



Tolerance
is happiness

有一种 快乐叫宽容

沛霖·泓露 / 编著

· 宽 · 容 · 是 · 人 · 类 · 生 · 活 · 中 · 至 · 高 · 无 · 上 · 的 · 美 · 德 ·

· 一个能够成就一番事业的人 ·

· 一定是一个心胸开阔的人 ·

中国商业出版社



Tolerance
is happiness

有一种 快乐叫宽容

沛霖·泓露 / 编著

· 宽 · 容 · 是 · 人 · 类 · 生 · 活 · 中 · 至 · 高 · 无 · 上 · 的 · 美 · 德 ·

· 一个能够成就一番事业的人
· 一定是一个心胸开阔的人 ·

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

有一种快乐叫宽容 / 沛霖·泓露编著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5044-8852-7

I. ①有… II. ①沛… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第028236号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_book. 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

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定价：39.80元

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



有一种 快乐叫宽容

梅蕊·张磊 / 编著

· 宽 · 容 · 是 · 人 · 类 · 生 · 活 · 中 · 最 · 高 · 尚 · 的 · 美 · 德 ·

· 一 · 个 · 能 · 够 · 成 · 就 · 一 · 番 · 事 · 业 · 的 · 人 ·
· 一 · 定 · 是 · 一 · 个 · 心 · 胸 · 开 · 阔 · 的 · 人 ·

中国海洋出版社

责任编辑：姜丽君
封面设计：齐欣

前言



宽容是人类生活中至高无上的美德。因为宽容包含着人的心灵，因为宽容可以超越一切，因为宽容需要一颗博大的心。因为宽容是人类情感中最重要的一部分，这种情感能融化心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落成连平凡都不如。

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。

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。一个早上，邱吉尔像往常一样骑车徜徉在他这条熟悉的小路上。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，我还不太会骑车。”邱吉尔虽然也是摔倒在地上，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。”

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。

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以外，还要有一颗宽容的心。凡成大事者无一不是心胸开阔之人。学会宽容别人，无论在生活上还是事业上，都将让你受益匪浅。

具有开阔胸怀的人，会主动听取别人的意见，改进自己的工作。比尔·盖茨经常对公司的员工说：“客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。”比尔·盖茨本人就是一个心态非常开放的人，他鼓励公司里每个人畅所欲言，当别人和他有不同意见时，他会很虚心地去听。每次公开讲演之后，他都会问同事哪里讲得好，哪里讲得不好，下次应该怎样改进。这就是世界首富的作风，也是他之所以能成为首富的潜质。

开放的心自由自在，可以飞得又高又远；而封闭的心像一池死水，永远没有机会进步。如果你的心过于封闭，不能接纳别人的建议，就等于锁上了一扇门，禁锢了你的心灵。要知道狭隘就像一把利刃，会切断许多机会及沟通的管道。

花草因为有土壤和养分才会茁壮成长、绽放美丽，人的心灵也必



须不断接受新思想的洗礼和浇灌，否则智慧就会因为缺乏营养而枯萎死亡。

心胸有多大，事业就有多大
格局有多大，成就就有多大
宽容有多少，拥有就有多少。

宽容是一种胸襟；更是一种生活的态度；包容是一种享受，更是一种心瑟的默契；包容是一种智慧，更是一种生命的境界。

海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。蓝天包容了雷鸣闪电的狂虐，所以湛蓝深远；大海包容了惊涛骇浪的猖獗。所以浩渺无垠；世界包罗万象，所以精彩纷呈。

本书阐述了宽容是一门修身养性的学问，它摒除了烦恼苦难，抑制了抱怨纷争，忘却了是非谣言，化解了仇恨积怨，清扫了心灵的繁芜，于喧嚣浮华中滤出沉静淡泊，以博大的胸怀、远大的目标，创造属于自己的精彩人生。

目 录



第一章 宽容使人快乐

日常生活中，多数不快乐的事情，多半都是由于我们自己情绪消极，和对别人的不信任所引起。假如我们有办法使自己在单调的事物中看出乐趣，在平凡的人群里找出他们可爱和可敬之处，我们就自然乐意和别人相处。也自然会使自己觉得前途光明。而对一切纷争攘夺的烦恼，也自然会看得淡了。

——（英）罗兰

做一个宽容的人	3
宽容别人就是善待自己	8
多一份宽份就多一份快乐	13
简单即是快乐	18
让宽容常相伴	24
宽容是一种无私的爱	29
用宽容赢得未来	35

第二章 宽容是一种美德

生活中有许多这样的场合：你打算用愤恨去实现的目标，完全可能由宽恕去实现。

——西德尼·史密斯

- 宽容是一种智慧和力量 43
- 宽容的态度 48
- 做一个宽容的人 53
- 宽容与人生成正比 58
- 宽恕别人，就是释放自己 65
- 宽容可载物 70

