

有种力量叫

宽容

墨非 编著

宽容并不是软弱，而是一种坚强和勇敢。



宽容是一种非凡的气度、

宽广的胸怀，

是对人对事的包容和接纳；

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，

既是对别人的释怀，

也是对自己的善待。

心里狭小，则多烦恼
心量大，智慧丰饶

有种力量叫

宽容

墨非◎编著

宽容并不是软弱，而是一种坚强和勇敢。



图书在版编目 (C I P) 数据

有种力量叫宽容 / 墨非编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5113-6181-3

I. ①有… II. ①墨… 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 (2016) 第 177573 号

● 有种力量叫宽容

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 /16.5 字数 /173 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6181-3

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

著名诗人纪伯伦曾说过：“一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。”宽容是一种积极的人生态度，是摆脱诸多生活困扰的一剂良方；宽容是一种博大精深的境界，是人性中最美丽的花朵。

宽，首先表现在眼界要宽。眼界宽了，才能够容人、容物，甚至于容纳这个世界。林则徐曾写过一副自勉联：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”世界之所以五彩缤纷，是因为它容纳了不同的山川河流、珍禽异兽、奇花异草；造物主虽然创造了世间万物，却既没有要求所有的山都具有同样的地貌，也没有要求所有的河流都具有同样的曲线。为人处世也是同样的道理，只要你学会倾听不同的观点，勇于接纳不同的思想，就能够不断取得进步，进而让自己强大起来。

在漫长的人生旅程中，我们难免会遇到一些挫折和困难，也难免会遇到一些误解和不悦，这时候你就要学会宽容。只有懂得宽容，友谊才能够天长地久；只有懂得宽容，爱情才能够甜甜蜜蜜；只有懂得宽容，世界才能够和谐美丽。可见，宽容是深藏爱心的体谅，是一种智慧和力量，也是对生命的洞见。一个人的胸怀能容得下多少人，就能够赢得多少人的真心。

宽容是对别人的释怀，也是对自己的善待。一个人如果有一个宽大的胸怀，有一颗容纳万物的心，就能够成就一番事业，快乐而幸福地生活。一个人如果能够做到容他人、容他事、容自己，人生也就达到了一种至高境界。

你宽容了别人，就等于宽容了自己。宽容就像细雨滋润大地，带来双重祝福：祝福施与者，也祝福被施与者。可见，宽容是一种美好的品德。

本书以宽容作为主线，从以下十一个方面阐述了宽容的内涵：宽容就是要胸怀博大、舍得宽容、以情待人、谦忍退让、懂得忘却、不计较、不抱怨、笑对风雨、悦纳自己、宽大忍让、广结人缘。让我们在美德的熏陶中，提升自身的修养和人格魅力，希望我们每个人都学会宽容，如同水一样，以自己的无形包容一切。

本书还汇编了古今中外有关宽容的小故事，在讲述每一个故事的同时，还点出故事中的智慧与哲思。如果能在闲暇之时看看这些小故事，或许会让你在阅读之余，得到收获与感动。

目 录

CONTENTS

第一章 胸怀博大——容得下是非，才能获得人生正能量

1. 宽容是一种拯救 2
2. 放下仇恨，才能拥有快乐 4
3. 以德报怨才是上策 8
4. 学会化干戈为玉帛 10
5. 宽容比惩罚更有力量 12
6. 不要苛求他人 15
7. 心宽一尺，路宽一丈 17

第二章 舍得宽容——处世的哲学，做人的艺术

1. 有容方能成大器 22
2. 宽容从“心”开始 25
3. 成大事者皆有宽容心 28
4. 宽容是一种风度 31
5. 懂得分享，独乐乐不如众乐乐 33
6. 宽容，教育的一剂良药 37

第三章 以情待人——和谐一生的秘诀

1. 沉默也是一种美 40
2. 以责人之心责己，以恕己之心恕人 42
3. 容人等于容己 44
4. 要宽容，不要怒容 46

5. 学会宽容方能双赢	49
6. 己所不欲，勿施于人	51
7. 宽容精神，关乎你我	53
8. 宽容是一种魅力	55

第四章 谦忍退让——收获人生甜蜜的果实

1. 退一步，海阔天空	60
2. 忍一时之辱，得一世之安	61
3. 得理也要让三分	65
4. 忍让乃邻里相处之道	68
5. 忍让是一种大德	70
6. 后退，是为了更好的成功	73
7. 要有一颗谦卑的心	75
8. 学会忍让才能走向成功	77
9. 让人一码，心界更宽	80
10. 能忍则忍，一忍百安	82
11. 退让才能解开结	85

