



身心灵魔力书系——灵魂丛书

海纳百川，有容乃大

宽容

宰相肚里 能撑船

方 图 / 著



中国出版集团
现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

海纳百川，有容乃大

宽容

宰相肚里 能撑船

方 圆 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽容:宰相肚里能撑船 / 方圆著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1970 - 5

I. ①宽… II. ①方… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313632 号

作 者 方 圆
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)
网 址 www. 1980xd. com
电子邮箱 xiandai@ cnpitc. com. cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 13
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1970 - 5
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自已的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？



宽容——宰相肚里能撑船

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 拥有海纳百川的胸襟

谁有权选择宽恕 ◎ 3

享受宽恕带给你的快乐 ◎ 6

宽恕换来无限温情 ◎ 10

宽恕让生命空间更广 ◎ 13

第二章 心宽快乐多

后退也会花开不败 ◎ 19

计较让你两败俱伤 ◎ 22

转念遇见最美 ◎ 25

妥协不等于认输 ◎ 29

低头也是一种风度 ◎ 33

人生难得糊涂 ◎ 37

至美人生在“朦胧” ◎ 41

让那些“小事”随风而去 ◎ 45

人生可以偶尔装装傻 ◎ 48



宽容——宰相肚里能撑船

第三章 以和为贵更幸福

- 和谐要恰到好处 ◎ 55
- 寻找和谐的秘密 ◎ 59
- 和谐不是丧失自我 ◎ 63
- 和谐是相处之道 ◎ 65
- 和谐就是让别人和自己都快乐 ◎ 67
- 给人欢愉,带来和谐 ◎ 71
- 让别人和自己都成功 ◎ 75
- 放弃私欲感知和谐 ◎ 78
- 和谐体现在细节中 ◎ 82
- 学会和谐的言语 ◎ 84

第四章 有宽厚才有和谐

- 宽厚,缩短人与人的距离 ◎ 89
- 容人是一种智慧的闪光 ◎ 91
- 宽容是一种自我要求 ◎ 94
- 养成宽厚的心态 ◎ 97
- 嫉妒冲淡和谐 ◎ 101
- 拔出嫉妒的刺 ◎ 104
- 报复心害人害己 ◎ 106
- 克服报复之念 ◎ 108
- 与人交往要乐观 ◎ 110
- 培养阳光的心态 ◎ 113

第五章 做不记恨的人

- 走出怨恨的心牢 ◎ 121

快速消灭怒火 ◎ 125

息怒四步曲 ◎ 127

开解怨气对谁都好 ◎ 129

诚意化解积怨 ◎ 133

第六章 计较会让你失去更多

眼前得失与长远利益 ◎ 137

适当放弃才能得到更好的 ◎ 139

学会放过自己 ◎ 141

让生活多点潇洒与豁达 ◎ 143

第七章 宽容忍让人缘好

忍一下,风平浪静 ◎ 149

退一步,海阔天空 ◎ 151

海纳百川,有容乃大 ◎ 154

斤斤计较,烦恼无限 ◎ 157

吃亏不一定是坏事 ◎ 160

用宽容之心,把敌人变成朋友 ◎ 164

以人为先,懂得谦让 ◎ 167

得理也要饶人 ◎ 169

原谅别人,领略人生的乐趣 ◎ 172

第八章 有宽容就有爱

一次宽恕影响一生 ◎ 179

上帝派来的天使 ◎ 181

宽恕的力量 ◎ 183



宽容——宰相肚里能撑船

用宽容的态度处理事情 ◎ 186

管鲍之交 ◎ 188

宽容仁厚的娄师德 ◎ 190

从故事里体会宽厚 ◎ 192

造一座心灵的桥梁 ◎ 195

宽容他人让心灵更舒畅 ◎ 198



第一章

拥有海纳百川的胸襟



作家雨果曾写过：“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心灵”。

在生活和工作中，有了容人容事的气量和风度，拥有宽广的心理生活空间，才能善于吸收各种丰富的知识和经验，善于听取各方面的意见，善于博采众长，也才能使自己长本事，长智慧。真正的成功者都拥有海纳百川的胸襟和气概。

宽恕是一项技能，你践行得越多，就越容易做到。多加练习有十足的益处。



谁有权选择宽恕

宽恕是无比珍贵而重要的，我们绝不能轻视它或是像看漫画一般，一笑置之。宽恕，意味着一个人的自爱达到了能够使自己做到诚实、开朗，在生活中乐于进取而不妥协的程度；意味着一种善意的理解和理解之后的爱和关怀；意味着我们要学会不仅对我们的错误。而且对我们的全部经历心怀感激之情。

有这样一个故事：

从前有个顽固不化、独断专行的国王，非要臣民尊称他为“睿智而高贵的神”。他喜欢这个名号，对它十分向往。有一天，他发现有个老人不肯这样称呼他。于是，国王便派人将那老人找来。问他为什么不愿意遵照圣旨称呼国王为“睿智而高贵的神”。

