



学会宽容， 人生步步能赢

赵丽荣/著

XuehuiKuanrongRenshengBubuNengying

再大的困扰，也抵不过宽容的力量



与其同残酷的现实死磕，倒不如修炼强大的内心
宽容就是学会承受不完美，才能变得更坚强、豁达
宽容无法改变现实，却让生活多了一个出口

当你的胸怀可以包容世间万物时，强大的内心就会与世界和谐共舞
一本在你面对纷繁世事而纠结时，能使你认识内心，认清世界，化解现实危机的书

光明日报出版社

学会宽容， 人生步步能赢

赵丽荣◎著

再大的困扰，也抵不过包容的力量

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会宽容，人生步步能赢 / 赵丽荣著. —北京：
光明日报出版社，2012.8
ISBN 978-7-5112-2719-5
I. ①学… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 153257 号

学会宽容，人生步步能赢

著 者：赵丽荣

出 版 人：朱 庆

终 审 人：温 梦

责任编辑：李 娟

责任校对：王思逸

封面设计：陈国风

责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67078247（咨询），67078945（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：三河市祥达印装厂

装 订：三河市祥达印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：200千字

印 张：15

版 次：2012年8月第1版

印 次：2012年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-2719-5

定 价：28.00元

|前言|

有一个这样的故事：一个人问上帝：生活中如果有人骂我、欺我、辱我、耻我、轻我、贱我，我当如何处之？

上帝说：你只要忍他、宽他、避他、随他、由他、不要理他，静默等候，我自会明断是非。

这一段对白道出了人生中宽容的妙处。

你宽容了别人，上帝自然会给你摆上一条更宽的路，让你畅游无阻，这就是宽容的妙处！

《菜根谭》中说：“路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。”这可谓是处世的奥妙，也是对宽容最好的诠释。

孔子认为：宽是人的五德之一。为人宽容，能得到别人的爱戴，为事宽容，则能使自己的心境开阔。如果没有宽宏的气度，不论为人还是做事，都会受到影响。

作为一个现代人，很容易在人际关系的网络中身心疲惫。每个人都会身陷于各种复杂的人际关系，天天头疼不知如何处理。在生活中与他人交往，如何避免冲突，保持和谐，并达到我们所期望的其乐融融的目的，这实在是个问题；我们还要处理许多亲

戚朋友的关系，稍有不慎，就会引发很多的意见和矛盾，让我们手忙脚乱，不知所措，甚至还会有如履薄冰的危机感。

其实，生活中这些矛盾和磕碰都是难免的，此时，需要的就是我们能以淡淡的微笑和平静的心态去面对，这就是宽容。当我们不被人理解或信任时，我们能先放下苛责抱怨的心，以恕己之心恕人，这也是宽容。可以说，我们生活中如果少了宽容，就会寸步难行。

人无完人。当别人无意中伤害到你时，如果能够退让一步，这有什么不可呢？很多事情，都会随着时光的流逝而淡化，当我们回忆起曾经的无法释怀，当我们回想起对朋友的不宽容时，心中一定会自责。那时，我们才明白相逢一笑泯恩仇的宽容是多么重要。

其实敌人和朋友之间，不过是一线之隔，这个界限就是宽容，只要跨越了宽容，敌人就可以成为朋友！

宽容说起来简单，做起来并不容易。因为任何宽容都是需要通过克制自己的冲动来完成的。人的一生，谁都可能会碰到自己不愿意原谅和宽容的事情，可是为了培养自己良好的心态，为了给自己一个幸福快乐的生活氛围，你就要勇敢地迈出宽容的脚步，接受宽容的考验。即使你真的无法控制自己的怒火时，也要管住自己的大脑，管住自己的心，忍一忍，只要将急躁和鲁莽压下去，就能控制冲动的行为。你也可以找出一条自我安慰的理由，自己说服自己，那就可以将宽容的痛苦化解，酝酿出宽容的心态来。

生活就是需要当忍则忍，能让则让。忍让和宽容不是胆怯懦弱，也不是妥协逃避，而是关爱和体谅。宽容是人生的大智慧，是释放自己，饶恕别人

的最好方式，是建立人与人之间融洽关系的途径。一个人多经历一次宽容，就会多获得一次人生的历练。

有人说：只要有了宽容，生活就会轻松疏朗；只要有了宽容，生命就多了快乐的旋律。一个融洽友好的群体离不开宽容，一个和睦幸福的家庭离不开宽容，宽容是幸福生活的“稳定剂”。