第五章 懂得忘却——淡忘曾经，人生看得几清明

1. 学会忘记，人生才会快乐	90
2. 学会忘记，才能安享幸福	92
3. 烦恼，是因为不懂得忘记	95
4. 忘记，是为了更好地开始	97
5. 忘记并不等于逃避	100
6. 忘记过去才会活得轻松	102
7. 善忘的人才幸福	103
8. 唯有放下，才会快乐	105
9. 忘却也是一种宽容	108
10. 忘记过去，善待自己	111

第六章 不计较——放弃狭隘，给自己的心灵让路

1. 计较是烦恼的开始	114
-------------------	-----

2. 容人之过，才能用人之才	116
3. 感谢指出你错误的人	119
4. 学会把心放宽	121
5. 别让忌妒蒙蔽了你的心	123
6. 宽容化解仇恨	125
7. 豁达一点，让人生更精彩	127
8. 原谅比指责更有效	130
9. 忍耐是一种宽容	132
10. 有些事不必太在意	134

第七章 不抱怨——活出人生的大境界

1. 少一分怨恨，多一分快乐	138
2. 与其抱怨，不如改变	141
3. 保持一颗平和的心	144
4. 抱怨只会让事情更糟	145
5. 爱生爱，恨生恨	150
6. 珍惜现在，才能更好地生活	152
7. 安时处顺，不怨天尤人	154
8. 常思一二，不想八九	156
9. 生活不需要抱怨	159

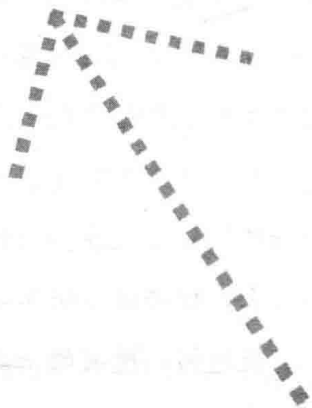
第八章 笑对风雨——用微笑面对生活

1. 痛苦，需要微笑来掩埋	162
2. 接受生活中的不公平	163
3. 笑对人生，看淡得失	165
4. 用微笑来原谅他人	167
5. 学会适应，迎接挑战	169
6. 换个角度看生活	172
7. 苦难是一种财富	175
8. 打开心灵的另一扇窗	178
9. 战胜痛苦，从微笑开始	181

10. 挫折是一次激励	184
第九章 悦纳自己——容忍自身的不完美	
1. 不完美，也是一种美	188
2. 生活没有十全十美	192
3. 敢于正视自己的缺陷	194
4. 做自己的伯乐	195
5. 接纳生活中的不完美	199
6. “出丑”是“出众”之母	200
7. 学会包容，快乐无限	202
8. 人非完人，不必苛求完美	204
9. 完美是海市蜃楼的虚幻	206
第十章 宽大忍让——完美婚姻的一剂良药	
1. 包容，婚姻美满的秘诀	210
2. 让爱情在宽容中升华	213
3. 赞美，婚姻的保鲜剂	215
4. 夫妻间没有谁输谁赢	218
5. 婚前睁大眼，婚后眯小眼	220
6. 示弱成就美好婚姻	222
7. 学会在爱人面前低头	224
第十一章 广结人缘——忧他人之忧，乐他人之乐	
1. 要成人之美，不成人之恶	228
2. 妥协，未必就是认输	229
3. 原谅冒犯过你的人	232
4. 对手给了我们前进的动力	235
5. 迁怒别人，惩罚的是自己	238
6. 付诸宽容，收获快乐	240
7. 友情是水，宽容是杯	242

