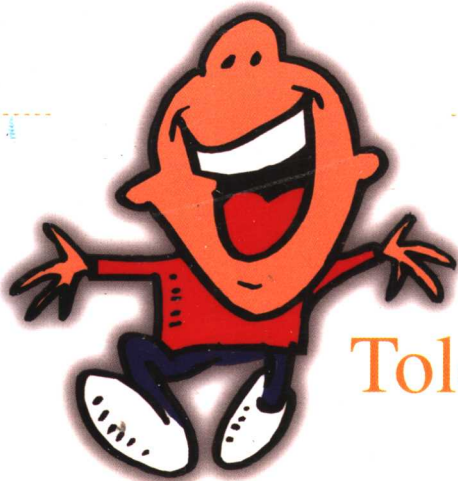


宽容

李瀚洋等 编著

宽容是一种
高贵的品质，
崇高的境界；
是精神的成熟，
心灵的丰盈。



Tolerance

别跟自己过不去

Tolerance



中国经济出版社

www.economyph.com

宽 容

——别和自己过不去

TOLERANCE

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽容：别和自己过不去/李瀚洋等编著．—北京：中国经济出版社，2004.1

ISBN 7-5017-6070-5

I．宽… II．李… III．道德修养 IV．B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082666 号

书 名：宽容——别和自己过不去

编 著 者：李瀚洋等

出版发行：中国经济出版社

(100037,北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址：www.economyph.com

责任编辑：周敏 杨邵川

责任印制：常毅 封面设计：郑琪

经 销：各地新华书店经销

承 印：北京中科印刷有限公司

开 本：A5 印张：7 字数：140 千字

版 次：2004 年 1 月第 1 版 印次：2004 年 2 月第 2 次印刷

印 数：5001—8000 册

书 号：ISBN 7-5017-6070-5/Z·790

定 价：18.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话： 68359418 68319282
服务热线：68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

前 言

我们一定要学会宽恕。因为宽恕是做人的需要。英国人说：“世上没有不生杂草的花园。”阿拉伯人说：“月亮的脸上也有雀斑。”说到底，人非圣贤，孰能无过，金无足赤，人无完人。历代圣贤都把宽恕容人作为理想人格的重要标准而大加倡导，《尚书》云“有容，德乃大”；《周易》中提出“君子以厚德载物”；荀子主张“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”。宽恕也是处世的需要。世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错，所以我们立身处世有时也要有清浊并容的雅量。眼里揉不得沙子，锱铢必较，不仅尴尬，还招致仇怨，实在不值得。学会宽恕更是成就事业的需要。曹植说得好：“天称其高者，以无不覆；地称其广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。”一个人要想成就一番事业，就必须有恢宏的气度，自古至今皆然。宽恕是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。

宽恕，表明你有大海般的胸怀，蓝天般的心量；你能大肚虚心，虚怀若谷。一切的偏见、仇恨，所有的怀疑、猜忌，皆是造就自己的涓涓细流；一切的困难挫折，所有的雷电风雨，皆是蓄积自己搏击长空的动力。

宽恕，是一种智慧。懂得宽恕的人，堪称一个智慧的人。他总使一些猜忌和误会消失于无形。由此避免许多无谓的冲突和不良的后果。他能使自己心性平静、神采安逸。不

宽容 TOLERANCE

会因为自己的个人得失而心潮起伏，也不会因为蝇头小利而斤斤计较，更不会为了蒜皮鸡毛之事而争得你死我活，脸红脖子粗。因为他目光远大、心胸开阔、善明事理、勇于开拓。他追求的是不变的将来、永恒的春天、终极的人生。

宽恕是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，对自己的善待。宽恕是一种生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信与超然。

如果你以一种宽恕的眼光去看待世界，你会觉得绿水青山，碧云蓝天，无一不是令人赏心悦目的彩图。如果你以一种宽恕的心态去对待生活，你会觉得生活是一首诗，是一首歌。生活将无比的轻快、欢畅、真实和美好。让我们学习宽恕，学会正确地宽恕。生活将对我们曾付出的努力回以双倍的报偿。

