

心宽路才宽，心小事事难。

多数的恐惧和不安都是由不够宽容的心灵滋生的。

宽容

心灵的气量

放大心胸，才无烦恼；开阔思想，方增德学

墨涵◎著

宽容别人，就是在善待自己

台海出版社



宽容

心灵的气量

墨涵◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容：心灵的气量 / 墨涵著. —北京：台海出版社，2018.10

ISBN 978-7-5168-2123-7

I. ①宽… II. ①墨… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 219832 号

宽容：心灵的气量

著 者：墨 涵

责任编辑：王 艳

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652 (发行，邮购)

传 真：010-84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：182 千字 印 张：15

版 次：2019 年 1 月第 1 版 印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2123-7

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究



前言

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。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

第一章 胸怀博大

001

——容得下是非，才能获得人生正能量

1. 宽容是一种拯救 / 002
2. 放下仇恨，才能拥有快乐 / 003
3. 以德报怨才是上策 / 007
4. 学会化干戈为玉帛 / 009
5. 宽容比惩罚更有力量 / 011
6. 不要苛求他人 / 014
7. 心宽一尺，路宽一丈 / 016

第二章 舍得宽容

019

——处世的哲学，做人的艺术

1. 有容方能成大器 / 020
2. 宽容从“心”开始 / 023
3. 成大事者皆有宽容心 / 026
4. 宽容是一种风度 / 029
5. 懂得分享，独乐乐不如众乐乐 / 031
6. 宽容，教育的一剂良药 / 035

第三章 以情待人

037

——和谐一生的秘诀

1. 沉默也是一种美 / 038
2. 宽恕别人，就是救赎自己 / 040

3. 容人等于容己 / 042
4. 要宽容，不要怒容 / 044
5. 己所不欲，勿施于人 / 047
6. 宽容精神，关乎你我 / 048
7. 宽容是一种魅力 / 050

第四章 谦忍退让

053

——收获人生甜蜜的果实

1. 退一步，海阔天空 / 054
2. 忍一时之辱，得一世之安 / 055
3. 得理也要让三分 / 059
4. 忍让乃邻里相处之道 / 062
5. 忍让是一种大德 / 064
6. 后退，是为了更好的前进 / 067
7. 要有一颗谦卑的心 / 069
8. 学会忍让才能走向成功 / 072
9. 让人一码，心界更宽 / 075
10. 能忍则忍，一忍百安 / 077
11. 退让才能解开结 / 079

第五章 懂得忘却

081

——淡忘曾经，人生看得几清明

1. 学会忘记，人生才会快乐 / 082
2. 学会忘记，才能安享幸福 / 084
3. 烦恼，是因为不懂得忘记 / 088
4. 忘记，是为了更好地开始 / 090
5. 忘记并不等于逃避 / 092
6. 忘记过去才会活得轻松 / 093
7. 善忘的人才幸福 / 095
8. 唯有放下，才会快乐 / 097
9. 忘却也是一种宽容 / 100
10. 忘记过去，善待自己 / 102

第六章 不计较

105

——放弃狭隘，给自己的心灵让路

1. 计较是烦恼的开始 / 106
2. 容人之过，才能用人之才 / 109
3. 感谢指出你错误的人 / 111
4. 别让忌妒蒙蔽了你的心 / 114
5. 宽容化解仇恨 / 115
6. 豁达一点，让人生更精彩 / 118
7. 原谅比指责更有效 / 121
8. 忍耐是一种宽容 / 123
9. 有些事不必太在意 / 124

第七章 不抱怨

127

——活出人生的大境界

1. 少一分怨恨，多一分快乐 / 128
2. 与其抱怨，不如改变 / 131
3. 保持一颗平和的心 / 134
4. 抱怨只会让事情更糟 / 136
5. 爱生爱，恨生恨 / 140
6. 珍惜现在，才能更好地生活 / 143
7. 安时处顺，不怨天尤人 / 144
8. 常思一二，不想八九 / 146
9. 生活不需要抱怨 / 149

第八章 笑对风雨

151

——用微笑面对生活

1. 痛苦，需要微笑来掩埋 / 152
2. 接受生活中的不公平 / 154
3. 笑对人生，看淡得失 / 155
4. 用微笑来原谅他人 / 158
5. 换个角度看生活 / 160
6. 苦难是一种财富 / 162

7. 打开心灵的另一扇窗 / 165

8. 挫折是一次激励 / 168

第九章 悦纳自己

171

——容忍自身的不完美

1. 不完美，也是一种美 / 172
2. 生活没有十全十美 / 175
3. 敢于正视自己的缺陷 / 177
4. 做自己的伯乐 / 178
5. 接纳生活中的不完美 / 182
6. “出丑”是“出众”之母 / 183
7. 人非完人，不必苛求完美 / 185
8. 完美是海市蜃楼的虚幻 / 187

