

宽容六十条——序

生活中，总是有着这样和那样的『过不去』，宗教与宗教之间有冲突，国家与国家之间有战争，民族与民族之间有宿仇，家庭与家庭之间有积怨，家庭内部，夫妻之间、父子之间、婆媳之间、妯娌之间、姊妹之间也有不和睦。甚至，自己跟自己很多时候也会生气，也会『过不去』。诚如不经意中，牙齿咬着舌头，锅盆碰着碗筷……对这些尴尬与困扰，怎样保持清醒的头脑，并寻求化解的办法？本族杨平辉先生对此颇有心得。

杨平辉同志是一个凡人，他来自农村，出生农民，从一个普通干部，在党的培养下，逐步成长为乡镇和部门主职，可以说是一步一个脚印。是农民兄弟博大无私的胸怀哺育了他，是与时俱进的历史潮流成就了他。因此，他的言行举止，无不渗透着朴实无华的民本意识，字里行间无不折射出无私奉献的高尚情操。

杨平辉同志是一个能人。尽管青年时代生不逢时，高中毕业于『读书无用论』的文化大革命末期，因此，文化底蕴并不丰厚。参加工作后，先后在新塘、天井、古仑、长乐、三江、八景、川山等乡镇以及招商局、粮食局、市人大机关等部门单位工作，他勤奋好学，坚信『勤能补拙』的道理，自修了大学课程，由于笔耕不辍，终有所成。工作之余，便将自己数十年的人生智慧聚展笔端，并从中挑选出

关于『宽容』的人生感悟，整理成文。并命名《漫说宽容——处世箴言六十条》。一者自省修身，二者训子齐家。常廉得来好心境，洁身如玉家太平。希望有缘遇到的人能从中得到启迪，宽容自在，化解纠结。把所有的『过不去』放下来。让『它』『过得去』——这便是平辉先生之期愿。

剑滩杨氏族务委员会主任杨正根

二零二四年甲辰三月二十七日

宽 容

八十年代初，一位领导同志去四川上任前，邓小平同志找他谈话，说：『我就没有什么话可说的，你就到四川峨眉山去看一幅对联。』他说的对联是这样写的：『一粒米中藏世界，半边锅内煮乾坤。』这幅对联道出一粒米却包含着大千世界的光、气、水、土，米粒的集结护养着人类社会，我们应该从米粒的能量中，看到自身胸怀开阔的必要性和现实性。为了使自己的人生之舟，更加顺畅地行驶在人生的海洋之中，提高自己的幸福指数，提高自己的人生价值，下面根据我三十多年的从政生涯，谈

谈现实生活和工作中对『宽容』二字的体会。

宽容是古圣先贤的教诲，用之今日，也是化解一切矛盾的良方。宽容，古时就叫做『恕』，孔子教育以仁为中心，如何行仁，那就离不开恕。曾子说：『夫子之道忠恕而已矣。』《论语 卫灵公篇》子贡问：『有一言而终生行之者乎？』孔子答复：『其恕乎。』人与人之间施行恕道，则社会和谐；国与国间施行恕道，则世界太平；宗教与宗教间施行恕道，则宇宙澄明。得理时，放一马，得势时，绕一着，化戾气为祥和，化干戈为玉帛。这就是古圣先贤恕道之精华！

人生如梦，岁月无情，蓦然回首，才发现拥有一颗忍耐宽容之心，对人是多么重要。穷也好、富也好、失也好、得也好，一切都是过眼云烟，心放宽了自然就好了！

心胸是指人的胸怀与气量，是对人对事的宽容和承受力。别看人的心脏大不过一个拳头，心胸却的确可以比大海和天空还要宽广得多。心胸宽广为福之门，心胸狭窄为祸之根。

现实生活中，我们每个人都在渴望追求美好幸福的生活，然而，似乎没几人感到自己真正得到了幸福。那么幸福究竟在何处？幸福又是从哪里来呢？古圣先贤告诉我们，不具有忍耐宽容之心，离幸福最远；具有忍耐宽容之心，离幸福最近；拥有忍耐宽容智慧的人，是人生的立足之本。善用忍耐宽容智慧的人，是人生幸福的源泉。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间都满是『行到水穷处，坐看云起时』的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露『山重水复疑无路，柳暗花明又一村』的意外惊喜。让生存的睿智演练成为宽容的技巧，我为人人，人人便能为我。