李瀚洋

目 录



一、宽恕别人——成长的必学课程

1. 宽恕的感觉是美妙的…………… (3)
你和自己过不去吗·你可以选择·那一刻,令我们
感动·拥有一颗宽容的心·另一种教育
2. 那些宽恕着的人们…………… (9)
不计前嫌·宽恕课·可敬的汉娜·林肯的宽恕·宽
宏大量夏原吉
3. 我们能宽恕谁…………… (16)
所有母亲都伟大·我想宽恕他·宽恕我们的朋友
·原谅那些无心的人·宽恕我们的敌人
4. 为什么要宽恕…………… (23)
人的成长意味着什么·为了自己的健康·有“好
处”的宽恕·做人需要宽恕·解决问题的好方法
5. 在宽恕中,我们升华自己…………… (31)
奇迹源于以善报恶·宽恕者可敬·唯有宽恕才能快
乐·最重要的是我们的成长

P13447/02^I

二、宽恕自己——别和自己过不去

1. 惩罚自己是愚蠢的…………… (39)
你在惩罚自己吗·为何想不开·自暴自弃最不该
·上帝的忠告·荒芜的花园
2. 为什么和自己过不去…………… (47)
别和自己过不去·不生气真的很难吗·何必加罪上
身·四种坏习惯·为什么不肯定自己
3. 不如轻松一点…………… (55)
学会心平气和·请不要随意自责·让自己放轻松
·及时发泄你的坏情绪·拥有宽恕人生
4. 试着喜欢你自已…………… (63)
你喜欢自己吗·同等重要的事·不必苛求完美
·谁是值得的·我行，你也行
5. 放弃也是一种美…………… (72)
学会放弃吧·放弃也是一种美·知足的意义·生活
在“当下”·从放弃到改变





三、宽恕——不是很难

1. 爱是宽恕良方..... (83)
宽恕的前提 • 用爱来代替恨 • “真爱”的定义
• 学会真爱 • 爱在想象中升华
2. 理解与体谅..... (91)
人人都渴望的 • 要有体谅心 • 理解是一种风度 • 用什么来保险 • 全然了解，全然宽恕
3. 容忍也是一种宽恕..... (99)
宽恕意味着忍让 • 容忍的心胸 • 容忍可以改变命运
• 能忍，心理健康的标准 • 忍之一字，众妙之门
4. 克制，然后遗忘..... (106)
易怒者最愚蠢 • 自我意识有多强 • 一封送上好运的信 • 把仇恨遗忘 • 遗忘有方法
5. 宽恕也要讲技巧..... (114)
表达你的“信号” • 宽恕四步曲 • 听听专家建议
• 宽恕，不评判 • 如何能更容易

四、那些我们不能宽恕的

1. 我们不能宽恕什么…………… (127)

你能宽恕暴行吗 • 阴谋最丑恶 • 为何不信任 • 违反规则就要受惩罚 • 谁能原谅背叛 • 你是三心二意的人吗

2. 一厢情愿有用吗…………… (137)

宽恕：未能让日本忏悔 • 清算还是宽恕 • 对恶人的原则 • 面对“宽恕”的梦魇 • 被误解的“软弱”

3. 不宽恕也是一种选择…………… (146)

“一个都不宽恕” • 生命何以漠视 • 聪明还是糊涂 • 公义与私利之间 • 为正义而复仇

4. 你不能逃避自己…………… (155)

弱者可以“自恕”吗 • 不宽恕的意义 • 不妨感谢自卑 • 敢直面你的内心 • 让自己铭记

5. 永远坚持…………… (163)

不宽恕的分野 • “原则佬”的家训 • 怒言，为了理想 • 自由不可侵犯 • 我就是不满





五、宽容——真正的风度

1. 宽容是一种境界..... (173)
有容乃大·宽容，容什么·宽容的三种境界·你的境界有多高·学会宽恕众生
2. 你该有的雅量..... (180)
我们缺失了什么·雅量是个“标尺”·像个“大丈夫”一样·气量是一种修养·如何养量
3. 豁达的心态..... (188)
你是否豁达·豁达：人生幸福的必备心态·豁达才会赢得拥戴·让自己豁达起来·真正的豁达人生
4. 超越仇怨..... (197)
忘记仇恨有多难·谁更有理由宽恕·报复该有个度·前嫌可以“尽释”·真正的自由
5. 让自己快乐起来..... (206)
因何不快乐·宽恕——快乐的一个秘密·宽恕多一点，快乐多一点·给自己一个宽松的环境·快乐，不要去预测它

