

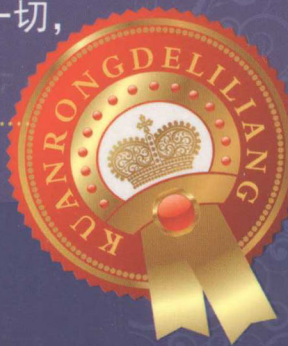
KUANRONG DE LILIANG

宽容 的 力量II

胡 婕◎著

宽容是人类生活中至高无上的美德

宽容包含着人的心灵，因为宽容可以超越一切，
因为宽容需要一颗博大的心。



中国言实出版社

KUANRONG DE LILIANG

宽容 的力量II

胡 婕◎著

宽容是人类生活中至高无上的美德

宽容包含着人的心灵，因为宽容可以超越一切，
因为宽容需要一颗博大的心。



 中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

宽容的力量. 2 / 胡捷著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5171-1158-0

I. ①宽… II. ①胡… 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(2015)第044296号

责任编辑: 李连成

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

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市梨园彩印厂

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张18

字 数 200千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-1158-0

前 言

宽容是人类生活中至高无上的美德。因为宽容包含着人的心灵，因为宽容可以超越一切，因为宽容需要一颗博大的心。因为宽容是人类情感中最重要的一部分，这种情感能融化心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落成连平凡都不如。

马克·吐温传记中有一段记述了一位宽容的老人。

马克·吐温在35岁时，爱上了纽约的一位年轻的奥利维亚·L·兰登小姐并且赢得了她的芳心，只是结婚还有个条件：必须取得女方父母的同意。老兰登先生是个很有社会地位的人，他说他对这个来自遥远西部的小作家的为人如何一无所知，他不能答应这门婚事，除非马克·吐温能够提出几份由西部知名人士写的证明他品行端正的材料。

马克·吐温立即写信到加利福尼亚州，请求六位他认识的知名人士（其中包括两名牧师和一名学校校长）给他写材料。不知是因为马克·吐温的作品讽刺抨击了美国社会引起他们的不满，还是这些先生们的妒嫉心在作怪，他们寄来的材料对求婚者极为不利。其中一位牧师竟预言：“我确信，这个年轻人不久就会烂醉而死，进

入醉鬼之坟。”尽管如此，马克·吐温还是把六份材料如数呈交给了老兰登先生。

“看来，你在这个世界上是一个朋友也没有的了？”老人看完材料后目光严厉地问道。

“显然是一个也没有。”马克·吐温老实地答道。

老人神色变得温和了，说道：“不过，假如让我们换一个角度来看，你能把这样的材料送给我，这就证明了你是一个诚实的人：不隐讳别人对你的看法。其次，这又证明了你是一个勇敢的人：竟敢在求婚的场合亮出对自己不利的材料。别管它，把这些材料丢到一边去吧！我比他们更了解你，既然你没有朋友，我就来做你的朋友！和我的女儿结婚吧！”

兰登先生的宽容使女儿终于得到一个好丈夫。女儿婚后生活十分美满。

缺乏宽容，人与人之间将来永远处于积怨难消，疑虑丛生、猜忌报复的恶性循环之中，永远无法和谐相处，无法凝聚；缺乏宽容，幸福之花就没有生长的土壤和绽放的空间。所以，百年哈佛的人生哲学，总结这样的成功人生理念：缺乏宽容的人，难以赢得欢乐与幸福；缺乏理智的人，常常会自己品尝悔恨与痛苦的滋味。

能够宽容别人的人，可以和各种人相处，同时也可以反映出自身的人格修养和广阔胸襟。尤其是生活在这样一个复杂的社会中，我们更需要宽容，因为只有宽容才会发现别人的长处，才能够更好地与人合作。

宽容是一种博大精深的境界和意境，是人的涵养，它是处世的经验，待人的艺术，为人的胸怀；它能包容人世间的喜怒哀乐，使人生



跃上新的台阶：与别人为善，就是与自己为善，与别人过不去就是与自己过不去，只有宽容地看待人生和体谅他人时，我们才可以获取一个放松、自在的人生，才能生活在欢乐与友爱之中。失败时多一份宽容，停止对自己的申诉，心中就会少一份懊悔和沮丧，就能在心底扶起一个坚强的我。宽容别人也是宽容自己，保护自己，给别人留一些空间，你自己将得到一片蓝天，一个宽容的人，到处可以契机应缘，和谐圆满，微笑着对待人生。

