

<<学会宽容，人生步步能赢>>

图书基本信息

书名：<<学会宽容，人生步步能赢>>

13位ISBN编号：9787511227195

10位ISBN编号：7511227198

出版时间：2012-8

出版时间：光明日报出版社

作者：赵丽荣

页数：225

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

### 前言

前言有这样一个故事：一个人问上帝：生活中如果有人骂我、欺我、辱我、耻我、轻我、贱我，我当如何处之？

上帝说：你只要忍他、宽他、避他、随他、由他、不要理他，静默等候，我自会明断是非。这一段对白道出了人生中宽容的妙处。

你宽容了别人，上帝自然会给你摆上一条更宽的路，让你畅游无阻，这就是宽容的妙处！

《菜根谭》中说：“路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。

”这可谓处世的奥妙，也是对宽容最好的诠释。

孔子认为：宽是人的五德之一。

为人宽容，能得到别人的爱戴，为事宽容，则能使自己的心境开阔。

如果没有宽宏的气度，不论为人还是做事，都会受到影响。

作为一个现代人，很容易在人际关系的网络中身心疲惫。

每个人都会身陷于各种复杂的人际关系，天天头疼不知如何处理。

在生活中与他人交往，如何避免冲突，保持和谐，并达到我们所期望的其乐融融的目的，这实在是个问题；我们还要处理许多亲戚朋友的关系，稍有不慎，就会引发很多的意见和矛盾，让我们手忙脚乱，不知所措，甚至还会有如履薄冰的危机感。

其实，生活中这些矛盾和磕碰都是难免的，此时，需要的就是我们能以淡淡的微笑和平静的心态去面对，这就是宽容。

当我们不被人理解或信任时，我们能先放下苛责抱怨的心，以恕己之心恕人，这也是宽容。

可以说，我们生活中如果少了宽容，就会寸步难行。

人无完人。

当别人无意中伤害到你时，如果能够退让一步，这有什么不可呢？

很多事情，都会随着时光的流逝而淡化，当我们回忆起曾经的无法释怀，当我们回想起对朋友的不宽容时，心中一定会自责。

那时，我们才明白相逢一笑泯恩仇的宽容是多么重要。

其实敌人和朋友之间，不过是一线之隔，这个界限就是宽容，只要跨越了宽容，敌人就可以成为朋友！

宽容说起来简单，做起来并不容易。

因为任何宽容都是需要通过克制自己的冲动来完成的。

人的一生，谁都可能碰到自己不愿意原谅和宽容的事情，可是为了培养自己良好的心态，为了给自己一个幸福快乐的生活氛围，你就要勇敢地迈出宽容的脚步，接受宽容的考验。

即使你真的无法控制自己的怒火时，也要管住自己的大脑，管住自己的心，忍一忍，只要将急躁和鲁莽压下去，就能控制冲动的行为。

你也可以找出一条自我安慰的理由，自己说服自己，那就可以将宽容的痛苦化解，酝酿出宽容的心态来。

生活就是需要当忍则忍，能让则让。

忍让和宽容不是胆怯懦弱，也不是妥协逃避，而是关爱和体谅。

宽容是人生的大智慧，是释放自己，饶恕别人的最好方式，是建立人与人之间融洽关系的途径。

一个人多经历一次宽容，就会多获得一次人生的历练。

有人说：只要有了宽容，生活就会轻松疏朗；只要有了宽容，生命就多了快乐的旋律。

一个融洽友好的群体离不开宽容，一个和睦幸福的家庭离不开宽容，宽容是幸福生活的“稳定剂”。

宽容就是爱。

爱你自己，爱你的对手，爱你的生活，爱你的亲人朋友，爱这个世界，我们面前的旅程才会鸟语花香，我们的朋友才会越来越多，我们的痛苦才会越来越少，我们的欢乐才会越来越多。

懂得用宽容来换取爱，在以后的日子里，你才会品尝到更加甘甜的美，感受到爱的温暖与炙热。

宽容就是情。

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

人是靠情活着的，有了情，人生才有了更多美好的意义，才会以乐观的心态去包容一切、理解一切，才会在别人的错误面前放弃苛刻的要求，才会懂得唯有想他人之所想，急他人之所急，方能得到他人真诚的回报。