一、宽恕别人

——成长的必学课程



1. 宽恕的感觉是美妙的

不肯原谅别人，就是不给自己留余地，因为每一个人都有犯过错而需要别人原谅的时候。

——福莱

你和自己过不去吗

当一只脚踏在紫罗兰的花瓣上时，它却将香味留在了那只脚上。这就是宽恕。

在禅宗里有一则养兰的公案。一位禅师在寺旁庭院里栽培了几百盆兰花，讲经说法之余，视兰花为爱徒。有一天，禅师因事外出，吩咐一个弟子代为照顾，这个弟子浇水时，不小心把兰花架绊倒，整架的兰花毁成一堆，弟子非常愧疚，决定等师父回来以后勇于认错，甘愿受罚。金代禅师回到寺里，看见花园里的残破景象，听了弟子真诚恳切的忏悔，不但不生气，反而心平气和地安慰弟子说：

“我之所以喜爱兰花，是为了用香花供佛，美化寺院，不是为了生气发怒而种植的。生死流转，物相无常，如果迷恋于心爱的事物，执着不能割舍，就不是修禅者的行径

宽恕别人.....TOLERANCE

了！”

错误在所难免，宽恕就是神圣。
——波普

我们常在自己的脑子里预设了一些规定，认为别人应该有什么样的行为。如果对方违反规定，就会引起我们的怨恨。其实，因为别人对“我们”的规定置之不理，就感到怨恨，不是很可笑吗？

大多数人都一直以为，只要我们不原谅对方，就可以使对方得到一些教训，也就是说：“只要我不原谅你，你就没有好日子过。”其实，倒霉的人是我们自己：一肚子窝囊气，甚至连觉也睡不好。

下次觉得怨恨一个人时，闭上眼睛，体会一下你的感觉，感受一下你的身体，你会发现：让别人自觉有罪，你也不会快乐。一个人爱怎么做就怎么做，能明白什么道理就明白什么道理。你要不要让他感到愧疚，对他差别都不大——但是却会破坏你的生活。万事不由人，台风带来豪雨，你家地下室变成一团泽国，你能说“我永远不原谅天气吗”？万一海鸥在你头上排泄，你会痛恨海鸥吗？既然如此，为什么要怨恨别人呢？我们没有权力控制风雨和海鸥，也同样无权控制他人。老天爷不是靠怪罪人类来运作世界的——所有对别人的埋怨、责备都是我们自己造出来的。

你可以选择

人在受到伤害的时候，常常容易产生两种不同的反应：一种是憎恨，一种是宽恕。

憎恨的情绪使人一再地浸润在痛苦的深渊里不能自拔，反复数落对方的不是，不断地懊悔自己当初所做的种种不理智的行为。憎恨的情绪持续在心里发酵，可能会使生活变得杂乱无章，失去正常的秩序，严重的有可能使行为变得越来越极端，最后一发不可收拾。

TOLERANCE.....宽恕的感觉是美妙的

宽恕则不同了。宽恕必须承受被伤害的事实，从“怨忿伤痛”到“我认了”这样的情绪波折，最后认识到不宽恕的坏处，从而积极地去思考如何原谅对方。宽恕不是一件易事，从被伤害、憎恨到平复、重修旧好的过程中，心灵往往会经历一些困难而痛苦的挣扎。

让自己在憎恨中一直痛苦下去，还是让自己在宽恕中轻松起来，关键在于我们的选择。

不愉快的记忆，使我们不能从被伤害的阴霾中平安归来，痛苦总是如影随形，我们也就不能放松和平静了。避免痛苦最好的方法，就是宽恕曾经伤害我们的人。不能释放对方，也可能使自己成为一名“没完没了”、心灵被俘虏的囚犯。

宽恕之所以很困难，是因为我们都认为，每个人都应该为自己所犯的错误付出代价，这样才符合公平正义的原则，否则岂不便宜了犯错误的一方？但是，不宽恕会产生什么结果或副作用呢？例如痛苦、埋怨、憎恶、报复等等，这些结果值不值得再承受，恐怕才是更重要的一个问题。

