

人生
随时要

容
忍

明志◎编著

世界如此浮躁，人生随时需要容忍！
容不下就可能招致祸害，忍不住就可能害人毁己！
容忍是自我保护的策略，容忍是智者的必然选择。

人生
随时
要

容
忍

明志◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生随时要容忍 / 明志编著. —北京: 中国长安出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5107-0510-6

I. ①人… II. ①明… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058893 号

人生随时要容忍

明志 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 三河市航远印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 17

字数: 200 千字

版次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0510-6

定价: 29.80 元



The image shows two identical glasses filled with water, positioned symmetrically on either side of the title. The glasses are simple, cylindrical with a slightly wider base and a thin rim. The water level is about three-quarters full. The background is a light, textured grey.

有一种智慧叫容忍(代序)

容是一种宽广豁达的胸怀，忍是一种以退为进的智慧。容忍是一个人胸襟与心理素质的体现。懂得容忍的人，心理是成熟的；能够容忍的人，更有智者的风范。大海正因为能容纳每一滴浪花成就了它的宽广，聪明的人正因为能适时的容忍成就了他的幸福生活。可以说，能够容得下是一种胸怀，能够忍得住是一种能力，容得下忍得住就是人生的一种大智慧。

现如今，“浮躁”现象在我们的生活中随处可见，碰撞与摩擦难免随时会发生。有时候被人排挤和陷害，有时候被人误解和不理解，有时候遭到他人的指责和谩骂，有时候被人冲撞和侵犯，等等。这时，有许多人因为怒气、激动、不够沉稳等原因容不下别人和事情，致使矛盾不断升级导致进一步恶化，关键时刻更忍耐不住怒气与冲动，最终发生一些恶性事故，即害了别人，又毁了自己。

然而，也有许多智慧的人就能够在是非、矛盾面前做到冷静、沉着、淡定。当他们遇到不公和感到不平时，同样能够做到适时的容忍别人和事情。譬如做到不该说的话不说，不该发的脾气忍住，不该生的气一笑了之，苦难面前咬紧牙关一忍而过，欲望面前不动摇，情感面前收缩自如，等等。他们正是以一种宽厚的胸怀去包容、接纳、忍让一切的不和谐与不平事，他们坚守着“忍一时之气，免百日之忧。”的心态，享受着心灵的恬静，过着和谐、快乐、自在、幸福的生活。毫无疑问，他们就是内心强大、聪明和智慧的代言人。

地球上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是

人的胸怀。学会容忍，不仅心理健康了，而且身体也会更健康。容与忍是人生的一项基本做人哲理。学会容，是游走人生得心应手的工具。懂得忍，不言不语，俯首躬耕，自显品质。当忍即忍，相安无事，自显聪明气度。不当忍处，拍案而起，仰天大笑而走，毫不藕断丝连，刚烈激昂，自溢英雄豪之气。

生活快乐、拥有幸福是每个人一生中的重要追求。然而，由于角度与高度不一样，见识与见解不同，思考能力和思维方式的差异，生活中的不平事、人际间的不和谐随时可生，随处可见。于是，针锋相对，你争我夺，就成了许多人处世的态度。其实，这样只能让快乐和幸福与我们越行越远。

能不能容纳，能不能忍让，会不会包容，这是一种自我控制的能力、胸襟、气度与智慧的体现。容忍可以让我们避开不必要的烦恼，更可以避免成为别人的攻击目标。这就是“包容了别人，救赎了自己”的大智慧、大学问。本书用简洁的语言，朴实的案例，简短的章节从多方面阐述了拥有一颗能容能忍之心所要拥有的心态与智慧，是想拥有幸福生活和成功人生的人必学必用的智慧书。

第一章

海纳百川，心胸宽广才能容纳更多

古语说『厚德载物』，因德是无私的、最可信赖的，是万物皆可亲可近的媒介，这种德越淳厚，就越有承载性和包容性。能容人，这是一种雅量，大气就是大胸怀、大视野、大才略、大胆识、大决心。大气，即大度，海纳百川的气度。做大气方能容天下之事，运筹帷幄，成就大事。精细，精心细致。事无大小，惟有精细，才能事半功倍。成功源于大气、精细。没有气度、气魄的人，做不成大事。做人『大气』和做事『精细』是相辅相成的，没有『大气』的修为，任何『精细』都只能是盲人摸象、坐井观天；没有『精细』的实践，任何『大气』都只能是空怀抱负、望洋兴叹。

