

黄永华◎编著

*Kuanrong yu
Kuanshu De
Rensheng Jingyingke*

宽容与宽恕 的人生经营课

中国商业出版社

黄永华◎编著

Kuantong yu
Kuanshu De
Rensheng Jingyingke

宽容与宽恕 的人生经营课

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽容与宽恕的人生经营课 / 黄永华编著. —北京:
中国商业出版社, 2013. 6
ISBN 978 - 7 - 5044 - 8085 - 9

I. ①宽… II. ①黄… 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 (2013) 第 074281 号

责任编辑: 刘万庆

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
三河灵山装订厂

*

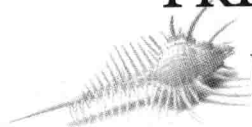
710 × 1000 毫米 16 开 18.5 印张 200 千字
2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
定价: 32.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

PREFACE

前言



宽容是一种美德，同时宽容也是一种深厚的修养艺术，是一个人的智慧和爱心的体现，是人与人之间消除隔阂，沟通情感的法宝。宽容的神奇就在于可以化干戈为玉帛，化敌为友。

古时候有位老禅师，有一天晚上，他在禅院里散步，突见墙角边有一张椅子，他一看便知道有位出家人违犯寺规越墙出去溜达了。看到这些，老禅师并没有声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。过了一会儿，果真有一个小和尚越墙过来，黑暗中，他踩着老禅师的脊背跳进了院子。

当小和尚双脚落地时，才发觉刚才自己踏的不是椅子，而是自己的师傅。小和尚顿时吓坏了，他张口结舌。但出乎小和尚意料的是，师傅并没有厉声责备他，只是以平静的语调说：“夜深天凉，赶快去加一件衣服吧。”

我们可以想象一下，当小和尚听到师傅的这番话之后，他的心情会是如何，在老禅师这种宽容的无声的教育中，小和尚不是被惩罚了，而是被教育了。

宽恕他人，不仅仅是给他人获得改过的机会，更能将自己从憎恨而痛苦中解救出来。一个宽宏大量的人，他的快乐往往多于烦恼。当你用一颗宽容之心去对待身边的人时，你会发现有一股强大的力量将



这些人紧紧地团结在自己身边，与自己连在一起，这就是宽容的力量。

本书融汇了古今中外许多有关宽容和宽恕的小故事。在讲述每一个故事的同时点出故事中的智慧与哲思。讲述了只有把抱怨别人和环境的情绪，化为上进的力量，才有可能走向成功，实现幸福的人生；只有保持一颗宽容和珍惜的心，感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出生命的意义；只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才可以看得见心胸宽阔带来的种种好处，才能重新地认识自己。

生活中，只有宽容他人和体谅他人，我们才可以获得一个放松、自在的人生。一个宽容的人，到处可以契机应缘，微笑对待人生。宽容是一种人生的智慧，是洞明世间万象以后所获得的那份从容、自信和超然。

宽容是一种风度，宽恕是一种风范。给人一点宽恕，它将带给你一个重新获取新生的勇气，去直面他人一生中的另一个幸福时刻。透过宽恕的力量，穿越怒气与惧怕的复杂情绪，就能获得真实的放松、和平与自由。

本书立足于独特的视角，告诉读者，宽容是生命中不断进步的动力，是提升个人魅力的最佳拍档。如果你能够在闲暇之时看一看本书，相信你在享受之余，得到的将是另一种收获与感动！

生活中，人对己，可以宽容时，请多一些宽容吧！为了他人，为了自己，同时也是为了社会。相信多一份宽容，社会将会变得更加美好。也愿世间多一份宽容，少一份计较。让生活在宽容的氛围中更加幸福！

