

一本让你受益终生的励志经典

悠游  
一生的  
智慧

武庆新◎编著

心灵宽慰  
★★★★★  
书系

# 宽容



多一分宽容，多一分幸福

宽容是一种修养，也是一种美德；是一种胸怀，也是一种气度。

“水至清则无鱼，人至察则无徒”，宽容是人生的大智慧，懂得宽容的人才能拥有充实丰盈的人生，才能生活得更加悠游畅达。

北京工业大学出版社

悠游一生  
的智慧

武庆新◎编著

宽客

北京工业大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

宽容：悠游一生的智慧 / 武庆新编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-5639-3242-9

I. ①宽… II. ①武… 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 (2012) 第 216360 号

### 宽容——悠游一生的智慧

---

编 著：武庆新

责任编辑：李 华

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：16.5

字 数：262 千字

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3242-9

定 价：28.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

宽容是一种大智慧，也是一种高妙的人生哲学。懂得宽容的人是富有的，因为他们拥有更为广阔的人生，拥有更加开阔豁达的心境，拥有更加舒适淡然的生活。懂得宽容的人是悠游的，因为他们更能以一种从容平和的心态来面对眼前的一切。

宽容是一种非凡的气度，是一种积极昂扬的状态。在生活的纷繁复杂中，人们若缺乏宽容的心胸，人生之路将越走越窄，苛刻与计较也将无形中给自己的人生设定上限。

要宽容就要有一颗宽恕的心，就要有一份看轻、看淡名利得失的从容。宽容是对他人的谅解，同时也是对自己的原宥。学会原谅他人的过失，不仅仅是一种美德，更是对自己人生的一种储蓄。人生就像是在走一个盘山公路，爱就是一种循环，对他人的宽容很可能为自己日后发展创造广阔的空间。

大文学家雨果曾说：“最高贵的复仇是宽容。”学会对他人宽容，是睿智的做法，是明智的选择。如果一遇到他人的责难和批评，就耐不住性子，火冒三丈，或是对他人的批评恶语相向、针锋相对，那么必然会造成彼此的矛盾，给彼此带来更大的困扰。所以，学会包容、学会忍耐、学会谦让，是非常重要的。

当然，宽容不是没有原则的让步，不是懦弱的承受。宽容是一种理性的生活方式，是一种充满智慧的人生哲学。在宽容的世界里，没有耿



## 宽 容

悠  
游  
一  
生  
的  
智  
慧

002

耿于怀，也没有斤斤计较。弘一法师说：“人之谤我也，与其能辩，不如能容。人之辱我，与其能防，不如能化。”学会宽容，善于用一颗宽容博大的心来应对他人的责难，应对生活的坎坷是人生最大的财富。

“水至清则无鱼，人至察则无徒”，懂得宽容的人是拥有大智慧的人，能拥有悠闲自由的人生。不管是在生活中还是在工作上，人们都需要有清浊并容的胸怀，才能更加从容自若地获取人生的成功，赢得他人的喜爱和尊重。

人们常说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”在生活以及工作中，只要人们多一分宽容，少一分抱怨；多一分理解，少一分计较；多一分友善，少一分攻讦；多一分谦让，少一分争执，那么人生将更加从容、幸福和快乐。

总之，在人生的征程中，人们会有很多始料不及的际遇，这些形形色色的际遇需要人们用一颗宽容的心去面对。生活就在那里。持有什么样的人生态度，就会拥有什么样的人生。

本书立足于人们对幸福与快乐生活的追逐，向人们解读宽容的内涵和价值，希望能够抛砖引玉，给更多想要突破和改变的人们提供一些帮助。

# 目 录



## 第一章 | 宽容是人生的大智慧

- 用宽容对待生活中的不幸 / 003
- 宽宏的气度是人生成就的支点 / 005
- 广阔的胸襟是待人处世的智慧 / 006
- 豁达处世是成就大事的根基 / 008
- 大度是对宽容的最佳诠释 / 010
- 拥有雅量的人更有亲和力 / 012
- 学会包容他人才能成就自己 / 013
- 拥有气量是宽容的真正要义 / 014



