

华语世界的
心灵成长指导手册

林然◎编著

宽恕 的活法

KUANSHU
DEHUOFA



修复内心伤痛
回归心灵家园

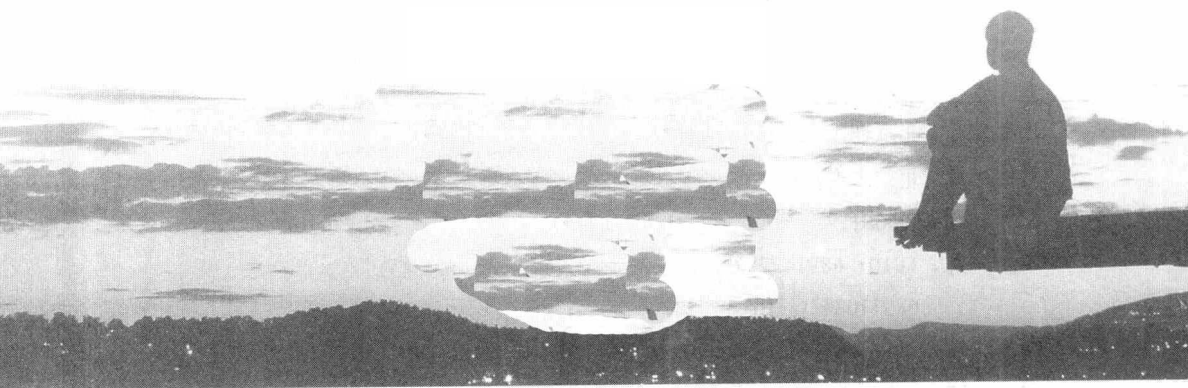
爱和恨相生相克，
伤害和愤怒此起彼伏，
唯一破解的武器就是宽恕……

华语世界的
心灵成长指导手册

宽恕

的活法

KUANSHU
DEHUOFA



修复内心伤痛 回归心灵家园

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

宽恕的活法 / 林然编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5640-5252-2

I. ①宽… II. ①林… 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(2011)第219800号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)

68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 370千字

版 次 / 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 39.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

Foreword

序 言

天空容留每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；
高山容留每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；
大海容留每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无际。

而对于我们来说，宽容是一种博大，它能包容人世间的喜怒哀乐；宽容是一种境界，它能使人跃上大方磊落的台阶。只有宽容，才能“愈合”不愉快的创伤；只有宽容，才能消除人为的紧张。

有一副古联这样写道：和为天下传家宝，忍为世间化气丹。意即只要人与人之间能和睦相处，就是普天下最宝贵的财富；遇事只要奉行一个忍字，再深的矛盾都可以化解。

记住别人的好，忘掉别人的坏，你就会有在幸福而又宽容的天空下自由地翱翔！

上苍给了我们同样的生命，当走到人生的尽头时，能够留下的会是什么呢？我们留给别人的又会是什么呢？学会宽容别人，也是善待自己的一种方式。生活，是在宽容中越走越宽广的。时间会冲淡痛苦，但我们为什么要等时间来冲淡呢？学会及早的忘却，及早的原谅，及早的享受生活，生命里美丽的日子不是会多些吗？

岁月的美，就在于它流逝后再也不会回来。能在有限的日子里多些美好时光，就是在延长自己的生命！人生的冷暖取决于心录的温度。宽容，就是给别人一个理解自己喜欢自己的机会。生活中，不会宽容别人的人，是不配受到别人宽容的。宽恕不能改变过去，但它能拓展未来。要学会忍耐他人的错误，因为你也有许多要别人宽容的缺点。

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

俗语有“宰相肚里能撑船”之说。古人与人为善之美、修身立德的谆谆教诲却警示于世人，一个人若胆量大，性格豁达方能纵横驰骋，若纠缠于无谓鸡虫之争，非但有失儒雅，反则终日郁郁寡欢，神魂不定。唯有对世事时时心平气和、宽容大度，就能处处契机应缘、和谐圆满。唐朝谏议大夫魏征，常常犯颜苦谏，屡逆龙鳞，可唐太宗宽容为怀，把魏征看作是照见自己得失的“镜子”，终于开创了史称“贞观之治”的太平盛世。

人活一世，从容达观一些，就会轻松自在一些。这种心境是充实自己的良好状态。充实自己很重要，只有有准备的人，才能在机遇到来之时不留失之交臂的遗憾。冲动来自于激情，平静来自于修炼。别让外界浮躁了自己……