宽恕是一种能力，一种停止让伤害继续扩大的能力。没有这种能力的人，往往需要承担因为可能遭受报复所产生的风险，而这风险往往难以预料。

宽恕不只是慈悲，也是修养。只有宽恕才能释放自己，让自己压抑的心灵松一口气，正所谓退一步海阔天空。

那一刻，令我们感动

他是一个美国人，在战火中他几乎杀了她。她是越南人，当汽油弹从他的飞机上投下时，她拼命地奔跑求生。

也许你看过关于金芙的越战照片：她惊慌失措地逃离村庄，希望能摆脱那已烧到她皮肤的燃烧弹。在飞机上的人就

如果没有宽恕之心，生命会被无休止的仇恨和报复所支配。
——阿萨吉
奥利

宽恕别人.....TOLERANCE

宽恕人的过失，便是自己的荣誉。

——《旧约全书》

是约翰·蒲兰莫。当他认为村里没有平民后，就下令进攻。

根据《明尼苏达基督教纪事报》报道，1996年，金芙受邀前往华盛顿，到越战阵亡将士纪念碑前发表演说。在演说中，她说她如果遇到那位驾驶员，她会宽恕他。

无巧不成书，此刻约翰恰恰在听众当中。典礼之后，金芙和约翰相见了。约翰一再地说：“我很抱歉，我很抱歉。”金芙回答说：“不要紧，我已经原谅了你。”

在场的人们在那一刻被深深感动。

她为什么能原谅这位在她生命中留下重重伤痕的人呢？越战后金芙成为了基督徒，而约翰也是。他们已经懂得什么是宽恕，并且知道如何接受和给予。

发现人类事务领域中宽恕作用的耶稣明确的告诉我们：宽恕对于矫正由行动引起的、不可避免的危害是必不可少的。如果没有他人的宽恕（来自我们所做事情的后果），我们的行动——可以这样说——就会被局限在一项我们难以从中自拔的行为中；我们将永远成为后果的牺牲品，就像没了咒语就不能破除魔法的新来巫师一样。不履行诺言，我们就不能保持自己的身份；我们会受到谴责，在每一孤独心灵的黑暗之处漫无方向地彷徨游荡。这一黑暗只有当阳光通过他人的出现而照亮公共领域时才会消失。对于诸如战争这样的罪孽，没人会轻易原谅自己，也没人能感觉到受自己诺言的约束，单独一人或孤立产生的宽恕和许诺在现实中无法存在，只有受害者的宽恕才能使他们真正解脱。

宽恕他们，他们也愿意让这种宽恕一直循环下去。你是否也应如此呢？

我们都应生活在爱里，随时随地准备饶恕他人。当你觉得难以宽恕别人时，先想想你已经得到了多少宽恕。

拥有一颗宽容的心

毕加索对冒充他作品的假画，毫不在乎，从不追究，看到有伪造他的画时，最多只把伪造的签名涂掉。“我为什么要小题大做呢？毕加索说。“作假画的人不是穷画家就是老朋友。我是西班牙人，不能和老朋友为难。而且那些鉴定真迹的专家也要吃饭，而我也没吃什么亏。”

雨果说：世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。人心很大，可以包容一切。一颗宽容的心，能使浪子回头，能使坚冰融化，能带来宁静和坦然，能带走痛苦和仇恨。

在现实生活中，常见一些父母，稍不如意，即宣告与子女脱离关系，造成父母与子女之间不可逾越的鸿沟；常见一些恋人，因为对方的一点小错误，即轻言分手，造成日后的暗自神伤，追悔莫及；也常见世人对立志改过自新的罪人，冷淡轻蔑，不肯原谅不肯相信，不给予任何机会，使其万念俱灰，重坠迷途。

犯错是生活中常有的事——这是行动在人际关系网络中经常能见到的，往往大量的过错是在无意和无心中产生的，它往往需要赦免、宽恕，这样可以把人们从在无知情况下所做的一切中解脱出来，使生命的延续成为可能。人们只有通过不断地从其所作所为的束缚中互相解脱，才能保留自己的自由行动者这个身份；也只有通过乐意转变其思想并重新开始，人们才配获得巨大的权力来开创新的生活。

其实，宽恕别人，往往就在一念之间，却总能化戾气为祥和，化丑恶为善美。春秋时代，楚庄王不因部将调戏爱妃而予处罪，终获该将以杀敌救主回报宽恕之恩；齐桓公不念一箭之仇而义恕管仲，终能九合诸侯，一匡天下，成就一代

有的人只要还活着，某些过失对于他就是必不可少的。我们不应指望老朋友抛弃他们的某些特点。

——歌德