一、宽容他人，无异于提升自己。

因为人际关系是一个个圈子，你的宽容如同润滑剂，会使你圈子里的人越来越密，使圈子越来越大，感激你的人，敬佩你的人就会越来越多。当你遭遇困难挫折之时，别人也会不动声色地伸出热情的援助之手来帮助你、关心你、支持你、爱护你、体贴你。

二、宽容爱人的弱点，是婚姻生活中的必修之课。

现实生活中，最完美的婚姻也会有瑕疵，有瑕疵意味着生活的真实。当婚姻被近距离和零距离凝视的时候，千万不要放大瑕疵，放大瑕疵就是自寻烦恼，放大瑕疵就是无形树敌。放大瑕疵就是自掘婚姻坟墓。在这世界上没完美的婚姻，只有日趋完美的婚姻，两个陌生的无血缘的人能为爱结合在一起是一种幸福。当爱日趋完美之时，正是亲情和责任的日趋完美，而亲情和责任的日趋强化必须靠宽容。常怀宽容之心，是幸福的人之所以幸福的根本原因。爱情如同雾里看花，醉也朦胧、醒也朦胧。每当从爱情的浪漫仙境，跌入平凡琐碎的现实之时，你要学会真诚的关心对方，男的包括他的粗心、

邈邈，女的包括她的嫉妒、小心眼儿和平时的喋喋不休，只有宽容，宽容对方，这样才能够构筑『天上下雨地上流，夫妻相骂不记仇』，才能够体现家庭的和谐，夫妻的恩爱、浪漫的情怀。

三、宽容体现了人格的魅力。

它浓缩了友爱、体贴、理解、修养。展示了儒家的仁义，墨家的兼爱非攻，道家的静心修为，佛学的苦海无边回头是岸，无不包含了博大精深的宽容哲学。在这里，我讲一个真实的故事，题目是《二十五分美元和一亿五千万美元》。

在美国内华达州沙漠的中央，有一位名叫麦尔宾·达玛的年轻人正在公路上驾驶着他新买的法拉利汽车兜风。这时候，他看到公路边上有一位衣衫褴褛的老人，可能是长途的跋涉使得这位老人显得疲惫不堪，因此他走起路来非常的艰难。

麦尔宾·达玛将车停到了路边，走到老人身边问到：『先生，您到哪里去呀，我想我可以载您一程。』老人说：『我到拉斯维加斯去，年轻人。』

到达目的地后，这个意气风发的年轻人，看见老人一身破旧的打扮，把他当作了一个流浪汉，于是在老人下车的时候，给了他二十五分美元让他坐公交车。

老人很有礼貌地接过来她二十五分美元的小硬币，并对年轻人说：『我很感谢你把我送到目的

地，也十分感谢，你的二十五美分的馈赠，可是在你要走的时候，还请你满足我一个小小的要求，可不可以，把你的名片给我一张呢，先生？」

麦尔宾·达玛掏出自己的名片，给了这位老人，只见他拿着名片大声地面对年轻人说：『我叫哈维德·修斯，总有一天我会报答你今天的善举的，年轻人。』

麦尔宾·达玛并没有听说过哈维德·修斯这个名字，而且很快地就将这件小事忘得一干二净了。可谁知道几年以后，美国一家最权威的报纸上登出了这样一条新闻：

『亿万富豪哈维德·修斯逝世，他留下的近二十五亿美元的家产，按照他遗嘱中的吩咐，将有十六分之一的属于一个名叫麦尔宾·达玛的年轻人。』

麦尔宾·达玛看到这条新闻后惊呆了，怎么也不会想到，当年自己，只不过付出了二十五分美元的一个小硬币，却因此而收到了老人一亿五千万美元的馈赠，虽然他从来未想得到任何的回报。