Contents

目 录

第一章 另一种活法：宽容别人，也宽容自己

宽容，是人不可缺少的品质；宽容之美，亦是生活中不可或缺的点缀。尽管人情易反复、世路多崎岖，只要我们时时能以一颗宽容之心待人，何愁世间不能多温暖、人生不能多坦途、社会不能更美好？

1

一次宽容，打开一道爱的大门 / 3

用宽容包容苛刻，用热情融化冷酷 / 7

“大”人大量，宽容是修养的底蕴 / 11

宽广博大的胸怀，包容一切的气概 / 13

寻本溯源，宽容是一种人性的回归 / 15

切莫做损人不利己的蠢事 / 17

给人一条路，自己也宽松 / 19

原谅比指责更有效 / 21

弓过盈则弯，刀过刚则断 / 23

宽人人宽，三尺道路六尺宽 / 26

志当高远，鸿鹄安与小雀争 / 28

怨恨会让你失去快乐 / 31

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO

DE REN SHENG DE YUAN MAN

第二章 大人物总有大器量

做人，要有大气量，要有容人之量，能够容人之短，容人之非，容人之错，不但能容君子，而且能容小人！个人若胸怀宽广，性格豁达方能纵横驰骋，迎来契机。

小人物总是缺失雅量 / 35

器量是一种修养 / 37

学会容忍一把 / 39

宰相肚里能撑船的真正意义 / 41

养量的学问 / 43

豁达才会赢得拥戴 / 45

让自己豁达起来 / 47

宽容大度的人才能不断迎来契机 / 49

宽容背后是一种平和 / 50

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

第三章 让自己的心境更加平和

细想我们生活中的浮躁、急躁。因为没有一颗平和的心，我们少了很多的宽容。因为不能有一颗平和的心，我们说了很多伤同事的话。因为不能有一颗平和的心，我们做了很多错误的决定。因为没有一颗平和的心，我们时刻用有色的眼光看待别人。梳理自己的思绪，调整好自己的心态，用一颗平和的心去进行一次自我批评，争取让我们的心境更加平和。

3

发怒的人总是小气量的人 / 55

生活由心态决定 / 58

用理性控制暴躁 / 60

在关键时刻选择冷静 / 63

消解自己的怒气 / 65

转移你的情绪注意力 / 67

要学会变通 / 69

给自己一点心理补偿 / 71

战胜自己的情绪 / 73

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO

DE REN SHENG DE YUAN MAN

第四章 生气不如争气

仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？抱怨能让你摆脱现状吗？生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？答案当然是否定的。生气不如争气，斗气不如斗志。

咽下怨气，才能争气 / 79

不要用别人的错误惩罚自己 / 82

为什么和自己过不去 / 84

不如轻松一点 / 85

让自己的心灵澄净一些 / 87

停止再发牢骚 / 90

越是面对刻薄的人，我就越懂得宽容 / 92

培植忍耐之树 / 94

活出自我才是最重要的 / 96

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

第五章 做事一定要处处留情

人生好比行路，总会遇到道路狭窄的地方。每当此时，最好停下来，让别人先行一步。如果心中常有这种想法，人生就不会有那么多抱怨了。即使终身让步，也不过百步而已，能对人生造成多大影响呢？你经常让人一步，别人心存感激，也会让你一步，一条小路对你来说也是平坦通道。你事事不肯让人，别人心怀怨恨，就会设法阻碍你，损伤你，即使一条大路，对你也充满险阻。人与人之间往往是心与心的交往，诚心换来的是真情，坏心换来的是歹意。

5

做事总要留有余地 / 101

任何时候都要保全对方的面子 / 103

做事不能太绝对 / 105

任何时候不能伤人痛处 / 106

在责备对方之前检讨自己 / 108

说话不妨拐点弯 / 110

轻易别说“你不对” / 112

让别人体面地接受拒绝 / 116

凡事给自己留条后路 / 118

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO

DE REN SHENG DE YUAN MAN

第六章 不要总是盯着别人的错误

因为每个人都会犯错，但人们对于自己犯的错很快就接受和原谅自己。不停为自己的错找借口，但对于别人的错，却不那么容易原谅，所以要时常提醒自己宽容待人，要像原谅自己一样的原谅别人所犯的错，这样胸襟会广阔很多的！

阴暗总是悄悄藏在我们的心里 / 123

随波逐流总是我们无法相信自己的主见所致 / 125

自以为是总是弄巧成拙 / 127

误会使我们后悔不迭 / 129

巧于算计却总是得不偿失 / 131

猜疑只能让自己更加狭隘 / 133

猜疑似一条无形的绳索 / 135

不要失去最珍贵的东西 / 137

勿以小人之心，度君子之腹 / 139

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

第七章 宽容是最和谐乐章

穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，常常一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来包涵谅解，这是宽容；在人的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。宽容是最和谐的乐章。

