

宽容教育读本

◎ 樊安新 闫桂甫 等著



KUAN RONG
JIAO YU DU BEN



天津古籍出版社

前 言

大地宽容了种子，于是拥有了收获；大海宽容了江河，于是拥有了浩瀚；天空宽容了云雾，于是拥有了神采；人生学会了宽容，我们便拥有了和谐。

终有一日，我们将走出课堂，会看到外面的世界充满了喧嚣与躁动、诱惑与困难，看到学校与社会、理想与现实的差距，我们将懂得人生必须学会理解、学会放弃、学会宽容。那一刻，我们会深深地体会到，学校的学习和生活环境相对于复杂的社会和人生而言，显得过于简单和纯粹。在学校的课堂上，我们掌握了知识，但相对缺少锻炼自己能力的机会；学到了技术，但还要在生活中总结经验；学到了理论，但还要在现实中体会人生。

人生是一次旅程，一次没有彩排也不可能重复的旅程。我们必须在这一过程中学习生活的智慧，体会人生的甘苦。

有位哲人说：一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。读读这本书，从别人的经历中汲取经验和教训，构建和谐的人际关系，营造良好的社会风气，赢得自己快乐的人生！

本书由樊安新任主编，闫桂甫任副主编，编委会成员有郭

素荣（前言、第三章）、夏桂花（第六章）、张国占（第一章）、何权锋（第七章）、曹瑞霞（第五章）、田媛媛（第四章）、马煜婵（第八章）、闫莉莉（第二章）、杨金良（主审）。由于时间仓促，本书有不尽如人意之处，敬请批评指正，容待以后改进。

2008 年 8 月

目 录

第一章 学会宽容,是正确的世界观、人生观、价值观的体现	(1)
第一节 学会宽容,树立正确的人生观	(1)
第二节 学会宽容,奠定社会和谐的基础	(4)
第三节 学会宽容,陶冶情操	(9)
第四节 学会宽容,使自己得到升华	(11)
第二章 宽容的含义和界定	(18)
第一节 宽容与懦弱的区别	(19)
第二节 宽容与纵容的区别	(26)
第三章 宽容的作用	(35)
第一节 宽容他人,给别人一个改正的机会	(35)
第二节 宽容对手,把对手变成朋友	(39)
第三节 宽容朋友,友谊更加牢固	(44)
第四节 宽容亲友,让我们的感情更深厚	(47)
第四章 拒绝宽容,是不幸的开始	(50)
第一节 拒绝宽容,只有仇恨,人生将黯然失色	(50)
第二节 拒绝宽容,失去理智,将一事无成	(56)
第三节 拒绝宽容,小肚鸡肠,体会不到人生的快乐	(60)

第四节	拒绝宽容,针锋相对,是滑向深渊的开始	(65)
第五章	如何学会宽容	(71)
第一节	学会宽容,必须具备良好的个人修养, 克制自己不要冲动	(72)
第二节	学会宽容,必须辩证地看问题,不要走死胡同	(76)
第三节	学会宽容,必须从长计议,不能只顾眼前	(80)
第四节	学会宽容,以善为本,追求和谐	(84)
第六章	职业学校学生如何做到宽容	(89)
第一节	宽容是做人的良好品质	(89)
第二节	宽容同学	(91)
第三节	宽容师长	(95)
第四节	宽容地对待社会	(99)
第七章	宽容的具体方法	(104)
第一节	转移法	(104)
第二节	换位思考法	(109)
第三节	学会幽默	(118)
第八章	案例精选	(124)

第一章 学会宽容，是正确的世界观、人生观、价值观的体现

第一节 学会宽容，树立正确的人生观

青年学生处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期，“三观”教育对他一生走什么路，做什么样的人有着不可低估的影响。在新形势下，用马克思主义教育青年学生，是思想政治教育的根本任务，因为马克思主义是青年学生提高思想觉悟的指南，是青年学生提高认识能力的锐利武器。