“我不是因为叛逆也不是不敬，纯粹是因为我不觉得你是那样的人，”老人说，“要是我这么称呼你，那我就是不诚实。”结果老人为自己的诚实付出了沉重的代价——国王下命令把他关押进一个阴森可怕的地牢里。

一年后，国王又把他召到眼前。“你改变心意了吗？”

“很抱歉，我还是不觉得你是那样的人。”

于是，他又被投放到暗无天日的地牢里关了一年。他的三餐只有面包和水。

又过了一年，老人变得更加瘦骨嶙峋了，可是他的心意依旧未变。

国王很生气，但也感到好奇。他释放了老人，然后暗自跟踪他返回家园。待老人回到渔夫的破屋，妻子对老伴的平安归来喜出望外，似乎有说不完的话。



宽容——宰相肚里能撑船

趁着夫妻俩谈话的空儿，国王躲在暗处偷听。只听那女人很是怨愤国王，责怪国王把自己的丈夫羁押了两年，还如此虐待他。然而，老人并不那样认为。老人说：“咱们的国王其实没有你想的那么坏，”他说。“再怎么讲，他是个好国王。他照顾贫苦人、修筑道路、建设医院、制定公正的律法。”躲藏在暗处的国王听闻此番言语，异常感动——老人对自己不但毫无怨言，反而看到了自己的优点……

于是，国王内心翻腾不已，悔恨交加。他流着眼泪，从藏身处走出，站在老人夫妇面前说道：“我太对不起你们。我做了这么坏的事，你还不怨恨我。”老人见到国王突然间“大驾光临”，十分诧异，说道：“我刚才说的都是真心话，睿智而高贵的神，你是个好国王。”

国王吓了一跳，“你刚才称我‘睿智而高贵的神’，为什么？”

“因为您具备了请求宽恕的能力。”老人平静地回答说。

正确了解、运用宽恕的历程，可以帮助人从生气和愤恨中释放出来。

每一位受伤害的人都可以选择宽恕，但是你能只能宽恕那个人对你做的事，你并无法代替另一个人宽恕这个人。事实上，每个人都有选择的权利，因此，我们同样尊重受害者选择不宽恕的权利。正如故事中老人，对于国王施加给自己的地牢之灾，他选择了宽恕；而老人的妻子则选择了气愤。她的选择无可厚非，毕竟，国王让她的丈夫吃尽苦头，损耗了躯体。老人虽然不能干涉妻子的选择，但他在向积极的方向引导妻子的态度，让妻子选择宽恕。至于妻子是否能够宽恕国王的行径，那是她个人的事情了。

现实生活中，如果你欠我1万元，我可以不计较，但是我不能说你可以不必偿还欠他人的债务。同样的道理，玛瑞拉可以宽恕绑架女儿的人对她造成的伤害，但是她不能代替女儿宽恕他，因为只有她女儿才能作这个决定。

需要提醒的是，宽恕并不等同于既往不咎。如果你是过去某个不公正事件的受害者，因害怕历史重演而无奈地保持沉默，这并不是宽恕；宽恕也不需要继续困于受虐之中；宽恕既不需要接受不公正，也不是自以为是的正义，以为自己在道德上胜人一筹，所以一方面为自己的高贵情操和慷慨

大度洋洋自得,另一方面却还惦记着那个不善待自己的“敌人”,念念不忘他对自己的所作所为而承受煎熬。宽恕的意思单纯是,你不愿意再为一桩陈年旧事而把愤怒越养越大,从而毁了你的生活。

当然,宽恕要比技能更多一些,它是能发展出善心与德行的态度。当你在为人处世的过程中不断践行宽恕,它甚至可能成为你的自我认同以及你这个人的一部分。当你真正理解并且践行宽恕时,它能改变你的人格特征和人际关系。



宽恕是开启复合的一扇门,但并不包括相信不值得信赖的人。即使伤害者不思悔改,你也可以做到宽恕并重新恢复生命的平静与健全。决定权掌握在你手中。



享受宽恕带给你的快乐

有这样一段有趣的对白：

寒山老人问道：“当世人谤我、辱我、轻我、骗我、欺我、笑我、恶我，当如何处之？”

居士答曰：“只是忍他、让他、耐他、由他、教他、避他、不理他，过几载，你再看他。”

在这个世间，没有人是完美无缺的，加上个体的差异，人与人之间的相处总会有一些磕磕绊绊。

生活中也时常会有一些无法避免的过节。如果你无法宽恕，那么痛苦的人会是你自己，因为怨恨和愤怒是附着在你身上的，被你所怨恨的人是体会不到的。宽恕会让你从痛苦中获得解放。所以，如果你想要快乐，宽恕是唯一之道。你只有在释放了批判和愤恨之后，才有可能体会到快乐与喜悦。

