

宽容

和谐一生的秘诀

宽容是什么？宽容，是一股无形的感召力和凝聚力，是人格魅力光环中最闪耀的一束光芒。它往往折射出处世的经验，待人的艺术，良好的涵养。宽容是一种难求的美德，它能驱散生活中的痛苦和眼泪，宽容是一种博大的胸怀，它能包容人世间的喜怒哀乐。

一本让你受益终生的畅销书！

程知远◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

和谐一生的秘诀

程知远
◎
编著

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容：和谐一生的秘诀/程知远编著.

—北京：外文出版社，2011

ISBN 978 - 7 - 119 - 06951 - 7

I. ①宽… II. ①程… 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 077405 号

策 划：程 刚

责任编辑：杨春燕

装帧设计：天下书装

印刷监制：冯 浩

宽容：和谐一生的秘诀

程知远/编著

©2011 外文出版社

出版发行：外文出版社

地 址：中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码：100037

网 址：<http://www.flp.com.cn>

电 话：(010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版：三河航远印刷有限公司

印 制：三河航远印刷有限公司

经 销：新华书店/外文书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：19.5

字 数：200 千字

装 别：平

版 次：2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 119 - 06951 - 7

定 价：39.80 元

建议上架：处世哲学

序 言

遇见宽容的自己

宽容是什么？

当你放下对某人的仇恨时，宽容就是一种博大的胸怀；

当你不与别人争得失时，宽容就是一种深厚的涵养；

当你原谅他人偶尔犯下的错误时，宽容就是一种非凡的气度；

当你出于保护不再批评时，宽容就是一种无私的爱；

当你不对批评、误解辩驳和反击时，宽容就是一种谅解和忍让；

.....

朋友之间需要宽容，鲍叔牙理解支持管仲，千年之后，人们仍旧对这段友谊津津乐道；夫妻之间需要宽容，许广平包容了鲁迅的倔将脾气，两人互相理解，才成为人人羡慕的神仙眷侣；邻里之间需要宽容，张英让家人不与邻人争院墙，修书一封，留下了代表宽容的“六尺巷”；同事之间需要宽容，蔺相如处处避让廉颇，将军醒悟，有了“将相和”的千古美谈；上下级之间需要宽容，李世民不计前嫌用魏征，虚心纳谏，才有一代英主谱写“贞观长歌”；陌生人之间也需要宽容，俄罗斯体操名将涅莫夫不与裁判争成绩，平息众怒，失去金牌却成为观众心目中永远的“冠军”。

宽容能成就伟大，它是人类文明最重要的一个考核标准。“宽以济猛，猛以济宽，宽猛相济”、“治国之道，在于猛宽得中”，古人以此作为治国之道，表明宽容在社会中所起的重要作用。



宽容是自我思想品质的一种进步，也是自身修养、处世素质与处世方式的一种进步。它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，将使人从伟大堕落成连平凡都不如。

历代圣贤都把宽恕容人作为理想人格的重要标准而大加倡导。《周易》中提出“君子以厚德载物”，荀子主张“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”。人是社会的人，世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错，所以我们立身处世有时也要有清浊并容的雅量。

佛家有云：“精明者，不使人无所容。”在现实生活中，有许多事情，当你打算用忿恨去实现或解决时，你不妨用宽容去试一下，或许它能帮你实现目标，解决矛盾，化干戈为玉帛。正所谓“得饶人处且饶人”，人能饶人，人才会容你，这也是宽容的回报。

当然，宽容也是要有原则的，一味地退让、迁就并非宽容，对别人的错误一味地迁就，将导致更大的错误发生，这样的宽容是对别人和自己最不负责的表现，也是一种心理上的犯罪。我们要学会原则的宽容，有原则的宽容是一个人卓识、心胸和人格力量的体现。

人生路上会有各种各样的际遇，你会遇上挫折，会遇上背叛，会遇上抵毁，会遇上伤害，会遇上矛盾、失误与差错……不管遇上什么，如果最终能遇上宽容的自己，那我们的生活将会幸福而美好。

目 录

第一章 宽容就是要胸怀博大

宽容是一种修养，是一种境界，是一种美德。宽容是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。宽容，首先要能容人之言。对于批评之语，无论多么难听，多么尖锐，都要坦然处之，诤友诤言都要宽容。宽容，还要能容人之事。人在尘世间每天经历的事情很多，不可能样样都尽如人意。世人都需要以博大的胸怀，冷静处事，宠辱不惊，闲庭信步，行走在红尘世上。这是容言、容事之根本。

