

沛霖·泓露 著

KUANRONG

宽容

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。

——(法)雨果

紫罗兰把它的香气留在那踩扁
了它的脚踝上。这就是宽恕。

——马克吐温

中国商业出版社

沛霖·泓露 著

KUANRONG

宽 容

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。

——(法)雨果

紫罗兰把它的香气留在那踩扁
了它的脚踝上。这就是宽恕。

——马克吐温

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽容 / 沛霖·泓露著. — 北京 : 中国商业出版社,
2017.6

ISBN 978-7-5044-9776-5

I. ①宽… II. ①沛… 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(2017)第064276号

责任编辑:姜丽君

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)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价:38.00元

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)

前言

QIAN YAN

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。

宽容是做人的一种境界，是一种仁爱的光芒、上天的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待。法国作家雨果曾说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋还要广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”大海因为宽广，所以可以波浪滔天；天空因为宽广，所以可以包容万物；而人也因为胸怀宽广，才可以笑傲一切。

英国首相邱吉尔在退出英国政坛之后，迷上了自行车运动。他每天早晨都坚持在他的农场周围骑半个小时自行车来锻炼身体。一天早上，邱吉尔像往常一样骑车徜徉在这条熟悉的小路上。这时，





一位妇女也骑着自行车从对面飞驰而来，由于刹车失灵，她竟然撞在邱吉尔的身上。气急败坏的妇女头也没抬头便骂道：“你这个糟老头子到底会不会骑车？你没有长眼睛么？”“对不起，对不起，我还不大会骑车。”邱吉尔虽然也摔倒在地上，但是他对这位妇女的恶言相加似乎颇不在意，反而善意地问道：“看来你已经学会很久了，是不是？”言谈举止间，这位妇女察觉到这个老头似乎不大寻常，她抬起头仔细一看，上帝！他不就是伟大的前首相么！妇女羞愧万分，她低着头说：“不，不是，可是您知道，我是在半分钟前才真正学会的，正是阁下您教会我的。”

成功，离不开激烈的竞争。要想在激烈的竞争中赢取真正的胜利，除了具备应有的能力外，还要有一颗宽容的心。凡成大事者无一不是心胸开阔之人。学会宽容，无论在生活上还是事业上，都将让你受益匪浅。





目 录



第一章 宽容是一种智慧

宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。

——莎士比亚

◎要懂得宽容	3
◎宽容是一种智慧	7
◎宽容才有关爱	11
◎快乐来源于宽容	14
◎快乐需要宽容和理解	17
◎宽容别人就是善待自己	19
◎宽容不是纵容	22
◎宽容是一种无私的爱	25
◎培养宽容之心	28





第二章 宽容赢取事业

一个人事业的高度与之内心的度量有着直接的关系。一个小气、斤斤计较的人，无论怎样都不可能做成大事。只有那些胸怀宽广、以一颗包容的心面对生活的人，才能成就非凡的事业。

◎敞开胸怀，成就事业	35
◎心胸要豁达	39
◎心怀宽广成大事	43
◎宽容赢取事业	46
◎宽恕他人，就是宽恕自己	50
◎包容他人，还心灵一份宁静	53
◎宽容要心中有爱	56

第三章 宽容是“退”和“让”

“退一步海阔天空，让三分心平气和”，成事者要有“退”与“让”的胸怀。凡事不要冲动，妥善处理好日常生活和工作中的一些问题，这样我们才会处理好人际关系，才能在生活中、学习与工作中收获更多乐趣。

◎成大事者必能忍	61
◎忍一时之气，成一世之事	64
◎吃得苦中苦，方为人上人	67
◎退一步海阔天空	71
◎忍让是一种智慧	75
◎做事三思而后行	78





第四章 宽容帮你化解矛盾

一个人放弃报复的念头，并敢于宽恕别人的中伤，其灵魂就会显得无比坚强。

——蔡宁

◎给自己留条后路	85
◎宽容消除仇恨	87
◎不要斤斤计较	90
◎宽容成就美好未来	94
◎放下心中的仇恨	97
◎过去的，就让他过去吧	100
◎付出才会有回报	103

第五章 宽容的心理解他人

生活中有许多这样的场合：你打算用忿恨去实现的目标，完全可能由宽恕去实现。

——西德尼·史密斯

◎学会理解	107
◎站在他人的角度看问题	109
◎帮助别人，就是帮助自己	112
◎相互体谅	115
◎要懂得信任	117
◎宽厚待人	119
◎包容你的对手	122





第六章 调整情绪

愤怒时，心里数十下再开口，非常愤怒时，数一百下。

——杰弗逊

◎克制自己	127
◎做情绪的主人	130
◎生活最大的敌人是自己	136
◎把坏心情放下	139
◎坏情绪有损健康	143
◎学会自我调节	146
◎放下一切不开心的	148

第七章 宽容提升工作魅力

宽容就是忍耐。上级的批评、同事的误解、过多的争辩和“反击”实不足取，惟有冷静、忍耐、谅解最重要。相信这句名言：“宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒。”退一步，天地自然宽。

◎善解人意	153
◎正确看待得失	156
◎少一些抱怨	160
◎把吃亏当作一种福气	165
◎及时消除矛盾	169





第八章 宽容别人的批评

一个人的心灵隐藏在他的作品中，批评却把它拉到亮处。

——伊本·加比洛尔

◎真心接受批评	177
◎不因批评而动怒	180
◎动怒伤身	183
◎宽容别人的恶意批评	187
◎不要与人斗气	191
◎不要过于敏感	195

第九章 包容不幸

当一个人镇定地承受着一个又一个重大不幸时，他灵魂的美就闪耀出来。这个并不是因为他对此没有感觉，而是因为他是一个具有高尚和英雄性格的人。

——亚里士多德

◎不因打翻牛奶而哭泣	201
◎坦然面对不幸	206
◎正视挫折	210
◎在苦难中磨练自己	214
◎拥抱不幸	218





第十章 放飞心灵

惟有心灵能使人高贵。所有那些自命高贵而没有高贵心灵的人，都像块污泥。

——罗曼·罗兰

◎放飞你的心灵	225
◎放下你的固执	228
◎不要让自私占据心灵	231
◎给心灵留有空间	233
◎放弃是一种智慧	236
◎送人玫瑰，手有余香	239

No.1

第一章



宽容是一种智慧



宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。

——莎士比亚