第十章 宽大忍让

189

——完美婚姻的一剂良药

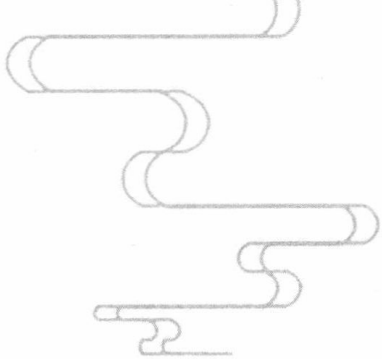
1. 包容，婚姻美满的秘诀 / 190
2. 让爱情在宽容中升华 / 193
3. 赞美，婚姻的保鲜剂 / 195
4. 夫妻间没有谁输谁赢 / 198
5. 婚前睁大眼，婚后眯小眼 / 200
6. 示弱成就美好婚姻 / 202
7. 学会在爱人面前低头 / 204

第十一章 广结人缘

207

——忧他人之忧，乐他人之乐

1. 要成人之美，不成人之恶 / 208
2. 原谅冒犯过你的人 / 209
3. 对手给了我们前进的动力 / 210
4. 迁怒别人，惩罚的是自己 / 214
5. 付诸宽容，收获快乐 / 216
6. 友情是水，宽容是杯 / 218

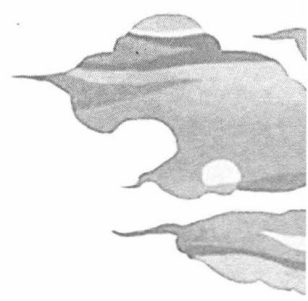


第一章

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，谁能说自己是不需要宽容的呢？”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，就等于是自寻烦恼，而懂得宽容的人，得到更多的是和气与愉悦。下面这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，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？”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分祥和。

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，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，就等于是拯救自己。

2. 放下仇恨，才能拥有快乐

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，被一个年仅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：现在就算把那个16岁的青少年打死，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，如果我的宝贝还活着的话，肯定有一个美好的前途，而“仇人”呢？19岁还待在少年看护所，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，她想去看看这个“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，她到看护所看到了那个“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

妈妈和那个“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……

等那个“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，心中再无牵挂……

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。

威尔·罗杰曾说：“我至今没有遇到一个我不喜欢的人。因为每见到一个人，我总是设法赶走使自己产生厌恶心态的情绪，寻找他身上让人喜欢的部分。”如此，成功还会远吗？从以德报怨中获得利益的，不是别人而是你自己。

战国时期，梁、楚两国相邻。梁国边境县的县令一职由一个叫宋就的大夫担任。梁、楚两国都设有边亭，两国边亭的村民们各自种了一块瓜田。梁国的村民十分勤劳，定期给瓜田浇水灌溉，所以他们种的瓜长势很好。而楚国人生性懒惰，间隔几天才给瓜田浇一次水，所以他们种的瓜长势很不好。他们看到梁亭村民种的瓜长得又快又好，起了忌妒心，于是在夜间偷偷潜到梁亭村民的瓜地里去踩瓜秧。

很快，梁亭的村民察觉了这件事，为此非常气愤，就去找宋县令，并提出允许他们也去糟蹋楚人的瓜秧。宋就知道了以后，说：“要真这样做了，对你我都没有好处。如果因为别人忌妒你，你就去报复别人，这是一种很偏激的做法！”之后，他派人每晚悄悄地去为楚人浇灌瓜田。

连续好多天，楚人到自己的瓜田一看，发现瓜田已经浇灌过了。就这样，在梁人的帮助下，楚亭的瓜长势一天比一天好起来。楚人感到奇怪，便暗中察访，这才知道是梁人干的。楚国人大受震撼，便将这件事报告给了楚国朝廷。楚王原本对梁国虎视眈眈，但听完此事，感到很惭愧，知道是自己的百姓糊涂，做了错事。同时，楚王对梁国人能暗中忍让感到非常高兴，于是带着丰厚的礼品向梁国边亭的村民道歉，并请求与梁王交往。

后来，楚国与梁国的关系一天比一天融洽，都说这从宋就妥善处理边亭瓜田事件开始的。

从这个故事我们可以看出，只要我们以博大的胸怀去包容一切不如意的人和事，把所有的“怨”转化为“情”。以德报怨是中华民族的优良传统，也是人生的至高境界。

可见，要做到以德报怨，必须要有一颗宽容的心；要想化敌为友，就必须学会以德报怨。因为只有心胸宽广才能够容纳他人，才能把我们生活中的干戈化为玉帛，从而创造美好、和谐的人生。