2001年中共中央颁布了《公民道德建设实施纲要》，在指导思想里提出了要在全民族牢固树立建设有中国特色社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观。要树立正确的世界观、人生观、价值观，首先就要树立正确的世界观，因为世界观是基础，是起决定性作用的，有什么样的世界观，就有什么样的人生观、价值观。

如何树立正确的人生观？

所谓人生观是指人们关于人生目的和意义的根本看法。有什么样的人生观，就有什么样的人生。有道是：漫漫人生路，一关又一关。那么我们应该如何选择正确的人生观呢？其实就

是用科学、明确、自觉的人生观和相对应的方法论指导自己处理好“立身”和“处事”两大问题。

“立身”就是指为了自己发展的需要而去探索人生，确定自己的生活目标和生活道路，也就是怎么选择自己人生之路。正确的选择是捷径，它让我们少走弯路，让我们更加快乐、幸福，能够获得成功。

“处事”就是指为了处理好自己与他人、个人与集体、个人与社会关系的需要而去探索人生，求得个人与社会的共同发展。那么我们又该如何“处事”呢？

这就需要学会宽容，需要有一种宽容精神、宽容理念来对待他人，乃至整个世界。马克思在批判普鲁士政府的书报检查令时有这样一段非常精彩的话，他说：“你们赞美大自然的千变万化和无穷无尽的丰富宝藏，你们并不要求玫瑰花和紫罗兰都散发出同样的芳香，但你们为什么都要求世界上最丰富的东西——精神只能有一种存在形式呢？”精神、思想的差异象征着个体的差异。有着如此多差异的个人在社会中如何和谐共处，从而使社会显现出良好的秩序呢？宽容理念显然是必要的。

中国古代思想中蕴含着丰富的宽容精神、宽容理念。如《尚书》中“有容，德乃大”的思想；《论语》中“宽则得众”、“尊贤而宽众”的命题；庄子在《天下篇》中提出“常宽容于物，不削于人”，要求人们具有“兼怀万物”的理念。从中不难看出，中国古代思想家不仅将宽容施于人，同样也将宽容施于物，从而使宽容具有扩大化的内涵。不否认人应对外物宽容，但宽容更主要的是人与人之间的一种关系。人与人之间如果没有宽容，就会因个体文化差异、利益差异导致矛盾、冲突，社会难能和谐。尤其在现代社会中，宽容精神就更加可贵了。宽

容的最大价值之一就在于它使一种正常的生活秩序成为可能，可以说，没有宽容，整个现代社会生活将陷入彻底的混乱和无序，因而，构建社会主义和谐社会必然离不开宽容精神、宽容理念。

胡锦涛总书记提出的以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观，高屋建瓴，精辟深刻，内涵丰富，集中体现了爱国主义、集体主义、社会主义思想，体现了社会主义基本道德规范的本质要求，体现了依法治国的方略，是社会主义世界观、人生观和价值观的生动体现，是进一步推进精神文明建设的重要指导方针。通过学习，我们深刻懂得，在我们的社会主义社会里是非、善恶、美丑的界限绝对不能混淆，坚持什么、反对什么，倡导什么、抵制什么，都必须旗帜鲜明。

在日常工作和生活中，我们要牢记“以团结互助为荣，以损人利己为耻”。因为团结互助是当今社会人与人之间关系的基本特征。团结互助，就是把各种力量凝聚起来，组织起来，在不同意见面前，要心平气和，求同存异；在困难面前，要同舟共济，共渡难关；在荣誉面前，相互谦让，他人为先；出现了失误和挫折，要勇于内省，敢于承担。

宽容是一种美德。人与人交往，难免会有些小摩擦，只要是无恶意的，就应该设身处地为他人着想。如果在日常的相处中，对别人的过错能以宽容对待，就等于给对方提供改过的机会。纵观历史，如果没有“海纳百川”的宽容气度，开创一方事业只能是一句空话。胡锦涛总书记提出：荣辱观是一种与道德义务紧密联系的，由道德内化而形成的道德情感，是世界观、人生观和价值观的具体反映。恩格斯说：“每个社会集团都有他自己的荣辱观。”任何民族都要通过明确的荣辱观来维系基本的

文化价值。有了鲜明的耻辱感意识、统一的价值标准和共同的道德规范，才能形成民族凝聚力和起码的社会秩序。在人与人相处的过程中，只有本着“和为贵”的原则，绝不斤斤计较别人的过失，又多为别人考虑，就能确立和谐的人际关系，营造良好的社会风气。

人的一生，暂时的得到与拥有可以有許多，但注定会随着岁月的流逝而灰飞烟灭，犹如你无法留住流水。与其伤了自己，获得昙花一现的东西，还不如坦然处之，付之一笑，让时间和事实去做出评判，这就是宽容。

第二节 学会宽容，奠定社会和谐的基础

中共中央总书记胡锦涛在中国共产党第十七次全国代表大会上的报告中提出“深入贯彻落实科学发展观，还应积极构建社会主义和谐社会，社会和谐是中国特色社会主义的本质属性”。

在构建社会主义和谐社会的过程中，如何适应我国社会的深刻变化，以马克思主义为指导，充分吸收、合理运用中国传统文化的宝贵资源，具有重要的理论意义和现实意义。宽容可以看作是中国优秀传统文化的一个基本精神，是实现和谐社会的一块基石。

宽容多指个人美德，指胸怀宽阔、有气量、能容人容物，不斤斤计较。它是一种德性修养，是成就事业的必备素质，同时也是一种生存智慧，即在处理人际关系时看透了社会人生以后获得的那份从容、自信和超然，洞明世事，练达人情。它还在处理人际关系时能坚持理性原则，宽容而不纵容。另外，

在处理自我身心关系时，宽容利于自我身心和谐，利于自我身心健康。宽容与和谐是紧密相连的。中国古代崇尚人际和谐，宽容则是人际和谐应有之德。中国古代所提倡的“仁爱”精神是和谐社会经世致用思想的基本要求，宽容正是从内心深处对人的尊敬和关爱，宽容是“仁爱”精神的体现。进一步看，宽容就是要容忍“和”与“异”，就是要容人容物，承认、接受和尊重人们之间必有不同这样一个基本事实，也就是追求“和而不同”目标。

构建社会主义和谐社会是战略性的目标，需要一种宽容的氛围和精神。容忍各种不同利益关系存在，尊重别人所做出的不同选择，倡导互相宽容和谦让，是构建和谐社会的重要内容。

宽容应该作为每个人内心的自觉要求，成为发自内心的道德涵养，即使自己处于强者的地位，也应该待人以宽容。战国时廉颇自认功高，对蔺相如“为业卿，位在廉颇之右”心怀不满，曾数次当众羞辱蔺相如，而蔺相如一再“引车避匿”。蔺相如这样做，既非无能，也非胆怯，“是先国家之急而后私仇也”。他的宽容终于感动了廉颇，使他负荆请罪，在历史上留下了“将相和”的美谈。在现实生活中，如果我们大家都能彼此宽容，做到相互帮助、互相关心，求同存异，就会形成良好的和谐局面。反之，如果大家做事总是从一己私利出发，彼此排斥互不相让，摩擦不断，就不利于团结，会影响工作正常开展。因此为了人与人之间的和谐，我们每个人要多份宽容。

有容乃大，容就是宽容，就是要有宽阔的胸怀和气量，容人容物，不斤斤计较。一个具有宽容之心的人，往往能正视社会上的矛盾与前进中的困难，变冲突为祥和，化干戈为玉帛，将摩擦减少到最低限度，形成巨大的感召力和凝聚力。林则徐

的“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”讲的就是这个道理。尊重别人的不同意见，不任意将自己的观点施加于人，以求得人与人之间的和平和谐。和谐社会并不是没有矛盾，也不是千篇一律、没有差异。两千多年前，孔子提出了“君子和而不同”的思想，“和而不同”是社会事物和社会关系发展的重要规律，是处理人际关系应遵循的准则，也是宽容哲学的本质所在。

在历史上，由于剥削阶级和等级制度的存在，虽然宽容始终是人们追求的目标，但缺乏实现的基础。今天，社会主义制度的建立和完善，为实现宽容提供了可能。把可能变成现实，还需创造多方面的条件。

维护公平公正。宽容作为个人的一种道德修养，总是依赖于一定的社会制度。公平公正的社会制度有利于人们获得必要的生存条件和发展机会，有利于人们形成宽容的品性。在物质消费基本得到满足的情况下，人们没有必要为一些可有可无的东西你争我夺，积怨积仇，劳心伤神，害人害己。

塑造宽容的心态。我们每个人都是整部社会机器上的一个齿轮，宽容即是互相啮合时有序排列在轮齿之间的缝隙和距离。倘若每个齿轮都过分强调自己的空间，齿轮之间缝隙和距离无序，那么这部机器就难以良好地运转甚至瘫痪。人在世上少不了有不同的观点，有些是想不到的摩擦，何不学学大肚能容天下难容之事的高人，为人为己为家为国，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，在无关原则的小事面前不妨糊涂一些，大度一些。人在世上应该是相濡以沫，携手互助，兼爱共荣。宽容方能和谐，和谐才能成事。纵观古往今来成就大事的人，无不是一颗包容天下之心，无不善于在不同中谋统一，在和谐中聚

力量。春秋战国时期，齐桓公不记管仲一箭之仇，终得管仲的辅佐，成为春秋五霸之首；廉颇知错就改，负荆请罪，蔺相如放眼全局，胸怀宽广，换来了难得的“将相和”，共同维护了赵国的安宁；西楚霸王项羽虽武功盖世，却因自矜功伐，最终兵败，自刎乌江；三国时期周瑜才智过人，却因心胸狭窄，壮志未酬，抱恨而终。

坚持宽容有度。事物的发展都有一定的度，没有达到这个度叫“不及”，超过了这个度叫“过”，只有“无过无不及”，才能正常健康地发展。事物要达到和谐，它的各个部分，各个方面之间必须保持一种确定关系，这种关系规定了它各自应有的度，我们讲究宽容，要把握好度，必须坚持原则。讲宽容、退让，是就无关原则的小矛盾而言，是就个人利益范围的小冲突而言。我们讲的宽容并不是一味无原则地退让和妥协，更不能以牺牲国家与人民的利益换取。如果遇到民族和国家的大是大非问题，就不能一退了之，无原则忍让，而应该奋起，主动出击。但也必须把握分寸，让误入歧途者感受到宽恕的力量，生悔恨之心，这样可以减轻法律制裁带来的压力，使社会趋于和谐。大千世界，矛盾是普遍的，差别是必然的，关键是你能否容他人之短，容他人之过。人非圣贤，孰能无过？我们在认识世界和改造世界的过程中，不可能不犯一点错误，不可能不出一一点偏差，我们要允许别人犯错误，允许别人改正错误，不求全责备，常怀一颗宽容的心，开拓一个和谐进取的生动局面。尺有所短，寸有所长，我们要少看别人的短处，多看别人的长处，多些对他人的理解，少一些指责，多一些帮助，少一些挑剔，积极营造一种团结和谐的氛围。

“和”是人们的共同愿望。家事、国事、天下事，都离不开

这个“和”字。构建社会主义和谐社会，尤其要倡导宽容的社会公共道德，只有以宽容之心，在人与人之间架起沟通、关爱之桥，和谐社会才会绚丽多彩地呈现在我们面前。

宽容需要建立一种相互信任、相互沟通、相互理解的关系。多一份沟通，少一份误解；多一份信任，少一份猜疑。要学会包容，容人之异、容人之短，要学会与人为善，真诚合作，珍惜友谊，只有这样，大家减少摩擦，集中精力干事业，生活才会一天比一天更美好。

宽容促进和谐，和谐需要宽容。和谐社会是一个合作与宽容的社会，特别是处于改革、转型的社会，处在一个鼓励竞争、讲究效率的时代，要实现社会的和谐，更要求我们每一个公民始终保持一种宽容的心态。有了这种宽容的氛围和精神，就能尊重别人作出各种选择，容许各种利益关系的存在，在大事讲原则，小事讲风格的基础上共同发展提高，在求大同、存小异的基础上实现共赢。

所以，构建和谐社会的关键是宽容，是一种需要锻炼、需要修养才可达到的境界。宽容体现了人格的魅力，浓缩了友爱、体贴和理解。宽容于己不缺失什么，反而可以收获快乐，收获成功，为世界增添快乐和温情。愿更多的人都能拥有宽容之心，宽容待人，宽容做事。

和谐社会是人类孜孜以求的理想目标，构建和谐社会需要树立共生、宽容、和谐的实践理念和发展理念，需要更好地服务于构建社会主义和谐社会的目标实践，服务于全体人民的根本利益，这也是社会主义的根本宗旨。

第三节 学会宽容，陶冶情操

学会宽容，宽容是容纳大树小草的田野，是接受阳光暴雨的天空，是包容碧波污泥的河流；学会宽容，宽容是接纳大川小流的海洋，宽容是照亮黑暗阴冷的阳光。

在这个纷纷扰扰的世界里，人，要活得潇洒，就必须学会宽容。宽容将使你活得更轻松，更加有意义。拥有宽容，使你拥有别人所不能拥有的东西。当宽容成为一种品行时，生活达到了极致，它可以无形中培养你的情操。

陶冶情操可以给人的思想或心灵以洗礼，会让人的思想境界有所提升。陶冶情操也叫陶冶性情，指给人一种良好的熏陶，修身养性，使自己的精神境界得到升华，使自己的思想更加充实。宽容可以让人心情平静，超然于物外，细细去品味其中的意味，不但可以学到很多知识，还可以陶冶情操，修养身心，保持良好的心态。

人在社会上生存，注定要和各种各样的人交往。人与人之间又存在着很大的差异。一个人的年龄、性别、个性、思想、喜好等等，决定了这个人的修养、涵养和处世态度。不可能每个人都和你一样，也不可能每个人都能了解你，理解你。所以生活中不可能没有误解、矛盾和冲突，这时候需要我们学会宽容。人生的道路曲折而漫长，在人生的路上，我们会遇到许多挫折与困难，也会遇到许多误解和不快，这时候，我们要学会宽容。宽容是快乐的源泉，古希腊一位哲人说过：“学会宽容，世界会变得更广阔，忘却计较人生，才能永远快乐。”它可以使沉默寡言的男孩变得豪爽大度，也可以使多愁善感的女孩变得

活泼开朗。

宽容是芬芳的花朵，宽容是理解的体现，只有理解别人，才能宽容别人。当同学无意中触犯了 you，一笑是宽容的美态；当师长批评你时，无需追究对方的态度，因他们这样做的目的是为你好。生活中难免有磕磕碰碰的时候，想活得轻松，得学会宽容，想做到宽容，首先要学会理解。

理解是一盏长明灯。学会宽容与理解是做人的需要，学会宽容与理解，是处世的需要。历代圣贤把宽恕容人作为理想人格的重要标准而大加倡导，我们常说的“得饶人处且饶人”也是这个道理。宽容和理解他人，也就是善待自己。宽容和理解他人，会使一个心灰意冷的人重新燃起生活的希望；宽容和理解他人，需要我们有“宰相肚里能撑船”的肚量。只要我们用爱心和诚心与别人沟通，人与人之间就会多一分宽容和理解，我们的精神家园就会变得繁花似锦，我们的社会就会是一个歌舞升平的祥和社 会。

古人云：君子以厚德载物。宽容是一个有涵养的人最基本的道德基础，也是一个人卓识胸怀和人格力量的体现。宽容是一种心境，是一个随和的人快乐之所在。世间好与坏是相对的，错误也并非都是存心所为。一个人要有清浊并容的雅量，用一颗宽容的心去理解别人、原谅别人，才可能不为身外之物所累，才会长久地保持心态恬静和愉悦。