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，没有人能比施行宽容的人更强大，更自豪。一个人的心胸有多宽广，他就能赢得多少人，付出宽容，你将收获无穷。

学会宽容，学会大度，是我们每个人生活中的一件大事。整天被不满、怨恨心理所控制的人是最痛苦的人。学会宽容，也就是学会了爱自己。

目 录

第一章 宽容是一种智慧

宽容是一种智慧，一个人真诚地宽容别人的过失，他的境界就上升了一个层次；一个人学会了宽容，他就掌握了一种自我提高的有效方法。

什么是宽容	3
心有多宽，路就有多广	7
种植一颗宽容的心	12
宽容是美	20
广阔的宽容胸襟	24
宽容不是软弱	29
对自己宽容时也要对别人宽容	33
宽容是人类高尚的情愫	37

第二章 宽容是一种美德

为人宽容，就能解人之难，补人之过，扬人之长，谅人之短，能赢得友谊，获得更多朋友。

宽容是一种智慧和力量	43
宽容的态度	48
做一个宽容的人	52
宽容与人生成正比	56
宽恕别人，就是释放自己	61
宽容可载物	66

第三章 宽容是一种快乐

威廉·詹姆斯说：“智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。”

宽容是智慧的证明	75
宽容的智慧	81
宽容别人就等于宽容自己	85
要宽容也要仁爱	91
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	98
能够宽容他人才能被更多人接纳	102
宽容使你身心愉悦	106

第四章 宽容是一种力量

西拉斯说：“尽量宽恕别人，而决不要原谅自己。”

学会宽恕别人	113
待人宽厚真诚	120
让宽容更有力量	126
宽容是一种资源	132
宽容是生活的上乘之道	138
宽容让你的人生路更宽	143

第五章 宽容是一种修养

有时候我们会满意满意自己初生牛犊不怕虎的勇气，有时候我们又愿意将自己天性中锐利的棱角磨平，有时候我们满足于在曲径通幽中成功的快感。

宽容也须坚持原则	151
要宽容也要谦逊	157
不幸面前要坚忍	163
坚忍有助于你走出困境	166
不坚忍性格的特点	172

第六章 宽容中的容忍

宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容要以退为进、积极地防御。宽容所体现出来的退让是有目的有计划的，主动权掌握在自己的手中。无奈和迫不得已不能算宽容。宽容的最高境界是对众生的怜悯。

“忍”是一种高尚的姿态	179
成大事者必能忍	182
在忍中成长	187
忍，要有原则	190
为人处世要宽容忍耐	196
能忍者，方为人上人	199
忍耐是对宽容的挑战	203
退一步海阔天空	208

第七章 宽容是一种胸怀

生活中有许多这样的场合：你打算用忿恨去实现的目标，完全可能由宽恕去实现。

拥有宽容的胸怀	217
宽容使你大肚	223
宽容能赢得一切	227
学会宽容，还心灵一份宁静	232
宽容使你气度不凡	237

第八章 修炼内心的宽容

难以宽容往往并不是错误本身，而是别人不愿承认错误的态度。有时我们的宽容其实只是为了证明自己的正确性。

你能做到宽容吗	243
学会谅解	247
化敌为友	250
学会遗忘	255
善待他人	259

第九章 宽容是一种思想

影响人生的绝不仅仅是自己所处的环境，一个人的思想则是影响我们行动的关键，也就是说，只有我们真正地明白一颗伟大的心灵在拼搏的本质所在，我们就能不断地开阔自己的视野，成就自己的事业。

梦想与理想	265
向赢家请教	268
摆脱强迫的空想	271

第一章 宽容是一种智慧

宽容是一种智慧，一个人真诚地宽容别人的过失，他的境界就上升了一个层次；一个人学会了宽容，他就掌握了一种自我提高的有效方法。

什么是宽容

什么是宽容呢？《现代汉语词典》是这样解释的：宽大有气量，不计较或不追究。《辞海》对宽容的解释是：宽恕，能容人。

宽容，源自拉丁语的tolerare，原来是“忍受或忍耐”的意思，也带有广义的“养育、承受和保护”的含义。就容忍而言，它也包括那些有权容许宗教的人，同样有拒绝或收回容忍的权力，尽管在宗教自由下没有人正当地拥有不容忍或取消这一自由的权力。文艺复兴时期的人文主义思想家拉斐尔曾对这一观点的本质作了如下阐释：“容忍是审慎地允许或准许一个他不喜欢的事物的实践。只有当一个人有权不准许时，他才能有目的地表示容忍，即允许或准许。”具体地讲，宽容就是允许别人自由行动或判断；耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见（不列颠百科全书）。宽大有气量，不计较或不追究（现代汉语词典）。