CONTENTS

目 录



第一章 不要太把自己当回事儿

有位哲人曾提醒我们——不要把自己太当回事儿！一个人如果太把自己当回事儿，就很容易以自我为中心，陷入骄矜、自私、偏执、封闭的泥潭中。曾子曰：“吾日三省吾身。”人要经常反省自己，检讨自己，才能有更高更远地进步！不要把自己太当回事儿，放下架子，敞开胸怀，是一种对待生活的态度，也是一种对待自己的态度。把自己看得太重，就会被沉重的心灵拖累，仿佛脚踝上缠着千吨的铁镣负重前行，一刻不得轻松。把自己看得轻一点儿，再轻一点儿，就能化解许多心结，解决许多问题，远离无休止的烦恼与痛苦。

- 1.把自己当成一块泥巴 003
- 2.死要面子活受罪 006
- 3.审视自己内心的真正需要 010
- 4.不能太盛气凌人 013
- 5.不要苛求自己事事如意 017



6.不要活在别人的眼光中	021
7.面对爱情不妨放下自己的自尊	025
8.学会宽容朋友的错误	028
9.不“舍”不“得”，不“得”不“舍”	032
10.在生活中要懂得忍耐	035

第二章 不要总盯着别人的错误

再好的人也有犯错误的时候。要想让别人取得进步，走向成功，就不能总盯着别人的错误；要想获得良好的人际关系，也不能总盯着别人的错误。别人身上可能有一些缺点，但是你是不是就没有了呢？别人犯了错误你非常不满，难道你自己没犯过错误吗？如果你盯着别人的小错误不放，不原谅别人，当你自己犯错的时候，就不能够要求别人原谅你。人非圣贤，孰能无过？从某种意义上讲，原谅别人就是原谅自己，因此生活中，千万不可总是盯住别人的错误，更不能以不信任别人的眼光来看待他们。

1.自以为是往往弄巧成拙	041
2.误会使我们后悔不迭	045
3.不能伤害别人的自尊	048
4.不要管别人太多	050
5.对别人要充满爱心	055



6.不要吝啬对他人的安慰	058
7.多给别人一些赞美和鼓励	061
8.批评别人也要裹上“糖衣”	063
9.懂得原谅，懂得慈悲	067
10.做好自己的事	069

第三章 接受生活中不公平的爱

虽然我们对世界上很多不公平的事情无能为力，但是却可以控制自己对这些事情的态度。采取什么样的态度，就决定我们会成为什么样的人。“人的一切都可以被剥夺”集中营幸存者维克托·弗兰克尔写道，“除了最后的一点自由——不管在什么情况下，都可以选择自己的态度和方式。”坦然接受生活中的不公平，不被生活牵着鼻子走，少些抱怨，多些努力，以一颗宽容豁达的心对待生活，就会接受生活中的瑕疵，这其实也是人生的一部分。

1.理智对待所谓的“不公平”	075
2.别轻易让对方承诺什么	078
3.你的爱情伤口为何不愈	082
4.爱要付出，也要成全	084
5.恨并不能解决问题	088
6.有一种爱需要你放下	91
7.在爱里容忍不完美	95

- 8.感恩才能幸福，珍惜才能天长地久 97
- 9.爱情是不讲究公平的 102
- 10.要学会“装傻” 105

第四章 换一种眼光看待世界

每个人的生活都会存在一些不尽如人意的情况，这些情况往往搅得人们心烦意乱。其实，一切都没那么糟糕，只要你换一种眼光看待世界，世界就会呈现出别样的风光。问题的关键在于你是以怨忿还是宽容的心态看待世界。抱怨生活，是一种消极的生活态度，是一种狭隘的思维方式。如果总是一味抱怨生活，生活就会变得枯燥无味。所以，不妨换一种思维方式，凡事正面思考，宽以待人，试着用一种温柔的眼光看待生活。

- 1.凡事正面思考 111
- 2.学会用欣赏的眼光去看待他人 114
- 3.为人生寻找另一个起点 118
- 4.心无杂念，何处惹尘埃 121
- 5.塞翁失马，焉知非福 124
- 6.放低自己的架子 128
- 7.无欲，天地自然宽 131
- 8.别为打翻的牛奶哭泣 134
- 9.知足的人更懂得生活 137
- 10.人生中要学会从容 141