宽容就是忘记。

人的伤口终究会愈合，最可怕的就是牢牢记着那一抹痛。

人如果不断揭自己的伤疤，就会带来新的创伤，那伤口就永远都无法愈合了。

唯有选择忘记曾经的是非恩怨，忘记别人的伤害，放宽心，放开眼，放下过去，放开自己，学会忘却，宽容地对待自己，生活才会充满美丽的色彩。

宽容就是理解。

宽容不是逃避，而是理解，是心中有大爱的表现。

不管对方怎样不尽如人意、不合心愿地冒犯了你，此刻，你如果能以理解的心态站在对方的角度考虑问题，这就是最大的宽容，有了这样的宽容，生活怎么会不轻松和谐呢？

宽容就是洒脱。

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。

宽容看似释放了别人，其实是解脱了自己。

一个心中没有恨的人，自然是自由洒脱的，这就是生活之美之道。

难得人世走一遭，用宽容的潇洒驾驭生活，用平和的快乐演绎生活，此时，幸福会不请自来。

宽容就是高境界。

无论是谁，都会遇到不公平，俗话说：退一步海阔天空。

这时，你的宽容就是高境界的最好体现，只有这样，才能化解问题，并有可能扭转不公平的局面，为自己赢得公平。

同时还会受到周围人的尊敬，给自己营造一个愉悦的生活氛围。

要真正达到宽容，了解宽容，还需要有以下缜密的思维方式：不要有太多的主观，多一些客观；要跳出自己的位置，多站在别人的位置想一想；从大局去想，从今后去想，从人的优点去想……宽容是一剂最省钱的精神补品。

学会宽容，感情会愈加坚固；学会宽容，人与人之间会更加融洽；学会宽容，人生的道路会更加广阔，学会宽容，生活会更加甜蜜美好，而我们，则可以尽情陶醉其中。

请给人生多一点宽容，你一定能做到。

这样，舒畅就会属于你，快乐就会属于你，幸福就会属于你……有宽容做伴，人生就会精彩无限。

所以，请给人生多一点宽容吧，你会受益匪浅的。

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

### 内容概要

宽容是爱，爱自己、爱生活、爱身边的一切人和物；宽容是情，用乐观心包容一切、理解一切；宽容是忘记，放下过去，放下不如意，生活才会更美丽；宽容是理解，用豁达的心胸接纳生活的不和谐；宽容是洒脱，用潇洒驾驭艰困的生活，用平和的心对待生活。

《学会宽容，人生步步能赢》从宽容面对生活、自己、内心、人际、以及生活的不如意、不公平、不快乐等13个方面入手，让读者真正能够体会宽容的力量，拥有强大的内心，人生会更加精彩。

<<学会宽容，人生步步能赢>>

作者简介

赵丽荣，一名自由无羁、天马行空的撰稿人，为的只是写出自己用真心浸润的灵动文字。大众励志畅销精品书作者。

毕业于北京林业大学的她，从小痴迷文字，发誓要一辈子与文字为伍。

每每看到文字就感觉浑身的血液都沸腾了起来，因为深爱所以才会用整个心灵来感悟，而正因为有了心的参与，才会蕴生出真挚感人的文字，才会让读者与她的文字产生共鸣。

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

### 书籍目录

#### 第一章

对生活释怀，其实是最好的自我释放  
宽容是美好人生最亮丽的出口  
生活容不下你，是因为你容不下生活  
好了伤疤，又何必铭记那一抹痛  
让仇恨在弹指一挥间消散  
让理解成为通向彼此心灵的桥梁

#### 第二章

自我宽容，人生才能步步为“赢”  
快乐的人生，在于那一隅自我宽容  
做自己的主人，是一种自由的宣战  
有时，爱自己比爱别人更重要  
当你与压力狭路相逢  
拒绝，是留给自己最好的退路

#### 第三章

面朝大海的心灵，注定春暖花开  
心境宽，人生便多了几分怡然  
宽容是为了给自己的心灵让路  
心灵是一扇自由的窗  
让蒙尘的心灵，刹那花开  
有一种病毒叫心灵自卑

#### 第四章

能赢多少人，在于能容多少人  
请激活“劲敌”身上的优点  
“容”的最高境界是转移嫉妒的技巧  
让宽容成为赢得人脉的最强磁场  
退让，绝对无损尊严  
针锋相对，一场永远没有结果的赌局

#### 第五章

宽容过去，是为了邂逅下一站幸福  
宽容了过去，美好了未来  
当下，比过去更加真实可触  
放下，是为了下一站更绚烂的幸福  
缘起缘灭，缘来缘去，何必太纠结  
有结束就有开始，大不了从头再来

#### 第六章

当“人生的平衡木”遭遇失衡的时候  
尽力了，不一定能迎来最好  
付出了，不一定能获得回报  
哗众取宠，不如耐得住寂寞  
幸与不幸，原来只是一种心灵魔咒  
小心潜伏在你身边的“不平感”

#### 第七章

拿什么拯救你？  
我的“完美情结”