第三章 宽容化解矛盾

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

- 不必斤斤计较 79
- 学会谅解 83
- 化敌为友 87
- 冤冤相报何时了 91



学会遗忘 95

第四章 宽容的艺术

掌握了宽容的艺术，你就掌握了人生的艺术！

——张其金

宽容也须坚持原则	103
要宽容也要谦逊	109
不幸面前要坚忍	116
坚忍有助于你走出困境	119
不坚忍性格的特点	125
在等待中酝酿宽容	129
检视自己的弱点就能培养宽容	135
尽量多动脑筋	141

第五章 以一颗宽容的心去理解他人

如果你能以一颗宽容的心去对待一切事物，你就会是生活的强者，任何困难在你面前都会向你弯腰低头。

——李伟

理解万岁	147
尊重每个人	152
相互体谅	156

第六章 懂得宽容的艺术

智慧的艺术就是懂得该宽容什么的艺术。

——（英）威廉·詹姆斯

宽容助你成功	163
开放你的心灵	168
不要让自私占据心灵	173
放飞心灵	176
学会与人分享	183
送人玫瑰，手有余香	188



第七章 用宽容提升你的工作魅力

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。”能退一步，天地自然宽。

——李伟

善解人意	195
替领导着想	198
做一名好下属	201
不要抱怨	206
团队协作	214
化解矛盾	219

第八章 以平和的心态面对工作

心态若改变，态度跟着变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

——马斯洛

以良好的心态对待工作	229
正确看待得失	233

多做不是坏事	237
吃亏是福	240
坦然面对困难	244
轻松地工作	247
不因打翻牛奶而哭泣	250
坦然面对不幸	254
正视挫折	257

我工以富在进内路平以 章八第

第1章 宽容是人生的大智慧 1

1.1 宽容是人生的大智慧 1

1.2 宽容是人生的大智慧 1

第2章 宽容是人生的大智慧 1

第3章 宽容是人生的大智慧 1

第4章 宽容是人生的大智慧 1



第一章 宽容使人快乐

日常生活中，多数不快乐的事情，多半都是由于我们自己情绪消极，和对别人的不信任所引起。假如我们有办法使自己在单调的事物中看出乐趣，在平凡的人群里找出他们可爱和可敬之处，我们就自然乐意和别人相处。也自然会使自己觉得前途光明。而对一切纷争攘夺的烦恼，也自然会看得淡了。

——（英）罗兰



做一个宽容的人

宽容是什么，宽容是一种胸怀，一种睿智，一种乐观地面对人生的勇气。它能驱散生活中的痛苦和眼泪，它能传播心灵的快乐和微笑。宽容盛产幽默，减少人生的沉重感，让人生充满快乐和欢笑。

在竞争激烈的现代社会，人们之间有磕碰是在所难免的，我们在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈一类的事也是经常发生。对个人来说，没有人愿意这样的事情发生在自己身上，但一旦发生了，最明智的选择就是宽容。宽容不仅仅包含着理解和原谅，更显示出气度和胸襟。宽容的是别人，带给自己的却是快乐。往往有时候因为你的宽容能改变别人的一生。

有一位女士叫塞尔玛，她随丈夫去从军。没想到，部队驻扎的地方在沙漠地带，住的是铁皮房子，她与周围的印第安人、墨西哥人语言不通，当地气温很高，在仙人掌的阴影下都是50摄氏度。更糟糕的是，后来他丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此她整天愁眉不展，度日如年。没办法，她只好写信给父母。

好不容易盼来了回信，急忙打开一看，塞尔玛大失所望。父母既没有安慰她，也没说叫她赶快回去，上面只有三行字：“两个人在监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个看到的却是天上

的星星。”塞尔玛反复看，反复琢磨，终于明白了父母的苦心，原来父母是希望她不要总是消极地看问题。

于是，她开始主动和那些印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她十分惊喜，因为她发现他们都十分好客、热情，她又开始研究沙漠里的仙人掌，并做了详细的观察笔记，这时她惊奇地发现那些仙人掌千姿百态，使人沉醉着迷；她欣赏沙漠的落日，感受沙漠里的海市蜃楼。经过这样的改变，塞尔玛发现周围的一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光里。

这是为什么呢？沙漠还是原来的沙漠，铁皮房还是那个铁皮房子，印第安人，墨西哥人也都没有改变，因为她的内心发生了改变。过去她习惯选择消极的一面，现在她习惯选择积极的一面去看。后来，她根据自己的亲身经历写了一本书叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

生命原本脆弱，我们只能坚强地活着，并寻找快乐。我们不能左右世界，却可以左右自己，用一颗宽容的心去看世界，世界更美，你会更快乐！

宽容的力量是巨大的，有时候能改变一个人的一生。宽容是一种博大的情怀，它能包容人世间的喜怒哀乐。宽容也是一种境界，它能使人生跃上新的台阶。海纳百川，有容乃大。有了这样的度量，还有什么东西容不下呢？

17世纪的时候，两个国家之间发生了战争。一场激烈的战斗下来，其中一个国家打了胜仗。战后，这个国家的一个士兵坐下来，正准备取出壶中的水解渴，突然听到呻吟的声音，原来在不远处躺着一