想一想，如果这个老人并不是亿万富翁。而只是流落街头的一个乞丐，那么年轻人的付出就会得不到任何回报了，可是他的二十五分美元在受助于人的心时，绝对有着着一亿五千万美元的价值。

二十五分美元的馈赠，换来了一亿五千万美元的收获，这个真实的故事告诉我们，一个拥有宽容大度、友爱体贴的人：他将使自己获得不可估量的精神财富和物质财富。

四、宽容是一杯浓醇芬芳的美酒。

一饮身醉，再饮心醉，仿佛煦风拂面，连石头也会发芽！而那些斤斤计较、鼠肚鸡肠、斗筭之器、睚眦必报是一条幽寂闭塞的小巷，终将堵死所有的退路和前途，宽容才是风平浪静的海洋，任生命之舟自由横渡。

五、宽容，是做人的一大美德。

我们的现实生活 and 工作中，难免会遇到一些磕磕碰碰的人和事。不管别人有意或无意伤害了你，你付之一笑，平淡处之，并不因此而恼羞成怒，大动干戈，忍一时之气免百日之忧，这样『忍』，你就会得到别人的尊敬和友谊，这种『忍』就是宽容，就能化干戈为玉帛。这种『忍』不是懦弱，不是退让，更不是逃避，而是一种隐形的坚强，一种平静的突破、一种积极的进取。

六、宽容，是成就事业的保障。

唐太宗宽容善纳魏征之谏，便有『贞观之治』之盛世；汉高祖宽容善用张良之策，便有『楚汉相争』之胜利。

七、宽容，还表现为一种忍耻和谦让。

韩信忍受胯下之辱，被萧何力举，终于成为统率百万大军的统帅。司马迁忍受腐刑之耻，方才著

就《史记》千古名著。鲍叔牙谦让，力举管仲，成为一代名臣。张延玉谦让，受宠三朝，成为一代贤相。新东方总裁俞敏洪，他在北大读书的时候，他的成绩排在全班倒数第四名，有很多同学不喜欢他，甚至排挤他，打击他，他忍受了各种各样的冷言冷语。当他当上新东方总裁后，他深有体会地说：『我在北大读书的时候，有很多同学不认为我是他们的同学。当我创建新东方、发展壮大，在全国享誉一定名气之后，现在很多人把我看作是他们的同学。』

八、宽容，是使人进步的阶梯。

一个宽容的人往往能够听取别人的意见，不管是对还是错，总会择其善者而从之，择其恶者而慎之。

九、宽容，是调整我们思维视角的良药。

在人的一生中，我们都有所求，所以我们的人生之路，不可能像北京长安街那样平坦，万事如意。现实是，我们既要穿越荒凉的沙漠，也要跨过深长的峡谷；既要越过陡峭的高山，也要渡过奔腾的急流；既要爬行泥泞的沼泽，也要攀爬荆棘的山路。只有拥有忍耐宽容智慧的人，才能把沙漠、峡谷、高山、急流、沼泽和山路，都看成像北京的长安街一样，这样才能使我们的思维视角达到真知灼见，才会感悟到车到山前必有路、船到桥头自然直，才会学会放弃，善待自己，才会找到心灵休息的地方，

才会真正地领略到友谊的珍贵，亲情的美好，生活的灿烂。

十、宽容，不等于放纵。

对自己要『严』，对别人要『宽』。我们不能『以善小而不为，以恶小而为之』。要常怀一颗平常之心，做到得失随缘，宠辱不惊，正确对待成功与失败。

十一、宽容是一种海纳百川的气魄。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃发。大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力；时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。高山因累积尘土而成其高，大海因汇合百川而成其大，天空因接纳群星而成其辉，春天因容纳百花而成其美。我们做人就是要学高山、大海、天空、春天，采众人之长，摒一己之短，只有这样方能不断完善自我和超越自我。

