

心胸有多大，事业就有多大  
格局有多大，成就就有多大

# 因为宽容， 所以强大

大全集

宿奕铭 文征明 编著



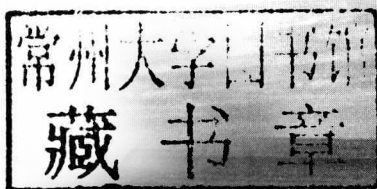
中国华侨出版社

读懂了宽容，才算读懂了人生

# 因为宽容， 所以强大

## 大全集

宿奕铭 文征明 编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

因为宽容，所以强大大全集 / 宿奕铭，文征明编著. —北京：中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-3223-3

I . ①因… II . ①宿… ②文… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010790 号

## 因为宽容，所以强大大全集

---

编 著：宿奕铭 文征明

出 版 人：方 鸣

责任编辑：彬 彬

封面设计：凌 云

文字编辑：高 亮

美术编辑：盛小云

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：721 千字

印 刷：北京嘉业印刷厂

版 次：2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3223-3

定 价：29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 58815875

传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

## 前言

《周易》有云：“地势坤，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”；佛家有云：“精明者，不使人无所容。”事实上，宽容并不代表无能，却恰恰是一个人卓识、心胸和人格力量的体现，即所谓“海纳百川，有容乃大”。

《菜根谭》有言：“处事让一着为高，退步即进步之本；待人宽一分是福，利人实利己之基。”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。一个不懂得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，会因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。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。宽容是一种明智的处世原则，是人与人交往的“润滑剂”。我们都是一棵棵有思想的芦苇，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、纷争和积怨呢？

莎士比亚说：“有时，宽容比惩罚更有力量。”曾经有人跟美国总统林肯说：“你对仇敌太宽厚了，你应该消灭他们才对。”林肯说：“当我把敌人变成朋友的时候，不就是消灭他们了吗？”有宽容之心者脚下没有绝路，心胸狭窄之人眼前尽是阴影，怀着一颗宽容之心与博爱之心奏响最嘹亮的生命畅想曲，天堑亦会变通途。见过大风浪的人具有一种海洋般豁达的气度，遇到事情不会斤斤计较，挥一挥手让事情过去，继续专注自己的事业和人生；而阅历不足、见识不深的人，就会纤毫必争，睚眦必报，陷入没完没了的烦恼中，哪里还有精力去做大事呢？一颗不能承受伤害的心灵是脆弱的，一颗不能谅解并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的，因为仇恨不仅伤害别人也折磨自己。此时，宽容显得尤为可贵，它不仅是一个人、一个社会必要的德行，也是一种非此不可的生存智慧。只有学会宽容，才有足够的心力去承担生活的重荷。

要做内心强大的自己，就要懂得修炼一颗宽广的心。一个人一生成就的大小，很大程度上就是由他心灵的广度决定的。正如星云大师所说的那样：心胸有多大，事业就有多大；包容有多少，拥有就有多少。纵观古今那些内心强大、成就大事业

的人，无不有海纳百川的肚量，正所谓“量小非君子”、“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈，有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强；宽容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待，有了这种宽容之心，就会远离仇恨，避免灾难；宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然，有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，坦然处之；宽容是一种遇辱不乱的淡定和“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”的洒脱，有了这种淡定和洒脱，用平和的快乐演绎生活，此时，幸福会不请自来；宽容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力，有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，获得人生的成功。

# 目 录

## 第一章 心胸有多宽，人生有多广

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 人的心胸就好比芥子 .....               | 2  |
| 胸襟的大小可以丈量你的世界 .....           | 3  |
| 放开胸怀得到的是整个世界 .....            | 4  |
| 器量决定一个人生存的高度 .....            | 5  |
| 豁达的人生源自一颗懂得宽容的心 .....         | 6  |
| 包容比惩罚更有力量 .....               | 7  |
| 包容的实质是包容自己 .....              | 8  |
| 心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过 ..... | 9  |
| 遇谤不辩，沉默即宽容 .....              | 10 |
| 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 .....         | 10 |
| 心宽寿自延，量大智自裕 .....             | 11 |
| 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 .....         | 13 |
| 苛求他人，等于孤立自己 .....             | 14 |
| 己所不欲，勿施于人 .....               | 15 |
| 克服狭隘，豁达的人生更美好 .....           | 15 |
| 宽容，让痛苦变为伟大 .....              | 16 |
| 千金易得，宽厚之心难求 .....             | 17 |

