

首版畅销  
20万册

苏东东  
编著

SU DONG DONG WORKS

人心如路，越计较，越狭窄；  
越宽容，越畅通。

# 学会 宽容



## 一 宽容别人

其实就是放下，和这个世界和解。  
一个都不宽恕，最终苦了的是自己。

## 一 学会宽容

收获的是每一天的安宁。

▷▷

▷

## 宽容 是现代人常缺的一味药

通常人们的眼光就死死地盯着别人的错误，  
对别人的错误锱铢必较，不肯释怀。

每一篇故事都经过精挑细选，  
都在闪耀中一份睿智，堪比《读者》美文。

不是鸡汤  
的哲理  
小品文

7267  
3127

人心如路，越计较，越狭窄；  
越宽容，越畅通。

# 学会 宽容

苏隶东  
编著

SULIDONG WORKS

 江苏人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

学会宽容 / 苏隶东编著. -- 南京: 江苏人民出版社,  
2016.2

ISBN 978-7-214-17329-4

I. ①学… II. ①苏… III. ①散文集—中国—  
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040873 号

- 书 名 学会宽容
- 著 者 苏隶东
- 责任编辑 朱 超
- 装帧设计 浪殿飞扬设计
- 版式设计 张文艺
- 出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏人民出版社
- 出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
- 出版社网址 <http://www.jspph.com>  
<http://jsrmcbs.tmall.com>
- 经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
- 印 刷 北京中印联印务有限公司
- 开 本 718 毫米 × 1000 毫米 1/16
- 印 张 12
- 字 数 148 千字
- 版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 978-7-214-17329-4
- 定 价 28.00 元

## 序言

# 宽容是我们必须的选择

今天的年轻人是幸运的，有无数的机会，也有无数的选择。但毫无疑问，他们又是负重而疲惫的，到处是无情的竞争和赤裸裸的利害关系，伤害无处不在。在这样一个急功近利的社会，如何对待他人的过失或攻击更成为每一个人都回避不了的问题。萧伯纳说：“虽然整个社会都建立在互不相让的基础上，可良好的关系却是建筑在宽容互谅的基础之上。”一颗不能承受伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害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。

宽容的内涵非常丰富，宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容。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。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分。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从容、自信和超然。“开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容！”这是何等的气度与胸怀！宽容的可贵不只在在于对同类的认同，更在于对异类的尊重——这也是大家风范的一个标志。

智者能容。越是睿智的人，越是胸怀宽广，大度能容。因为他洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下，也因为他发现：“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

仁者能容。富有仁爱精神的人，也必是宽容的人。他心存恕道，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，不苛求于己，也不苛求于人。所以，与刻薄多忌的人相比，宽容的人必多人缘、多快乐，自然也就多福分了。

宽容是德，它饶恕所有令自己能接受或不能接受的是是非非。一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人。宽容不仅是一种雅量、文明、胸怀，更是一种人生的境界。

编选本书的目的，就是希望大家能切实感受到，世界由矛盾组成，任何人或事情都不会尽善尽美。无论是“患难之交”、“亲朋好友”，还是“金玉良缘”、“模范夫妻”，都是相对而言。不要长久地仇恨任何人与事，这种心态——焚烧如同炼狱的苦痛，真正受到伤害的只有自己。学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐，记恨他人远不如调整自己划算。

常用宽容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。夫妻间除了要有爱情和信任，还要有宽容，总是为小事斤斤计较，就不可能白头偕老；朋友间没有了宽容就没有了友谊，因为宽容是友谊的题中之义。能宽容，就可以使近者悦远者来。能宽容，就能发展壮大。知道“月亮脸上也长满雀斑”，因而不苛责别人的缺陷；知道社会是一张彼此联系的人际网络，无人能独自成功，因而使自己无论何时都记得去体谅身边之人；知道孩子的成长必须有一片宽容的绿荫，而避免因苛责所导致的苦果；知道二人世界必须有宽容做基础，而能品尝婚姻的幸福。宽容别人就等于宽容自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