十二、宽容是心灵的闪光点。

宽容的实质它所体现的和展现的是一个人内在心灵的闪光点，是一个人历练完美的素养和做人的睿智。

十三、宽容使人活得轻松而又愉悦。

宽容，往往使一个人活得洒脱而又豪爽，轻松而又愉悦。

十四、宽容，是矛盾的速溶剂。

它能使即将爆发的矛盾失去启爆的导火索，使大的矛盾化小，小的矛盾化无，使忍者能够真正的成为仁者。

十五、宽容，是人性光芒。

它能使我们的的心灵在不争与无为中升华，使一个人的翩翩风度在自谦中展现得更加淋漓尽致。

十六、宽容是修养之花的芳香。

因为宽容，它是一个修养之树上的一支最美丽的花朵，不管他走到哪里，每个人都能感受到，他从心灵深处飘逸而出的修养之花的芳香。

十七、宽容使人如沐春风，风光旖旎。

因为宽容，他可以使我们心灵的原野，冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

十八、宽容是有原则的。

如果我们无原则地宽容别人，那就等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此宽容是有限度的、有原则的，不是乱搞的。

十九、宽容表现为一种『知耻』。

知耻就是说：知道自己的不足。古往今来，无数事实足以证明，一个知耻的人，大而复兴民族，强大国家，小而至于个人的事业，家庭的兴荣！

二十、宽容别人，收获一份丰厚的人性。

这笔人情债作为投资，能够使你收到意外的利润和收获。所以宽容是中国文化最伟大的品质，随着社会的发展，时间的推移，必将成为世界文化最伟大的品质，因此我们做人，必须以谦让为先，宽容为怀！

二十一、宽容，展示着一个人深厚的文化底蕴。

文化是通过知识，使我们内心获得力量 and 质量的，文化是最深沉的底蕴，归根结底，文化不是知识而是品质。我们获得文化，不是把人世间的人，分成三六九等或者是甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，我们获得文化就是要使我们更有远见卓识，更能宽容为怀，更能与人为善，关爱他人，来融入这个社会的大家庭。在这里，我不禁想起，要好朋友三江的毛委员，他对我讲过这样一个启迪心扉的真实故事：

一九八六年的冬天，在汨罗江北，三县交界的边陲重镇，有一位农户为爱子完婚，大办宴席，在前来祝贺的众多宾客中，也夹杂着几位闻『香』而来的不速之客——乞丐。为装扮喜庆的气氛，按照当地风俗，必须在每扇房门上张贴一副对联。为此，主家请来了当地小有名气的胡老师，为其书写对联。

这时，衣着寒碜的乞丐，手抱廊檐柱头，也凑过来看热闹。胡老师见状乞丐落魄模样，不由心生蔑视，信口编就一首打油诗戏之，诗言：手抱柱头颤颤惊，顾得嘴来顾不得身，绫罗绸缎穿不起，破旧烂衫搞一身。乞丐见状，心生怨恨，当即回敬一首：先生说话太欺人，世间由命不由人，朝廷宰相诸多几，你何不去争一名！言罢，愤然离去。胡老师见状显现一脸惊讶，不曾想，一个穷要饭的竟有如此文采，偷鸡不成反蚀一把米，实乃自取其辱。

二十二、宽容，是情商和智商结合典范的源泉。

智商是什么。智商就是指智力的商数，表示智力发展的水平。

智商它有15种能力，用十四个字来概括是，（观想消吸研思表，解判自组抽创记）：智商的十种能力即：

1、观察力2、想象力3、消化力4、吸收力5、研究力6、思维力7、表达力8、表演力9、解决问题的能力10、判断力11、自学力12、组织力13、抽象力14、创造力15、记忆力。这就是智商的十种能力，智商中有十种智慧，用十个字来概括是（大奇借机巧，明睿急足集）：这十种智慧是，一、大智2、奇智3、借智4、机智5、巧智6、明智7、睿智8、急智9、足智10、集智。比如说大智应做到七抓（即：大全方位战重执人）①抓大事②抓全局③抓方向④抓战略⑤抓重点⑥抓执行⑦抓人民群

