快乐和幸福

《了凡四训》中提到：人在日常生活里，要随缘尽力实践善行，十例之一就是“成人之美”。

成人之美不必是惊天地泣鬼神的大事，平时为他人做一件好事，帮别人说一句好话，助别人一臂之力都是成人之美。成人之美的人，必定有一种对别人的尊重和对自我的谦卑，他跟别人不太计较，甚至视人如己。如现在的器官捐赠，政治上的荐贤让能，乃至佛教的结缘，都是成人之美。

从今天做起，从小事做起，多给人一句祝福、一句鼓励的话，开启成人之美的大门，这必然给我们以继续努力的动力，定能让我们体会到更多的人生之美与乐。

成功不必在我，别人的成功，只要是好事，就尽力去帮衬，做一个“成人之美”的人，自己也与有荣焉，何乐而不为呢？

小时候写作文，总是会拿扶老人过马路、给老人让座等诸如此类的好人好事作为素材，不管你以前是否真的这样做过，起码在大家的心目中，这样的事的确能体现一个人的美德。

不要认为这样的事很难碰到，只要你留意，就会发现大街上行走着不少老人，有些甚至已经头发花白，却依然精神抖擞地拄杖而行，你在钦佩感叹的同时，完全可以上前扶他们一把，这是你力所能及的。

今天上班下班走在马路上要过十字路口的时候，环顾一下四周，看看人群中是否有需要帮助的老人吧！

看到需要帮助的老人，赶快走到老人身旁，轻轻搀扶，说声大爷或大妈，小心一点。红绿灯时间短暂，车多人多，扶着老人的你，要注意两旁的行人和车流，还要配合老人的步伐，不要光顾着自己而大步流星。

这真的是一个非常短暂的过程，你可能还来不及和老人说上三言两语，过马路的过程已经结束了，最后别忘了跟老人说一句，“一路小心”。



当一回正义使者

我们平时在遇到需要坚持正义的事情的时候，是否做到了挺身而出。

人生活在社会环境中，作为社会的一员，都有维护环境的义务。但现在有一种不良心理，好人在坏人面前硬不起来，一方面说明恶的因素比较盛，一方面也说明人的正气不足。人们明哲保身，事不关己，高高挂起，遇到坏人坏事不抵制，其结果只能是恶人越来越嚣张。

本来是做贼心虚的，是见不得人的，可现在竟有人在光天化日之下公开抢东西。如果今天看到坏人不抵制，也许明天的受害者就是我们自己。

做一回正义使者，机会很多，但要看你有没有勇气，当你看到有人在偷钱包，当你看到路边有人对弱者施暴，当你看到领导以权谋私……你是选择视而不见，转身走开，还是挺身而出，伸出你正义的双手？

伸张正义不能空凭一腔热血，还要讲求方式方法。因为与不正之风作斗争，往往要有所付出，有所牺牲。

所以，面对歪风邪气和坏人坏事，不可硬碰硬，否则只会枉成牺牲品。聪明的正义之士应该灵活应对，如发动援助力量，不可以寡敌众等。

开车不能离开车行道，做人更不能离开做人之道。如果我们要想长久地过着好日子，一定要区分是与非、善与恶，这样我们才能做得正，才能做到远离邪恶，才能做到不与邪恶为伍，也只有这样才能做到真正地对自己负责。否则就会在不知不觉中被坏人欺骗、利用，就会在不知不觉中被坏人所害。

人离不开所在的环境，每个人都应该抵制坏人坏事，如果人人都漠视坏



人恶人的存在，人的生存环境只能是越来越恶化，如果我们想长久地过好日子，就应该同坏人坏事作斗争。

如果人们做不到同坏人坏事作斗争，但起码不要是非不分、善恶不分，不要认同邪恶，不要丧失人应有的正义感！



宽恕某人的过错

“宽恕”就是对别人的过错能有所包容，也唯有心胸开阔的人才做得到。心胸开阔的人，会适时体谅别人的难处，宽恕别人的过错。

就好比自己犯了过错，心中难免懊悔，总希望别人能原谅自己，能有补救的机会，从此不再犯错。将心比心，别人何尝不是这样想呢？如果我们能设身处地去体会别人渴望得到宽恕的心境，就能领悟到“宽恕”的意义和价值了。心胸开阔的人，不但能安抚别人不安的心，更能提供给不小心犯错的人补救的机会。

把你的宽恕告诉对方，并鼓励对方不必再为过去的事难过，只要懂得从过去的失败中吸取教训，以后不再犯就好。

有位哲人说：“教育的十之八九是鼓励。教育不是填鸭式的喂食，而是点燃心中的智慧火种。”这告诉我们：宽恕来自一种善念。这善念将成就一个真、善、美的世界。

宽恕别人的过错，对方定能感受到你的善念，从而勇敢地面对过去，迎接未来。

不知你有没有发现，有时我们出门，会碰到形形色色的乞讨者，这时会心生厌烦，但我们不能排除其中有些人的确是因为生活陷入绝境才不得已而为之，所以，当我们不厌其烦地施与爱心的时候，有人可能真的会因为我们的施与而绝处逢生。