◎ 做人要有大气量	2
◎ 坦然豁达源自宽容之心	4
◎ 大度是一种能力与修养	6
◎ 放开胸怀，拥有更多	8
◎ 宽容让心灵充满阳光	10
◎ 让你的宽容能带领心灵走出黑暗	12
◎ 做人气度决定人生格局	14
◎ 量天心阔天地宽	16

第二章 睿智容人，为自己的成功开路

古人说：容天下难容之事，才能得天下。要做宰相，也得肚里能撑船，额头跑得马。舞台有多大，就需要你的心有多大。容纳就是力量，团结就是容纳，要做事就得求人，做的事越大，求的人越多，容的人就越多。有容才能整合各种资源，优化配置。缺少对人的包容，就会激化矛盾，别人定会口服心不服，总有小动作出来。有人说，做大事的人的胸怀都是被反对者撑大的。与自己不喜欢或不喜欢自己的人相处，是对胸怀的锻炼和拓展。包容是善的力量，它能拉近人与人之间的距离，改善彼此间的关系。

◎ 放别人一条出路	20
◎ 凡事不要太计较	23
◎ 宽恕别人，救赎自己	26
◎ 宽容让你赢得更多	29
◎ 宽恕无敌	31
◎ 不计前嫌是人生最好的投资	33
◎ 用宽宏仁爱打破心中的「围墙」	36
◎ 不要轻易苛责于人	38

第三章 虚怀若谷，在谦虚低调中丰富自己

做人最优秀的品质就是谦虚，谦虚是一种内涵，谦虚是一种包容。不骄不躁、不矜不伐、辞尊居卑、虚怀若谷……在中华字典上表达谦虚之意的成语俯拾皆是。然而生活中这样的人却很稀缺。很多人常常在艰难时很谦和虚心，而在功成名就后就会变得趾高气扬，不仅再难进步，还往往因为自以为是而摔得鼻青脸肿。就此而论可以说，战胜失败难，承受胜利更难。只有常怀谦虚心，才能经得起失败的考验，又经得起胜利的考验。谦虚谨慎者往往能顾全大局，在取得初步成功后继续向着新的目标前进。只有不重自身，不骄矜傲物，懂得适时合度地谦虚退让，才能赢得正直者的尊重，避免狭隘嫉妒者的嫉恨。

◎ 谦虚是一种情操与修养	42
◎ 锋芒毕露是成大事的最大障碍	45
◎ 弯腰有时也是一种追求	47
◎ 低头，能让你站得更稳	50
◎ 露锋芒于外，伤己身于内	53
◎ 河流越深越无声	56
◎ 谦逊是最高贵的情感	60
◎ 低调欣赏	63

第四章

悦纳缺陷，不要苛求完美

每个人的内心都需要一个支点，也就是自我的生活哲学。上帝关上了你的一扇门，他一定不会忘记给你开扇窗。缺陷是一种另类美，不完美才造就完美。很多时候，我们逃避缺陷，便会使优势受到局限，把大多数注意力集中在缺点上，想方设法令自己和别人忽视它，如此一来，就没有精力发挥自己的优势，也没有闲情逸致去品味生活的情趣。生活中总是有许多不快乐、生活中也不乏艰辛，试着抛开一切妄念，感受清新的晨曦，观察晶莹的露珠，看满天星辰璀璨，沐浴在清凉的夜风中，让内心远离尘世的喧嚣，让心灵在碧空下自由的呼吸，学会找回自我，这才是你在这世上真正拥有的一切！

◎ 放弃完美才能真正拥有完美	68
◎ 别为『不完美』而哀叹	71
◎ 善于发现生活之美	74
◎ 试着接受遗憾和不完美	77
◎ 当缺陷成为一种美	80
◎ 装扮不完美的人生	83
◎ 宽恕错误	86
◎ 不为缺点遮羞	89

第五章 用包容之心呵护情感『家园』

家是人生的情感港湾，是我们每个人获得幸福和快乐的『家园』。然而，生活中无论是父母与孩子间，还是婚姻生活中或朋友之间都难免会出现误会与磨擦，如果你处处步步不让、甚至是得寸进尺的去计较，那么等待你的定会是无休止的争吵与打闹。相反，如果你能用一颗宽厚的心胸去包容你的亲人、爱人、朋友，这样抱怨就会少一些，理解就会多一些；争吵就会少一些，关爱就会多一些；争斗就会少一些，和谐就会多一些；痛苦就会少些，幸福和快乐就会多一些。