众的切身利益。那么怎样培养高智商，培养高智商要做到如下五个方面，也就是五多，即：一、多学习；二、多思考；三、多实践；四、多激励；五、多创新。什么是情商。情商就是指一个人感受、理解、控制、运用、表达自己的情感以及他人情绪的一种能力。这就叫做情商，情商有七大内涵即：①信心②恒心③毅力④忍耐⑤执着⑥抗挫力⑦合作精神。情商中有五大能力：那五大能力呢，一、认识自身情绪的能力；二、妥善管理情绪的能力；三、自我激励的能力；四、认识他人情绪的能力；五、学会处理人际关系的能力。那么怎样培养好高情商，培养高情商要做到以下五个方面：一、训练情绪情感，训练情绪情感要做到以下八点①驾驭愤怒情绪②克服紧张情绪③避免急躁情绪④摆脱消极情绪⑤要适度地发泄⑥学会放松⑦顾及他人的情绪⑧营造情绪环境。二、就是要学会处理人际关系，学会处理人际关系做到如下十个方面：①对人宽容②换位思考③学习关心④充满爱心⑤富有同情心⑥沟通协调⑦诚信正直⑧善于合作⑨乐于吃亏⑩奉献牺牲。三、就是要善于乐观豁达，四、积极向上进取，五、善待人生机会。实践证明，凡属成功人士不但把情绪引导到理性的地方，而且还能够掌握情绪的规律，利用这一点来更好地与别人合作。环视我们周围，许多情商和智商结合好的人，他们没有心里的牢笼，更没有无形的监狱，即使是有了，也会很快的把他减掉。因为他们有一博大的胸怀，宽容的心态，会及时地调整好自己心中的欲望和奋斗目标，轻装上阵，投入到美好的学习、生活、工作、建

设中去。这就是大智，这就是大情，这就是真正的情与智完美的结合。

二十三、宽容使人健康。

宽容是一种不须要投资的，保持人体心理健康的维生素。在人的一生中，不管多么富有，权力多大，总有不顺心之事。现代医学家证明：人在精神好时，可以把内分泌、血液循环、神经细胞、人体机能调节到最佳的状态，这种最佳的状态：可以提高机体的免疫能力，可以预防和减少各种疾病的发生，可以使人疲惫顿消，可以使人激发无穷无尽的美妙幻想，可以使人在自己的生活海洋中，朝着理想的彼岸，脚踏实地循序渐进。反之，没有宽容之心，人体的内分泌就会发生紊乱，血压升高，心跳加快，消化液分泌减少，还常伴有头痛、失眠、做恶梦、精神不振等症状。这些心理与生理上的异常；致使人体内形成恶性循环，更有甚者某个部位形成病灶。从而导致没病就会生病，小病成为大病，大病就成为不治之症。因此，我们要常怀宽容之心，经常保持愉悦的健康心态，这样就会延年益寿、常保青春。因此，宽容使人健康，宽容是开拓人类健康之坦途。

二十四、宽容是一种积极的人生态度。

面对激烈的市场竞争和风云突变的世界，一个人必须要有宽阔胸襟，才能保持良好的竞争状态，偏狭和嫉妒只会使自己的路越走越窄，最终走投无路。比尔·盖茨的发迹是兼容思维的成功，是兼容

战胜专制的时代典范。一个时代有一个时代的热点，而今，时代的特点是兼容，不论是科技文化还是政治体制，谁不能把握和顺应时代主流，谁就不能把握创造和发展的机遇。面对多元化的价值世界和兼容的时代特点，我们每个人都应该认真地反思，我们人性中褊狭的陋习，去锻造一种适应时代特点的新人性——宽容。

二十五、宽容，是一种智慧。

懂得如何宽容的人，堪称是一个智慧的人。他总是使一些猜忌和误会消失于无形，由此避免许多无谓的冲突和不良的后果。他能使自己心情平静、神采安逸。他不会因为自己的个人得失而心潮起伏，也不会因为蝇头小利而斤斤计较，更不会为了鸡毛蒜皮之事而争得你死我活，脸红脖子粗。他目光远大，胸襟开阔，善明事理，勇于开拓，他追求的是永恒的春天、快乐的人生。