## 第二章 做人有器量，做事显涵养

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 包容有多少，拥有就有多少 .....        | 20 |
| 友情如水，宽容是杯 .....           | 20 |
| 若容不下生活，生活也容不下你 .....      | 21 |
| 宽容别人也是方便自己 .....          | 22 |
| 对自己也要宽恕 .....             | 23 |
| 将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 ..... | 23 |
| 宽容别人，还心灵一份纯净 .....        | 24 |
| 宽容从心开始 .....              | 25 |
| 宽容的人快乐多 .....             | 26 |

宽容和忍让是一种大智慧 .....27

宽容是一种风范 .....27

宽容是滋润心灵的甘泉 .....28

在仇恨的袋子里装点儿宽容 .....29

心宽之人，看世界满是鸟语花香 .....30

第三章 心宽一尺，路宽一丈

突破旧的格局，开放你的人生 .....32

睿智的心灵在于它的开阔与宽松 .....33

扩大你的内心格局 .....34

视野有多大，世界就有多大 .....34

宽容差异，让他三尺又何妨 .....35

心存雅量，人生才会活成大境界 .....36

心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量 .....37

胸有成竹时相信自己，迷茫怅然时相信别人 .....38

剪修心灵原野中的荒芜 .....39

剔除生命中无用的东西 .....40

用好生活的“减法” .....41

生活中学会说“不” .....42

伸开手得到的是整个世界 .....42

心宽一寸，福多十年 .....43

包容他人也是善待自己 .....43

不要迁怒有缺点的同伴 .....44

与人争辩，你永远不会真赢 .....45

责骂是人生的一幕赞美诗 .....46

得饶人处且饶人，得理也要让三分 .....47

第四章 海纳百川，有容乃大

心有多大，舞台就会有多大 .....50

做人要有宽厚博爱之心 .....50

成事要有宽广的情怀 .....51

虚怀若谷，谦虚低调 .....52

不择细流终成浩瀚 .....53

用豁达的心胸包容变化 .....53

包容些，生活自然会滋润 .....54

|                 |    |
|-----------------|----|
| 看淡生活中的不平事 ..... | 55 |
| 包容生活的欺骗 .....   | 56 |
| 不要为了生气而生活 ..... | 57 |

## 第五章 蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 苦难是上天赐予的财富 .....      | 60 |
| 以游戏之心看待挫折 .....       | 61 |
| 折磨你的人是你的新鲜空气 .....    | 61 |
| 学会包容生活中的不公平 .....     | 62 |
| 学会接受不可更改的事实 .....     | 63 |
| 关上一道门后，总有另一扇窗打开 ..... | 64 |
| 宽容环境，生活就会更美好 .....    | 65 |
| 不能改变环境，就学着适应它 .....   | 66 |
| 愁也一天，喜也一天 .....       | 67 |
| 包容问题，包容残缺 .....       | 68 |
| 面对嗔怒，宽容是一种美德 .....    | 69 |
| 自我解嘲，活出潇洒人生 .....     | 70 |
| 原来我们可以如此幸运 .....      | 71 |
| 从新的视角拍摄生活的乐趣 .....    | 72 |
| 悦纳一切苦与乐 .....         | 72 |
| 不要抱怨生活的不公平 .....      | 74 |
| 生命本身并没有残缺 .....       | 75 |
| 耐得住寂寞，才能获得成功 .....    | 76 |
| 在贫穷面前抬起头来 .....       | 76 |
| 失去可能是另一种获得 .....      | 77 |

