

宽容

的

人生哲学

KUANRONG DE RENSHENG ZHEXUE

宽容是一种修养，是一种美德，是一种胸怀，更是一种人生的境界。原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人，宽容绝不是软弱，也绝不是面对现实胸无可奈何。在短暂的生命旅程中，学会宽容，意味着你的思想更加深邃。宽容，是人生一种双赢的哲学。

给

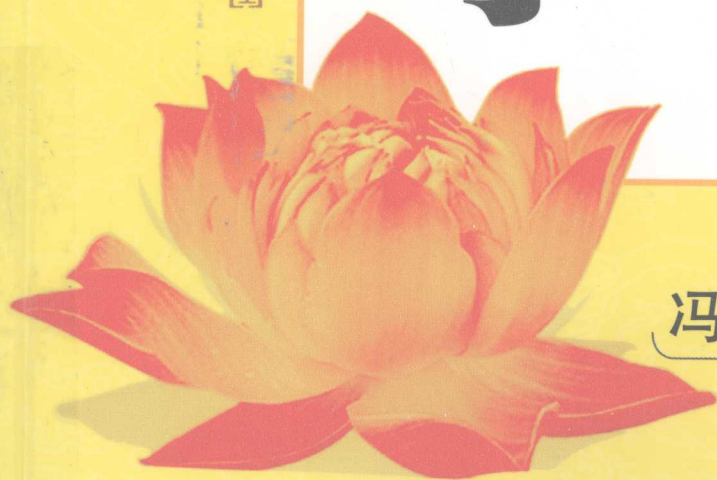
人一条路

自己

也

宽

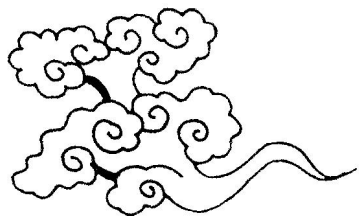
松



冯丽莎◎编著 | 最新经典版



地震出版社



宽容 的人生哲学

冯丽莎◎编著

图书在版编目(CIP) 数据

宽容的人生哲学/冯丽莎编著. —北京:地震出版社, 2009.11
ISBN 978-7-5028-3622-1

I. 宽… II. 冯… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172826 号

地震版 XT200900192

宽容的人生哲学

冯丽莎 编著

责任编辑:董青

责任校对:林时

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 48467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68467972

经销:全国各地新华书店

印制:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2009年11月第一版 2009年11月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:249千字

印张:16

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3622-1/B(4241)

定价:30.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

人生在世，要学会宽容。

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。“开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容！”这是何等的气度与胸怀！宽容的可贵不只在于对同类的认同，更在于对异类的尊重。这也是大家风范的一个标志。

所以，一个人有多大的胸怀，就有多高的境界；有多高的境界，就能干多大的事业。

越是睿智的人，越是胸怀宽广，大度能容。因为他洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下；也因为他非常狡黠地发现，“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人实利己的根基”。

富有仁爱精神的人，也必是宽容的人。他心存恕道，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，不苛求于己，也不苛求于人。所以，与刻薄多忌的人相比，宽容的人必多人缘、多快乐，自然也就多长寿了。

夫妻间除了要有爱情、有信任，还要有宽容，总是为小事斤斤计



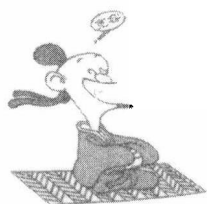


较，就不可能白头偕老；朋友间没有了宽容就没有了友谊，因为宽容是友谊的题中之义。领导宽容，就可以使近者悦远者来，天下归心。

所以说：人生在世，要学会宽容。

学会宽容，既是做人的需要，也是处世的需要，更是成就事业的需要。多一点宽容，我们生命中就多了一点空间。有了宽容，我们的人生路上，才会有关爱和扶持，才不会有寂寞和孤独；有宽容的生活，才会少一点风雨，多一点温暖和阳光。

本书在向读者展现宽容人生的至高境界的同时，也向读者介绍了真正的宽容的人生智慧。希望能抛砖引玉，让更多的读者朋友藉由此书领略到宽容的真谛，而后学会忍让，学会宽容。学会用一种宽容和平直、达观和敦厚的心怀去生活和处世，让宽容的美德为大家以后的人生铺平道路。



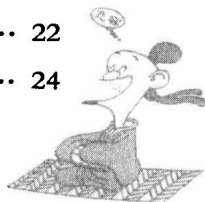
目 录

第一章 宽容就要有大器量

做人不能缺失雅量	1
雅量是衡量修养的标尺	3
培养你的“宰相胸襟”	4
重要的是先要养量	5
一定要学会容忍他人	7
宽容大度，才能契机应缘	8
宽容让你拥有平和的人生	9
豁达会让你的生活更幸福	11
豁达才能赢得他人的尊重	12

第二章 宽容别人等于宽容自己

宽容是修养的底蕴	14
宽广博大的胸怀，包容一切的气概	16
寻本溯源，宽容是一种人性的回归	18
给人一条路，自己也宽松	20
原谅比指责更有效	22
弓过盈则弯，刀过刚则断	24





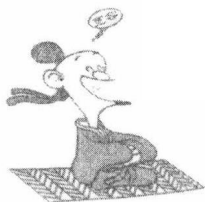
宽人人宽，三尺道路六尺宽	26
志当高远，鸿鹄安与小雀争	28
怨恨会让你失去快乐	30

第三章 宽容需要心态平和

你的心态决定你的生活	32
不要让人生为情绪所左右	34
学会用理性控制你的情绪	36
战胜那些不良的情绪	38
掌握转移不良情绪的方法	41
在关键时刻选择冷静	42
消解自己的怒气	44
要学会变通	45
给自己一点心理补偿	47

第四章 宽容的人懂得留有余地

做事总要留有余地	49
任何时候都要保全对方的面子	50
做事不能太绝对	52
任何时候都不能伤人痛处	53
在责备对方之前检讨自己	55
说话不妨拐点弯	56
轻易别说“你不对”	58
让别人体面地接受拒绝	61
凡事给自己留条后路	62



第五章 宽容就要懂得分享

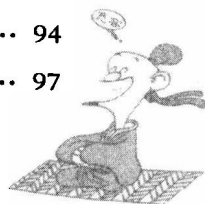
让一分利反而十分有利	66
学会替别人想一想	68
要协商不要对抗	71
合作其实比竞争更重要	73
尽量做让大家愉快的事	75

第六章 换位思考也是一种宽容

换个角度得失就会不同	78
失去焉知非福	80
看到输赢后更大的价值	81
摆脱心中绳结	83
想法不同，态度就会不同	84
另一种睿智	87
用宽恕的心态感受生活	89
自己是最有价值的	90
大不了从头再来	92

第七章 宽容需要不执著于一点，懂得放弃

不要执著于一点	94
放弃之后的收获	97





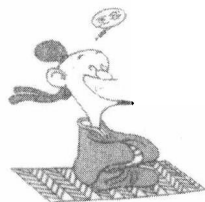
更有价值的放弃	99
有时不放手只能越陷越深	101
今天的放弃是为了明天的得到	102
不想占有就不会有坎坷	103
达亦不足贵，穷亦不足悲	104
学会看淡名利	105

第八章 快乐来自宽容，无欲则刚是真理

无欲则刚是真理	107
让自己的心更宽广些	108
以退为进，可能会有更大的收获	110
心灵的无底洞	111
学会“退一步思维”	112
发生矛盾后先找自己的问题	114
不要太好面子	115
清心才能够静心	117
宁静才能够淡泊	118

第九章 宽容的人擅长沟通技巧

沟通比拳头更能解决问题	121
没有沟通不了的事	122
不要在愤怒的情况下开口	126
遇到矛盾事先做调查	128
责备是一种不理智的行为	129
理直不一定要气壮	131



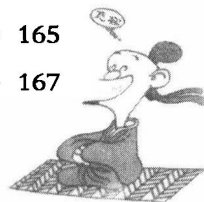
不要逞一时的口舌之快	133
嘴巴痛快不算赢	135
说话有时不能太直接	137
停止和他人的争吵	139

第十章 宽容自己，别和自己过不去

人活的就是自我	142
做自己的主人比什么都重要	143
学会宽容自己	145
人要对自己好一点	146
别为打翻的牛奶而哭泣	147
停止毫无意义的自责	149
人不能和自己对着干	150
学会如何与自己相处	152
接受并适应不能改变的事实	153
走出心灵的沼泽	154
在挫折中选择宽舒	156

第十一章 善待失败也是一种宽容

坦然面对挫折与逆境	158
在挫折中选择开朗与快乐	160
保持一颗平和的心	161
奇迹总会出现的	163
可以改变的只有我们的看法	165
在逆境中学会微笑	167





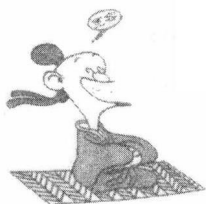
从逆境中奋起	169
保持正常的心态	171
任何时候都往好处想	172
增强信念，笑对生活	174

第十二章 争气比生气更重要

咽下怨气，才能争气	176
为什么和自己过不去	178
不如轻松一点	180
让自己的心灵澄净一些	181
停止发牢骚	184
越是面对刻薄的人，就越懂得宽容	185

第十三章 用好忍耐宽容的智慧

人生进退的成功哲学	187
低头无妨做大事	189
成功需要忍耐与坚持	190
培植忍耐，培植包容	191
在小处忍让，在大处获胜	193
当忍则忍，不逞一时之勇	196
从大处着眼考虑问题	197

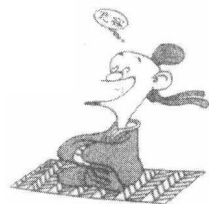


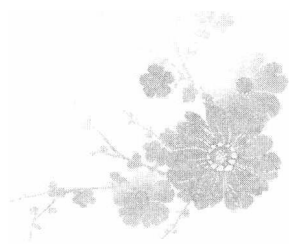
第十四章 相互包容营造幸福家庭

妥善处理家庭与工作的矛盾	200
理智战胜激情	202
感谢父母恩	205
赞扬是幸福的催化剂	208
爱需要理解与体谅	211
懂得接纳与欣赏差异	214
用尊重和理解化解隔阂	216
用责任感创造幸福	218
孝敬父母，温暖家庭	220

第十五章 博爱就是最大的宽容

用爱去化解仇恨	224
爱，是一种循环	226
善意的力量是无穷的	228
一颗善良的心最宝贵	231
表达你对别人的好感	233
让自己的态度更加真诚	236
理解就是最大的宽容	238
尊重包容他人的习惯	239
微笑让你赢得一切	241





第一章 宽容就要有大器量

做人不能缺失雅量

现在，一些名人、官员缺乏雅量的所谓“新闻”屡见报端。有几位中学教师批评一位名人的一本畅销书里病句太多，尽管所言不虚，但这位名人却老大不高兴，不但不真心接受其批评，反而责怪大家“多管闲事”；有一位歌星因未带齐证件被拦在央视演播厅外，这位歌星竟大发脾气大打出手；还有一位明星在有人发表文章善意批评其演技上的欠缺后，竟扬言要以侵犯名誉权为由将作者及报社告上法庭……文艺圈里的某些星儿、腕儿们，胸中何曾还有一星半点的雅量！而在官员中间，缺乏雅量者亦不在少数：某地一县委书记因县报记者据实写了一篇非“正面”的报道，竟将那名自曝家丑的记者开除回家，整得他苦不堪言；某地某官员下乡调查时当面听到一位农民怒斥当地政府乱增收费项目加重农民负担后，竟纵容派出所将那位敢于直言的农民关了几天几夜……

这一现象和另一些人的行为形成了鲜明的对比。据报载，红军第三次反围剿的时候，一次部队打仗，彭德怀一路小跑上前线指挥，传令兵在前边挥动小旗让大家让路，可有一个战士偏偏坐在地上不动。彭德怀是个急性子，就叫了起来。谁知这个战士朝着彭德怀就是两拳。





彭德怀没有理会，又匆匆赶路。一会儿，传令排长捆着这个战士，追上彭德怀请他发落。彭德怀两眼一眯，笑着说：“谁叫你们捆来的？小事情，快放回去。”

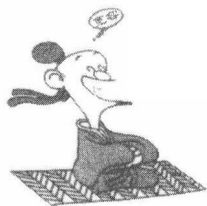
1932年初，阳翰笙请茅盾为自己的长篇小说《地泉》再版作序，茅盾直言不讳地说：“你的书是用革命公式写的，要我写序，我只有毫不留情地批评它。”阳翰笙倒也大度：“批评也是好事。”茅盾推辞不得，只好动笔作序。序中直言这是一部不成功的小说，太过符号化。把文章交给他后，茅盾觉得自己的批评如此尖刻，阳翰笙一定不会用。没过多久，再版《地泉》出版了，茅盾打开一看，他那篇批评文章竟然一字不改地印在里面。茅盾连叹：“雅量，真是雅量！”

1952年，郭沫若应约写了一首讴歌十月革命胜利35周年的诗。诗稿送到杂志社后，编辑却犯了愁，因为那首诗尽管立意很好，但从构思、意境、语言来讲远非佳作。当那位年轻的编辑征得领导同意后，怀着忐忑的心情去找郭老，请他修改或重写时，没想到郭老十分热情地接待了他，并一再声称：那是败笔之作，你们退稿是对的。

身为文学大家，面对一位毛头小伙子给自己的“大作”挑刺，郭老竟然不愠不火，并虚心接受其意见，拥有这种雅量委实不易，而戏剧家阳翰笙的雅量则更为难能可贵。阳翰笙将对自己作品持否定态度的序言印在书中公之于众，令人叹服。彭德怀挨了战士的拳头后竟然不究不问，其雅量亦令人钦佩。

三件轶事尽管各自情节不同，但从中折射出的三位名人的胸怀和气度，都同样令人油然而生敬意。

佛家有典故说：释迦牟尼佛功德圆满，有人却妒性大发，当面恶意中伤他。佛祖笑而不语，待那人骂完，佛问：“假如有人送你东西，你不愿意要怎么办？”答：“当然是归还了。”佛说：“那就是了。”于是，那人羞惭而退。从某种意义上说，这个故事的喻意，不是在劝告人要多些雅量吗？



雅量是衡量修养的标尺

毋庸多加论证，作为一个理智健全的人，特别是一个希望逐渐完备自己人格的人，必须要有雅量。雅量，是衡量一个人成熟与否、修养程度高低的重要标尺之一。

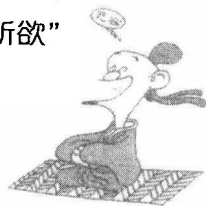
当你手握足以致人哑口无言的权柄，身处令人赞不绝耳的高位，面对尖锐的批评逆语，你是否能够做到不怒目横扫、暴跳如雷呢？

1961年初春，正值困难时期，刘少奇主席回故乡湖南花明楼视察。没想到，少奇同志亲眼目睹电线杆上贴着张纸条，上书：“我们饿肚皮，只怪刘少奇，打倒刘少奇！”在狠抓阶级斗争的年代，这张“反动标语”着实让省市政府紧张万分。不到半天，案子侦破：是花明楼完小10岁学生肖伏良书写。根据领导指示，学校决定开除肖的学籍，追究其班主任的政治责任，对全校学生摸底排查以防后患。然而，一直关心此事的少奇同志得知真相后，断然否决上述决定，并把肖伏良请来面谈，当听说肖一家吃不饱饭，妈妈得了水肿病后，少奇同志说：“小孩子天真无邪，把广大群众不敢说的话和盘托出，宝贵得很呀！”还说：“人家总是有牢骚才发，干部该骂才骂嘛。动不动就批斗、判刑，哪个还敢讲真话？！少一点惩罚，多一点体恤，才会有人心情舒畅、生动活泼的政治局面！”肖伏良没想到，他的“反动标语”受到表扬，还换来王光美领他去吃了一顿饱饭。

我们为少奇同志的雅量而动容……

《尚书》说：“必定要有容纳的雅量，道德才会广大；一定要能忍辱，事情才能办得好！”如果遇到一点点不如意，便立刻勃然大怒；遇到一件不称心的事情，立即气愤泄怨，这表示没有包容的力量，同时也是福气浅薄的人。所以说：“发觉别人的奸诈，而说不出口，有无限的余味！”