宽容就是爱。爱你自己，爱你的对手，爱你的生活，爱你的亲人朋友，爱这个世界，我们面前的旅程才会鸟语花香，我们的朋友才会越来越多，我们的痛苦才会越来越少，我们的欢乐才会越来越多。懂得用宽容来换取爱，在以后的日子里，你才会品尝到更加甘甜的美，感受到爱的温暖与炙热。

宽容就是情。人是靠情活着的，有了情，人生才有了更多美好的意义，才会以乐观的心态去包容一切、理解一切，才会在别人的错误面前放弃苛刻的要求，才会懂得唯有想他人之所想，急他人之所急，方能得到他人真诚的回报。

宽容就是忘记。人的伤口终究会愈合，最可怕的就是牢牢记着那一抹痛。人如果不断揭自己的伤疤，就会带来新的创伤，那伤口就永远都无法愈合了。唯有选择忘记曾经的是非恩怨，忘记别人的伤害，放宽心，放开眼，放下过去，放开自己，学会忘却，宽容地对待自己，生活才会充满美丽的色彩。

宽容就是理解。宽容不是逃避，而是理解，是心中有大爱的表现。不管对方怎样不尽如人意、不合心愿地冒犯了你，此刻，你如果能以理解的心态站在对方的角度考虑问题，这就是最大的宽容，有了这样的宽容，生活怎么

会不轻松和谐呢？

宽容就是洒脱。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。宽容看似释放了别人，其实是解脱了自己。一个心中没有恨的人，自然是自由洒脱的，这就是生活之美之道。难得人世走一遭，用宽容的潇洒驾驭生活，用平和的快乐演绎生活，此时，幸福会不请自来。

宽容就是高境界。无论是谁，都会遇到不公平，俗话说：退一步海阔天空。这时，你的宽容就是高境界的最好体现，只有这样，才能化解问题，并有可能扭转不公平的局面，为自己赢得公平。同时还会受到周围人的尊敬，给自己营造一个愉悦的生活氛围。

要真正达到宽容，了解宽容，还需要有以下缜密的思维方式：不要有太多的主观，多一些客观；要跳出自己的位置，多站在别人的位置想一想；从大局去想，从今后去想，从人的优点去想……

宽容是一剂最省钱的精神补品。学会宽容，感情会愈加坚固；学会宽容，人与人之间会更加融洽；学会宽容，人生的道路会更加广阔，学会宽容，生活会更加甜蜜美好，而我们，则可以尽情陶醉其中。

请给人生多一点宽容，你一定能做到。这样，舒畅就会属于你，快乐就会属于你，幸福就会属于你……有宽容做伴，人生就会精彩无限。

所以，请给人生多一点宽容吧，你会受益匪浅的。

| 目 录 |

C 第一章 chapter

对生活释怀，其实是最好的自我释放

宽容是美好人生最亮丽的出口 / 002

生活容不下你，是因为你容不下生活 / 005

好了伤疤，又何必铭记那一抹痛 / 008

让仇恨在弹指一挥间消散 / 011

让理解成为通向彼此心灵的桥梁 / 014

C 第二章 chapter

自我宽容，人生才能步步为“赢”