7

能让一分是一分 / 143

多为对方想一想 / 145

做好人就得做好事 / 148

协商永远比对抗有效得多 / 150

让合作超越竞争 / 153

无法做到的事情不要说“行” / 156

让每一个人都喜欢你 / 158

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

8

第八章 屈己尊人赢支持

在对待他人方面，掌握低调的人生哲学需要做到屈己尊人。每一个人都觉得自己很重要，每个人都需要他人的尊重。人的自尊比金钱还要重要。一个人如果失去了少许金钱，尚可忍受，一旦自尊心受到损害，就无法预测他将会干出什么事来。因此，在日常工作生活中，我们必须适当地放低自己的身价，充分尊重他人，照顾他人脸面，不伤害他人的自尊，这样就会少树立敌人，多结交朋友，赢得众人的帮助和支持。

把别人放在心上 / 163

责备别人不如责备自己 / 168

给足他人面子 / 170

多个朋友多条路 / 173

善待他人，化敌为友 / 175

他人错误不可直说 / 178

屈己让贤受人敬 / 180

掌握“顺着毛摸”的方法 / 183

生意不成人情在 / 185

路窄处留一步与人行 / 187

适时地“贬低”自己 / 189

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

第九章 用沟通化解隔膜

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两种意识，人和人不同的思想意识构成了纷繁美丽的世界。同时，也正是由于阵线不同，团体与团体之间，人和人之间，不可能永远保持一致，难免会出现意见相左，会出现误会与争执，但关键在于，你怎样去解决这些问题，能否用良好的沟通化解隔膜。

拳头不能解决问题 / 193

这个世界上没有解不开的结 / 195

切勿在盛怒之下开口 / 199

遇到矛盾事先做调查 / 202

责备是最愚蠢的行为 / 204

理直不一定要气壮 / 206

口舌之快不可逞 / 209

说话有时不能太直接 / 211

停止和他人的争吵 / 213

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO

DE REN SHENG DE YUAN MAN

第十章 换个角度，问题就不再是问题

在这个复杂大千世界里生存，生活无时无刻不在给我们制造难题，我们要学会怎样正确看待，怎样勇敢面对，才能更好地生存，如果我们采取了正确的态度去看待，一切困难都可以迎刃而解。

换个角度得失就会不同 / 219

失去焉知非福 / 221

看到输赢后更大的价值 / 223

摆脱心中绳结 / 225

想法不同，态度就会不同 / 227

另一种睿智 / 230

用宽恕的心态感受生活 / 233

自己是最有价值的 / 235

大不了从头再来 / 237

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa

ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO

DE REN SHENG DE YUAN MAN

第十一章 少一点欲望，多一点快乐

大文豪托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”为什么欲望少一点为好呢？因为欲望越多必然会为得不到而痛苦。退一步说，就算心想事成，种种欲望都得到了满足，还是不能给人以快乐。酒足饭饱后再没有美酒佳肴的味道，这就是人生的悖论。

无欲则刚是真理 / 241

让自己的心更宽广些 / 243

以退为进，可能会有更大的收获 / 245

发生矛盾后先找自己的问题 / 247

不要太好面子 / 249

把握好自己的欲望 / 251

清心与静心 / 253

宁静与淡泊 / 255

欣赏与忘却 / 257

宽恕的活法

Kuan Shu De Huo Fa
ZHI YOU KUAN RONG CAI NENG HUO
DE REN SHENG DE YUAN MAN

第十二章 爱是人类最美好的语言

爱是一种最原始但又永恒的情感。爱犹如黑暗中的一片光明；爱就像沙漠中的一泓清泉；爱好似孤岛上的一艘小船；爱又仿佛是寒冬中的一缕阳光。爱是一种不可名状但又无处不在的情感。父母对孩子的爱，是不求回报的付出；夫妻之间的相爱，是一生一世的承诺；同学朋友之间的爱，是深刻友谊的见证。爱，是人类最美丽的语言！

有爱就能化解仇恨 / 263

爱别人就能回报自己 / 266

善意的力量是无穷的 / 268

心在哪里，命运就在哪里 / 271

认同别人，表达好感 / 274

让自己的态度更加真诚 / 277

学会理解，学会宽容 / 280

尊重包容他人的习惯 / 282

时刻保持微笑 / 284