## 第二章 | 懂得争气更要懂得宽容

- 扫除心灵的尘埃 / 019
- 忍得住怨气才能争气 / 021
- 终止无休止的牢骚 / 024
- 正确对待他人的刻薄 / 025



### 第三章 学会宽容，与人善处

- 宽容的姿态更能化解彼此的矛盾 / 031
- 懂得原谅就是于人于己最大的宽容 / 032
- 心怀怨恨的人很难感受到快乐 / 035
- 对他人宽容就是善待自己 / 036
- 忍让是修养胸怀的要务 / 038
- 善于忍让才能让生活充满阳光 / 041
- 懂得宽容别人才能凝聚人心 / 043
- 学会宽容，让自己赢得更多的机会 / 045



### 第四章 于人宽容于己也要宽容

- 凡事别跟自己过不去 / 051
- 学会宽容自己才能有所成就 / 052
- 活出自我才能活出精彩 / 053
- 挣脱自己心灵的枷锁 / 055
- 善待自己是宽容的开始 / 057
- 心态宽舒才能称为快乐 / 058
- 自责对结果没有任何意义 / 059
- 向前看才是唯一的出路 / 061
- 不要为失去的东西而悔恨 / 062
- 学会喜欢和接纳自己 / 063



## 第五章 博爱 是世间最大的宽容

- 爱他人就是爱自己 / 069
- 先对他人表达自己的好感 / 070
- 微笑更能赢得人心 / 073
- 以真诚的态度待人 / 076
- 理解他人就是一种宽容 / 077
- 从善意出发更能成就人生的价值 / 078
- 只有用爱才能化解所有的仇恨 / 080
- 理解和尊重是最珍贵的礼物 / 082
- 善良的心赢得充盈的生活 / 084



## 第六章 心平气和 是保持宽容的姿态

- 控制情绪才能掌控人生 / 091
- 掌握驾驭情绪的方法 / 093
- 善于用理智掌控自己的情绪 / 094
- 掌握消解怒气的方法 / 096
- 克服不良的情绪 / 097
- 学会变通才能学会宽容 / 101
- 保持冷静才能走向最后的胜利 / 102
- 生活取决于心态 / 104
- 善于调节自己的心理 / 106



## 第七章 放得开才能真正做到宽容

- 宽容需要一颗宽恕的心 / 111
- 不要太计较面子 / 113
- 知足者才能常乐 / 114
- 学会低头才能赢得更大的收获 / 116
- 从自己着手是解决问题的关键 / 118
- 非宁静无以致远 / 120
- 保持清心的状态才能获得从容 / 122



## 第八章 学会忍耐是宽容智慧的法门

- 懂得忍让是成就大事的智慧 / 127
- 凡事要以大局为重 / 128
- 小不忍则乱大谋 / 130
- 退一步，你的人生更开阔 / 132
- 懂得进退才能获取成功 / 134
- 淡而处之才能成就宽容的人生 / 135
- 忍耐是包容的前提 / 138



## 第九章 留有余地是学会宽容的密钥

- 凡事要给别人留有余地 / 143
- 不要揭别人的伤疤 / 145
- 任何时候都要顾全别人面子 / 146

- 学会给自己留有余地 / 148
- 不要轻易责备他人 / 151
- 不要轻易否定别人 / 152
- 说话要学会曲中求直 / 155
- 巧妙地拒绝别人 / 157



## 第十章 懂得放弃是学会宽容的要旨

- 执著但不要执迷 / 163
- 学会放弃才能有所得 / 164
- 抓得越紧，陷得越深 / 166
- 不要被名利所累 / 167
- 不满足是人生的大敌 / 168
- 懂得取舍才能有所收获 / 170
- 欲望要适可而止 / 171
- 放弃是为了更有价值的获得 / 173



## 第十一章 精于沟通是宽容处世的润滑剂

- 懂得沟通的人更容易解决问题 / 179
- 责备和中伤是不明智的行为 / 180
- 避免争论才能赢得好感 / 182
- 愤怒的情况下要谨言慎行 / 184
- 不要逞口舌之快 / 185
- 没有调查就没有发言权 / 187
- 沟通是解决问题的利刃 / 189
- 尽量避免与他人争吵 / 192