在这本书里，我们还希望把生命的本质、生活的秘密呈现给大家。明白顺境逆境是人生的常态，而在逆境中坦然处之；懂得欲望是无穷的阶梯，而更珍惜现在所拥有的；知道曾经发生的已经逝去，而不对无法挽回的东西耿耿于怀。宽容对于人而言，是一种更广阔的生命空间。当

你学会宽容，你便是真正地领悟了生命的内涵，便能站到比别人更高的位置，看问题和处理事情也会比别人更加透彻，更加有效；当你学会宽容，便因知道人生残缺的本质而豁达，它会令你体谅人性弱点，走出生命固有的盲区，由此你将成为生活的智者。

宽容是一种品性，也是一种能力，宽容需要学习，需要磨砺，需要一点一点培养。

请翻开这本书，静静领略、感受宽容的力量。让宽容的智慧，拂去我们心灵的尘埃。

我期望，当你合上这本书时，宽容的种子已播撒在你心里，并生根、发芽……沉重、怨愤、痛悔的心因为宽容而轻松、慰藉、灵动……

记住：宽容是我们必须的选择，一个人只有学会了宽容，他才有足够的心力走好人生的道路。

编者

CONTENTS

目录

**宽容是一种智慧和力量**

宽容超越一切 / 002

宽容是最高贵的美德 / 004

宽容是一种善意的理解 / 006

宽容是一种智慧和力量 / 009

宽容就是关注对方的感受 / 011

宽容是一种无声的教育 / 014

宽容的信赖 / 017

宽容的智慧 / 020

宽容是海 / 022

宽容不是软弱 / 024

一分宽容胜过十分责备 / 027

学会宽恕他人 / 030

一把珍贵的小提琴 / 033

与人为善 / 036

**宽容是深藏爱心的体谅**

宽恕伤害自己的人 / 040

令人难忘的体谅 / 042

人生需要一颗宽容体谅之心 / 044

成功者必须有一颗感恩的心 / 047

- 童心的宽容与爱 / 050  
向清代人学习 / 052  
对“别人”要像对自己的孩子一样 / 053  
体会父辈的爱与宽容 / 055  
宽容需要尊重差异 / 058  
打工者的气度 / 061  
擦皮鞋的女人 / 063  
惯犯也有体谅之心 / 065  
对上司也要心存宽容 / 067  
一次宽容的爱拯救了她 / 071  
宽容才能避免致命的误会 / 074  
宽容是心与心的体谅 / 076  
珍惜善心 / 079

## 宽容是对生命的洞见

- 人生幸福三诀 / 082  
不要肩扛仇恨袋 / 084  
曼德拉的牢狱生活总结 / 085  
丘吉尔面对落选 / 087  
只怪他失了手 / 088  
别把绳子牵得太紧 / 089  
一块钱损害 20 年的人生 / 091  
“不过损失了 2 马克” / 093  
生气真的没有用 / 095  
脾气是匕首 / 097  
生命的满足 / 099  
日子总是一天天过去 / 101





面对误会怎么办 / 103  
从对手身上吸取营养 / 104  
另起一行 / 105  
瞎子点灯 / 107  
不完美的圆圈 / 109  
被上帝咬过的苹果 / 110  
轮椅生涯 / 111  
佛桌上开出的花朵 / 113  
刀子与语言 / 115  
可以改变的是态度 / 116  
永不道别 / 117  
亲爱的，我还活着 / 120

### **宽容是成长的绿荫**

宽容并不是默许 / 124  
让心灵软着陆 / 127  
上帝派来的天使 / 129  
如何对待家长会的批评 / 131  
在包容中孩子发现生命的美丽 / 133  
体会孩子的善心 / 136  
不要偷走孩子的梦 / 138  
父亲备忘录 / 140  
我们是在养小孩，不是在养花 / 142  
再试一次 / 144  
母亲给出的答案 / 145