第五章 宽容是一种智慧和力量

生活中不会宽容别人的人，也很难领受到别人的宽容。有人说：人有两颗心，一颗心在流血，一颗心用来宽容。宽容是一剂止痛的良药，是一种通透的智慧。莎士比亚在《威尼斯商人》中写道：“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。”学会宽容，不仅有益于身心健康，且能巩固友谊，维系婚姻，保持家庭和睦，乃至推动事业成功。宽容具有神奇的力量，它能融化心与心之间的冰山，它能廓清纷乱人世的灰霾，它能使人通向高远的人生境界。一个人的胸怀有多大，舞台就有多大。

1.宽容是一种智慧，更是一种力量	147
2.雅量是衡量修养的标尺	150
3.能制怒者，心存远见	153
4.做人不要太苛刻	158
5.宽容是人性的回归	162
6.对感情要善于宽容	166
7.若容不下生活，生活也容不下你	171
8.宽容会出现奇迹	175
9.生活因宽容而更加美好	178
10.邻里间要善于宽容	183

第六章 宽恕别人等于宽恕自己

学会宽恕，宽恕别人也就等于宽恕了自己。马克·吐温说：“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上。这就是宽恕。”宽恕，人对己都是一种无需投资便能获得的“精神补品”。宽恕是深藏爱心的体谅，是饱含真情的善良，是人际交往之间的润滑剂。它不仅焕发出人性的光彩，而且体现了洞见生命之后的智慧。每个人都有自己独特的思维方式和处世原则，没有谁有义务按照一个人的思维模式去生活和思考。因此，你没有权利控制别人，那么又何必为他人的过错而发怒。多给别人一点理解，多给自己一点空间。宽恕别人的同时，也是宽恕了自己。生活中，不必钻太多的牛角尖。

1.每一个人都需要宽恕	189
2.要善于与人“牵手”	192
3.懂得包容是人的一种福气	195
4.友情如水，宽容是杯	198
5.把过去的伤害写在沙滩上	203
6.理解之中见晴天	206
7.多一点人情味	208
8.要善于原谅别人	212
9.婚姻中要善于宽恕对方	216
10.学会调整自己的情绪	219



第七章 心胸宽广更易做成大事

天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无比。自古以来，能成大事者都是心胸宽广的人。俗话说得好：有多大的肚量，就能干成多大的事业。容人之过，有容己之量，才能自我完善。宽容是成大事者必备的良好心态。

1.海阔纳百川，有容乃有大	225
2.眼光长远的人更加懂得宽容	228
3.不要争一时长短	231
4.坦然面对自己的过去	234
5.胸怀宽广的人方能成大事	237
6.宽容的人更懂得选择快乐的生活	240
7.容人之过，才能拥有更多	243
8.善于与人分享，共谋大事	247
9.笑对生活中的不公平	250
10.忍耐是成大事者必备的良好心态	253



第八章 幸福人生，宽容不可少

宽容是一种美德。宽容更是一种生存的智慧、生活的艺术。宽容是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。懂得宽容的人，往往洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下。因为他们敏锐地发现：“处世让一步为高，退步即是进步；待人宽一分是福，利人实是利己。”于是，生活中，他们时时心平气和、宽容大度，处处契机应缘、和谐圆满。所以，越是睿智的人，就越胸怀宽广。

1. 不要让怨恨弥漫你的人生 259
2. 豁达才能赢得他人的尊重 262
3. 宽恕，能让你的心获得平静 265
4. 胸襟宽一分则和，行为让一步则顺 268
5. 宽容别人，但同时也不要忘了宽容自己 271
6. 把敌人变成朋友 273
7. 宽容者与其说是忍者，倒不如说是智者 276
8. 多一点宽容，生命就会多一点空间 278
9. 宽容的人更容易成功 282