用理解和原谅熬一服包容的汤药	2
用宽容的心对待诽谤更能赢得尊敬	5
宽恕并拯救仇人是最高尚的事情	7
用豁达的心胸面对生活	10
宽恕是一种风范	14
感谢指出你错误的人	16
诚恳地接受他人的意见	19
放下仇恨，心灵才能自由平和	22
用博大的胸怀来面对他人和误解	25
宽容精神关乎你我，也关乎世界	28
心胸博大之人时刻都会保持冷静	31
给别人一点宽恕，拯救自己冰冷的心灵	33
用宽容之心浇灭嫉妒的火焰	36



第二章 宽容就是要从心开始

一个人的胸怀能容下多少人，就能赢得多少人的尊重和喜爱。在我们日常生活中，人与人之间难免出现矛盾，别人也许在无意间伤害了我们，如果不是原则问题，我们要试着以包容的心去原谅对方。心胸宽广，才能容人，真正的聪明人不但会用宽大的胸怀去包容别人，还会用巧妙的方法妥善解决矛盾，这是人生难得的大智慧。

将对手看成是朋友·····	42
不要把别人推向绝路·····	45
能容人者方能成事·····	48
宽容让你在职场中如鱼得水·····	50
越虚心就越能成大器·····	54
宽容从心开始·····	58
以宽容的胸怀来对待他人的忤逆·····	61
宽容别人的过失，会比发怒更快乐·····	65
胸怀的广度与成就的高度成正比·····	68
给别人让路就是给自己让路·····	71
宽容是友谊之桥的紧固剂·····	74
给对方留面子，是一种宽容的体现·····	78
爱情如水，宽容是杯·····	81
感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难·····	84
宽容就是懂得给别人留台阶·····	86
以德报怨是一种无上的宽容·····	88
学会分享，容许别人比你好·····	92

第三章 宽容就是要善待自己

世上没有完美无缺的人，谁都有不尽如人意也不尽如己意的地方，面对自己的不足，难道我们就要痛苦一辈子吗？

我们一直强调要宽容别人，然而，宽容别人的前提一定是懂得宽容自己。人只有先对自己不苛责，才会对他人不苛责；只有先懂得善待自己，才懂得善待他人。

人存活于世间，能以本色天性面世，能容得下自己的过失和缺陷，真实自然的生活，保持自己的个性特点，实在是一件乐事。别对自己太残酷，人生就不会黯淡无光。

扔掉自卑，自信的人最有魅力·····	98
一个人的魅力源于真实地呈现自我·····	102
真正地接受自己，别对自己太苛责·····	104
对自己的优点有正确的认识·····	107
不放弃自己，是对自我的宽容和善待·····	110
宽容地看待自己，会发现自己更多的优势·····	113
追求完美，对人对己都是残酷的·····	116
你早晚会发现隐秘之处的幸福·····	120
羡慕别人不如羡慕自己·····	123
学会不在意，人生就是另一种境界·····	126

第四章 宽容就是要谦忍退让

谦忍退让也是宽容的表现。忍让的痛苦可以换来甜蜜的果实，一个人经历一次忍让，会获得一次人生的亮丽，会开启一扇爱的大门。当你不给别人留一点儿活路的时候，任何人都会进行顽强的反抗，这样双方都不会有什么好结果。不要睚眦必报，不要得理不饶人，宽容忍让一次，给了别人改过的机会，也给了自己前进的机会。



克己忍让，生活天地自然宽	130
在人生路上谦让三分，就能天宽地阔	133
后退未尝不是一种成功	135
忍让是一种美德，也是一种度量	137
退一步，也许会有另外一种风景	140
忍小节，才能做大事	143
有理也要让三分，得饶人处且饶人	146
无论你怎么委屈，都不要争一时之快	149
做人应该保持一颗谦卑的心	152
为人处世不能气量狭小	156
忍让相安，忍成大事	158
忍一时之辱，方可换取日后的辉煌	162
去些浮躁与怒气，多些宽容与大气	166
谦让与宽容，受益的不仅仅是对方	169
邻里之间要相互忍让包容	172