第一章 | 胸怀博大

——容得下是非，才能获得人生正能量



- 宽容是一种非凡的气质，也是一种博大的精神。一个人的胸怀能容下多少人，就能赢得多少人的尊重和敬爱。如果你能宽容地对待你的敌人或对手，你就会得到退一步海阔天空的喜悦、人与人之间相互理解的喜悦。宽容，首先要能容人之言，对于批评之言，无论多么尖锐，都要坦然处之；宽容，还要能容人之事。人世间要经历许多事情，但不可能事事如意。所以，世人都需要有一个博大的胸怀，能够用宽大的胸怀去包容别人，这是人生难得的大智慧。能够做到冷静处事、宠辱不惊，这才是容言、容事之根本。

1. 宽容是一种拯救

屠格涅夫曾说过：“不懂得宽容别人的人，是不配受到别人的宽容的。但是，谁能说自己是需要宽容的呢？”是呀，人的一生中，每个人都会有犯错的时候，如果我们只想得到别人的宽容，而不肯以宽容善待他人，总有一天身边的人都会离我们而去。

一个宽容大度的人，内心是充满爱的。不懂得宽容的人，就等于是在自寻烦恼，而懂得宽容的人，得到更多的是和气与愉悦。发生在下面这种场合的一个故事更能说明宽容的力量。

在为空战英雄举行的盛宴上，士兵们都向自己的将军敬酒。有一位年轻的士兵在斟酒时，不小心将酒洒到了一位名叫乌戴特的将军头上，碰巧这位将军还是个秃头。

顿时，所有的士兵都悚然了，整个会场一片寂静，都在等待这位将军大发雷霆。可是，这位将军非但没有发火，反倒哈哈大笑起来，他轻抚着士兵的肩头说：“老弟啊，你是不是看我是秃头，想要用这种治疗方法，让我能再生头发吗？”将军刚一说完，全场立即爆发出了一片掌声和欢笑声。于是，人们紧绷的心弦顿时松弛下来了，整个盛宴保持了热烈、欢乐的气氛。

心生宽容才有幽默之言，正因这位将军的一句幽默，缓解了原本紧张的气氛。可见，宽容是一座让我们远离痛苦、绝望和愤怒的桥梁，在桥的一端是一个幸福的港湾，那儿充满了平静、喜悦和祥和。既然是这样，为什么我们不选择踏上通往幸福的路途呢？

宽容是一种至上的美德，同时也是人性至善的一个极致。要知

道，宽容别人，恰恰是让我们自己的生命得到了宽容，从而拯救了自己，让自己享受到内心那一份祥和。

有一位男子，热衷于自己的事业，每天都把大量的时间投入到了工作中，根本无暇顾及家中的妻子。时间久了，他的妻子因耐不住寂寞而红杏出墙了。最糟糕的是，妻子竟然怀孕了，她自己也无法确定这个孩子是丈夫的，还是情人的。很快，这位男子知道了自己妻子怀孕的事，非常高兴。看到丈夫一脸兴奋的样子，妻子决定冒险留下这个孩子，并且与情人也断绝了来往。

几个月以后，妻子生下了一个小男孩，全家人都乐开了怀。孩子一天天长大了，可是男子却发现孩子跟自己长得一点儿也不像，于是起了疑心。等孩子3岁时，男子终于知道这个孩子根本不是他的。为此，这位男子痛苦至极，回想下妻子的背叛，再回想下自己帮别人养了几年孩子，男子愤怒极了，于是决然地选择与妻子分居。

可是，当这位男子离开家几天，却忍不住地想孩子，毕竟他跟孩子在一起生活了几年，孩子也叫了他几年的爸爸呀。即使大人的过错再怎么不可原谅，可是孩子是无辜的呀。于是，这位男子开始平息自己的愤怒情绪，从自身去寻找原因，想到自己以前只忙于工作，没有给妻子很好的照顾，这才让妻子背叛了他。又想想跟妻子多年的感情，男子还是放心不下自己的妻子。最后，这位男子毅然选择了宽恕自己的妻子，原谅妻子的过错，并接纳了那个孩子。

故事中的这位男子的行为着实让人敬佩，他的这种做法是需要一定勇气的。如果这位男子一再坚持选择怨恨的话，结果可想而知了，那将会是另一个场面：家庭破裂，妻离子散。当他选择宽恕妻子时，既挽回了夫妻间的感情，挽救了一个即将破碎的家庭，同时

