



时光文库044  
生活智典[14]



# 宽容是一种境界

端木自在◎编著

## Tolerance Is a State

看得透，想得开，放得下，受得了，耐得住

懂得宽容的人，心灵是柔软的，内心是强大的。

我们的一生应该有三次宽容：

一次宽容留给朋友，一次宽容留给对手，一次宽容留给自己。




*Tolerance Is a State*



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



# 宽容是一种境界

端木自在◎编著



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宽容是一种境界 / 端木自在编著. —上海: 立信  
会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3485-7

I. ①宽… II. ①端… 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081725号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 方士华

封面设计 久品轩

## 宽容是一种境界

---

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

---

印 刷	北京楠萍印刷有限公司	
开 本	720毫米×920毫米	1/32
印 张	11	
字 数	172千字	
版 次	2012年7月第1版	
印 次	2012年7月第1次	
印 数	1-15000	
书 号	ISBN 978-7-5429-3485-7/B	
定 价	18.80元	

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

# 前 言



群子贤而能容墨，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。

——荀子

如果所有的美德可以自选，让我们先把宽容挑出来吧。也许平和与安静会很昂贵，不过拥有宽容，我们就可以奢侈地享有它们；也许微笑和赞美会很美丽，不过拥有宽容，我们就可以放心地让它们锦上添花。

人的一生中必须有三次宽容：一是原谅自己，因为你不可能完美无缺；二是原谅对手，因为你的愤怒之火只会影响自己和家人；三是原谅朋友，因为越是亲密的朋友越能无意间深深中伤你。只有做到这三种宽容，你才能实现快乐和幸福。

宽容很神奇。它能松弛别人，也能抚慰自己。宽容犹如冬日正午的阳光，能融化别人心田的冰雪；宽容如涓涓细流，将真诚的情感传递给身边那些需



要关爱和理解的人。一个不懂爱不懂得宽容别人的人，内心是狭隘的，精神上也会变得苍老；一个不懂得宽容自己的人，会为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累，抑或断裂。

宽容让我们懂得把爱放在首位，停止动用恨的武器；宽容使人随和，让一些人很看重的事情看得很轻；宽容还会使你不至于失眠，再大的不快，再激烈的冲突，都不会在宽容的心灵里过夜。于是，每个清晨，你都会在希望中醒来。一旦你拥有宽容的美德，你将一生收获笑容，收获别人的爱。

懂得用一颗宽容的心去对待周围的人和事的人，一定是一个真正有爱心的人。宽容不但是做人的美德，也是一种明智的处世原则，是人与人交往的“润滑剂”，是一种表达爱的特殊方式。

常有一些所谓厄运，只是因为自己的内心在对待他人时所隐藏的一点点狭隘和刻薄，这些只是在前进路上自设的一块绊脚石罢了；而一些所谓的幸运，却是因为无意中对他人的恩惠和帮助、宽容和善待，这些帮助自己拓宽了道路。

我们生活在一个越来越显得功利的环境里，倘若太吝惜自己的私利而不肯为别人让一步路，结果就会无路可走；倘若一味地逞强好胜而不肯接受别人的一丝见解，最终会因顽固执拗而迷失了方向；

宽容是一种境界

*Kuan Rong Shi Yi Zhong Jing Jie*

试读结束：需要全本请在线购买：[www.er](http://www.er)

倘若一再地求全责备而不肯宽容别人的一点瑕疵，最终宛如置身在高的山顶，会因缺氧而窒息。

我们都是一棵有思想的芦苇，却常常因为弱小易变的天性而使得自己的内心不够强大；因为情绪的波动随时都在改变着对人对事物的正确理解。我们何以不能宽容自己和别人的失误，理解情势所迫的无奈，化解没有必要的矛盾、纷争和积怨，原谅欠妥的差错呢？

宽容不是无原则的迁就和退让，也非对自私自利的鼓励和纵容。宽容就是以善意去宽待各种缺点，就是以爱为基础、以和为目标的不断努力。

宽容是做人成熟的标志。做人首先就应当具备宽容的品质，犹如水一样，以自己的无形而包容一切有形。



# 目 录

## 第一章

### 宽容是一种智慧的善行

宽容的人平和和大度.....	2
宽容是一种智慧的善行.....	5
宽容别人就能快乐自己 .....	10
宽容是精神的互补、气度的再现 .....	12
宽容是心灵的丰盈、情感的凝聚 .....	16
懂得宽容的人是成熟的人 .....	21
宽容是因为还有爱 .....	25
用宽容收获感恩 .....	30
宽容就是修身养德 .....	33

## 第二章

### 是什么让我们难以宽容

情绪过激难容人，用宽容平息冲动 .....	36
生气，让人接受不了的“不满意” .....	39
宽容的大敌：迁怒别人，惩罚自己 .....	43



“羡慕嫉妒恨”让我们变得小心眼儿 .....	47
积怨给宽容的心路添了堵 .....	50
计较心让我们难容他人 .....	54
宽恕他人的过错有多难 .....	59
最让人受不了的“自私心” .....	64
过多的苛求把宽容赶走 .....	68
难容的偏见需要的是“被磨合” .....	71
宽容是治愈心伤的“创可贴” .....	76