## 第六章 怒上心忍让为高，解忧虑宽心为妙

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 操纵你的是隐蔽在内部的信念 .....     | 80 |
| 无名怒火三千丈，唯伤人害己 .....     | 80 |
| 发脾气无助于我们希望的和平 .....     | 81 |
| 火气太大，难免被列入作恶者之中 .....   | 82 |
| 暴躁是发生不幸的导火索 .....       | 83 |
| 愤怒就是在摧残自身灵魂 .....       | 84 |
| 用沉默来回应无理 .....          | 85 |
| 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” ..... | 86 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 给忧虑一个便捷的出口 .....       | 87 |
| 用运动来驱散心头的郁闷 .....      | 88 |
| 情绪低落时不妨假装一下快乐 .....    | 88 |
| 用幽默和微笑来战胜不良情绪 .....    | 89 |
| 生气是拿别人的过错来惩罚自己 .....   | 90 |
| 做自己情绪的主人 .....         | 91 |
| 不生气等于消除坏情绪的源头 .....    | 92 |
| 别顺着怨气燃烧自己 .....        | 93 |
| 情绪化常常让人丧失理智 .....      | 94 |
| 把烦恼写在沙滩上 .....         | 95 |
| 找个没人的地方大声歌唱 .....      | 95 |
| 一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 ..... | 96 |
| 连根拔除内心的冲动之苗 .....      | 96 |
| 试试没有终点地坐车旅行 .....      | 97 |
| 感到压抑时，让自己静坐在阳光下 .....  | 98 |
| 做情绪的主人，才能做生活的主角 .....  | 99 |

## 第七章 宽容以待人，恬淡以处世

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 不完美才是人生 .....                | 102 |
| 苛求完美，生活会和你过不去 .....          | 103 |
| 绝对的光明如同完全的黑暗 .....           | 104 |
| 完美只是海市蜃楼的幻想 .....            | 105 |
| 思想成熟者不会强迫自己做“完人” .....       | 106 |
| 阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 ..... | 107 |
| 被批评不是什么坏事 .....              | 108 |
| 战胜缺点的过程就是突显优点的过程 .....       | 108 |
| 朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候 .....        | 109 |
| 当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸 .....     | 110 |
| 玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵 .....       | 111 |
| 过度挑剔不如充实自己 .....             | 111 |
| 别为打翻的牛奶哭泣 .....              | 112 |
| 包容不完美，才有完美的心境 .....          | 113 |

## 第八章 克己是智，量大是福

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 抱怨只会让事情更糟 ..... | 116 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 付之一笑，人生才会活出大境界 ..... | 117 |
| 心宽才能长寿，长寿才能幸福 .....  | 118 |
| 谅解是痛苦的止损点 .....      | 119 |
| 心境平和，对自己说“不要紧” ..... | 119 |
| 不思八九，常想一二 .....      | 120 |
| 少一分怨恨，多一分快乐 .....    | 121 |
| 爱生爱，恨生恨 .....        | 122 |
| 忘记惹你生气的人 .....       | 123 |
| 与错误握手言和 .....        | 124 |

## 第九章 宽人必须先宽己，别跟自己过不去

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 世上没有绝对的完美 .....      | 126 |
| 接受别人的帮助不必感到羞愧 .....  | 127 |
| 换个角度，从缺陷中发现美 .....   | 128 |
| 跨越性格缺陷，完美就在背后 .....  | 128 |
| 自卑和自信往往就在一念之间 .....  | 129 |
| 每个人都是上帝的宠儿 .....     | 130 |
| 只看我所有的便能拥有快乐 .....   | 131 |
| “出丑”是“出众”之母 .....    | 132 |
| 包容自己，逃出“心狱”的监禁 ..... | 133 |
| 懂得欣赏自己的生活 .....      | 134 |
| 做自己的伯乐 .....         | 135 |
| 容忍自己的不完美 .....       | 135 |
| 学会自我欣赏 .....         | 136 |
| 永远不要放弃自己 .....       | 137 |
| 做自己，自我肯定 .....       | 138 |
| 别和自己过不去 .....        | 139 |
| 你不必让每个人都满意 .....     | 139 |

## 第十章 三分薄面留予人，脚下余地有七分

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 己所不欲，勿施于人 .....   | 142 |
| 学会理解他人 .....      | 143 |
| 站在别人的角度上看问题 ..... | 144 |
| 给别人的错误找个理由 .....  | 144 |
| 容纳别人的不同观点 .....   | 145 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 尊重别人的个性和习惯 .....    | 146 |
| 懂得欣赏他人 .....        | 147 |
| 得饶人处且饶人 .....       | 148 |
| 帮人就是帮自己 .....       | 148 |
| 给别人留余地，给自己留生机 ..... | 149 |