◎ 用宽容起航爱之船	92
◎ 让包容成为真爱停靠的港湾	95
◎ 睿智的迁就也是一种包容	98
◎ 放爱一条生路	100
◎ 爱或不爱，又何必追究	103
◎ 恨并不是爱的反面	107
◎ 有一种幸福叫包容	110
◎ 爱人之间需要信任和包容	114
◎ 宽容就是为爱低头	116
◎ 友情如水，宽容如杯	118
◎ 宽容见证友谊	120

第六章 大智若愚，心宽之中尽享洒脱人生

古语云：大智若愚，大巧若拙。这句话的意思是拥有大智慧的人往往都表现很愚钝，身手很灵敏的人往往都表现的很笨拙。没有人期望愚蠢笨笨，但是愚和智从来都是相对存在的，而且可以相互转化，其中的分寸把握充分体现着人生的智慧。在人的一生中，能够立自身根基的事不外乎两件：一件是做人，一件是做事。的确，做人之难，难于从躁动的情绪和欲望中稳定心态；成事之难，难于从纷乱的矛盾和利益的交织中理出头绪。而最能促进自己、发展自己和成就自己的人生之道便是：低调做人，高调做事，这是一个人成就大事的最起码的前提。

- ◎ 用『守拙』诠释洒脱境界 124
- ◎ 『难得糊涂』的真境界 127
- ◎ 适时装傻是一种极妙的智慧 131
- ◎ 雅量，活出来的境界 134
- ◎ 知足常乐，无事心自宽 137
- ◎ 予人佳酿，馈我酒香 139
- ◎ 形醉而神不醉，外愚而内不愚 141
- ◎ 不痴不聋，不为家翁 143
- ◎ 退让彰显博大胸襟 145
- ◎ 让人生在沉默中升华 148

第七章

淡看得失，打造不计较的人生

人的一生中，凡事有得必有失，这是自然循环规律。当你得到了财富，你可能失去了大好时光；当你把握了时间，你可能失去了自在生活的乐趣；当你得了你爱的人，可能你失去了爱你的人；当你失去了小利益，可能就是获得大收益的开始……人生往往就是这样，鱼和熊掌两者不能兼得。因此，面对得失，坦然待之，凡事重要的是过程，对其结果过于斤斤计较，或是耿耿于怀，只会让你陷入无尽的苦恼中，就会远离人生最重要的幸福与快乐。

◎ 成功的标准	152
◎ 勇于接受失败	156
◎ 丢掉消极的，找回积极的	159
◎ 能吃亏是境界，会吃亏是睿智	164
◎ 表面吃亏未必真吃亏	169
◎ 把吃亏当做人生的投资	171
◎ 让一步的学问	174
◎ 别被失败蒙住双眼	177
◎ 给，永远比拿愉快	180
◎ 『不要紧』，不计较的人生	182
◎ 放下成见，化敌为友	184
◎ 放开胸怀，心灵也会笑	187
◎ 做自己心情的主人	190
◎ 把坏心态留给昨天	193

第八章 以退为进，在忍耐之中长能耐

能『忍』是一生的修行，忍耐心应该是一种『以退为进』的心态，是身心修养后方可具有的能力，它属于一种明心见性的『处世态度』，但是，忍耐心并不等于提倡无所作为，忍耐不是软弱，把忍耐心庸俗化、世俗化、简单化，都是对忍耐心本意的曲解。忍耐心是一颗超越的心，超越的过程是向物质世界和精神世界挑战的过程，而不是逃避。尤其人与人的相处，难免有所不公与亏欠。能够在吃亏时不计较、不比较，能想得开，这就是成功者必备的忍耐心。

- ◎ 忍耐是一种德行 198
- ◎ 在忍耐之中成就自己 201
- ◎ 能耐，就是能够忍耐 204
- ◎ 屈辱地站着，坚强地活着 207
- ◎ 别因为一时的进退扰了心境 210
- ◎ 想要少受折磨，先要自我折磨 213
- ◎ 厚积薄发，把磨难变成财富 216
- ◎ 百忍的气度是成功的砝码 219
- ◎ 感谢那些曾经为难你的人 222

第九章 忍气只为争气，鸿鹄之志曲中求

忍耐是一大智慧。这种忍，不是性格软弱，忍气吞声、含泪度日之举，而是高明人的一种谋略，是为入处世的上上之策。所谓忍之有道，是为图大业等待时机成熟的准备。这不是怯懦，更不是放弃，它是我们保全自身的手段；也是谋取更大成功的起点。所以说：人要受气、忍气、争气，千万不要泄气，忍气，可以说是通往成功之路的必修课！