第五章 宽容就是要学会忘却

人生在世，不如意事十之八九。如果把所有的不如意都放在心里，把所有的不快乐都写在脸上，那么人生必然痛苦失意，毫无希望。所以，我们要及时清理那些不愉快的记忆，及时清理别人对我们的伤害。有些烦恼只要我们去计较，就不会成为烦恼。放下、忘却是对人生最大的宽容，也是对我们自己最好的爱。

善于忘记不快的东西，保留美好的回忆	176
学会忘却，生活才有阳光与欢乐	178
宽恕别人就是解放自己	180
乐于忘记他人过错是一种胸怀	183
放松自我，让生命回归简单	185

忘记痛苦，给幸福一个空间	188
学会遗忘会让你更快乐	191
用宽容之心遗忘烦恼	193
包容别人，不要苛求对方十全十美	196
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	198
及时忘却，宽恕自己	200
放下包袱，须其自然	202
用宽恕之心化解怨恨	204
记住恩惠，忘记怨恨	208

第六章 宽容就是要为对方着想

世间的许多争执和困扰，多是因为只为自己着想、出于一己之私造成的。倘若我们能多为别人着想一些，那么，我们的心就不会因塞下太多的自己而喘不过气来。能够站在别人的立场考虑问题是一种伟大的能力。每个人性格不同、想法不同，懂得换位思考，就能够理解很多事情，心内的世界宽了，心外的世界也就轻松了。

宽厚待人，多为对方想一想	214
承认对方是“对”的，并不表示你就错了	216
学会更好地为别人着想	218
平等就能快乐	221
对人恭敬，就是对你自己恭敬	223
不要用严苛的眼光来要求别人	226
为别人的过失寻找原谅的理由	229
多替对方着想，不要固执己见	231



第七章 宽容就是要以情待人

领导者若想培养下属的忠诚之心，让下属努力为组织效力，光用严格的管理是远远不够的，很多时候必须要用情，用宽容之心对待下属。一个领导者如果能用一颗宽大之心去包容他人，量才重用，给他人以平等的待遇，不但能够感化他，为己所用，更能够树立自己的威望，得到更多人的尊敬和拥戴，从而有利于巩固和扩大自己的朋友圈。

不要轻易敲碎别人的饭碗	234
宽容大度，收获良才与忠心	238
学会包容，顾全大局	241
懂得宽容，就可以实现双赢	245
心中容得下别人，别人才可能装得下你	248
将军额上能跑马，宰相肚里可撑船	251
再给别人一次机会	254
不要追究下属以前的过错	257
用威不如用恩	260
不因人过而废其才	263
学会容短护短	266
给下属留面子，莫伤其自尊心	269
大度容人，举荐人才	271
放宽心量，是人才就要重用	275
善容人的领导，方有可用之才	279

第八章 宽容也要有原则

宽容是一种美德，但是，必须有一定的限度，在无关紧要的小事上不必斤斤计较，但在原则问题上绝不能退让。一个人如果不敢坚持原则，以牺牲根本的东西来换取一时的苟安，他也就失去了做人的尊严和价值。在人们的眼中，这样的人只能是窝囊无能、懦夫的形象，而无原则的宽容事实上也是对邪恶的纵容。

宽容自己不等于放纵自己	284
宽容别人不是一味地纵容别人	286
宽容是建立在原则上的适度宽大	289
要宽容，但不要软弱可欺、逆来顺受	291
一味讨好别人，要学会为自己活着	294
忍让和宽恕必须把握住一定的限度	297



【第一章】

宽容就是要胸怀博大

宽容是一种修养，是一种境界，是一种美德。宽容是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。宽容，首先要能容人之言。对于批评之语，无论多么难听，多么尖锐，都要坦然处之，诤友诤言都要宽容。宽容，还要能容人之事。人在尘世间每天经历的事情很多，不可能样样都尽如人意。世人都需要以博大的胸怀，冷静处事，宠辱不惊，闲庭信步，行走在红尘世上。这是容言、容事之根本。





用理解和原谅熬一服包容的汤药



宽容不是姑息别人的错误，也不是自己软弱的表现。宽容是一种理解，一种涵养，不是简单的饶恕。当别人做错事时，宽容对方往往是最好的处理方法。

“二战”期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后两名战士与部队失去了联系。这两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天，可也许是战争使动物四散奔逃或被杀光。这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。这一天，他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。

就在他们自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，那个未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾地。他们都以为熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么过的那一夜。第二天，部队救出了他们。