### 第三章

#### 宽容是一种心灵的置换

宽容就是彼此理解的过程 .....	80
站在对方的立场就会想通 .....	84
尊重而不是伤害，学着用宽容暖心 .....	87
用宽容的微笑代替冷漠的心墙 .....	92
误会，其实很容易化解的 .....	95
以恕己之心恕人 .....	102
抛掉内心的仇恨袋 .....	106
保全别人的面子 .....	108
善待别人等于善待自己 .....	114
己所不欲，勿施于人 .....	117
多替别人着想，宽容也需升级 .....	122

宽容是一种境界

*KuanRong Shi Yi Zhong Jing Jie*



想获得别人的宽容，先以宽容待之·····	124
宽容教我们换位思考·····	128

## 第四章

### 宽容是一种欣赏的肯定

宽容是人际关系的维生素·····	132
主动适应和融入，不做独行侠·····	136
给对方一个宽容的微笑·····	139
真诚地赞美别人·····	144
让别人感到被承认和受重视·····	149
记住别人的好，忘掉别人的坏·····	153
宽容“不喜欢的人”·····	157
学会欣赏身边的人·····	162
宽容是一种双赢的调和剂·····	164
宽容就是“你中有我，我中有你”·····	169

## 第五章

### 宽容是一种自我的救赎

宽容自己先从认识自己开始·····	172
学会接纳自己的不完美·····	175
肯定自己，你没有理由被轻视·····	177
善待自己，不跟自己过不去·····	180



在自卑与自信中作出抉择·····	183
遇见真实的自己·····	188
知道自己的长处和优势·····	191
不要活在他人的价值观里·····	194
不为别人的眼光而活·····	197
无需羡慕别人·····	199
按自己喜欢的方式生活·····	202
因为宽容而快乐·····	206

## 第六章

### 宽容是一面放大镜

放宽爱情的尺度·····	210
宽容是不完美的完美·····	213
宽容甜蜜的伤害·····	219
善待得不到和已失去的爱·····	222
因为不同而爱你·····	227
婚姻的理想境界是“适应”·····	231
宽容的极致叫怜惜·····	233
用爱牵牢婚姻线·····	235
相同还是互补，宽容性格差异·····	238
“无心”经营的婚姻更幸福·····	242
家不是讲理的地方，而是讲爱的地方·····	246

宽容是一种境界

*Huan Rong Shi Yi Zhong Jing Jie*

爱就是宽容的 N 次方 .....	249
宽容，从了解内心开始 .....	253

## 第七章

### 宽容是一种博大的胸襟

宽容有多大，拥有就有多大 .....	258
豁达是一种美好的情感 .....	261
大肚能容，做人应有大气量 .....	266
多一点倾听，少一点偏执 .....	270
争辩不如说和 .....	272
慎重地提出批评，宽容地看待被批评 .....	275
宽容比指责更有效 .....	279
有些事不必太在乎 .....	282
学一点幽默的宽容 .....	286
忍为天下先，让步天地宽 .....	289
忍耐是用无数的宽容炼成的 .....	292
求和：宽容的最终目的 .....	294
宽容是一种气度的修炼 .....	299

## 第八章

### 宽容是一种高境界

尝试与失败共处 .....	304
---------------	-----

#### 目录



宽容挫折就没有过不去的坎·····	306
宽容境遇就没有“最倒霉”·····	310
宽容命运，珍惜福缘不强求·····	314
改变不了环境就置身其中·····	317
乐观是宽容的风向标·····	319
宽容是消除烦恼的良药·····	323
不要为快乐设定条件·····	325
学会与忧虑和压力相容·····	328
令人抓狂的小事可以不操心·····	331
宽容了生活也就懂得了生活·····	333
宽容是条幸福经·····	338

宽容是一种境界

*Kuan Rong Shi Yi Zhong Jing Jie*

## 第一章

---

### 宽容是一种智慧的善行

孔子的弟子子路在集市闲逛，见一买主与卖主争吵，就走了过去。只听卖主说：“我一尺鲁缟价三钱，你买八尺，共二十四钱，少一个子儿也不行。”买主争辩道：“明明是三八二十三，你多要一钱是何道理？”子路觉得有趣，笑着对买主说：“三八二十四才对，你错了。”可买主固执己见，并问子路敢不敢打赌。子路性烈，当即以新买的头盔做赌注。买主也不含糊，赌注居然是项上人头。二人击掌为誓，然后去找孔子裁决。

孔子问明情况后，笑着对子路说：“子路，你错了，快把头盔输给人家吧。”买主得意地拿着头盔走了。子路大惑不解地问：“老师，分明是三八二十四，您为何判他对呢？”孔子说：“你输了，头盔还可以再买，若是那人输了呢？”子路猛然醒悟。

