

KUAN RONG DE

LI LIANG

宽容 的 力量

姜丽君◎著

人生三部曲 生命 思考 宽容

在我们的人生历程中，
我们应该意识到一个人拥有宽阔的胸怀是非常重要的。

古今中外有所成就的人都知道的宽容力量



中国商业出版社

KUAN RONG DE
LI LIANG

宽容 的力量

姜丽君◎著

人生三部曲 生命 思考 宽容

在我们的人生历程中，
我们应该意识到一个人拥有宽阔的胸怀是非常重要的。

古今中外有所成就的人都知道的宽容力量

中国商业出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

宽容的力量 / 姜丽君著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5044-8401-7

I. ①宽… II. ①姜… 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 (2014) 第034071号

责任编辑: 张超美

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www. c_cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 14.75印张 200千字
2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
定价: 29.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

是坏，我们只能容忍自己。可是轮到批判他人时就完全不同了。我们会用另一种眼光去批评他们，一点儿也不留情面，往往把别人批得体无完肤。

举个小小的例子，假使发现旁人说谎，我们的谴责会何等的严厉啊。可是，我们哪个人能说自己从没说过一次谎呢？也许，还不止100次呢？

要学会宽容。宽容是指宽大为怀，尽释前嫌，能够逐步地、有意识地释放自己的愤怒与不平。如果你认为过去的行为错误的，势必会让你内疚、自责。而当你忙着自责时，你根本无暇顾及从中吸取任何有益的东西。人性中，掺杂着伟大与渺小、善良与邪恶、崇高与卑微。我们彼此都差不多。假使要我把日常生活的每一举动，以及脑海的每一意念，全都记录下来，世人会惊讶，说我不可思议。明白了以上道理，会使我们容忍他人，如同容忍自己一样。

事实上，宽容是人类高尚的情愫。

宽容不等于屈尊，更不等于怜悯。人的怜悯之心，无法与它相提并论。要是进行比较，那么怜悯不过像肥沃的土地上长出的庄稼，宽容则是在荆棘丛中长出的稻谷。怜悯仅仅是地面上的河水，而宽容则是奔腾在石砾和岩石中的激流。怜悯的道路，笔直而又平坦，宽容的道路，则曲折又艰难。

宽容说起来简单，但当我们去实施的时候会感觉到，真正的宽容并不那么容易。宽容是一种集合了修养、气度、德行的处世学问。它能够使我们得到意想不到的收获。在当代社会中，如果每个人都能做到宽容，那么，我们的社会就会变得更加友善和美好。所以，我们在

前言

| 宽容是人类高尚的情愫 |

在我们的人生历程中，我们应该意识到一个人拥有宽阔的胸怀是非常重要的。

莎士比亚曾说过：“有时，宽容比惩罚更有力量。”的确，宽容是一种美德。因为你的宽容，亲人爱护你、朋友信赖你、同事喜欢你，你周围所有的人都会欢迎你的到来。这就是宽容的力量。

法国著名诗人雨果认为：“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。”所以，拿出你的宽阔的胸怀来吧，当别人与你产生摩擦和矛盾时，别忘了在自己心里装满宽容。

一般来说，我们对自己过错的审视，往往不如看待别人所犯的过错那么严重。正如德国神学家肯比斯所言：“我们很少用同样的天平，去衡量身边的人。”

我想，这大概是因为我们对导致过错的背景很了解，以至于对别人的过错不能原谅，对于自己的过错就比较容易原谅。从而，使我们常把自己的注意力集中在别人的过错上。即使我们有时不得不正视自己的过错，也总觉得它们是可以宽恕的，这是因为无论我们自己是好

与他人相处的过程中，应该记住一位哲人所讲的话：“航行中有一条规律可循，操纵灵敏的船应该给不太灵敏的船让道。”尤其是在我们在与人相处时，当我们与别人发生矛盾时，我们更要做到宽容，做一个肯理解、容纳他人优点和缺点的人，才会受到人们的欢迎。因此，为了培养和锻炼良好的心理素质，我们要勇于接受宽容的考验，即使在情绪无法控制时，也要忍一忍，就能避免急躁和鲁莽，控制冲动的行为。

