



青年人走向社会的8堂必修课：**宽容**

小哲理 大智慧

扬帆 编著

中国言实出版社

小哲理 大智慧

宽容

扬帆 编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽容/扬帆 编著.

—北京:中国言实出版社,2005.6

(小哲理 大智慧)

ISBN 7-80128-678-2

I. 宽…

II. 扬…

III. 成功心理学—青年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055872 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

规 格 889×1194 毫米 1/64 印张 49.875

字 数 2000 千字

定 价 80.00 元(全 8 册)

序

宽容是人类性情的空间。

宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，
是对别人的释怀，也是对自己善待。

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。有了这种智慧、这种艺术，就会面
对人生，从容不迫。

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，
就会胸有成竹，获得成功。

人的成长是一个不断尝试经历磨炼和

失误，最终变得聪明起来的过程。每当你充满信心采取行动时，你永远无法预见会有什么样的结果，或成功，或失败。不论最终成功与否，这些尝试都是可贵的。事实上，你往往可以从失败的经历中学到更多的东西。

很多人无法做到宽容的原因是不明白宽容的意义。他们在被别人侵犯或被惹得暴跳如雷时，会首先想到：我受了伤害！吃亏的是我！我要讨回公道！而宽容不正是让自己失去这个机会吗？然而宽容带给你的比你付出的要多得多。

宽容的第一个好处是能使人个性成熟。成熟的人跟别人能和谐相处，要想与人和谐相处，宽待和体谅就不能少。不成熟的人才会计较，你踢我一脚，我一定还你一拳，斤斤计较，不肯吃亏。宽恕的能力和成熟的程度是成正比的，越成熟的人，宽容量越大。

宽容的第二个好处是能了解人性。因为

宽容本身就是对人性的一种非主观的、深刻的、普遍的了解。越了解人性的人,越容易产生宽恕之心。到最后,你会发现,你肯宽容的理由不为别的,单为你了解人性的软弱就足够了。对人性所知越多,所恕也就越多。

宽容的第三个好处是能使人心胸宽大。谁能把右脸转向别人,谁就是赢家。那个伸手打人的人,才是真正的输家。既存宽容之心,那就坦坦荡荡、宽宽大大地饶恕到底,不打折扣,不留尾巴。

宽容的第四个好处是能使人良心平安。报复之后的胜利,毫无欢乐可言,只是发泄了不平的愤怒。宽恕别人,就算是蒙受了损失,良心仍是平安的。

宽容的第五个好处是能得到别人的宽容。你原谅别人,别人也原谅你。不原谅别人,等于是给自己留一份余地,留一条后路。掐住对头脖子不放的人,也难从敌人的手中脱身。

宽容的第六个好处是终止仇恨。如果我们不选择慈悲律，因果律就要取而代之。只有宽恕，才能停止冤冤相报，把新仇旧恨一笔勾销。有仇必报，两败俱伤。有仇不报，才高人一等。所以英国人有一句谚语说：“宽恕是最光荣的报复。”