著名作家房龙在他的名著《宽容》中曾经引用《不列颠百科全书》关于宽容的定义：宽容即允许别人自由行动或判断；耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见。我国现代汉语词典中对宽容的解释是：宽大有气量，不计较或不追究。

由于我国对房龙的《宽容》一书有多种译本，这种观点或说法对目前的国人具有比较普遍和深刻的影响，但笔者认为它是一个过于笼统和语义不明确的定义。

美国当代学者迈克尔·沃尔泽似乎部分地克服了房龙所使用的“宽容”定义的缺陷。沃尔泽在《论宽容》一书中指出：“宽容被理解为一种态度或一种心境，它描述了某些潜在的价值。

首先是一种反映16世纪和17世纪宗教宽容起源的潜在价值，它纯粹是为了和平而顺从地接受差异性。人类长年累月地互相残杀，但幸运的是人瘦马乏，不愿恋战，我们把这种心情称之为宽容。但我们可以追溯到一系列更实质性的容忍。

第二种对待差异性可能采取的态度是被动的、随和的以及无恶意的冷淡：“兼收并蓄成一统。”

第三种态度产生于一种具有道德意义的容忍。对“那部分人”拥有各种权利予以一种原则上的认可，虽然他们以种种默默无闻的方式来实现这些权利。

第四种态度表现为对别人的坦率、好奇、甚至尊重，愿意倾听别人的意见并向别人学习。排列最后的一种态度是积极拥护差异性：如果差异性以文化的形式来体现上帝创造的广泛性和多样性，或自然界的广泛性和多样性，那么这是一种具有美学意义上的拥护，抑或一种具有实用意义的拥护。沃尔泽的定义注重了人的心理学的考察，把宽容看成是一部分人对另一部分人和不同事物的包容“态度”。

最近，在美国，出现了与房龙和沃尔泽的理解都有较大差异的“策略”说。美国得克萨斯州贝勒大学的神学教授科尼尔斯在《长久的休战——容忍是如何为权力和利益制造世界安全的》一书中指出：宽容不是一种美德——至少它在古典观念中没有作为美德起作用，尽管它能够适当地被称为一种世俗的美德。

准确地说，宽容是一种策略，它呼吁美德，诸如忍耐、谦逊、温

和和审慎，但是，宽容本身不是作为该同类的其他品德，而是作为想要达到一些其他目的的一个政策才与这些品德发生联系的。但是，宽容本身并不是和谐或和平，而是一种策略，一种在社会生活中寻求和谐或和平的临时解决办法。

可是，社会发展到今天，人们却认为：宽容是最美丽的一种情感，宽容是一种良好的心态，宽容也是一种崇高的境界，能够宽容别人的人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样广浩深沉，宽容自己的家人，朋友，熟人容易，因为，他们是我们爱的人。然而，宽容曾经深深伤害过自己的人或者自己的敌人则是最难的。

19世纪法国的文学大师维克多·雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”大海因为汇集大大小小的百川溪流而成就了海洋的博大和宽广无垠，美丽的天空由于接纳世间万物而风清云淡，生命的汪洋则在于人的宽容胸怀，缘于包容人世间深深浅浅的缘份。

宽容是一种修养，是一种境界，是一种美德，是一种胸怀，更是一种人生的境界。宽容是原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可容之人。

宽容是一门交际的艺术，它润滑了彼此的关系，消除了彼此的隔阂，扫清了彼此的顾忌，增进了彼此的了解。宽容打开两颗相对封闭的心灵，像一种明澈而柔润的调剂，使之相融相知。懂得宽容的人生是美丽的。

宽容是一门修身养性的学问。它戒除了忧烦急躁，抑制了悔憎恨怨，平息了对恣斗争，避免了嫉妒猜疑。宽容舒展了沉郁已久的思绪，如一缕轻风，让自己拂着一朵漂泊的云，游于碧空之上，闲然自