也拯救了自己，让自己的人格得到了升华。

宽容，不仅是一种慈悲，更是一种修养。如果你不愿宽容别人，就好像扔出一个沾满污迹的回旋棒，它在飞行的过程中，会沾上更多的脏东西，到最后它还是要回到你手里。因此，宽容别人亦即拯救自己。

宽容同时也是人们事业成功的保障。那些懂得宽容待人的商人，必定是生意兴隆、财源滚滚；那些懂得宽容待人的官员，必定会广纳良才，受到人民的爱戴；而宽容待人的人，肯定也是广结良友、人缘尚佳。

人们常说，爱与恨，在一念之间；怨与恕，也在一念之间。正是这简单的一次取舍，就决定了你能否走出阴郁，迎来晴空，从而获得轻松和愉快。可见，只要你懂得宽容别人，就等于是在拯救自己。

2. 放下仇恨，才能拥有快乐

有一句名言说得好，“生命诚可贵”，生命就是我们创造价值的源泉。在生活中，人与人之间难免会产生矛盾，而化解矛盾的最重要的法宝就是要学会宽容。只要我们拥有一颗宽容的心，就能够将大事化小，小事化无。矛盾是不可避免的，所以我们都需要用宽容来化解矛盾。

矛盾、误会、过错，我们每个人都会有。只要我们拥有一颗宽容的心，严于律己、宽以待人，人与人之间就会越来越和谐。这是一个真实的故事：

从前，有一位老妈妈，是个癫痫病患者，也没读过什么书，家中老伴又生着重病，终日卧床，全家就靠她为别人洗衣服过日子。

老妈妈还有一个18岁的儿子，他很乖巧。但是有一天不幸的事发生了，她唯一的儿子在一场营火晚会上厕所时，被一位年仅16岁喝醉了酒的青少年用破玻璃瓶给杀死了。当时，老妈妈，连孩子的最后一面都没见着。

失去宝贝儿子的痛苦，让老妈妈有一种“每见必打”的冲动，可是每次她静下心来一想：现在就算把那位16岁的青少年也给打死了，自己儿子的生命也挽救不回来。于是她尽量选择不谈、不看、不想，她想随着时间的流逝，来淡忘一切的痛苦，但是她始终无法做到。

三年来，她没有一天能忘掉失去孩子的痛苦，没有一天能好好地睡个觉，没有一天能不去想失去孩子的画面。“仇恨”总是如影随形，这让她痛苦万分。

突然有一天，老妈妈在河边洗衣服，她一边洗一边想：“仇人”今年也已经19岁了，跟宝贝儿子离去时的年龄一样。如果我的宝贝还活着的话，肯定有一个美好的前途，希望在等着他，而“仇人”呢？19岁还待在少年看守所，即使未来走入了社会，他还能有什么发展呢？将心比心，“仇人”的妈妈心里一定也不好受吧？

刹那间，老妈妈有了一个想法，她想去看看这位“仇人”，可是身边的家人和朋友都极力阻止。可是老妈妈坚持要去看看这个孩子，在朋友的安排下，她到看守所看到了那位“仇人”。在“仇人”的要求下，老妈妈有机会跟这个孩子独处。当整个房间里，只有老妈妈和那位“仇人”的时候，那个“仇人”紧紧地抱住老妈妈痛哭了起来，嘴里还直说：“对不起，对不起……”这时候，老妈妈在

这个年轻人的身上闻到了宝贝儿子的味道……

等那位“仇人”情绪平稳后，他很认真地告诉老妈妈，希望自己出狱后，能有机会把老妈妈当成自己的母亲来照顾，老妈妈听了很欣慰，并且对这个年轻人说，希望他用这份心认真地去照顾自己的家人。

从那以后，老妈妈仍旧为人洗衣谋生养家，但是她心情平稳，晚上倒头入眠，生活中没有太多牵挂。老妈妈放下了仇恨，心中了无牵挂……

这则故事让我们感触很深，当我们的心灵为自己选择了宽恕、放下了仇恨的时候，我们便获得了自由。因为我们已经放下了仇恨的包袱，无论是面对朋友还是仇人，我们都能够赠以甜美的微笑。再看一则故事：

古希腊神话中，有一位力大无穷的英雄叫海格力斯。他从来都是无人能敌所向披靡。因此，他是何等踌躇满志，春风得意，唯一的遗憾就是找不到对手。

有一天，海格力斯走在坎坷不平的山路上时，突然发现路中间有个袋子似的东西很碍脚，于是使劲地踢了它一脚。谁知，那只袋子非但没有被踩破，反而又膨胀了许多。海格力斯非常恼火，于是又举起一根粗壮的木棒向它砸去，可是那东西竟然还在加倍地膨胀，最后大到把路都堵死了。海格力斯无计可施，只好坐在路边唉声叹气。

正在这时，一位智者从山中走了出来，看见海格力斯蹲在地上一副不开心的样子，于是关切地问：“年轻人，发生什么事了吗？”海格力斯告诉智者说：“这个东西很可恶，存心跟我过不去，把我的道都给堵死了。”智者立刻明白了一切，意味深长地对海格力斯

说：“年轻人，你快别动它，把它忘了，离开它远去吧！它叫仇恨袋，如果你不去犯它，它便和最开始时一样小；如果你侵犯了它，它就会一点点膨胀起来，挡住你的去路，与你对抗到底！”

是啊，人们心中的仇恨如同海格力斯所遇到的那个袋子，开始的时候很小。如果你忽略它，它就会自行消亡；如果你老是惦记它，它就会在你心里不断地膨胀。而一个人的心中一旦充满了仇恨，就再也装不下其他东西。在这种状态下，就很容易失去理智，从而做出后悔莫及甚至葬送自己前程的事。所以，千万不要让仇恨占据你的大脑，要多一些宽容。唯有这样，你的人生之路才会少一些坎坷。

生活中，我们每个人难免会与别人产生摩擦、误会甚至仇恨。如果心胸狭窄无法容忍一点点误会，那么他的人生之路是狭窄的。而心胸宽广的人却善于化敌为友，因为他的心里没有仇恨只有宽容，所以他的朋友越来越多，他的人生之路也会越走越宽。一个不肯放弃自己心中仇恨的人，其实就是在跟自己过不去。要知道，一个没有仇恨之心的人，才能够活得快乐。

古语常说：“知错能改，善莫大焉。”放下仇恨，宽宏大量，才能与人和睦相处，才会赢得他人的友谊和信任，才会赢得他人的支持和帮助。只有放下仇恨，才能解放自己的心灵。既然如此，我们为何不选择放下呢？

3. 以德报怨才是上策

世间的任何人、任何事都不可能尽善尽美，我们应该学会以德报怨。以德报怨，可以显示一个人的恢宏气度和高尚品格，更是人生的一种最高境界。

无论是在生活还是工作中，唯有以德报怨，才能赢得好人缘。人生在世，人与人之间的交往不可能总是事事如愿，工作中也不可能永远没有不同意见，所以学会以德报怨是非常必要的。

在我们生活的这个社会里，每一个人或多或少会遇到一些不顺心的事，说不准什么时候就会发生争执，说不定下一秒就会闹得不欢而散。这时候，唯有以德报怨才能抚平我们心中的悲痛与仇恨。

曾经有一对美国夫妇，利用休假日带着宝贝儿子去意大利旅游。可是不幸的事发生了，他们在旅游途中遭到了意大利人的恐怖袭击，他们年仅7岁的儿子中弹身亡了。

按常理，这对美国夫妇应该对意大利这个国家和它的人民充满仇恨。然而，他们在悲痛之后，却做出了一个令人震惊的决定：他们把自己儿子的健康器官捐给意大利人，使五个意大利人在这份生命的馈赠中获救了，这件事情几乎让所有的意大利人汗颜。

为此，意大利总统还授予这对夫妇一枚金制奖章，为表彰他们海纳百川的胸怀、悲世悯人的情操以及以德报怨的高尚情怀。

是什么令他们有了这样的举动？设想一下，每一天世上不知有多少人因为不懂得以德报怨而引起纷争，而这样的纷争后，又得到过什么好处呢？恐怕是越发加深了彼此的误会甚至仇恨。