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？”这真是一个好办法，不是吗？！

目 录

第1章 宽容——获得友谊的法宝

◇·友善对待他人 003

如果你想赢得人心,首先要让他人相信你是最真诚的朋友。那样就像有一滴蜂蜜吸引住他的心,也就有了一条坦然大道,通往他的内心深处。

◇·称赞并欣赏他人 008

当我们听到他人对自己优点加以称赞以后,再去听一些不愉快的话,自然觉得好

受一些。这正如理发师在替人修面之前,先涂上一层肥皂一样。

◇·理解与体谅 013

每个人都渴望别人的关怀与理解,每个人都有自己的生命智慧,每个人都可以提供给别人很大的帮助,每个人的内心深处,都有治疗和觉醒的泉源。

◇·多一句赞美 017

人们相互希望得越多,想要给予对方的越多,就必定越亲密。

◇·学会倾听 022

始终挑剔的人,甚至最激烈的批评者,常会在一个有忍耐和同情心的静听者面前软化降服。

◇·迎合他人的兴趣 034

与人沟通的诀窍就是:谈论他人最为愉悦的事情。

◇·尊重他人的意见 041

你永远不会因为认错而引起麻烦。只有

如此才能平息争论,引导对方也能同你一样公正宽大,甚至也承认他或许错了。

◇·给他人说话的机会 062

如果你要树敌人,就胜过你的朋友;但如果你要得到朋友,那就让你的朋友胜过你。

◇·善于从他人角度考虑问题 057

永远按照对方的观点去想,由他人的立场去看事,一如由你自己的一样,这或许不难成为影响你终身事业的一个关键因素。

◇·激发他人高尚的动机 062

每个人的行事都有两个好理由:一是看起来很好;一是的确很好。

◇·学会给他人授权 070

获得权威,这是人类的一种天性,如果你想和他人相处愉快,那么,使对方获得授权。

第2章 宽容——保持健康的心态

◇·不要争论不休 075

你不能过分显示你自己,要放弃,虽然明明是你的小事,也要放弃。与其为争路权而被狗咬,不如给狗让路。即使将狗杀死,也不能治好受伤的伤口。

◇·别将自己的意见强加于人 082

因此,圣人虽在上,而人民不觉其压力;虽在前,而人民不觉得有什么伤害。

◇·不要求别人的感激 087

如果我们偶尔得到别人的感激,就会是一个惊喜。如果没有,也不至于难过。

◇·别让批评之箭刺伤你 094

如果你被批评,请记住,那是因为批评你会给他们一种满足感。这也说明你是有成就的,而且引人注目。

◇·不要对敌人心存报复 099

当你选择了仇恨,那么就将在黑暗中度

过余生；而你选择了宽容的话，那么你将可以把阳光洒向大地。

◇·表达你的信号 109

宽容需要学习，学习宽容的方法以及巧妙的表达，虚心传递出你的宽容信号。

◇·宽容四步曲 113

科学的研究还表明：宽容他人能让你更加健康。

◇·听听专家的意见 116

如要摆脱“伤心的记忆”，惟一的办法是“学会宽容”。

第3章 宽容——拥有美好的爱

◇·爱，创造力量 125

“其实也没什么，我爱这些孩子。”

◇·真爱可以战胜一切 127

爱是一种力量，使你勇敢，使你坚强，使你充满追求的勇气！

◇·真诚地欣赏对方 129

男性对于女性追求美观及装束得体的努力应表示欣赏。所有的男人都忘了,如果他们曾有过觉察的话,将知道女性是如何注重自己的衣着。

◇·家庭内部也应有礼 134

惟一真实地对我们说出刻薄、侮辱、伤感情的话的人,都是我们自家的人。

◇·不要试图改变对方 139

与人交往,第一件应学的事情就是不要干涉他们自己快乐的特殊方法,如果那些方法不激烈地与我们相冲突的话。

◇·不要批评对方 143

使许多罗曼之梦撞击离婚礁石的一个原因,就是因为批评——无用的,令人心碎的批评。

◇·切勿喋喋不休 145

在所有一切烈火中,地狱魔鬼所发明的狞恶的毁灭爱情的计划中,喋喋不休是最致

命的。它像毒蛇的毒汁一样，永远侵蚀着珍贵的爱情。

第4章 宽容——维持幸福的家庭

◇·亲恩难报 153

人们会穷一生精力追求世上的名与利，努力为另一半与子女求幸福，但对一生全然奉献给你的父母，又付出了多少？

◇·珍惜父母的爱 160

爱情可以重新再找寻，但父母一生却只得一个，珍惜、珍重！

◇·爱的披肩 162

这世间最难以忘怀的也是母亲。无论贫穷、苦痛，对你不离不弃的也是母亲。然而我们能为她做的却很少，所以，只要你能想到就马上去做吧！

◇·天涯思情 170

每个人都有长大的那天，我们不可能永

远依偎在父母身边,做长不大的孩子。然而,即使远隔万里,那份亲情是永远无法割舍的。

◇·哥哥的心愿 176

人在心中应该设身处地想到的,不是那些比我们更幸福的人,而只是那些比我们更值得同情的人。

◇·大声说出你的爱 179

谁要是不会爱,谁就不能理解生活。

第5章 宽容——与周围的世界 和平相处

◇·将酸柠檬做成甜柠檬汁 187

真正重要的是如何从损失中获利,这才需要智慧,也才显示出人的上智下愚。

◇·适应不可避免的事实 193

我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受,并且适应它,或者我们可以因此而忧虑痛苦,甚至最后可能弄得精神崩溃。

◇·不要光踢椅子 200

对那些不成熟的人来说,他们永远都可以找到一些理由,以解脱他们自身的某些缺点或不幸。

◇·困难并不意味着不幸 211

对喜欢规避责任的人来说,困难则成了最好的挡箭牌。

◇·活在今天 222

我们首要去做的事情不是去观望遥远的未来,而是去做手边的清晰之事。

◇·不要因小事而垂头丧气 230

还是那句老话:不要为打翻的牛奶而哭泣。

◇·说出你的心事 236

当下一次我们再碰到什么难题时,就找一个能够信任的人,跟他约好一个时间,无论他是你的亲戚,或是朋友,然后对那个人说:“我希望得到你的忠告。”

◇·一生最重要的决定 243

当你到了 18 岁时，你可能面临着两个重大的决定：你将如何谋生？你选择一个什么样的人生的伴侣？

◇·70%的烦恼与金钱有关 260

人类 70%的烦恼都跟金钱有关，而人们在处理金钱时，却往往意外地盲目。

◇·不要入不敷出 280

没有计划地花钱，就等于让肉贩、服装商、家具店……都来分享你的收入。

第 6 章 宽容——并非一味纵容

◇·你能宽容暴行吗 295

我们要对所有的事都宽容吗？我们能宽容极端的暴行吗？

◇·阴谋最丑恶 299

阴谋，应该成为我们每个人做人的禁忌！