首先我们应该宽容自己，宽容自己的一切愚蠢和错误行为，不要让忧伤和懊悔折磨自己，我们就会从错误中汲取力量。记住，我们不要让过去的错误成为主宰今天生活的力量。否则你就是在让错误延续。

其次我们要宽容他人。我们越早宽容他人，我们就越早享受生活的美好。再也没有什么比拿别人的错误惩罚自己更愚蠢的行为了。

不要因为你所在的公司中有些领导有着这样或那样的错误，你就认为有理由不断地谈论或指责这些错误。你要知道，至少你的公司领导还给了你成长的机会，你就要注意捕捉这些机会。

不要因为你所在的社会中有些腐败现象，你就变得怒不可遏。因为你要看到，那是极个别现象，如果没有从政人员，我们会落入无政府状态，那样，你获得健康成长的机会就会更少。

所以，当你取得了成就时，一定要心存感激，这是文明进展的力量源泉。你应该长久地地怀有这种感激的习惯，无论你获得了多大的成就，你都要心存感激。

心存感激，我们就必须宽容。宽容是给予的一种高级境界，是通过精神和灵魂增长之路的钥匙。能宽容的人就能够获得力量的循环、

增长。实际上再也没有什么比仇恨更能堵塞我们力量的增长和流动的了。

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人、对事的包容和接纳。

宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。

宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是对自己的善待。

宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

目 录

第一章 宽容是一种美德

紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上，这就是宽容。

——（美）马克·吐温

什么是宽容	3
宽容是一种智慧和力量	7
宽容的态度	12
做一个宽容的人	16
宽容与人生成正比	20
宽容方显大度	25
为人处世要宽容忍耐	29
宽容使你身心愉悦	32
宽容是智慧的证明	37

第二章 宽容别人，等于善待自己

我把人在控制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，就意味着没有自主之权，而受命运的宰割。

——斯宾诺萨

学会宽恕别人	43
宽容地对待世间万物	46
待人宽厚真诚	51
宽容是生活的上乘之道	54
宽容更有力量	58
宽容让你的人生路更宽	62
宽容是一种资源	67

第三章 宽容充满力量

能宽恕别人是一件好事，但如果能够将别人的错误忘得一干二净那就更好。

——罗伯特·勃朗宁

要懂得宽容	73
宽容是一种生存的智慧	78

为人处世要懂得宽容	84
宽容是一种美德	90
宽容伤害你的人	95
学会宽容	100
拥有宽容的精神	104
做个懂得宽容的人	108

第四章 宽容使人快乐

日常生活中，多数不快乐的事情，多半都是由于我们自己情绪消极，和对别人的不信任所引起。假如我们有办法使自己在单调的事物中看出乐趣，在平凡的人群里找出他们可爱和可敬之处，我们就自然乐意和别人相处。也自然会使自己觉得前途光明。而对一切纷争攘夺的烦恼，也自然会看得淡了。

——（英）罗兰

宽容的力量	115
宽容别人就是善待自己	117
多一份宽份就多一份快乐	121
简单既是快乐	125
让宽容常相伴	128
宽容是一种无私的爱	130
用宽容赢得未来	136

第五章 宽容你的敌人

每天都会出现一些新的奇迹，戏言变成了真实。那些打算嘲笑别人的人将发现他们自己被人嘲笑。

——（西）塞万提斯

宽容曾经伤害过你的人	143
宽容使你化敌为友	149
宽容使你学会谅解	153
宽容别人的过错	156
宽容成就美好未来	161

第六章 问问你的心有多宽容

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。

——（黎巴嫩）纪伯伦

宽容使你气度不凡	167
拥有宽容的胸怀	171
宽容使你大肚	175
宽容能赢得一切	179
学会包容，还心灵一份宁静	184

第七章 修炼内心的宽容

人们应该彼此容忍：每一个人都有弱点，在他最薄弱的方面，每一个人都能被切割捣碎。

——（英）济慈

你能做到宽容吗	191
学会谅解	195

第八章 懂得宽容的艺术

智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。

——（英）威廉·詹姆斯

宽容需要换位思考	199
宽容助你成功	202
开放你的心灵	207
不要让自私占据心灵	211
放飞心灵	214
学会与人分享	217



第一章 宽容是一种美德

紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝
上，这就是宽容。

——（美）马克·吐温

| 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。

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、温和与审慎，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。

法国19世纪的文学大师维克多·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。