## 宽容

悠游  
一  
生  
的  
智  
慧

006

互访互助，不要得理不饶人 / 194



## 第十二章 学会转换思考方式才有宽容的心

- 用积极的心态看问题 / 199
- 摆脱对自己狭隘的认识 / 201
- 塞翁失马，焉知非福 / 203
- 走出自己的牢笼 / 205
- 保持一颗宁静而宽恕的心 / 206
- 要敢于从头再来 / 208
- 善于看到失去背后的收获 / 209
- 懂得放手才是睿智 / 211
- 换个角度看问题 / 213



## 第十三章 宽容的心要懂得分享

- 以协商的姿态与人交涉 / 219
- 于人方便就是于己方便 / 220
- 学会合作才能更好地竞争 / 222
- 学会分享 / 224
- 尽量做大家都喜欢的事 / 226



## 第十四章 宽容之心才能营造幸福生活

- 宽容就要懂得理解和体谅 / 231
- 让尊重和倾听和谐彼此的关系 / 232

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| 妥善平衡家庭和工作的关系 | / | 234 |
| 用宽容的心接纳差异    | / | 236 |
| 赞美是夫妻间幸福的防腐剂 | / | 238 |
| 宽容的心就是懂得珍惜   | / | 241 |
| 用责任感关注家庭幸福   | / | 243 |
| 善待父母         | / | 245 |



## 第一章

# 宽容是人生的大智慧

宽容是人生的大智慧，是一门需要人们用一生去参悟的学问。懂得宽容，善于以宽容待人处世的人是睿智而聪颖的。它可以让人们拥有平和丰满的人生，让人们享受幸福美满的生活。朋友们，请以宽容的态度对待身边的人和事，有宽容的地方就会有快乐。





## 用宽容对待生活中的不幸

宽容是一种容纳的气量，是一种无所畏惧、积极进取的襟怀。在人生的征程中，人们难免会遇到一些困难和障碍，要想保持自己的本色，成就自己的人生，就要善于用一颗宽容的心来看待所遭遇的一切，不能求全责备、吹毛求疵。

史铁生是当代中国最令人敬佩的作家之一。他的写作与他的生命完全同构在了一起，在自己的“写作之夜”，史铁生用残缺的身体，道出了健全而丰满的思想。他体验到的是生命的苦难，表达出的却是存在的明朗和欢乐，他睿智的言辞，照亮的是人们日益幽暗的内心。

他的《病隙碎笔》作为 2002 年度中国文学最为重要的收获之一，一如既往地思考着生与死、残缺与爱情、苦难与信仰、写作与艺术等重大问题，并解答了“我”如何在场、如何活出意义这些普遍性的精神难题。当多数作家在消费主义时代里放弃面对人的基本状况时，史铁生却居住在自己的内心，仍旧苦苦追索人之为人的价值和光辉，仍旧以宽容的心态对待生活中的不幸，深深地唤起了我们对自身所处境遇的警醒和关怀。

所以，拥有一颗宽容的心才能拥有一个丰满而充实的人生，才能真正实现自我的价值和意义。因为，懂得宽容，我们才能放开胸怀，才能享有幸福优雅的人生，才能感受得到生活的精彩和绚丽。

李欢是个身患绝症却品学兼优的西安女孩，她 5 岁那年得了一种可怕的绝症——假性肥大型进行肌营养不良。患上这种病就近乎被判了死刑。最多活到十三四岁，患者将随着肌肉功能的丧失而死亡。面对这一切，幼小的李欢并没有绝望，她依然保持那份乐观，坚强地与病魔作斗