事隔30年，那位受伤的战士说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。当时在他抱住我时，我碰到他发热的枪管。我怎么也不明白，他为什么对我开枪？但

当晚我就原谅了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他想为了他的母亲而活下来。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。我们又做了几十年的朋友，我宽容了他。”

一次可贵的宽容，换来了一生的朋友之情，可见，宽容给我们带来的好处是无穷的。

做到宽容说难也难，说易也易，有时可能只是一句安慰的话语，就可能迎来心灵天空无边的蔚蓝。

一架飞机在升空的一瞬间，机身有些异样地抖动，但这只钢铁巨鸟还是在惯性中钻进了云层。

驾驶这架新式战机的是美国特级试飞员胡佛，这位曾经试飞过几千架次的王牌试飞员，平时最相信自己的直觉。此时，一种不祥的预感渐渐地占据了我的心。果然，飞机开始急速下坠，仪表盘上亮起了一盏盏醒目的红灯，刚刚还像一根飘带的河流，因为飞机下降变得波涛汹涌。

冷静、冷静，面对撩开了面纱的死神，胡佛一遍一遍在心里默念，在一个真正的试飞员心中，这项耗资上亿美元和无数人智慧心血的成果比什么都重要。冷静与经验拯救了一切，奇迹终于在这漫长的几秒钟里发生了，发动机又发出了沉闷的轰鸣，在塔台的指挥下，胡佛凭借丰富的经验终于使飞机迫降成功。

胡佛走下舷梯的时候，地勤人员呼啦啦地向他奔来，走在最前面，第一个紧紧拥抱他的，是泣不成声的机械师戴维。因为他一时的疏忽，错将轰炸机的油料加进了战斗机，才差点酿成了一场机毁人亡的事故。

胡佛知道了原委后，并没有责怪这位合作了十余年的老伙计。而是安慰他说，一切都过去了，死亡也消失了，不要因为无意的过错而责备自己，我相信你，以后只要是我飞行，会继续请你“加油”。

因为这一句话，戴维很快从阴影中走出，并在工作中一直陪伴在胡佛的左右，直至两个人共同退役。其间，再也没有出过任何哪怕是细微的差错。试想，如果胡佛劈头盖脸地批评这个机械师，不仅会大大伤害他的自尊心，而且还会使他变得沮丧、自卑，甚至放弃他一直从事的工作。



人生在世，会与许许多多的人接触，难免会有人有意或无意地给我们造成一些伤害，如果一味地将这些伤害记挂在心，时刻与之计较，那我们的的心灵就会被气恼和怨怒所折磨，背负上沉重的包袱。倒不如用理解和原谅做药引，熬一服宽容的汤药，这既能解除别人的痛苦，更能让自己变得快乐健康！

【读·品·悟】

宽容别人的过错，即使只是一句安慰的话，也能迎来心灵天空无边的蔚蓝。

用宽容的心对待诽谤更能赢得尊敬



世界因为宽容而存在，万物因宽容而繁荣，作为人类，更要学会宽容。纵观历史上曾经叱咤风云的大人物无一不有一颗宽广的胸怀，能容他人所不能容而名扬世界。

林肯曾用爱的力量在历史上写下了永垂不朽的一页。当林肯参选总统时，他的强敌斯坦顿为着某些原因而憎恨他；斯坦顿想尽办法在公众面前侮辱他，又毫不保留地攻击他的外表，故意用话使他窘困。尽管如此，当林肯获选为美国总统时，须找几个人当他的内阁与他一同策划国家大事，其中必须选一位最重要的参谋总长，他不选别人，却选了斯坦顿。

当消息传出时，一片喧扰，街头巷尾议论纷纷。有人跟他讲：“恐怕你选错人了吧！你不知道他从前如何诽谤你吗？他一定会扯你的后腿，你要三思而后行啊！”林肯不为所动地回答他们：“我认识斯坦顿，我也知道他从前对我的批评，但为了国家前途，我认为他最适合这份职务。”果然，斯坦顿为国家以及林肯做了不少的事。

过了几年，当林肯被暗杀后，许多颂赞的话语都在形容这位伟人，然而，所有颂赞的话语中，要算斯坦顿的话最有分量了。他说：“林肯是世人中最值得敬佩的一位，他的名字将留传万世。”

宽容是化解仇恨的最佳武器，能融化世上最冷酷的心，能遮掩一切过错；宽容使人不再受到怨恨的捆绑，而能享受心灵真正的自由。