二十六、宽容如一杯清茶。

宽容如一杯清茶，不仅是滋润干渴的舌头，还有施予者的灵魂。

二十七、宽容似一把花伞。

宽容似一把花伞，给人舒适，倾盆大雨将至，即使自己淋雨，也会永远当人头顶的『天空』。

二十八、宽容像一朵鲜花。

这一朵鲜花，可以引得百花鲜，可以引得春满园，更是一朵能够发芽和分蘖的灵光之花。在人群中开放一支，就能看见一丛丛的笑脸。宽容的人，甘于奉献，因奉献一小朵，就能收获满满一篮子；狭窄的人，吝于付出，而怪吝的后果，就是一个人被无情的冷漠包围。

宽容这朵鲜花看似柔弱，却有着不可低估的力量，她能为内向的人打通交往的屏障；为失意的人点亮希望的灯光；为陌生的人迅速建立起友谊；为久有磨擦的人冰释前嫌；为快乐的人繁殖更多的快乐；为自信的人添加更多前进的力量。

所以，宽容这一朵鲜花是一张递过来的名片，是一份端上桌的精神大餐，是一只装满悦耳音乐的神秘之盒，是一缕具有永恒神秘力量的芬芳，她就是宽容——开在人们脸庞上的微笑之花。

二十九、宽容是一种风度。

如云生雨。宽容是一种气度，似雨润物。宽容如一场小雨，给人清爽，焕发激情，即使大地很污秽，也依然会覆盖它周身。

三十、宽容是你心灵之海上的那片蔚蓝。

因为没有狂风巨浪的喧嚣，你便可以放任思维智慧的帆船，在生机勃勃的海洋里捕捞智慧的珍珠。

三十一、宽容是心灵的过滤器。

她能够给心灵洗个澡，使其拥有年轻的心态与容颜。心灵就是思想情感，指人的意识、精神灵敏和心灵灵敏。

心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断的清扫，才能扫除生命中的羁绊和蒙在心灵上的尘土。人非圣贤，孰能无过，勤打扫心灵上的尘土，给心灵洗个澡，就能使其重现往日的纯净和安宁，让我们从忙忙碌碌中醒来，找到人生的正确态度和生活的正确方向。

当代社会，有很多人都背负着重重的心理压力，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎。淡泊、宽容、善良、乐观、自信、自强等健康优秀的品质，逐渐离我们远去，嫉妒、自私、悲观、自大等心灵的杂草，却密密麻麻填满了我们的心灵，使其迷失方向，疲惫不堪，欣赏别人的时候，一切都好，审视自己的时候却总是很糟，长期的心理重压，不但耗费了心力，也啃噬着身体的健康。

人生成长的过程，就是心灵跋涉的历程，布雷斯巴斯塔曾经说过：『所有人类的不幸，都起始于无法一个人安静地坐在房间里。』每天给自己一点独处的时间，也就是给自己心灵一个喘息整理的空间，洗尽尘俗，褪去铅华，赶走悲伤，留下坚强。只有拥有忍耐宽容智慧的人，才能经常给心灵洗个

澡，洗出一个完美的自我，拥有年轻的心态与容颜。人的心灵应如瀚海。只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻，风华长存，才能使一个人的潜意识中的迷惘与盲点得到化解，才能使一个人将其命运提升转为使命，才能使一个人在自己信仰的活动中，与所信仰的人和事，进行顺畅的互动与沟通，才能使一个积极乐观的态度来安排自己的身心活动，并珍惜和善用人生一切的资源，才能使一个人社会洞察敏锐力与心理防卫机制发挥到最佳的水平。所以说宽容是心灵的导师，是心灵的过滤器，她给心灵洗个澡，使我们拥有年轻的心态与容颜。

三十二、宽容是打开我们心灵之感悟的一把金钥匙。

因为宽容它能够使我们的的心灵睁开一双明澈的眼睛，通过这一双眼睛，能打开一扇看人生的窗口，能洞悉人情世事的幽微，觉知造化命运之归始，渗透人生机缘之妙笔。

三十三、宽容和心静是人的心魂与宇宙通灵的唯一甬道。

通过这条甬道我们才能够进入天人合一的化境，才能够感知心灵小宇宙，宇宙大心灵的真趣。诗人，能通过这条甬道把万物之美变成燃烧的诗行，画家，能通过条甬道，淋漓尽致地展示自然之美的精髓。音乐家，能通过这条甬道，把大自然的天籁之音变成绝妙的音符，科学家，能通过这条甬道，可以找到宇宙的奥秘。医学家，能通过这条甬道，可以找到患者发病的基因。哲学家，能通过这条甬