## 第十一章 虚空包容万有，宽容征服人心

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 留有余地是一种理智的人生策略 .....    | 152 |
| 忧他人之忧，乐他人之乐 .....       | 153 |
| 律己宜严，待人宜宽 .....         | 154 |
| 自我反省得到他人的尊敬 .....       | 154 |
| 指责只会招来对方更多的不满 .....     | 155 |
| 迁怒是不负责任者的行为 .....       | 156 |
| 尊重他人就是理解和包容他人 .....     | 156 |
| 不要把别人的冒犯放在心上 .....      | 158 |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 .....   | 159 |
| 悦纳别人的与众不同 .....         | 160 |
| 帮助曾经伤害过你的人 .....        | 161 |
| 得理也要让三分 .....           | 161 |
| 要私下指出别人的缺点 .....        | 162 |
| 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 .....   | 163 |
| 对自己的对手“投之以木桃” .....     | 164 |
| 尊重他人的生活习惯也是一种包容 .....   | 165 |
| 容人小过，不念旧恶 .....         | 166 |
| 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 .....  | 167 |
| 以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态” ..... | 168 |
| 要成人之美，不成人之恶 .....       | 168 |
| 包容他人的4句箴言 .....         | 169 |

## 第十二章 宽恕的是别人，解脱的是自己

|                |     |
|----------------|-----|
| 别跟自己过不去 .....  | 172 |
| 学会适应对方 .....   | 172 |
| 不将侮辱放在心上 ..... | 173 |
| 挖掘自己的潜能 .....  | 174 |
| 忍让获得好人缘 .....  | 175 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 谦让成就“将相和” .....   | 175 |
| 有时不必太认真 .....     | 176 |
| 让他比你更优越 .....     | 177 |
| 饶恕别人等于帮助自己 .....  | 178 |
| 对朋友不必太较真 .....    | 179 |
| 理直也要气和 .....      | 179 |
| 小不忍则乱大谋 .....     | 181 |
| 矜而不争，群而不党 .....   | 182 |
| 以糊涂之道还治糊涂之人 ..... | 183 |
| 善用“老二哲学” .....    | 183 |
| 动心忍性，增益不能 .....   | 184 |
| 该妥协时就妥协 .....     | 185 |

### 第十三章 胸襟宽一分则和，行为让一步则顺

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 把怒气转嫁到小事上 .....   | 188 |
| 操纵好情绪的转换器 .....   | 189 |
| 做自己情绪的主人 .....    | 190 |
| 冷静方显大勇气 .....     | 191 |
| 不要为小事抓狂 .....     | 192 |
| 争吵只会给你带来不幸 .....  | 193 |
| 时刻让你的内心绽放微笑 ..... | 194 |
| 宽容比怨恨更具威慑力 .....  | 195 |
| 及时原谅别人的错误 .....   | 196 |
| 让谣言止于平静 .....     | 197 |
| 拥有忍耐力可以战胜一切 ..... | 198 |

### 第十四章 遇事退一步，天地自然宽

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 学会忍耐，磨难变财富 .....  | 200 |
| 感谢折磨你的人 .....     | 201 |
| 忍耐让生命更具张力 .....   | 202 |
| 忍辱负重，方成大业 .....   | 202 |
| 委屈才能求全 .....      | 203 |
| 切莫感情用事 .....      | 204 |
| 小事更要能忍 .....      | 205 |
| “忍”是家庭和睦的秘诀 ..... | 205 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 百川入海，宽心制怒成大器 .....    | 206 |
| 避免冲突，平和地面对世界 .....    | 207 |
| 察觉自己的不足 .....         | 208 |
| 冲动是魔鬼，三思而后行 .....     | 209 |
| 冲动做事就是走火入魔 .....      | 209 |
| 切忌任性，给行为加点理性 .....    | 210 |
| 诫 己 .....             | 211 |
| 控制情绪，心中藏一片清凉 .....    | 212 |
| 怒发冲冠，不如云淡风轻 .....     | 213 |
| 平衡情绪，走出物欲的迷宫 .....    | 214 |
| 忍耐并非软弱 .....          | 214 |
| 忍让是一种通权达变的智慧 .....    | 215 |
| 忍是一门学问，是一种处世的艺术 ..... | 216 |
| 忍一时风平浪静 .....         | 216 |
| 忍一时而存久远是宽心的重要秘诀 ..... | 217 |
| 忍者无敌 .....            | 218 |