## 宽容是幸福家庭的秘诀

丈夫的 10 条缺点 / 148

需要保守的秘密 / 149

妻子喜欢丈夫晚上打鼾 / 152

宽容是善待婚姻的最好方式 / 156

圣诞节相信爱与宽容 / 158

夫妻之间没有计分卡 / 163

及时给一份宽容 / 165

迟到的宽容 / 167

“因为那是我太太做的” / 170

宽容才能发现美好 / 171

妈妈的形象 / 173

请对老人宽容一些 / 174

要体谅父母 / 177



## 是一种智慧和力量



宽容超越一切  
宽容是最高贵的美德  
宽容是一种善意的理解  
宽容是一种智慧和力量  
宽容就是关注对方的感受  
宽容是一种无声的教育  
宽容的信赖  
宽容的智慧  
宽容是海  
宽容不是软弱  
一分宽容胜过十分责备  
学会宽恕他人  
一把珍贵的小提琴  
与人为善

## 宽容超越一切

宽容可以超越一切，因为宽容包含着人的心灵，因为宽容需要一颗博大的心。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落在平凡。

这是一个让人灵魂震撼的故事。二战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，经过一场激战，有两名来自同一个小镇的战士与部队失去了联系。他们俩相互鼓励，相互宽慰，在森林里艰难跋涉。十多天过去了，仍然没有与部队联系上。他们靠身上仅有的一点鹿肉维持生存。再经过一场激战，他们巧妙地避开了敌人。刚刚脱险，走在后面的战士竟然向走在前面的战士安德森开了枪。

子弹打在安德森的肩膀上。开枪的战士害怕得语无伦次，他抱着安德森泪流满面，嘴里一直念叨着自己母亲的名字。安德森碰到开枪的战士发热的枪管，怎么也没想到自己的战友会向自己开枪。但当天晚上，安德森就宽容了他的战友。

后来他们都被部队救了出来。此后30年，安德森假装不知道此事，也从不提及。安德森后来在回忆起这件事时说：战争太残酷了，我知道向我开枪的就是我的战友，知道他是想独吞我身上的鹿肉，知道他想为了他的母亲而活下来。直到我陪他去祭奠他的母亲的那天，他跪下来求我原谅，我没有让他说下去，而且从心里真正宽容了他，我们又做了几十年的好朋友。

在牛津英文字典里，“宽容”的意思是原谅和同情那个受自己支配且无权要求宽大的人。安德森在得知自己的战友对自己开了黑枪之后，完全可以将他置于死地。但安德森竟然从战争对人性的扭曲、人求生存、求团圆的天性上原谅了他的战友，依然与曾经想杀害自己的人做了一生一世的朋友。

宽容可以超越一切，因为宽容包含着人的心灵，因为宽容需要一颗博大的心。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落为平凡。

## 宽容是最高贵的美德

宽容不受约束，它像天上的细雨，滋润大地，带来双重祝福，祝福施予者，也祝福被施予者。它力量巨大，贵比皇冠，它与王权同在，与上帝并存。

——莎士比亚

宽容是一种最高贵的美德，没有人穷困到无机会表达宽容的地步。施行宽容是接近神灵本性的途径，没有人能比施行宽容的人更强大，更自豪。

有一个关于艾森豪威尔的小故事。

二战后期，盟军准备发动一次大攻势。盟军统帅艾森豪威尔在一天傍晚来到莱茵河畔散步，看见一个神色沮丧的士兵迎面走来。

艾森豪威尔打招呼道：“你好吗，孩子？”那青年士兵回答：“我烦得要命！”

大战在即，士兵的回答显然有些出乎艾森豪威尔的意料。艾森豪威尔略微停顿一下，说道：

“嗨，你跟我真是难兄难弟，因为我也心烦得很，这样吧，我们一起散步，这对你会有好处。”

正如莎士比亚所说，宽容像天上的细雨，滋润大地，带来双重祝福：祝福施予者，也祝福被施予者。试想想，如果你是那位士兵，在后来的



战争中你会怎样表现？

1917年1月4日，一辆四轮马车驶进北京大学的校门，徐徐穿过校园内的马路。这时，早有两排工友恭恭敬敬地站在两侧，向蔡元培，这位刚刚被任命为北大校长的传奇人物鞠躬致敬。