争。肆虐的病魔摧残着她那弱小的身躯，却永远击不垮她那乐观、宽容的心态，最后李欢终于挺了过来，创造了生命的奇迹。

国外也不乏以宽容心态对待生活中不幸的不屈之人，美国奥运英雄威尔玛·鲁道夫因小儿麻痹症而致残，但是这个小时候患肺炎、小儿麻痹，一只脚需要靠铁架矫正鞋走路的小女孩，在1960年罗马奥运会的田径赛事中夺得3枚金牌。这个奥运传奇性人物出生于1940年6月23日，是美国田纳西州一个铁路工人家庭的孩子。小时候因为肺炎和猩红热，引发高烧造成小儿麻痹，使得她的左腿萎缩无法走路，必须靠着铁架矫正鞋才能勉强行走。11岁之前，她不能走路，穿上铁鞋才能勉强跟着别人走路。11岁那一年，她第一次把铁鞋脱掉，打赤脚跟着她的哥哥们打篮球玩耍。到了12岁，她已经完全摆脱铁鞋。

脱掉铁鞋之后，她的运动天分逐渐显现出来。16岁那一年，入选美国1956年墨尔本奥运会短跑代表队，第一次参加奥运会，她在个人项目200米未能进入决赛，但是她是美国女子4×100米接力队成员，为美国队夺得了铜牌。她获得田纳西州州立大学运动奖学金，进入大学就读并且再度受训，顺利入选美国罗马奥运会代表队，共获得100米、200米和4×100米接力3项比赛金牌，每项都以极大优势领先对手。因为她的跑步姿态轻盈美妙，步伐协调，被意大利人誉为“黑羚羊”。1962年她退出田径比赛，开始教练职业生涯，在20世纪80年代成立以她的名字命名的基金会，用于培养年轻运动员。1983年，她入选美国奥运名人堂，1993年被授予美国体育奖。1994年11月12日，这位“黑羚羊”因脑癌病逝，享年54岁。2004年7月14日，美国邮政为她发行一枚纪念邮票。这枚邮票是美国邮政的《杰出美国人物》系列邮票2004年版邮票，也是这个系列的第5枚邮票。

用一颗宽容的心来对待生活中的不幸和灾难吧，在宽容之心的指引下，你的人生会越来越开阔，越来越精彩。

宽容的心是博大的，是深厚的，以一颗宽恕和包容的心来审视周围的一切是非常不易的。在挫折、困难和考验的面前，很多的心态常常都会发生变化，向消极的方向发展。可见，宽容是非常重要的，它直接

决定着人生的走向和成就的高度。用一颗宽容心来对待，人生才能放出靓丽的色彩，才能撑起一片属于自己的天空。



## 宽宏的气度是人生成就的支点

宽宏的气度是成就人生的重要支撑，是每一个成功人士不可或缺的要害和核心力量。一个缺乏宽宏气度的人，不能正确认识和听取外界批评和反对的声音，不能正确认识和发现自己的不足。所以，他们已经自己给自己的人生设置了上限，只能拘囿在自己的小圈子里，难以有什么发展。

在现实生活中，缺乏气量的不乏其人，一些名人缺乏宽宏气度的所谓“新闻”屡见报端。有几位中学教师批评一位名人的一本畅销书里病句太多，尽管所言不虚，但这位名人却老大不高兴，不但不真心接受批评，反而责怪大家“多管闲事”；有一位歌星因未带齐证件被拦在央视演播厅外，这位歌星竟大发脾气、大打出手；还有一位明星在有人发表文章善意批评其演技上的欠缺后，竟扬言要以侵犯名誉权为由将作者及报社告上法庭……缺乏宽宏气度，就不可能有大的发展和突破。

气度影响人生发展的方向和成就的高度，心胸狭隘的人是不可能有很大的成就和突破的。有宽宏的气量，才能不断地提升自己、成就自己。

1932年初，戏剧家阳翰笙请茅盾为自己的长篇小说《地泉》再版作序，茅盾直言不讳地说：“你的书是用革命公式写的，要我写序，我只有毫不留情地批评它。”阳翰笙倒也大度：“批评也是好事。”茅盾推辞不得，只好动笔作序。序中直言这是一部不成功的小说，太过符号化。把文章交给阳翰笙后，茅盾觉得自己的批评如此尖刻，阳翰笙一定不会用。没过多久，再版《地泉》出版了，茅盾打开一看，他那篇批评文章竟然一字不改地印在里面。茅盾连叹：“雅量，真是雅量！”

1952年，郭沫若应约写了一首讴歌“十月革命”胜利35周年的诗。