## 第十五章 吃亏是福，糊涂是智

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 糊涂的人因“傻”得福 .....      | 220 |
| 恰到好处，才是最好 .....       | 220 |
| 外圆内方的处世智慧 .....       | 221 |
| 装傻有时是真聪明 .....        | 222 |
| 形醉而神不醉，外愚而内不愚 .....   | 223 |
| 别跟自己过不去，要适时糊涂 .....   | 224 |
| 吃亏是福 .....            | 225 |
| 睁一只眼闭一只眼 .....        | 225 |
| 会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 ..... | 226 |
| 不是聪明得太快，而是糊涂得太迟 ..... | 227 |
| 表面吃亏未必真吃亏 .....       | 228 |
| 记住该记住的，忘掉该忘掉的 .....   | 230 |
| 糊涂比聪明更显智慧 .....       | 230 |
| 洞明人生，难得糊涂 .....       | 231 |

## 第十六章 记人之善，忘人之过

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 与他人争执时，懂得后退一步 ..... | 234 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 因包容而避免冲突 .....     | 235 |
| 以高姿态化解对方的挑衅 .....  | 236 |
| 低姿态消融他人嫉妒的壁垒 ..... | 237 |
| 不咎既往，冰释前嫌 .....    | 238 |
| 用爱消除隔阂 .....       | 239 |
| 宽容让摩擦去无踪 .....     | 240 |
| 以包容之心接受建议 .....    | 241 |
| 多点雅量面对嘲笑 .....     | 242 |
| 把心放宽，学会克制 .....    | 243 |
| 豁达是心灵的解药 .....     | 244 |
| 知足者能享天人之福 .....    | 244 |
| 人生不在输赢 .....       | 245 |
| 能拿得起就要能放得下 .....   | 246 |
| 能容人者容天下 .....      | 247 |
| 大丈夫能屈能伸 .....      | 248 |
| 豁达可以赢得人心 .....     | 250 |
| 给别人铺个台阶，留条后路 ..... | 251 |
| 豁达是通往幸福的另一扇门 ..... | 252 |

## 第十七章 谅解是座舒心桥，谁是谁非不重要

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 站在对方的立场上才能传递温暖 .....  | 254 |
| 多给对方一些谅解 .....        | 254 |
| 理解是座舒心桥 .....         | 255 |
| 没有必要去追究 .....         | 256 |
| 谁是谁非不重要 .....         | 257 |
| 做一个善解人意的人 .....       | 258 |
| 欣赏，给失败者送去贴心的问候 .....  | 259 |
| 不要在别人身上吹毛求疵 .....     | 260 |
| 将对手看成风景 .....         | 261 |
| 面对责难这样说 .....         | 262 |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 ..... | 263 |
| 让赞美成为一种习惯 .....       | 263 |

## 第十八章 互补才能互助，大度才有大成

|                  |     |
|------------------|-----|
| 人与人，在互惠中成长 ..... | 266 |
|------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 胸襟开阔方能成就伟业 .....           | 266 |
| 告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖” ..... | 267 |
| 你可以不信，但不必排斥 .....          | 268 |
| 胸襟有多大，成就就有多大 .....         | 269 |
| 能够包容他人才能被更多人接纳 .....       | 270 |
| 回避恶性竞争，不抢同行盘中餐 .....       | 271 |
| 没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢 .....    | 273 |
| 应该为公共利益做些什么 .....          | 274 |
| 请相信你的合作者 .....             | 275 |
| 包容是合作的基础 .....             | 275 |

## 第十九章 以责人之心责己，以容己之心容人

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 工作中没有“不可能”，障碍都在你心里 ..... | 278 |
| 不要抱怨不公平，是你努力还不够 .....    | 279 |
| 能力有提升，薪水自然会上涨 .....      | 280 |
| 抱怨别人不如反省自己 .....         | 281 |
| 不要为失败找借口 .....           | 282 |
| 抱怨如同诅咒，越抱怨越退步 .....      | 283 |
| 与其抱怨，不如实干 .....          | 284 |
| 他的蜡烛灭了，你的也未必亮 .....      | 285 |
| 与同事相互扶持 .....            | 286 |
| 不在背后诋毁别人 .....           | 287 |
| 尊重单位里的“老前辈” .....        | 288 |
| 别过多地表现自己，给他人更多的重视 .....  | 289 |
| 与人为善，不随意批评抱怨 .....       | 290 |
| 摘下有色眼镜看是非 .....          | 291 |
| 做办公室里的“老好人” .....        | 292 |