快乐的人生，在于那一隅自我宽容 / 018

做自己的主人，是一种自由的宣战 / 021

有时，爱自己比爱别人更重要 / 024

当你与压力狭路相逢 / 027

拒绝，是留给自己最好的退路 / 030

C 第三章 chapter

面朝大海的心灵，注定春暖花开

心境宽，人生便多了几分怡然 / 034

宽容是为了给自己的心灵让路 / 037

心灵是一扇自由的窗 / 039

让蒙尘的心灵，刹那花开 / 043

有一种病毒叫心灵自卑 / 046

C 第四章 chapter

能赢多少人，在于能容多少人

请激活“劲敌”身上的优点 / 052

“容”的最高境界是转移嫉妒的技巧 / 055

让宽容成为赢得人脉的最强磁场 / 058

退让，绝对无损尊严 / 061

针锋相对，一场永远没有结果的赌局 / 064

C 第五章 chapter

宽容过去，是为了邂逅下一站幸福

宽容了过去，美好了未来 / 068

当下，比过去更加真实可触 / 071

放下，是为了下一站更绚烂的幸福 / 074

缘起缘灭，缘来缘去，何必太纠结 / 077

有结束就有开始，大不了从头再来 / 080

C 第六章 chapter

当“人生的平衡木”遭遇失衡的时候

尽力了，不一定能迎来最好 / 084

付出了，不一定能获得回报 / 087

哗众取宠，不如耐得住寂寞 / 090

幸与不幸，原来只是一种心灵魔咒 / 093

小心潜伏在你身边的“不平感” / 096

C 第七章 chapter

拿什么拯救你？我的“完美情结”

人生有完美？除非维纳斯疯了 / 102

接纳缺点，远比迷恋完美来得更畅快淋漓 / 105

因为有遗憾，人生才憧憬不断 / 109

正视失去，就是最好的完美 / 112

当人生错过与圆满的交集 / 115

C 第八章 chapter

留守一份宽容，复制数份快乐

宽容前，先学会单纯的快乐 / 120

把宽容分散，是为了聚敛快乐 / 123

因为宽容，所以拈花微笑 / 126

左手给予，右手收获 / 129

心怀善念，即为快乐 / 132

C 第九章 chapter

不如将烦恼交付清风流云

人生苦旅，笑而视之 / 136

闭上抱怨的嘴，去守望幸福 / 139

猜疑，让你我不再相濡以沫 / 142

是谁炮制了你一生的烦恼？ / 145

让宽容带你走出“愤怒”的服务区 / 148

C 第十章 chapter

与其耿耿于怀，不如敞开胸怀

既然不能改变，那就试着接受 / 154

换一个立场，宽容原来是我们彼此的需要 / 157

换一个角度，你的人生将无处不飞花 / 160

当别人优秀时，请学会欣赏 / 163

坐看云起时，人生无绝境 / 167

C 第十一章 chapter

爱，原来是宽容处那一低头的“温柔”

因为爱，所以宽容 / 172

在宽容中，绽放爱情最幻美的烟花 / 175

朋友，让我怎能与你相忘于江湖 / 178

亲情，飞不过的血脉江湖 / 182

爱已尽，挥挥手不带走一片云彩 / 185

C 第十二章 chapter

让宽容，在心心念念的感恩中蔓延

感恩是宽容最美丽的咒语 / 190

感谢那个伤害你的人，是一种生命的高度 / 193

贪婪，注定是一场错爱 / 196

不知足，是你为自己留下的硬伤 / 200

原来，感恩就是那一处细节的美丽 / 203

C 第十三章 chapter

宽容在左，幸福在右

是宽容，让幸福来得更加理直气壮 / 210

难得糊涂的宽容，也是一种幸福 / 214

心无芥蒂，神马都是浮云 / 217

在“牛角尖”里，遇见最失落的自己 / 220

宽松的人生，有“宽”才有“松” / 223

第一章

对生活释怀，
其实是最好的自我释放



宽容是美好人生最亮丽的出口

面对人生，我们要学会感念和宽容，放下那些不该有的纠结和执念。当生活的某一条路走到死胡同时，不妨回头，绕道行之，也许你就可以为自己找到一条更加美好的出路。宽容真的是美好人生最亮丽的出口。

曾经在杂志上看到，现代人所急需培养的几大美德，其中最重要的一项就是宽容。因为宽容是幸福人生最亮丽的出口，是一种可以让自己得到解脱的途径。

陶渊明在《饮酒词》中写道：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山……”曾经执著于仕途的努力和彷徨中的陶渊明，正是因为对自己、对生活心怀宽容的态度，才义无反顾地走上了归隐田园之路，于是，历史上便有了一个真真实实享受着“暧暧远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。”的幸福隐居人。而陶渊明的归隐，是一种人生的选择，更是一种人生的宽容。