新校长缓缓地走下马车，摘下他的礼帽，向这些杂工们鞠躬回礼。在场的许多人都惊呆了：这在北大是前所未有的事情，北大是一所等级森严的官办大学，校长是内阁大臣的待遇，从来就不把工友放在眼里。今天的新校长怎么了？

像蔡元培这样地位崇高的人向身份卑微的工友行礼，在当时的北大乃至中国都是罕见的现象。兼容并包是一种博大的胸怀，尊重杂工也是一种伟大的胸怀。这不是件小事，北大的新生由此细节开始。

## 宽容是一种善意的理解

宽容，意味着一个人的自爱达到了能够使自己做到诚实、开朗，在生活中乐于进取的程度；意味着一种善意的理解和理解之后的爱和关怀。宽容的伟大在于发自内心，真正的宽容总是真诚的、自然的。

一个人具备什么样的优点，才能成为我们所尊重的楷模呢？我想，大多数人都会认为，这个人应主持正义、诚实、谦虚、心地善良、勇敢、意志坚强，当然还应该宽容。

宽容，意味着一个人的自爱达到了能够使自己做到诚实、开朗，在生活中乐于进取的程度；意味着我们要学会不仅对我们的错误，而且对我们的全部经历心怀感激之情；意味着一种善意的理解和理解之后的爱和关怀，正如赫拉克利特所说：“我们要学会开拓生活的领域；理解，就是宽容。”

苏联功勋演员契尔柯夫在他的回忆录中讲述了一段他的亲身经历：

那是在国外，在巴黎。法国苏联之友协会为欢迎来到法国的苏联电影界人士举办了一次晚会。会上为巴黎市民放映了苏联著名影片《宝石花》。大厅内座无虚席，观众反应热烈，不断鼓掌向我们这些出席晚会的苏联电影工作者致意。放映结束，人们纷纷涌到我们面前，将我们团团围住。巴黎市民很熟悉我国的电影，认得许多影片的主人公。他们也还



认出，马克辛——一位年轻的彼得堡布尔什维克，就是由我扮演的。

热烈的握手，友好的拍肩致意，然而这不过只是个序幕。接着便是请我们签名题字。当时，我随身连一张照片或名片都没有了，只好把名签到随便拿到手的东 西上，有节目单、入场券，还有记事本等等。手中的钢笔用完了墨水，立刻有人递过来铅笔。我不断地签名，手发酸了，麻木了，铅笔折断了好几次，但周围仍是一批又一批请求签名的人。他们喊着说着：“马克辛，马克辛，请给签个名！……”

第二天一觉醒来，我心里仍荡漾着幸福快慰之感。早晨，我和一位同事出去散步。我们沿着巴黎街道走着，我还完全沉浸在对昨天晚会的美好回忆里。正当这时，突然听到有人清晰响亮地喊了一声：“马克辛！”

怎么回事？是谁在喊我？大概，是我自己的错觉吧。不，不是错觉。有人又一次拉长声音喊道：“马克辛！”

霎时，我觉得全身一热，心里涌起一阵飘飘然的感觉。是啊，这是荣誉啊！在远离祖国的异地，在巴黎，竟有人在大街上认出了我，对我表示欢迎……我偷眼瞅了一下我的同事：他照旧走着，一副漠然平淡的样子，仿佛根本没有听到什么。

“瞧！就连这样一位挺不错的人，有时也会产生妒忌心！”我想。但我并不责怪他，有什么办法呢？

那位站在街对面的法国人，还在冲我这儿挥动帽子喊着：“马克辛！马克辛！”于是我微笑着，亲切地点了下头，抬腿穿越街道向那位巴黎人走了过去。我的那位同事被冷在原地，不知道发生什么事情一样。

我边走边摘下手套，准备与这位新相识的崇拜者握手。我离他只有五六米远的距离了，突然，一辆小汽车从后面悄声地开了过来，把我和那位法国人隔开。车门打开，那位法国人戴好帽子，一头钻进了汽车。

我望着远去的小汽车，茫然地站在原地，嘴里机械地念着写在车后