道，可以得到造化圣启。即使是我们普通人，能通过这条甬道，也能感受到心灵融入自然的诗意和禅味。

三十四、宽容是时代最珍贵的人性品格，是时代成功者必须锻造的一种人性。

宽容是以辽阔的胸襟容纳各种智慧，是辉映创造性的文化品质。宽容是一种与人相处的素质，是时代最崇尚的品德，更是吸纳他人长处，充实自我，创造自我价值的良好思维品质。宽容更是塑造一个健康的社会文化氛围，使我们每个人的个性、天分和志趣都得到尊重和发展，使我们生存的社会成为百花争艳的世界。

三十五、宽容为怀是解决问题的最佳途径。

待到你的勇敢战胜了一个个困难，你的慎重避免了失误，你的真情融化了别人心头的坚冰，你的灵活，使我们在急需解决问题时能化险为夷、转危为安，你的让步给我们带来了广阔的天地，你的言辞得到公众一致认可，人们将会更加理解你，信任你，支持你。

三十六、要做到宽容并不容易，需要有宽阔的胸襟。

当你的真诚被视为幼稚，你的勇敢被视为鲁莽，你的灵活被视为滑头，你的让步被视为软弱，你的慎重被视为保守，你的赞美被视为讽刺，你怎么办？凄凄惨惨地躲起来哭？哭改变不了别人的看

法，伤心的还是自己；喋喋不休地为自己申辩？那只能成为人们茶余饭后的笑料；羞羞答答地按照别人的想法来改变自己？那更会使自己失去自信，失去自我。在没有人理解的地方，会激发出自己的力量。不要乞求理解。不求理解，你就没有不被理解的烦恼；不求理解，你才有更加坦荡的胸怀和义无反顾的勇气和处世的基本良知。只有学会宽容，容纳不同的意见，让风和雨交织在一起，才能看到美丽的彩虹；让爱和恨缠绕在一起，才能懂得真情的可贵；在某种程度上，把赞美和批评留在心底，才能够塑造一个完整的自我，保持自己的良好品性。

三十七、宽容别人，首先要学会宽容自己。

我们每一个人都是在特定的环境中学习，生活、工作，这个特定的环境是我们迈向新的人生旅程的驿站，是我们避风挡雨的港湾，是我们感悟人生的精神乐园，是我们人生施展的舞台，是我们耕耘与收获的沃土。当你遇到挫折的时候，要保持良好的心态，要有战胜困难的信心和勇气。你不小心被跌倒了，不要趴在地上懊悔，应该站起来，擦亮眼睛继续往前走；路走错方向了，不要停留在原地转圈，要迎着日月星辰，明辨方向不动摇。别人不理解自己其实并不可怕，可怕的是我们对自己失去了信心。高山不理解流泉，设置了许多路障，泉水却永不停歇，绕过顽石，跳下断崖，变成了飞瀑，变成了大江，奔向浩瀚的大海。船不理解岸，总要离去，但岸总是等待着，永远张开宽大的臂膀。太阳

不理解月亮，不喜欢她惨白的光，但月亮却永远追随着太阳，当太阳落山后，她却用淡淡的柔光照亮整个黑夜。

三十八、宽容环境会让你充实，让你快乐，让你稳重，让你成熟。

只要留心生活你就会惊奇地发现，能够体验到环境给自己带来欢乐的人非常之少。不管是你身边的朋友、同事，还是亲人，难得碰见在自己的山冈上面『瞥见黄色的水仙花』。你是不是，只埋怨路边的杂草弄脏了鞋子，而忽视了草坪中充满生机活力的色彩绚丽的花朵？你到雨后是不是只两眼盯着道路上的泥泞，而没有注意到清新的空气呢？宽容环境，首先要学会忍受环境给自己带来的种种不方便，不抱怨，不强迫，不做影响自己的事，主动去接受它，适应它，当你认为可以和周围的环境融为一体，看到生活中好的方面的时候，世界就会变得更加美好，宽容环境会让你充实，让你快乐，让你成熟，让你稳重；而环境带来的不愉快就会在这样的你的面前烟消云散。