## 第二十章 忍耐一时不为低，宽容才能成器

|                        |     |
|------------------------|-----|
| “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 ..... | 294 |
| 人生总是从寂寞开始 .....        | 294 |
| 以高标准要求自己 .....         | 295 |
| 不要让自己成为“破窗” .....      | 296 |
| 耐心地做你现在要做的事 .....      | 297 |
| 学会必要的忍耐 .....          | 297 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 顾客把你磨炼成上帝的天使 ..... | 298 |
| 善待你的对手 .....       | 299 |
| 远离虚荣才能接近对手 .....   | 301 |
| 心胸开阔，天地自然宽广 .....  | 302 |
| 感谢你的竞争对手 .....     | 302 |
| 给自己一点压力 .....      | 303 |
| 在压力中奋起 .....       | 304 |
| 给自己一个悬崖 .....      | 305 |
| 找一个竞争对手“叮”自己 ..... | 306 |

## 第二十一章 用人之长，容人之短

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 宽待下属，制造向心效应 .....    | 308 |
| 以高姿态对待下属的顶撞 .....    | 308 |
| 有张有弛，驾驭人才的刚柔策略 ..... | 309 |
| 广开言路，杜绝独断专行 .....    | 310 |
| 尊重差异，有分歧才能有收获 .....  | 311 |
| 做一个给下属台阶下的领导 .....   | 312 |
| 善于推功揽过 .....         | 313 |
| 依靠强大影响力进行无为管理 .....  | 314 |
| 引导下属进行良性竞争 .....     | 315 |
| 既要放位，又要放权 .....      | 317 |

## 第二十二章 换位思考，心存体谅

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老板与员工不是对立，而是合作 .....  | 320 |
| 老板是能够让员工赢利的顾客 .....   | 321 |
| 老板也在为我们工作 .....       | 321 |
| 给老板多一些理解和支持 .....     | 322 |
| 把问题留给自己，把业绩留给老板 ..... | 323 |
| 现在体谅老板，未来才能做好老板 ..... | 324 |

## 第二十三章 爱情如水，宽容是杯

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 早一点宽恕，会避免悲剧的发生 .....  | 326 |
| 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 ..... | 327 |
| 换位思考，走入他心灵的栖息之地 ..... | 327 |
| 重新接纳悔过的爱人 .....       | 328 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 原谅逝去的爱 .....           | 329 |
| 在爱情的天平上，迁就等同于包容 .....  | 330 |
| 爱情需要善意的谎言 .....        | 331 |
| 偏见会折断丘比特的翅膀 .....      | 331 |
| 没有堤坝的河流，迟早会干涸 .....    | 332 |
| 忍耐让爱情之花更艳丽 .....       | 333 |
| 爱情需要有温柔的滋润 .....       | 334 |
| 要“示弱”不要“示威” .....      | 335 |
| 爱情的花朵只有在欣赏中才能绽放 .....  | 336 |
| 没有放不下的情，只有活不明白的人 ..... | 337 |
| 果断地放下爱得太辛苦的人 .....     | 338 |
| 失去的是恋情，得到的是成长 .....    | 339 |

## 第二十四章 心宽情长久，家和万事兴

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 家庭是人生的幸福天堂 .....       | 342 |
| 完美婚姻可“欲”而不可求 .....     | 343 |
| 包容与理解是美满婚姻的保障 .....    | 344 |
| 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 .....    | 345 |
| 夫妻吵架，本没什么成王败寇 .....    | 346 |
| 婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 ..... | 347 |
| 欣赏你的爱人 .....           | 349 |
| 善待自己的妻子 .....          | 350 |
| 争吵，会让幸福悄悄溜走 .....      | 351 |
| 唠叨是婚姻的致命伤 .....        | 351 |
| 爱是责任，情是包容 .....        | 352 |
| 爱需要信任和包容 .....         | 353 |
| 包容之灯，照亮浪子回家的路 .....    | 354 |
| 爱一个人就要爱他的全部 .....      | 355 |
| 用心包容，给爱一个空间 .....      | 355 |
| 夫妻之爱当温润如玉 .....        | 356 |
| 婚姻是激情消退后的遗留物 .....     | 357 |
| 抱怨抓不紧不如给他自由 .....      | 358 |
| 爱情，抓得越紧漏得越多 .....      | 359 |
| 幸福就是找个温暖的人过一辈子 .....   | 360 |
| 感情淡漠时，把每天当倒计时过 .....   | 361 |
| 珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵 ..... | 362 |