



人生哲学系列丛书

宽 容

成就一生的处世气度

◎生活像一座山峰，宽容是小径，循径而上，会知山的高大和巍峨；生活像一片汪洋，宽容是扁舟，泛舟于汪洋之上，才能知海的宽阔。穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉意，带来的是包涵、谅解，这就是宽容。



明德 编著

当代世界出版社



人生哲学系列丛书

宽 容

成就
一生的
处世
气度

◎明德 编著 当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

宽容: 成就一生的处世气度/明德编著. -北京: 当代世界出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5090-0532-3

I. 宽… II. 明… 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118805号

书 名: 宽容——成就一生的处世气度

作 者: 明 德

责任编辑: 齐 薇

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 240千字

版 次: 2009年8月第1版

印 次: 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0532-3

定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可不得转载!

前言

“海纳百川，有容乃大。”做人应该有海一样的胸怀，海一样的气度，才可以获得生活之快乐，成就千古之伟业！

遇到风浪时，大海里的鱼不会惊慌失措，小河里的鱼则会四处逃窜。人和鱼也一样，见过大风浪的人自然具有一种海洋般豁达的气度，遇到事情轻易不会斤斤计较，挥一挥手让事情过去，继续专注自己的事业和人生；而阅历不足、见识不深的人，就会纤毫必争，睚眦必报，陷入没完没了的烦恼中，哪里还有精力去做大事呢？

生活像一座山峰，宽容是小径，循径而上，会知山的高大和巍峨；生活像一片汪洋，宽容是扁舟，泛舟于汪洋之上，才能知海的宽阔。穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来包涵谅解，这是宽容。在人的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解不信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。宽容不仅体现一个人的气度，还显示出他的修养、品德、内涵，以及心态。

宽容能让人看透生死，看淡得失，看轻荣辱，超越世俗人情，隔阂、矛盾、磨擦尽可以化解。它能使人的精神成熟，心灵丰盈。一个人的胸怀能容得下多少人，就能赢得多少人的宽容；能容得下多大的事，就能做出多大的成就；为社会做出多大贡献，就会获得多高的荣誉。

个人的生存和发展需要他人和自我的宽容；人性的提升和人格

素质的完善也必须要有宽容；社会的发展需要宽容；要实现中国复兴大计，更加离不开对外对内的宽容。

每年的11月16日被定为“国际宽容日”，因为世界呼唤宽容，人与人之间是那么需要宽容，需要理解。中国自古以来常谈论宽容，《菜根谭》里有一句话，叫：“处事让一着为高，退步即进步之本；待人宽一分是福，利人实利己之基。”《呻吟语》中说：“目不容一尘，齿不空一芥，非我固有也。如何灵台内许多荆棒却自容得？”

孔子在《论语·阳货篇》中指出，做人应力求做到“恭、宽、信、敏、惠”五字。因为“恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人”。千人千面，有君子，就有小人；有温情，就有冷漠。凡是有人群的地方，就难免有不同、有矛盾、有勾心斗角，各种利害冲突使人难以避免发生摩擦。中国人历来强调以和为贵，从不欣赏损人利己，踩着别人肩膀往上爬，强调不多舌、不多事、不结怨、忍为安。如何与人和睦共处，是中国传统文化一直关注的问题。

在生活中学会宽容，你便能明白以下道理：宽容就是洞察、宽容就是忍耐、宽容就是忘却、宽容就是潇洒。

宽容是人与人彼此间的信任；用宽容来安慰他人因失误而愧痛的心，最容易得到信任和尊重。宽容可以使友谊更加深厚，使积怨得以化解，使家庭和谐，使社会安定。这就是宽容的力量。有宽容之心者脚下没有绝路，心胸狭窄之人眼前尽是阴影，怀着一颗宽容之心与博爱之心奏响最嘹亮的生命畅想曲，天堑亦会变通途。

对于个人而言，宽容能使人生跃上新的台阶，带来良好的人际关系，利己利人，自己也能生活得轻松、愉快；对于一个团体而言，宽容必定会营造出一种和谐的气氛，酝酿出蓬勃的生机。因此，宽容既是建立良好人际关系的一大法宝，也是快乐生活的重要法则。

本书从我们生活的方方面面出发，关注我们心灵感受的各个侧面，直指宽容对我们人生和生活的重要性，为您拨开人生的迷雾，轻松步向明媚的未来。我们愿与读者共同探讨我们心灵的每一个角落，因为我们相信，心灵与心灵之间必然有共通的、相似的生活体验，希望它能引起大家的共鸣。

时间会抹去一切伤痛和困难，再多的愤恨，再多的抱怨，再多的偏执都是无济于事的，无论是天灾人祸，还是恩怨宠辱，我们的生活仍将继续。我们的脚步不会就此停下，因为，前方还有未知的风景，还有美好的生活等待我们去发现、去期待……面对生活，我们每个人都需要有一颗豁达、宽容的心和更美好的憧憬，抱着一颗爱心去容纳一切人和事，微笑着去宽容亲人，平和地善待自己，只有这样，你才能拥有一个真正幸福美好的人生。

第一章 气度决定格局 宽容是成大事的学问

正所谓「心有多大，舞台就有多大」，一个把自己局限于狭小格局中的人，即使有天赋的良机，也会变成孤家寡人，走向失败的深渊，相反，能够宽容他人，胸无芥蒂，即使处于弱势，也会受到欢迎，得道多助，从而走向成功。

宽容是一种开放的人生态度	3
一花一世界，一树一菩提	7
海纳百川，不择细流才能终成浩瀚	11
虚怀若谷，始成大器	15
用豁达的心胸接受境遇的变化	18
抛开成见，换个思路	22
正视命运，总有一扇窗为你打开	26
宽容是一种委婉的变通	30
懂得妥协是宽容的另一种境界	34
成大事者都拥有容纳山河的胸襟	38
心有多大，舞台就会有多大	41



成就一生的处世气度

第二章 水一样做人 宽容是一种做人做事的艺术

宽容是一种和谐的处世态度，是对他人的一种无形的相助，是一种博大的宽广情怀。与人为善者像水一样能溶解万事万物，化解人间恩怨。他们心胸开阔，宽宏大量，宽厚待人，谦虚处世；他们能不断提高自身道德修养和思想水平，于人于己都会有益而无害。因此，我们都要努力做到与人为善，事事宽解为怀，只有这样，才能拥有一颗真正宽容的心，人生才会更加美满和幸福。

做人要有宽厚博爱之心	47
善是生命的黄金	51
与人方便，自己方便	55
做人心胸要豁达	59
懂得欣赏他人	64
得饶人处且饶人	70
原谅比指责更有效	75
做事要懂得给别人留余地	79
心胸宽大，才能容人	84
不去嫉妒别人的优越	88
己所不欲，勿施于人	92
站在别人的角度上看问题	95
尊重别人的个性和习惯	100

第三章 再苦也要笑一笑 宽容是一种达观生活的态度

『学会宽容，笑对生活』不仅仅是一种人生境界，也是一种生存理念。在困苦的生活面前也能保持着好心态的人，就好像一尾活鱼，能够在社会、家庭、生活的海洋中自由自在的遨游。要达到这种境界，就必须要有了一颗豁达的心，达观地去笑对生活，让生活的旋律永远保持欢快和激越。

要改变生活，先改变心态	107
生活没有固定的模式	111
为自己的心开一副药方	114
别为小事破坏了情绪	117
看淡生活中的不平事	121
不是为了生气而生活	125
放大承受的胸怀	128
给心灵一个休憩的港湾	132
宽容些，人生自然会滋润	135

宽 容

成就一生的处世气度

第四章 宽容有多少，幸福就有多少 宽容是一种大爱

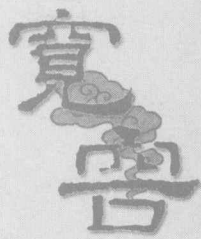
小家是幸福，大家是责任，只有把宽容和我们对社会、对家庭的爱融合在一起，我们才能得到真正的幸福！高度的社会责任感是一个社会人必不可少的优秀品质，再没有什么能比为他人、为社会付出自己的爱心和汗水更崇高、更值得人们尊重；也再没有任何方式能比宽容能让爱更长久，让家更稳固。

生命因为大爱而更具张力和气度	141
大爱无疆，理解是大爱苗长的土壤	145
宽容点，允许我们的孩子犯错	150
真爱的选择不能没有宽容	153
宽容是一笑了之	157
爱是责任，情是宽容	160
宽容让亲情之灯永放光芒	165
宽容爱的不完美	170
宽容——浪子回头金不换	173
懂得宽容，给爱一个空间	178
爱一个人就要爱他的全部	182

第五章 修养心性度己修身之人方懂得宽容的妙处

宽容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。这种心性、这种胸襟、这种气度、这种洒脱，非修身无以达到。用如莲的中空来度化自我，我们才能从善如流，懂得尊重和欣赏别人多姿多彩的个性，宽容自己和别人的缺点与不足，从而做到容人、容言、容事，才能汲取和吸纳有益于自身发展的精神养料，才能吸纳各种不同的意见，听到各种不同的声音，使自己完善和广博，才能有『虚心静虑』的胸怀。

淡泊名利，心广志驰	189
跳出框架人生，更客观地看自己	193
浮躁的人无法拥有真正成功的人生	197
更大空间源于生活简单	201
忘却痛苦才能容纳幸福	205
放弃自身的固执偏见	209
人生最重要的是学会放弃	213
苦难是一种财富	217
一切都会过去的	222
接受不可避免的事实	226
容忍自己的不完美	230



成就一生的处世气度

再给自己一个机会	247
学会自我欣赏	244
永远不要放弃自己	240
铲除心中的『杂草』	235

人生是一场修行	231
学会宽容	227
学会感恩	223
学会放下	219
学会坚强	215
学会微笑	211
学会倾听	207
学会独处	203
学会等待	199
学会分享	195
学会合作	191
学会竞争	187
学会妥协	183
学会坚持	179
学会改变	175
学会成长	171
学会快乐	167
学会幸福	163
学会成功	159
学会做人	155
学会做事	151
学会生活	147
学会爱	143
学会恨	139
学会哭	135
学会笑	131
学会走	127
学会跑	123
学会飞	119
学会游	115
学会爬	111
学会站	107
学会坐	103
学会躺	99
学会睡	95
学会醒	91
学会梦	87
学会醒	83
学会梦	79
学会醒	75
学会梦	71
学会醒	67
学会梦	63
学会醒	59
学会梦	55
学会醒	51
学会梦	47
学会醒	43
学会梦	39
学会醒	35
学会梦	31
学会醒	27
学会梦	23
学会醒	19
学会梦	15
学会醒	11
学会梦	7
学会醒	3

第一章

气度决定格局

——宽容是成大事的学问



宽容是一种开放的人生态度

君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。

——《荀子·非相》

宽容是一种博大的胸怀，是一种崇高的美德。在处世中不搞唯我独尊，对不同的观点、行为要予以理解和尊重。

宽容是一门交流的艺术，它能消除人们生活中的误解，增加彼此之间的了解，使彼此的关系更为密切。它打开了人与人之间封闭的心灵，像润滑剂一样，使人们相知相融。

西谚曰：“世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”与人交往，要成就一番大事业，就要抱着一种开放的心态，以博大的心胸接纳这个世界。

当沙子进入蚌壳内时，蚌会非常痛苦，但是又无力把沙子吐出去。这时蚌就会面临两个选择，一是抱怨，让自己的日子很不好过，另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平相处。于是，蚌开始把它的精力和养分一部分去把沙子包起来。

当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就会觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌就越会把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处，直到有一天，那颗曾经让蚌无比排斥并给蚌带来巨大痛苦的沙子，成为了一粒珍珠。