◎ 睿智忍气，不逞一时之勇	228
◎ 以忍辱示弱求胜	230
◎ 忍一时之气，远一生之祸	233
◎ 把怒气踩在脚下	238
◎ 学会控制自己的情绪	242
◎ 忍气是为了争气	247
◎ 忍得苦中苦，方为人上人	249
◎ 别拿别人的错误惩罚自己	252
◎ 受辱有时也是一种受益	255

第一章

海纳百川,心胸宽广才能容纳更多

古语说“厚德载物”，因德是无私的、最可信赖的，是万物皆可亲可近的媒介，这种德越淳厚，就越有承载性和包容性。能容人，这是一种雅量，大气就是大胸怀、大视野、大才略、大胆识、大决心。大气，即大度，海纳百川的气度。做人大气方能容天下之事，运筹帷幄，成就大事。精细，精心细致。事无大小，惟有精细，才能事半功倍。成功源于大气、精细。没有气度、气魄的人，做不成大事。做人“大气”和做事“精细”是相辅相成的，没有“大气”的修为，任何“精细”都只能是盲人摸象、坐井观天；没有“精细”的实践，任何“大气”都只能是空怀抱负、望洋兴叹。





做人要有大气量

据古书记载：孟子第一次见梁惠王的儿子襄王时，走出来对大家说：“望之不似人君，就之而不见所畏焉。”意思是说：远远地看襄王，他根本没有君主的样子，近处观察发现，他没有一点谦虚之德和恐惧戒慎之心，可见其器量之狭小。对此，南怀瑾先生曾感慨说：“越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越是恐惧，越加小心谨慎……不但一国君主应该戒慎恐惧，就是一个平民，平日处世也应该如此，否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满。赚了一点钱，就高兴得睡不着觉，这就叫做‘器小易盈’，就像一个小酒杯，加一点水就满溢出来了，像这样的人，是没有什么大作为的。”在南先生看来，古人立身修德，应当追求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界；那些目光短浅、骄傲自大之辈，是绝不会成就大事的。

法国大作家雨果说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”气量和胸怀决定了一个人生存的高度。对于一个人来说，气量是处世立身的根本。气量，是一种不需投资便能得到的精神滋补品；是一种保持身心健康、具有永久疗效的“维生素”；是一种宠辱不惊，笑看庭前花开花落的清醒剂；是一种使人做到骤然临之而不惊，无故加之而不怒的智慧和定力。气量，鄙视的是斤斤计较、蝇营狗苟和鼠目寸光的行为；崇尚的是磊落坦荡、无私无畏和志存高远的品格；失去的是不平、烦恼和怨恨；得到的是友情、快乐和幸福；抛弃的是狭隘、偏激、小气和毫无意义的你争我斗；得来的是宽广、博大、舒畅和融洽的人际关系。



南非的民族斗士曼德拉，因为带领人民反对白人种族隔离政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时尽管曼德拉已经步入老年，但是白人统治者依然像对待年轻犯人一样对待他。

曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里，他的任务是将采石场采的大石块碎成石料，有时从冰冷的海水里捞取海带，还要做采石灰的工作。因为曼德拉是要犯，专门看守他的就有三个人，他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

27年的监狱生活并没有打倒曼德拉，他坚强地走出监狱，获得了自由。1991年，他被选为南非总统。曼德拉在他的总统就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始时，曼德拉起身致欢迎词。他先介绍了来自世界各国的政要，然后他说，他深感荣幸能接待这么多尊贵的客人，但他最高兴的是当初他被关在罗本岛监狱时看守他的三名狱方人员也能到场，然后他把这三人介绍给了大家。

曼德拉博大的胸襟和崇高的精神，让那些残酷虐待了他27年的白人无地自容，也让所有到场的人肃然起敬。

看着年迈的曼德拉缓缓站起身来，恭敬地向三个曾关押他的看守致敬，世界在那一刻平静了。

事后，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是在狱中学会了控制情绪才活了下来。他的牢狱岁月给了他激励，使他学会了如何面对苦难。他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难的，必须以极大的毅力来训练。身陷囹圄的时候，如不能把悲痛与怨恨留在身后，那么这个人其实仍在狱中，因为他的心灵始终都处于禁锢的状态。

匆匆百年红尘，人生不如意之事十有八九。面对挫折、苦难，是否能保持一份豁达的胸怀和一种积极向上的人生态度，需要博大的胸襟与非凡的气度。所以，先哲提倡“风物长宜放眼量”，人生重在追寻长久的精神底蕴，不必计较一时的成败得失。忍受孤独，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获，如蚌之含沙，在痛苦中孕育璀璨的珍珠。