应该承认，有些高贵品格是普通人毕生企望但仍根本不可能达到的；可人的雅量却是完全能够通过修炼而得到甚至可做到“随心所欲”的。不信？只要自己有意识地试一试就行。





人难免与十分讨厌的人偶然狭路相逢，尽管有人可以装作很随便的样子，竭力扮潇洒样扬长而去，但很多有雅量的人不会那样去做，而是没有丝毫勉强地缓缓笑迎着对方漠然的脸孔和布满疑惑的眼神，坦然地挨肩而过。这些人轻松地抹去了粗鲁的伤害与侮辱的阴影，用友好的阳光装满了雅量的酒杯，小抿一口，自是清香浓烈。当不期而遇的挫折、误解、嘲笑等等迎面而来时，相信并依靠个人的雅量吧，那是驱逐并能够战胜这一切烦恼和痛苦的忠实朋友。

培养你的“宰相胸襟”

我们说，气量是一种高尚的人格修养，一种“宰相胸襟”，一种大将风度。

唐代娄师德，器量超人，当遇到无知的人指名辱骂时，就装着没有听到。有人转告他，他却说：“恐怕是骂别人吧！”那人又说：“他明明喊你的名字骂！”他说：“天下难道没有同姓同名的人。”有人还是不平，仍替他说话，他说：“他们骂我而你叙述，等于重骂我，我真不想劳烦你来告诉我。”有一天入朝时，因其身体肥胖行动缓慢，同行的人说他：“好似老农田舍翁！”娄师德笑着说：“我不当田舍翁，谁当呢？”

清代中期，当朝宰相张英的老家人与邻居吴家都要起房造屋，为争地皮，发生了争执。张老夫人便修书北京，要张英出面干预。这位宰相到底见识不凡，看罢来信，立即做诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张母见书明理，立即把墙主动退后三尺；吴家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，张吴两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。

要心怀坦荡，宽容他人，就必须做到互谅、互让、互敬、互爱。互谅就是彼此谅解，不计较个人恩怨。人都是有感情和尊严的，既需要他人的体谅，又有义务体谅他人。有了互相之间的谅解，就能清心降火，无论在任何情况下，都能保持平静的心境和宽厚的品格。互让，



就是彼此谦让，不计较个人名利得失。心底无私天地宽，淡薄名利，摒弃私心杂念，自觉做到以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自己，相互之间的矛盾就容易化解；争名于朝，争利于市，一事当前先替自己打算，对个人得失斤斤计较，是难以与他人和睦相处的。互敬，就是彼此尊重，不计较我高你低。尊重别人是一种美德，“敬人者，人自敬之”，尊重别人，自然会获得别人的好感 and 尊重。如果无视他人的存在，不尊重他人的人格，就不会有知心朋友。互爱，就是彼此关心，不计较品格气质的差异，爱能融化大千世界，使千差万别、迥然不同的人和諧地融为一个整体；爱能融化隔膜的坚冰、抹去尊卑的界限，使人们变得亲密无间；爱能化解矛盾芥蒂，消除猜疑、嫉妒和憎恨，使人间变得更加美好。

能否拥有雅量，关键靠三点：一是平等的待人态度。不自认为高人一等，保持一颗宽容心，平视他人，尊重他人；二是宽阔的胸襟。心胸坦荡，虚怀若谷，闻过则喜，有错就改；三是宽容的美德。能够仁厚待人，容人之过，“宰相肚里能撑船”，而不是斤斤计较，睚眦必报。由此看来，在雅量的背后，实际上反映的是一个人的素养和品行。如今的一些人之所以难有雅量，除了外部环境的影响外，更主要的原因恐怕还是在于以上几个方面的修炼不到家，素养与品行上尚欠火候吧。

重要的是先要养量

自古的学者都讲究养能、养学、养气、养德、养心、养量；做人处事，重要的是先要养量。

宋朝宰相富弼，处理事务时，无论大事小事，都要反复思考，因为太过小心谨慎，因此就有人批评他、攻击他。有一天，就在他马上要上朝的时候，有人让一个丫鬟捧着一碗热腾腾的莲子羹送给他，并故意装作不慎打翻在他的朝服上。富弼对丫鬟说：“有没有烫着你的手？”然后从容换了朝服。

富弼有这样的器量，真是宰相肚里能撑船。