蚌是没有大脑的无脊椎动物，在演化的层次上很低，然而就是

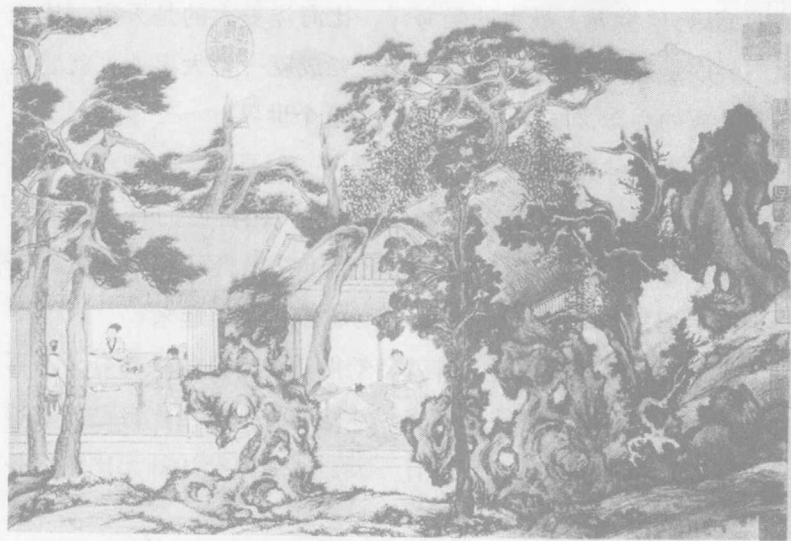


这样一个没有大脑的低等动物，却知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异物，转变为自己的一部分，这个智慧真值得我们用心去好好品味。

正如沙粒进入蚌的体内一样，人生总有不如意的事，总会遇到和自己有不同观点的人、有和自己对着干的对手，如何宽容这些，把它们同化，使自己的日子可以平静、幸福地过下去，恐怕是我们最需要学的一件事。

仔细想来，我们凭什么要一味拒绝初看起来不能容忍的人和事，跟自己过不去呢？是否也应该学习蚌，即使痛苦，也要尽力去宽容。

人生是一个多彩的舞台，它不断上演着形形色色的人情冷暖，世态炎凉，不放开胸怀，则事事人人都是障碍，是坎坷。宽容，是胸襟博大者为人处世的一种人生态度，蔺相如的宽容换来了流芳百世的将相之和。懂得宽容，才不会虚伪，嫉妒，才会用宽大的气魄去感受“相逢一笑泯恩仇”的快乐。智者总会用宽容这把慧剑斩断冤冤相报的恶性循环。没有宽容的世界，永远也不会有幸福和



真赏斋图 明·文徵明

安宁。

以开放的人生态度来宽容别人，就多一份快乐，也就拓宽了自己的人生事业之路。

在《水浒传》第七十回中，卢俊义在攻打东昌府时，被“没羽箭”张清连败两阵，宋江前去救援。宋江手下有20多个武功了得的好汉，各个身怀绝技，七八十人根本近不了他们的身。但当他们和“没羽箭”张清较量时却像以卵击石。五代时，大梁王颢章，日不移影，连续打败唐将36员。而今日的张清无一时，连续打败梁山15员大将。这给刚刚胜利的宋江一个下马威。此时梁山泊的人非常痛恨此人，恨不得将他五马分尸，喝血吃肉。但张清武功再好，也斗不过“智多星”吴用。最后张清被设计抓获。他被捆去见宋江，众多好汉强烈要求杀了他，但宋江亲解其缚，并且纳头便拜，向张清道歉，说自己不识英雄，并且得罪了英雄。这份度量感动了张清。张清心服口服，亦归顺梁山。

宋江在108个好汉当中，各方面都不是最出色的，甚至可以说不出色，但是他能让各路英雄都服他，称他为“及时雨”宋江，这和他平素为人仗义，挥金如土，好结交朋友是分不开的。更加重要的一点是，宋江能以开放的胸怀和气度与人结交，能容纳异己，这就使得梁山的领头人非他莫属。

对别人宽容一点，心田似海，纳百川容天地，就能减少人与人之间的隔膜，多一份友爱和理解，容易成就一份事业。

我国知名的教育家蔡元培先生就是很好的一例。民国初年，蔡元培任北大校长时，他在学术上采取兼容并包的做法。当时，在北大任职的教师，既有激进革命思想者如李大钊，又有保守的遗老者如辜鸿铭，还有较为温和的改良派胡适。这几位都是文学创作的“大家”，都和蔡元培在学术上有或多或少的抵触，但蔡元培没有实行“专政”，而是各取所长。正是因为这种宽容的精神造就了思想学术上的繁荣，并对新文化运动的产生和发展起到了促进作用。蔡