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

人生有完美？

除非维纳斯疯了

接纳缺点，远比迷恋完美来得更畅快淋漓

因为有遗憾，人生才憧憬不断

正视失去，就是最好的完美

当人生错过与圆满的交集

第八章

留守一份宽容，复制数份快乐

宽容前，先学会单纯的快乐

把宽容分散，是为了聚敛快乐

因为宽容，所以拈花微笑

左手给予，右手收获

心怀善念，即为快乐

第九章

不如将烦恼交付清风流云

人生苦旅，笑而视之

闭上抱怨的嘴，去守望幸福

猜疑，让你我不再相濡以沫

是谁炮制了你一生的烦恼？

让宽容带你走出“愤怒”的服务区

第十章

与其耿耿于怀，不如敞开胸怀

既然不能改变，那就试着接受

换一个立场，宽容原来是我们彼此的需要

换一个角度，你的人生将无处不飞花

当别人优秀时，请学会欣赏

坐看云起时，人生无绝境

第十一章

爱，原来是宽容处那一低头的“温柔”

因为爱，所以宽容

在宽容中，绽放爱情最幻美的烟花

朋友，让我怎能与你相忘于江湖

亲情，飞不过的血脉江湖

爱已尽，挥挥手不带走一片云彩

第十二章

让宽容，在心心念念的感恩中蔓延

感恩是宽容最美丽的咒语

感谢那个伤害你的人，是一种生命的高度

贪婪，注定是一场错爱

不知足，是你为自己留下的硬伤

原来，感恩就是那一处细节的美丽

第十三章

宽容在左，幸福在右

是宽容，让幸福来得更加理直气壮

难得糊涂的宽容，也是一种幸福

心无芥蒂，神马都是浮云

<<学会宽容，人生步步能赢>>

在“牛角尖”里，遇见最失落的自己  
宽松的人生，有“宽”才有“松”

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

### 章节摘录

版权页： 宽容是美好人生最亮丽的出口 面对人生，我们要学会感念和宽容，放下那些不该有的纠结和执念。

当生活的某一条路走到死胡同时，不妨回头，绕道行之，也许你就可以为自己找到一条更加美好的出路。

宽容真的是美好人生最亮丽的出口。

曾经在一本杂志上看到，现代人所急需培养的几大美德，其中最重要的一项就是宽容。

因为宽容是幸福人生最亮丽的出口，是一种可以让自己得到解脱的途径。

陶渊明在《饮酒词》中写道：“结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔，心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山……”曾经执著于仕途的努力和彷徨中的陶渊明，正是因为对自己、对生活心怀宽容的态度，才义无反顾地走上了归隐田园之路，于是，历史上便有了一个真真实实享受着“暖暖远人村，依依墟里烟。

狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。

”的幸福隐居人。

而陶渊明的归隐，是一种人生的选择，更是一种人生的宽容。

传说在遥远的地方有一个古老的部落，这个部落的人们生活得一直幸福而满足，原来在此部落中，人们把宽容作为一种彼此交往的仪式。

当部落中的某个成员犯了错误，他会被首领带到村子的某个显眼之地，然后首领会召集所有的部落成员前往，将这个犯错误的人紧紧包围在中间。

他不会听到任何关于他所犯错误的谴责之言，相反，他将接受众人的赞美，大家会将他曾经的美德和善举一一陈明，并予以真诚的夸赞和歌颂。

仪式最终会演变成一个载歌载舞的庆典，大家欢迎他迷途知返，重新回到集体当中。

显然，这个村落幸福祥和的生活，正是来源于这种无比美妙的仪式。

因为他们习惯把怨恨化作理解，把伤害变成宽容，生活才有了更多幸福的理由。

于是，犯下错误的人有了“浪子回头”的机会，整个村子也有了彼此凝聚的和谐。

正所谓“宽容无法改变现实，却让生活多了一个出口”。

所以，我们要学会感念和宽容，放下那些不该有的纠结和执念。

当生活的某一条路走到死胡同时，不妨回头，绕道行之，也许你就可以为自己找到一条更加美好的出路。

宽容可以带来心理的健康。

一位健康专家说过，人类的很多疾病，例如心脏病、高血压以及癌症等都属于“心病”，也就是说与人的心态有着紧密的关联。

而学会宽容，是扼杀心病产生的最好方式。

拥有一个健康的心态，是幸福人生的基础！

宽容可以降低心脏疾病的产生。

《五代史平话》中有一句话是这样说的，“怒从心中起，恶向胆边生”，顾名思义，愤怒从心而生，而愤怒产生的毒素又会直接伤害肝胆。

如果你爱生气，如果你总是对生活中的不如意耿耿于怀，你就需要对自己的心态作一些必要的调整了。

宽容可以舒缓压力。

压力的产生，来源于缺乏包容，心里无法释怀的事情太多，积郁成疾，压力自然不少。

一个人的心力是有限的，如果总是心事重重，那会是一种什么状态？

而一个人若是心胸宽广，既能容事，又能容人，那么这个人就一定可以获得轻松的生活状态。

没有心理压力，生活工作自然开心，幸福也会相伴左右。

宽容可以使人忘记伤害。

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

很多时候，我们无法忘记曾经的伤害，是因为那些伤害实在是刻骨铭心。

于是，多年之后，当我们提起那些事那些人时，依然会把恩怨重新拾起。

但是，对于那些善于宽容的人来讲，别说很多年前的事情，就是不久前发生的不愉快对他来说也不过是偶尔投影于心的流云，很快就抛诸脑后了。

有时，忘记比铭记更有益处，所以聪明人一定会竭尽全力学会宽容。

宽恕可以使人远离焦虑。

焦虑是一种极端的负面情绪，焦虑会让人心神不宁，总感觉生活跟自己过意不去，甚至会产生一种“天下人皆负我”的悲观心态。

长此以往，很容易对生活失去希望和信心。

宽容可以扩大人脉。

每个人都愿意和心胸豁达之人交往，因此，宽容自然会为一个人迎来广泛的人脉。

要知道，人离不开群体生活，而群体生活的核心就是社会交往，而交往能力又直接影响着一个人的工作和生活。

美国总统罗斯福说过：“与人相处的技巧，是成功的最大因素。”

”宽容是获得信任、累积人脉的一个重要途径。

宽恕可以让家庭更美满。

一个家庭中最重要成员是夫妻，而夫妻关系是最难把握的，因为夫妻是两个来自不同家庭背景的人，诸多的不同是彼此矛盾的源头。

夫妻之间如果缺乏宽容，恐怕很难维持长久的婚姻。

健康的夫妻关系，是以“相互包容、相互理解”为主旋律的。

只有这样，家庭才能美满，婚姻才能幸福。

世界上不存在没有矛盾的家庭，重要的是如何运用宽容来化解矛盾，这才是问题的关键。

上帝说：“赦免别人的过错吧，如同我赦免了你们一切的过错一样。”

”我们不要忘记，宽容其实是每个人彼此都需要的一种生活态度，你宽容了别人，自然也会赢得别人的宽容。

宽容是化干戈为玉帛的转变，宽容是从伤痛到幸福的过程，宽容是分散到相聚的纽带。

宽容是一种胸怀，是一种气度，是一种智慧，是一种关爱，是一种境界，是一种风格，更是幸福的一个出口。

生活容不下你，是因为你容不下生活。人生在世，谁都会遇到困扰和不如意。

计较，只能让这种困扰变成更加清晰的人生形式留在生活中，变成生活的习惯；而唯有宽容，才能巧妙地将这种时隐时现的困扰击碎，并随着时间的流逝使之在无形中“花自飘零水自流”。

法国作家雨果说过一句脍炙人口的名句：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

”读后细细思量方知，生活不再如天般高远、海般开阔，是因为我们的心变得日益狭窄；生活的色彩不再绚烂、生活的内容不再精彩，不是因为生活容不下我们，是因为我们容不下生活。

中国台湾学者林清玄曾经为朋友写了四个字挂在客厅墙壁上：“常想一二”。

朋友不解其意，好奇地问他，林清玄说：“‘人生不如意十之八九’，但将这八九分的不如意排除后，不是还有一二分值得快乐和欣慰的事情吗？”

我们如果要过快乐的生活，就要多想那些一二分的如意事，这样人生就会因知足而变得更加美好，也不会再因为那八九成的不如意而耿耿于怀了。

”生活就是这样，不能如愿的事情时有发生，如果总是不能释怀，事事都要查个究竟、找个说法，或者总是需要别人给予你理解和安慰，是不太可能实现的。

面对生活中的种种不如意，我们不必跟自己过不去，更不必跟生活过不去。

其实并不是生活给予我们太多的无奈，而是我们忘记了换一个角度，用宽容的心态来诠释生活。

## <<学会宽容，人生步步能赢>>

### 编辑推荐

《学会宽容,人生步步能赢》编辑推荐：宽容就是学会承受不完美，才能变得更坚强、豁达。学会宽容，感情会愈加坚固；学会宽容，人与人之间会更加融洽；学会宽容，人生的道路会更加广阔，学会宽容，生活会更加甜蜜美好，而我们，则可以尽情陶醉其中。当你的胸怀可以包容世间万物时，强大的内心就会与世界和谐共舞。要真正达到宽容，了解宽容，还需要有以下缜密的思维方式：不要有太多的主观，多一些客观；要跳出自己的位置，多站在别人的位置想一想；从大局去想，从今后去想，从人的优点去想.....

<<学会宽容，人生步步能赢>>

名人推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>