回眸我们的工作和生活，有了宽容就有了真挚的友谊，有了宽容就有了幸福的港湾。当同事误解你的意图甚至耿耿于怀时，敞开心扉相逢一笑，这是宽容的厚重；当他人并非故意伤害到你时，善意理解泰然处之，这是宽容的珍贵；当朋友出现过错时，一如既往地真诚相待，这是宽容的甜美；当同事无意

第一章 学会宽容，是正确的世界观、人生观、价值观的体现

中“拉”走你的客户时，一句“你做我做都一样”，更是宽容的坦荡……学会宽容，就要学会理解，学会真诚，学会善待他人。在为人处世中真正学会了宽容，你的心胸必然博大宽广，你就会以浪花的浪漫和欢快，融进大海的波涛，在海的怀抱里轻松潇洒。

宽容是一种大度，是高尚情操的表现。宽容之中蕴含着一份做人的谦虚和真诚，蕴含着一种对他人的容纳与尊重。学会宽容，心灵上就会获得宁静和安详；学会宽容，就能心胸开阔地生活。很多时候，宽容会给人的一生带来一种良好的感觉，使我们感到愉悦和温暖，生活中就会少些怨气和烦恼，就能感觉到生活中“快乐”的丰富。宽容是一种博大，博大的心不会患得患失，博大的心可以包容人世间所有的喜怒哀乐，博大的心能容下多少误解，赢得多少朋友。学会宽容，你的心会大得多，你的世界也会开阔许多。心有多宽，路有多长。“天称其高者，以无不覆，地称其广者，以无不载，日月称其明者，以无不照，江河称其大者，以无不容。”一个人有了宽广的胸怀，有了可以容纳万物的心，才能够成就一番事业，才能够快乐而幸福的生活。

宽容是一种无声的教育，宽容这种无声的教育终将使良心未泯的害人者受到正义的感召，走向正直的人生。

学会宽容，就要学会陶冶情操、修身养性，就要学会严于律己、宽以待人。当我们在潜心奋斗中，真正学会了宽容，视野必然更开阔、更远大。

第四节 学会宽容，使自己得到升华

宽容是一种品德，是一种气质。宽容他人，你是仁者；宽

容自己，你是智者。学会宽容，你的人生会从容，轻松潇洒，人性也得以升华。

当佛陀在世时，有位阿阇世王，为了夺取王位，害死了自己的父王频婆娑罗王。阿阇世自立为王不久，知道弑父的罪过后，开始心生悔意，由此而全身发热生疮，臭秽不可闻，经治疗后，病情不但没有减轻，反而越发严重。别人劝请他往佛陀处忏悔解救，他自惭形秽不愿去。频婆娑罗王虽被儿子杀害，但他生前信佛虔诚，深知身心的虚幻无常，故不仅没有任何怨恨，而且在知道儿子的情况后，反而显灵劝告儿子，告诉他，他是佛陀的儿子，愿以佛陀的慈悲来原谅他，此时，佛陀就快涅槃了，如果不赶快去，就再也见不到佛陀了，因为除了佛陀能救他，使他不堕入地狱外，再也没有任何人可以解救他了。受到父王的宽宥和催促，阿阇世前往求见佛陀，因而得以获救。

这个佛教故事给我们的启示是，频婆娑罗王的宽容令人感动，体现了宽容的真义。他不仅原谅了儿子，也使他自己的慈悲为怀得以升华。所以，宽容，不仅是一种思想，更是一种可以实践的本质，因为它是每个人都具有的一种无限宽阔广大的“空性”本质。当我们往清净的本性回归时，学会宽容别人就是学会宽容自己。给别人一个改过的机会，就是给自己一个更广阔的空间。

宽容，人对对己都可成为一种无须投资便能获得的精神补品。学会宽容不仅有益于身心健康，而且对赢得友谊、和谐、和睦，乃至事业的成功也是必要的。因此，在日常生活中，无论对老人、领导、同事、同学、顾客、病人……都要有一颗宽容的爱心。宽容，它往往折射出为人处世的经验、待人的艺术、良好的涵养。学会宽容，需要自己汲取多方面的“营养”，需要