战国时期，楚庄王亲自统率大军出外讨伐，结果大获全胜。当他班师回到京城郢都之时，百姓夹道欢迎。

为了庆贺战功，庄王宴请群臣，与众臣同乐，并招来嫔妃和群臣同席畅饮。不知不觉中日落西山，庄王兴犹未尽，遂命点起蜡烛夜宴，又命令宠妃许姬斟酒助兴。

不料，忽然刮来一阵大风，蜡烛都被吹灭了。黑暗中，有个人趁着混乱居然拉住了许姬的衣袖，许姬恼怒，又不便声张，挣扎之中衣袖被撕破，直

到她机警地扯断那人帽子上的缎带，那人才惊慌溜掉。许姬走到庄王跟前，附耳禀报了实情。

庄王听罢，沉吟片刻，吩咐左右先不要点烛，然后命众人摘下帽子，解开纓带，尽情畅饮，这时庄王才命人掌灯点烛，在烛光之下，但见群臣绝纓饮酒，已无法辨认谁的纓带被扯断了。庄王就像没发生过这件事一样，与群臣饮至深夜方散。后来，庄王也再没提起此事。

又过了几年，庄王出兵伐郑，命襄将军为前军统帅，其部下唐角请命，愿为大军开道。由于唐角骁勇善战。郑军被杀得落荒而逃，直取郑都陈阳。

庆功会上，庄王召见唐角，并当众加倍赏赐。唐角忙跪下道：“臣受君王之恩赐已经很厚了，哪敢再领赏？”庄王惊讶道：“寡人并不识卿，怎么说受过我的赏赐呢？”唐角愧色满面，低声谢罪：“绝纓夜宴上扯美人衣袖的就是罪臣，大王不究死罪，小臣感恩不忘，所以舍命相报。”

得饶人处且饶人，才能得人舍命相报。倘若楚庄王不能容人之过，谅人之短，而在绝纓宴上明烛治罪，又怎能得到唐角的拼力死战呢？宽恕的魅力由此可见一斑。

《红楼梦》中的薛宝钗也是一个善于以宽恕化解僵局的典范。黛玉、宝玉和宝钗构成了一种微妙的“三角”关系。对于宝钗与宝玉的亲昵，孤傲清高的黛玉自然心怀嫉妒，把宝钗视为“情敌”，因而每有机会，黛玉总要醋溜溜地贬损宝钗一番。

宝钗总是采用恰当而巧妙的办法予以化解，对于黛玉无关紧要的故意，她不予理睬；对于某种有辱人格的讽刺挖苦，予以适当的回敬，一旦发现了转机便紧紧抓住，努力争取和解。

有一次，贾母等人猜拳行令随意玩乐，黛玉无意中说出了几句《西厢记》和《牡丹亭》中的艳词。黛玉这样的名门闺秀怎么能读禁书，说艳词？这会被人指责为大逆不道。

好在许多读书的人没有听出来，但此事瞒得过别人却瞒不过宝钗，然

宽容——宰相肚里能撑船

而宝钗却没有感情用事，图一时痛快，借此机会让黛玉难堪。

事后，到了背地里，宝钗便叫住黛玉，冷笑道：“好个千金小姐，好个尚未出阁的女孩儿！满嘴说的是什么？”她先给黛玉来了个下马威，让对方感到问题的严重。

黛玉只好求饶说：“好姐姐，你别说与别人，我以后再也不说了。”宝钗见她满脸羞红，不再往下追问。

这种适可而止的宽恕态度又让黛玉觉得感激。宝钗还设身处地开导黛玉，在这些地方要谨慎一些才好，以免授人以柄，因为她是出自真心实意的关心。“一席话说得黛玉垂下头来吃茶，心中暗服，只有答应一个‘是’了。”

此事之后，宝钗守口如瓶，没有向任何人透露一点黛玉失言之事。她的信守诺言，使黛玉改变了对她的成见。黛玉诚恳地对她说：“你素日待人固然是极好的，然而我又是多心的，竟没有一个人像你前日的话那样教导我……比如你说了那个，我断不会放过的，你竟毫不介意，反劝我那些话，若不是前日看出来，今日这些话，再不对你说的。”至此，宝钗和黛玉已达成和解。

宝钗的最大优点、可爱之处就是善解人意，珍重友情。她并不以和解为止。而是和解之后对黛玉关怀体贴，加深相互之间的感情。她深知黛玉心中的苦楚，黛玉生病，她来探望，当得知黛玉怕别人说三道四而不愿熬燕窝的时候，立刻将自己家的燕窝送给黛玉吃。

当黛玉悲叹自己孤苦伶仃的时候，她便劝慰道：“你放心，我在这里一日便与你消遣一日。你有什么委屈繁难只管告诉我，我能解的替你解一日。”如此劝慰体贴，便使黛玉觉得自己到底有个可以相伴谈心知己，自然更加亲近。

宝钗又说：“我虽有个哥哥，但你也是知道的，只有个母亲比你略强些，咱们是同病相怜！”一个同病相怜，一下子使两颗心紧紧贴在一起。

黛玉最初对宝钗抱有敌意，后来却视宝钗为可靠的知己，这是为什么呢？