传说在遥远的地方有一个古老的部落，这个部落的人们生活得一直幸福而满足，原来在此部落中，人们把宽容作为一种彼此交往的仪式。当部落中的某个成员犯了错误，他会被首领带到村子的某个显眼之地，然后首领会召集所有的部落成员前往，将这个犯错误的人紧紧包围在中间。他不会听到任何关于他所犯错误的谴责之言，相反，他

将接受众人的赞美，大家会将他曾经的美德和善举一一陈明，并予以真诚的夸赞和歌颂。仪式最终会演变成一个载歌载舞的庆典，大家欢迎他迷途知返，重新回到集体当中。

显然，这个村落幸福祥和的生活，正是来源于这种无比美妙的仪式。因为他们习惯把怨恨化作理解，把伤害变成宽容，生活才有了更多幸福的理由。于是，犯下错误的人有了“浪子回头”的机会，整个村子也有了彼此凝聚的和谐。正所谓“宽容无法改变现实，却让生活多了一个出口”。

所以，我们要学会感念和宽容，放下那些不该有的纠结和执念。当生活的某一条路走到死胡同时，不妨回头，绕道行之，也许你就可以为自己找到一条更加美好的出路。

宽容可以带来心理的健康。一位健康专家说过，人类的很多疾病，例如心脏病、高血压以及癌症等都属于“心病”，也就是说与人的心态有着紧密的关联。而学会宽容，是扼杀心病产生的最好方式。拥有一个健康的心态，是幸福人生的基础！

宽容可以降低心脏疾病的产生。《五代史平话》中有一句话是这样说的，“怒从心中起，恶向胆边生”，顾名思义，愤怒从心而生，而愤怒产生的毒素又会直接伤害肝胆。如果你爱生气，如果你总是对生活中的不如意耿耿于怀，你就需要对自己的心态作一些必要的调整了。

宽容可以舒缓压力。压力的产生，来源于缺乏包容，心里无法释怀的事情太多，积郁成疾，压力自然不少。一个人的心力是有限的，如果总是心事重重，那会是一种什么状态？而一个人若是心胸宽广，既能容事，又能容人，那么这个人就一定可以获得轻松的生活状态。没有心理压力，生活工作自然开心，幸福也会相伴左右。

宽容可以使人忘记伤害。很多时候，我们无法忘记曾经的伤害，是因为那

些伤害实在是刻骨铭心。于是，多年之后，当我们提起那些事那些人时，依然会把恩怨重新拾起。但是，对于那些善于宽容的人来讲，别说很多年前的事情，就是不久前发生的不愉快对他来说也不过是偶尔投影于心的流云，很快就抛诸脑后了。有时，忘记比铭记更有益处，所以聪明人一定会竭尽全力学会宽容。

宽恕可以使人远离焦虑。焦虑是一种极端的负面情绪，焦虑会让人心神不宁，总感觉生活跟自己过意不去，甚至会产生一种“天下人皆负我”的悲观心态。长此以往，很容易对生活失去希望和信心。

宽容可以扩大人脉。每个人都愿意和心胸豁达之人交往，因此，宽容自然会为一个人迎来广泛的人脉。要知道，人离不开群体生活，而群体生活的核心就是社会交往，而交往能力又直接影响着一个人的工作和生活。美国总统罗斯福说过：“与人相处的技巧，是成功的最大因素。”宽容是获得信任、累积人脉的一个重要途径。

宽恕可以让家庭更美满。一个家庭中最重要成员是夫妻，而夫妻关系是最难把握的，因为夫妻是两个来自不同家庭背景的人，诸多的不同是彼此矛盾的源头。夫妻之间如果缺乏宽容，恐怕很难维持长久的婚姻。健康的夫妻关系，是以“相互包容、相互理解”为主旋律的。只有这样，家庭才能美满，婚姻才能幸福。世界上不存在没有矛盾的家庭，重要的是如何运用宽容来化解矛盾，这才是问题的关键。

上帝说：“赦免别人的过错吧，如同我赦免了你们一切的过错一样。”我们不要忘记，宽容其实是每个人彼此都需要的一种生活态度，你宽容了别人，自然也会赢得别人的宽容。宽容是化干戈为玉帛的转变，宽容是从伤痛到幸福的过程，宽容是分散到相聚的纽带。宽容是一种胸怀，是一种气度，是一种智慧，是一种关爱，是一种境界，是一种风格，更是幸福的一个出口。