第一章

不要太把自己当回事儿

有位哲人曾提醒我们——不要把自己太当回事儿！一个人如果太把自己当回事儿，就很容易以自我为中心，陷入骄矜、自私、偏执、封闭的泥潭中。曾子曰：“吾日三省吾身。”人要经常反省自己，检讨自己，才能有更高更远地进步！不要把自己太当回事儿，放下架子，敞开胸怀，是一种对待生活的态度，也是一种对待自己的态度。把自己看得太重，就会被沉重的心灵拖累，仿佛脚踝上缠着千吨的铁镣负重前行，一刻不得轻松。把自己看得轻一点儿，再轻一点儿，就能化解许多心结，解决许多问题，远离无休止的烦恼与痛苦。





1. 把自己当成一块泥巴

记得王朔曾经说过这样的一句话：别把自己当人看。王朔是我国著名的文学家，他总是能够说一些让人哭也不是，笑也不是的话，这句话也是如此。但是如果我们能够让自己静下心来好好思考一下，其实王朔他说的还是挺对的。在这个世界上，如果你总是自我感觉良好的话，那就说不定在什么时候会有人把你看不顺眼了，到时候可能让你吃亏了，你还不知道自己得罪谁了。但是如果你把自己当成一块泥巴的话，在别人还没有来踩你的时候，就先躺在了别人的脚底下，你或许会在将来的某一天被人做成塑像给供起来。就是到了最后做不成塑像，你的心理也不会有太多的憋屈的感觉，因为你早已在心里让自己做好了被人踩的准备。不管怎么说，把自己当成一块泥巴，对人对自己都是一件再好不过的事情。

泰戈尔曾经说过一句话：天使之所以会飞，是因为她们把自己看得很轻。同样，一个人也只有把他自己看得很轻的时候，他才能更真切地触摸到生命的真实。现在的年轻人大多都很渴望展示自己的才情，可是一旦机会突然降临，他们又会感到手足无措。第一次演讲，第一次独立做事，第一次被领导指派任务，你可能紧张得一夜都睡不好觉。这时候你一定要明白，你周围的人都有自己的事情要做，他们也没有那么多的时间把注意力都集中到你一个人的身上，他们并没有





因此而把你当成特别的人来看待，他们也没有很期待你能干出多么惊天动地的事。因此，你无需太在意别人的看法，按部就班地做就是了，太在意别人对自己的看法反而会影响你的发挥。

英若诚是著名的表演艺术家，他给人们讲过这样一个关于他小时候的故事：他的家庭是一个很大的家庭，每当吃饭的时候，总是有很多的人坐在大餐厅当中。有一次，他突发奇想，想要和大家开一个玩笑，他在吃饭之前，把自己藏在饭厅里的一个不被人注意的柜子里，想等到大家都找不到他的时候再从其中跳出来。可是让英若诚尴尬的是，直到所有的人都吃完饭，也没有人注意到他的不在。等到大家都酒足饭饱之后，他才很无奈地从柜子里面走出来去吃那些残羹冷炙。也就从那以后，他就告诫自己：永远不要把自己看得太重要，否则最后的结果可能会让自己大失所望。

这也正像诗人鲁藜说过的那样，作为一个人还是把自己当作一块泥巴吧，如果你总是把自己当成一颗珍珠，就老是有被埋没的痛苦。如果一个人总是把自己当成人群中的主角，别人不仅不会接受你，反过来可能会轻视你、反感你的骄傲自负，而且现实也会和你格格不入。所以一个人在年轻的时候，学会看轻自己，对他来说，绝对是一种难得的福气。

有人也许会说，好不容易有了一个机会，为什么不一鸣惊人呢？但是你要知道，在这个社会中，一个人的优点不是一朝一夕就能展现出来的。有时候需要通过很长时间，通过一系列的事件才能展示出来。所以，那些一亮相就获得满堂彩的人只是个别情况而已。并且，毋庸置疑的是，为了这一天，他们曾经付出了万分的努力和改进，你看到的仅仅是他们厚积薄发的样子，而没有看到他们蓄势待发的样子。也许他们在一鸣惊人之前并不知道自己会那么受欢迎，也正因为