## 宽容的人平和大度

人生是一个多彩的舞台，它不断上演着形形色色的人情冷暖、世态炎凉，这时不要忘记可化干戈为玉帛的“宽容”。懂得宽容，才不会自私、虚伪、嫉妒，才会用宏大的气魄去感受“相逢一笑泯恩仇”的快乐。智者总会用宽容这把慧剑斩断冤冤相报的恶性循环。没有宽容的世界，永远也不会有幸福安康的地方。

人生总有不如意的事，如何宽容它，把它同化，纳入自己的生命体系并与之共存，使自己的日子可以平静、幸福地过下去，是我们最需要学的一件事。

正如沙砾进入蚌的体内一样，当沙子进入蚌的壳内时，蚌便会觉得非常的不舒服，但是又无力把沙子吐出去，这时蚌就会面临两个选择：一是抱怨，让自己的日子很不好过；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。于是，蚌开始把它的精力和营养成分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就会觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌就会越把

宽容是一种境界

*KuanRong Shi Yi Zhong Jing Jie*

沙子当作自己生命的一部分，直到融合一体而孕育出美丽的珍珠。

宽容应该是我们的归宿，是储存一定的生命和阅历后理所应当达到的一种境界。如果一个人雍容洒脱，虚怀若谷，我们会觉得他是自然可亲的；反之，如果斤斤计较、心胸狭隘，谁都会厌烦他。

宽容的人永远是心态平和的人，他看世界的万物，就像是祖母看着调皮的孙子一样，眼神不禁流露出一种慈爱、关切；也像是你看着踩了你的脚、歉意地说着“对不起”的人，充满着理解和体谅。

拿破仑在长期的军旅生涯中养成宽容他人的美德。作为全军统帅，批评士兵的事经常发生，但每次他都不是盛气凌人的，他能很好地照顾士兵的情绪。士兵往往对他的批评欣然接受，而且充满了对他的热爱与感激之情，这大大增强了他的军队的战斗力和凝聚力，成为欧洲大陆一支劲旅。

在征服意大利的一次战斗中，士兵们都很辛苦。拿破仑夜间巡岗查哨。在巡岗过程中，他发现一名巡岗士兵倚着大树睡着了。他没有喊醒士兵，而是拿起枪替他站起了岗，大约过了半个小时，哨兵从沉睡中醒来，他认出了自己的最高统帅，十分惶恐。

拿破仑却不恼怒，他和蔼地对他说：“朋友，这



是你的枪，你们艰苦作战，又走了那么长的路，你打瞌睡是可以谅解和宽容的，但是目前，一时的疏忽就可能断送全军。我正好不困，就替你站了一会，下次一定小心。”

宽容的境界要比“理解”高很多，但是理解却是宽容不可少的一部分。理解未必宽容，但是宽容却一定包含着相互理解。

在没有宽容的环境下，人们彼此看着都不顺眼，除了自己谁都是白痴，自己的所作所为怎么想怎么有理，而别人的行为都是不对的。于是，冷眼相见，嫉妒、讥讽等有损美德的行为就不自觉地显现了出来。如果在其中关系到各方利益的冲突，其结果更不可想象。

仔细想来，我们凭什么一有挫折便怨天尤人，跟自己过不去呢？打牌时，拿到什么牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要的。凡事固然要讲求操之在己，但是在没有主控权的情况下，我们也应该学习蚌，使自己的日子好过一些。

宽容是胸襟博大者为人处世的一种人生态度。俗语有“宰相肚里能撑船”之说。古人与人为善、修身立德的谆谆教诲警示于世人，一个人若胆量大、性格豁达方能纵横驰骋，若纠缠于无谓鸡虫之争，

宽容是一种境界

*Kuan Rong Shi Yi Zhong Jing Jie*



非但有失儒雅，而且终日郁郁寡欢、神魂不定。唯有对世事时时心平气和、宽容大度，才能处处契机应缘、和谐圆满。

如果一语齟齬便遭打击，一事唐突便种下祸根，一个坏印象便一辈子倒霉，这就说不上宽容了。

真正的宽容，应该是能容人之短，又能容人之长。对才能超己者不嫉妒，热心举贤，甘做人梯，这种宽容的精神将为世人称道。

### ◎ 智慧点拨

人生苦短，我们不应在自责的旋涡中空耗生命，对自己宽容一些，在超然之中会有一片宽阔的天地为我们开放。对别人宽容一点，心田似海，纳百川方见容人。

## 宽容是一种智慧的善行

宽容是一种智慧的善行。宽容与善良如同孪生姐妹，能够用一颗宽容的心去对待别人的人，他一定是善良的；同样，每一次善心的流露，善举的行为，也是以宽容作为依托和支撑的。懂得宽容的人，是智慧的人。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌

