

宠辱不惊，坐看庭前花开花落。去留无意，漫随天边云卷云舒。

宽恕

的人生哲学

张伟◎编著



○拥有宽恕，

能让你拥有别人所不能拥有的东西。



在这个纷纷扰扰的世界里，人，要活得潇洒，就必须学会宽恕。宽恕，将使你活得更轻松、更加有意义。拥有宽恕，能让你拥有别人所不能拥有的东西。当宽恕成为一种品性时，生活才算是过到了极致。

KUANSHU DE
RENSHENG ZHEXUE



中国纺织出版社

张伟◎编著

宽恕

的人生哲学



○拥有宽恕，

能让你拥有别人所不能拥有的东西。

KUANSHU DE
RENSHENG ZHEXUE

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽恕的人生哲学/张伟编著.

—北京:中国纺织出版社,2008.4

ISBN 978-7-5064-4834-5

I. 宽… II. 张… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001928 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:向映宏

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.25

字数:230千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

在这个纷纷扰扰的世界里,人,要活得潇洒,就必须学会宽恕。宽恕,将使你活得更轻松、更加有意义。拥有宽恕,能使你拥有别人所不能拥有的东西。

富兰克林曾说:“宽恕中包含着人生的大道至理,没有宽恕的生活,如在刀锋上行走。孩子,如果美德可以选择,请先把宽恕挑选出来吧!”的确,被固执遮住眼的人,生命的路会越走越阴霾。对于聪明的人来说,每一天都是一次新的生命开始。因为,聪明的人,懂得宽恕。

不论你是男人还是女人,待人温和宽大才配得上人的名称。一个人真正的英勇果断,决不等于用拳头制止别人发言。善于或者能够忘记悲伤的人,他的每一天都将是快乐的。

宽恕是一种高贵的品质,崇高的境界;是精神的成熟,心灵的丰盈。也正如雨果所说:“世界上最宽广的海洋,比海洋宽广的是是天空,而比天空更宽广的,是人的胸怀。”

如果你以一种宽恕的眼光去看待世界,你会觉得水绿山青,云碧天蓝,无一不是令人赏心悦目的生活画圈。如果你以一种宽恕的心态去对待生活,你会觉得生活如诗似歌,无比的轻快、欢畅、真实和美好。让大家学习宽恕,学会正确地宽恕。生活将对曾付出的努力给以双倍的报偿。

本书以“宽恕人生”为基点,在向读者展现宽恕人生的至高境界的同时,也向

读者介绍了宽恕的人生智慧。当你细细品味本书之后,你会真正地感受到——
“宠辱不惊,坐看庭前花开花落。去留无意,漫随天边云卷云舒。”

拥有此种境界并非前世修来的福分,想要拥有宽恕之度是需要学习的。本书正是希望通过抛砖引玉,让更多的人借此书领略到宽恕之妙,而后学会忍让,学会宽恕。

阅读本书,让你我以宽恕、平和、达观、敦厚的胸怀去生活处事,让每时每刻都充满喜悦。

编 者

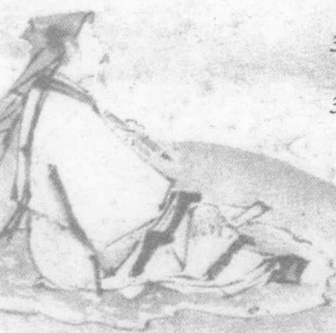
2008年1月

1 / 第一章 宽恕别人才能解放自己

- 1 / 1. “大”人大量,宽容是修养的底蕴
- 2 / 2. 宽广博大的胸怀,包容一切的气概
- 4 / 3. 寻本溯源,宽容是一种人性的回归
- 7 / 4. 给人一条路,自己也宽松
- 8 / 5. 原谅比指责更有效
- 10 / 6. 弓过盈则弯,刀过刚则断
- 13 / 7. 宽人人宽,三尺道路六尺宽
- 14 / 8. 志当高远,鸿鹄安与小雀争
- 17 / 9. 怨恨会让你失去快乐

19 / 第二章 不要总是盯着别人的错误

- 19 / 1. 阴暗是会悄悄藏在自己心里
- 20 / 2. 随波逐流是自己无法相信自己所致
- 21 / 3. 自以为是总是弄巧成拙
- 23 / 4. 误会使我们后悔不迭
- 25 / 5. 巧于算计却总是得不偿失
- 26 / 6. 猜疑只能让自己更加狭隘
- 27 / 7. 猜疑是一条无形的绳索
- 30 / 8. 不要失去最珍贵的东西
- 31 / 9. 勿以小人之心,度君子之腹



目录

contents



33 / 第三章 做事一定要处处留有余地

- 33 / 1. 做事总要留有余地
- 35 / 2. 任何时候都要保全对方的面子
- 37 / 3. 做事不能太绝对
- 38 / 4. 任何时候不能伤人痛处
- 39 / 5. 在责备对方之前检讨自己
- 41 / 6. 说话不妨拐点弯
- 42 / 7. 轻易别说“你不对”
- 46 / 8. 让别人体面地接受拒绝
- 47 / 9. 凡事给自己留条后路

51 / 第四章 生气不如争气

- 51 / 1. 咽下怨气,才能争气
- 53 / 2. 不要用别人的错误惩罚自己
- 56 / 3. 为什么和自己过不去
- 58 / 4. 不如轻松一点
- 59 / 5. 让自己的心灵澄净一些
- 62 / 6. 停止再发牢骚
- 63 / 7. 越是面对刻薄的人,就越懂得宽容
- 64 / 8. 培植忍耐之树
- 66 / 9. 活出自我才是最重要的





69 / 第五章 分享是和谐的润滑剂

- 69 / 1. 能让一分是一分
- 71 / 2. 多为对方想一想
- 74 / 3. 做好人就得做好事
- 75 / 4. 协商永远比对抗有效得多
- 77 / 5. 让合作超越竞争
- 80 / 6. 无法做到的事情不要说“行”
- 81 / 7. 让每一个人都喜欢你

85 / 第六章 大人物总有大器量

- 85 / 1. 小人物总是缺失雅量
- 86 / 2. 器量是一种修养
- 88 / 3. 学会容忍一把
- 89 / 4. 宰相肚里能撑船的真正意义
- 90 / 5. 养量的学问
- 91 / 6. 豁达才会赢得拥戴
- 93 / 7. 让自己豁达起来
- 94 / 8. 宽容大度的人才能不断迎来契机
- 96 / 9. 虚怀若谷,才能不断前进



99 / 第七章 让自己的心境更加平和

- 99 / 1. 发怒的人总是小器量的人
- 101 / 2. 生活由心态决定
- 102 / 3. 用理性控制暴躁
- 104 / 4. 在关键时刻选择冷静
- 105 / 5. 消解自己的怒气
- 107 / 6. 争吵不能解决问题
- 108 / 7. 要学会变通
- 109 / 8. 给自己一点心理补偿
- 111 / 9. 战胜自己的情绪

115 / 第八章 少一点欲望,多一点快乐

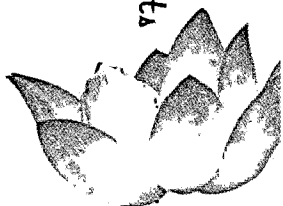
- 115 / 1. 无欲则刚是真理
- 117 / 2. 让自己的心更宽广些
- 118 / 3. 以退为进,可能会有更大的收获
- 120 / 4. 发生矛盾后先找自己的问题
- 121 / 5. 不要太好面子
- 123 / 6. 把握好自己的欲望
- 124 / 7. 清心与静心
- 126 / 8. 宁静与淡泊
- 128 / 9. 欣赏与忘却

131 / 第九章 爱是人类最美好的语言

- 131 / 1. 有爱就能化解仇恨
- 133 / 2. 爱别人就能回报自己
- 134 / 3. 善意的力量是无穷的
- 137 / 4. 心在哪里,命运就在哪里
- 140 / 5. 认同别人,表达好感
- 143 / 6. 学会与人分享
- 144 / 7. 学会理解,学会宽容
- 146 / 8. 尊重包容他人的习惯
- 148 / 9. 时刻保持微笑

151 / 第十章 换个角度,问题就不再是问题

- 151 / 1. 换个角度得失就会不同
- 153 / 2. 失去焉知非福
- 154 / 3. 看到输赢背后更大的价值
- 156 / 4. 摆脱心中绳结
- 157 / 5. 想法不同,态度就会不同
- 159 / 6. 另一种睿智
- 161 / 7. 用宽恕的心态感受生活
- 163 / 8. 自己是最有价值的
- 165 / 9. 大不了从头再来



目录

contents



167 / 第十一章 通晓忍让求成的智慧

167 / 1. 进退结合乃处世之真谛

169 / 2. 低头无妨做大事

170 / 3. 成功需要忍耐与坚持

172 / 4. 在小处忍让,在大处获胜

174 / 5. 不要逞匹夫之勇

176 / 6. 踏实处世,切勿急功近利

178 / 7. 放长线才能钓大鱼

181 / 8. 在大处着眼

183 / 9. 忍人容事

185 / 第十二章 用沟通化解隔膜

185 / 1. 拳头不能解决问题

186 / 2. 这个世界上没有解不开的结

190 / 3. 切勿在盛怒之下开口

192 / 4. 遇到矛盾事先做调查

193 / 5. 责备是最愚蠢的行为

195 / 6. 理直不一定要气壮

197 / 7. 口舌之快不可逞

199 / 8. 说话有时不能太直接

201 / 9. 停止和他人的争吵



目录

contents

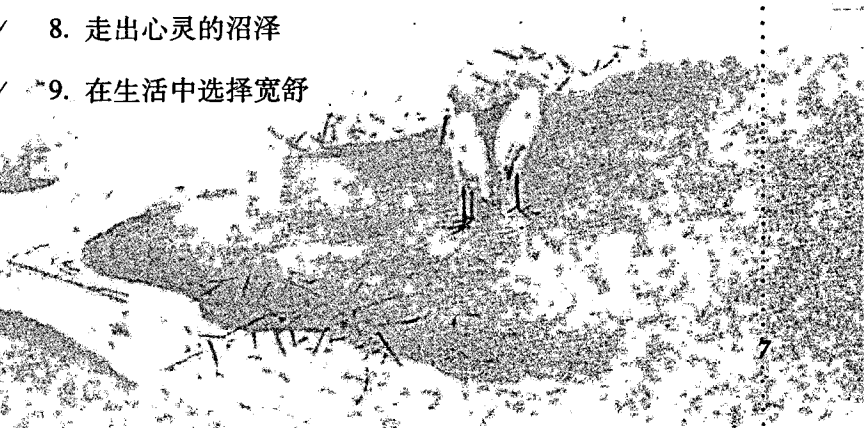
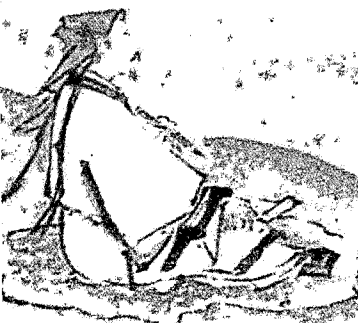


205 / 第十三章 有时固执会失去更多

- 205 / 1. 不要固执于一点
- 208 / 2. 放弃之后的收获
- 210 / 3. 更有价值的放弃
- 212 / 4. 有时不放手只能越陷越深
- 213 / 5. 今天的放弃是为了明天的得到
- 214 / 6. 不想占有就不会有坎坷
- 216 / 7. 达亦不足贵,穷亦不足悲
- 217 / 8. 学会看淡名利

219 / 第十四章 人生需要大智慧

- 219 / 1. 学会宽恕自己
- 220 / 2. 人要对自己好一点
- 222 / 3. 别为打翻的牛奶而哭泣
- 223 / 4. 念头转个弯,视野更宽广
- 224 / 5. 学会知足常乐
- 226 / 6. 自我意识不要太强
- 228 / 7. 接受并适应不能改变的事实
- 229 / 8. 走出心灵的沼泽
- 231 / 9. 在生活中选择宽舒

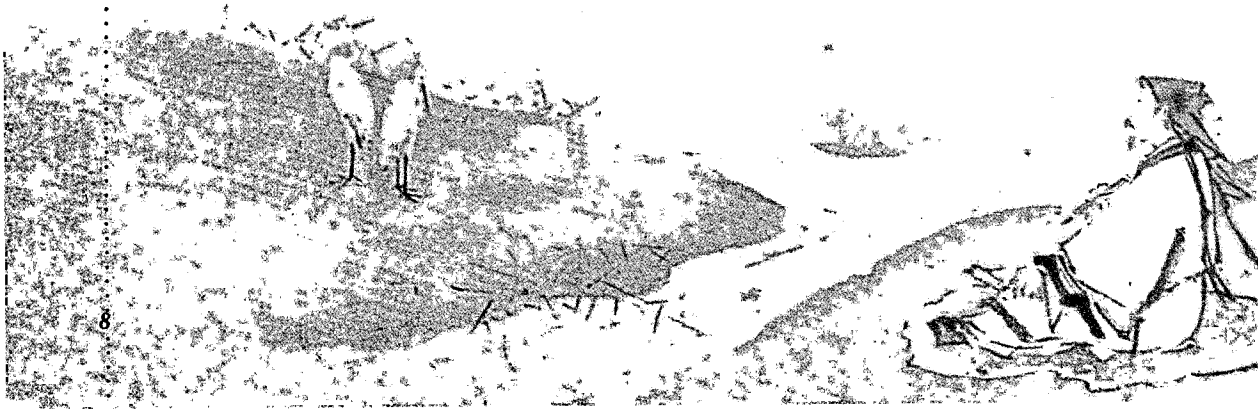


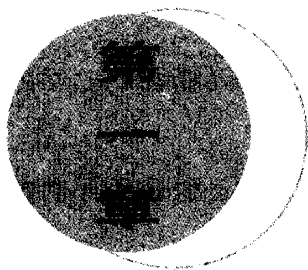
233 / 第十五章 宽恕失败就是善待人生

- 233 / 1. 坦然面对挫折与逆境
- 235 / 2. 在挫折中选择开朗与快乐
- 236 / 3. 保持一颗平和的心
- 238 / 4. 奇迹总会出现的
- 240 / 5. 可以改变的只有我们的看法
- 243 / 6. 在逆境中学会微笑
- 244 / 7. 保持正常的心态
- 245 / 8. 凡事要往好处想
- 247 / 9. 学会笑对生活

249 / 第十六章 有所为有所不为

- 249 / 1. 多一份自信,多一份坚强
- 250 / 2. 靠努力才能取得成功
- 253 / 3. 不要让暂时的挫折击垮
- 256 / 4. 永远抱有前进的动力
- 259 / 5. 任何时候都没有理由退缩
- 262 / 6. 宽恕人生永远充满希望





宽恕别人才能解放自己

1. “大”人大量，宽容是修养的底蕴

让我们先看两个小故事：

一次，柏林空军俱乐部举行盛宴招待空战英雄，年轻的士兵斟酒时不慎将酒泼到了一位将军的秃头上。顿时，士兵悚然，会场寂静，大家将目光都集中到了将军身上，没想到此时这位将军却轻抚士兵的肩头，说：“老弟，你以为这种治疗能再生头发吗？”全场立即爆发出了笑声，人们紧绷的心弦松弛下来，盛宴保持了热烈欢乐的气氛。

另一则故事讲的是英国王室为了招待印度当地居民的首领，在伦敦举行晚宴，身为“皇太子”的温莎公爵主持这次宴会。宴会快要结束时，侍者为每一位客人端来了洗手盘。印度客人们看到那精巧的银制器皿以为是喝的水呢，就端起来一饮而尽。作陪的英国贵族当时个个目瞪口呆，而温莎公爵却神色自若，一边与众人谈笑风生，一边也端起自己面前的洗手水，像客人那样“自然而得体”地一饮而尽。接着，大家也纷纷效仿，原本会造成的难堪与尴尬顷刻释放，宴会取得了预期的成功。

如果你是那位将军或者是温莎公爵，面对别人的不小心和不知，你会怎么做呢？是批评他们的愚笨，嘲笑他们的不知；还是像将军和温莎公爵一样，善待别人呢？我想大多数人是会选择后者的，因为，宽容也是一种爱。

古代有位老禅师,一天晚上在禅院里散步,发现墙角有一张椅子。心想:这一定是有人不顾寺规,越墙出去游玩了。

老禅师搬开椅子,蹲在原处观察,没多久果然有一位小和尚翻墙而入,在黑暗中踩着老禅师的后背跳进了院子。

当他双脚落地的时候,才发觉刚才踏的不是椅子,而是自己的师傅,小和尚顿时惊惶失措。

但出乎意料的是,老和尚并没有厉声责备他,只是以平静的语调说:“夜深天凉,快去多穿件衣服。”

小和尚感激涕零,回去后告诉其他师兄弟,此后再也没有人夜里越墙出去闲逛了。

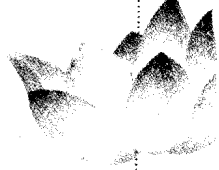
一只脚踩扁了紫罗兰,它却把香味留在那脚跟上,这就是宽容。宽容会使人得到升华,在升华中找到平静,在平静中得到幸福。

《庄子·庚桑楚》中有这样一句话:“不能容人者无亲,无亲者尽人。”意思是说:心胸狭窄不能容纳别人的人,没有人肯亲近他,其结果是尽弃于人。法国作家雨果也说过:“比海洋宽广的是天空,比天空更宽广的是人的胸怀。”

2. 宽广博大的胸怀,包容一切的气概

职位高的人不能容忍,动辄发怒,就会遗过于下面的人;如果职位低的人,不顾礼义,却逞强发怒一定会冒犯职位高的人;只要有一方不知制怒,而轻易发作的话,后果都是贻害更多的人。这就需要“容过”。

唐太宗贞观二年,河南有个叫李好德的人有精神病,常乱讲一些妖言,皇帝下令大理丞相张蕴古去察访此事。张蕴古察访后上奏折说李好德确实有病,而且有检验结果,不应当抓起来。治书权万纪上书弹劾张蕴古,说张蕴古是相州人,而李好德的哥哥李厚德是相州刺史,所以说是张蕴古讨好顺从他,考察之情不会是实事求是。皇帝很生气,下令把张蕴古杀了。后来此事让魏征处理,皇帝



暗地里很后悔。

由于自己一时的怒气,不详细核实,不做认真细致的调查,就草菅人命,唐太宗是过于轻率了。这是不忍怒气的后果,人一发怒,出于一时的激愤,做事就有可能过火,等到认识到问题的严重性,为时已晚。就在同一年里,又有一次,唐太宗又因为瀛州刺史卢祖尚文武双全、廉直公正,征召他进朝廷,告诉他:“交趾久久没有得到适当的人去管理,现在需你去镇抚。”卢祖尚行礼感谢后出来,不久就感到后悔,他托病推辞。皇上派杜如晦等人宣读诏书,卢祖尚坚决推辞,皇上非常生气,说:“我派人都派不出去,还怎么处理政务?”下令在朝廷上把他杀了,但很快又感到后悔。魏征对他说:“齐文宣帝要任肯州长史姚恺为光州刺史,姚恺不肯去。文宣帝气愤地责备他,他回答说:‘我先任大州的官职,只有功绩并没有犯罪,现在却让我担任小州的官职,所以我不愿意去。’文宣帝就饶了他的死罪。”唐太宗说:“卢祖尚虽然有失臣子的礼仪,我杀了他也太过分,由此看来,我还不如文宣帝呢。”马上下令追复卢祖尚荫庇子孙任官的权利。

唐太宗认识到了自己做事因怒不忍,过于急躁,连杀了两位臣子,悔恨之意溢于言表。尽管他知错能改,但毕竟有些事情是无法补救的。正是出于怒能造成严重的危害,所以古今中外许多人都下工夫去研究制怒的办法。很多人发现制怒的惟一良方是忍。在一般的情况下,人们应该抑制愤怒情绪的发作,以利自身健康,以利团结他人,以利相安和谐,以利事业发展。在极特殊的情况下,也完全可以以怒为计,震慑敌人,激怒敌人,以便战胜敌人。

所谓“容过”,就是容许别人犯过失,也容许别人改正错误。不要因为某人一有某种过失,便忽视他,或一棍子打死,或从此以某种眼光去看待对方,“一过定终身”。这也是一种“忍”的形式。

孰人无过呢?谁都可能犯错。这样说,可能大家理解起来比较容易。但“容过”讲的则是这样一种“过”,它给自己带来了一定的损失,或在某种程度上与自己有关。例如,自己的下属有了过错,自己的合作者有了过错,或者是自己的家人有了什么过错,等等。在这种情形下,能否有一种宽容的态度对待这种“过”,

当然是衡量人的素质的一个方面。“容过”这种忍就是要压制或克服自己内心对于当事人的歧视,尽管自己心里并不快乐,感到懊丧,但却应该设身处地地为当事人着想,想一下自己如果在这种场合下会如何做,在做错了某事之后又有何种想法,当然,这里需要“容”、需要“忍”的是对于当事人本人,而对于具体的事情本身则应该讲明白,该批评的必须批评。

由此可见,“容过”这种“忍”的形式主要体现了人们的一种宽厚、平和人格。很明显,能够“容过”的人,往往能够建立起和谐的人际关系和良好的群众基础。同时,也能够得到人们的赞赏和认可。

容人之过,不是一味退让,不是无能懦弱,而是一种宽广博大的胸怀,包容一切的气概。

3. 寻本溯源,宽容是一种人性的回归

通常会有这样的情况:很多时候我们会将自己的竞争对手看作是死敌,为了成为那个令人艳羡的成功者,也许你会不择手段地排挤对手;或是拉帮结派,或在上司面前历数别人的不是,或设下一个又一个巧计使得对方“马失前蹄”。但可悲的是,处心积虑的人有时并没能成为最终的赢家,收获的只是一腔沮丧和悔恨。

李静受聘为某公司行政经理。从她上班的第一天开始,张丽就对她十分戒备。当时张丽刚任这家外企公司驻京办事处代经理的职位,她敏锐地感到:李静的到任对自己是个威胁。于是便自恃在公司的老资格,经常在老板面前说李静的坏话,有一次竟当着全体员工的面因为一点小事对李静大发肝火。

李静尽管心中十分生气,但很有涵养的她并没有与张丽发生正面冲突。半年后,李静正式被公司委派做办事处经理,而张丽一气之下辞了职。

原因大家都可想而知,没有一个老板会把一个心胸狭隘,与同事矛盾重重的人放到最重要的职位上。张丽的失败之处就在于她并没有意识到这一点,如果