三十九、宽容的最高境界就是原谅曾经伤害过自己的人。

既然是最高境界，隐含的意思就是要做到是很难的。确实，不管发生到谁身上，都很难做到，因为谁都不是圣人。但是换一个角度上来讲，你不原谅，就要恨那个人一辈子。这样你会快乐吗？假设你报复成功了，被报复的人也就成了当初的你，你让自己的仇人也怀恨在心，也伺机报复。这样达到

了报复的目的了吗？冤家宜解不宜结，结了子孙无休息，就是这个道理。所以说宽容的最高境界就是原谅曾经伤害过自己的人。

四十、宽容是心里养生的调节阀。

在人生的舞台上，人们各自扮演着一个角色，社会生活的纽带又将各个角色牵缚于一起，因而难免磕磕碰碰，恩恩怨怨。邻里不睦、夫妻不合、同事不谐、子女不亲等等，使人陷入感情的沼泽，出现悲伤、痛苦、气愤，甚至憎恨等情绪。吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的做法就是宽容。宽容是指胸襟开阔，大度处世，事理通达。一个人如果心胸狭窄、鼠肚鸡肠、对已放纵、对人挑剔、嫉人之贤、妒人之能、讥人之短、笑人之过，整天打个人的『小九九』，总是思量着算计人，处处招嫌结怨，烦恼重重，忧郁寡欢，必然会导致心理障碍，有损于身心健康。学会宽容，才能严于律己，宽以待人，谅人之过，宽容能使非原则的矛盾悄然化解，也可使得紧张的人际关系变得宽松。有人不尊重你，甚至说了你的坏话，『伤害』了我们，由于心宽，就不会耿耿于怀；别人误解了你，冤枉了你，也不介意，这就等于给自己的心理安上了调节阀。那么你的人生之旅就会如鱼得水，称心如意，才会觉得身更健，心更舒，天更阔，生活更美好。

四十一、宽容的实质不是宽容别人，而是宽恕自己。

唯有宽容，才能抚慰我们暴躁的心绪，弥补不幸对我们的伤害，让我们不再纠缠心灵毒蛇的噬咬，获得自由。

四十二、要做到宽容，起码要做到两条：

首先，要知道自己也有很多缺点，也有亏欠人的地方，自己并不是一个完人；即使是你原来认为最不好的人，也有一些你没有的优点。所以在人的一生中；我们要学会看到自己的弱点，特别是要看到别人的优点。有一位著名的作家曾经这样说，『在人的一生中，我们最困难的事情是什么？不是获得财富，而是努力认识自己；尤其是认识自己的不足。当一个人发现自己不足的时候，一个杰出的智者就出现了。』所以我们在考虑问题时，要试试站在对方的角度出发，以求大同，存小异。这样既能善待他人，也更能够善待自己。其次，你得承认，你自己曾经得到过别人的宽容，自己也需要别人的宽容。这样一想，我们还有什么理由不能宽容他人的呢？

四十三、宽容是一种爱。

现实生活中一些斤斤计较的人、一些攻于心计的人、一些心胸狭窄的人、一些心狠手辣的人……可能一时会占得许多便宜，或阴谋得逞，或飞黄腾达，或春光占尽，或独占鳌头……面对这些人，对宽容的力量你千万不要丧失信心。请相信你用宽容所付出的爱，在尔后的日子里总有一天会得到回报，

这丰厚的回报；也许来自你的朋友，也许来自你的同事，也许来自你的下属，也许来自你的对手，也许来自时间的检验。

四十四、宽容是一幅健康的心电图。

宽容，是我们自己的一幅健康的心电图，是这个世界上张美好的通行证！

四十五、逐步做到宽容，是一个人的成长和进步的经过。

人性中的各种元素，其实都是在不同的土壤，不同的温度，不同的空间，不同的环境中，或善或恶，宽容是一种力量，是一种智慧，在宽容环境的作用下，有所释放，他自己的学习，他人给他的际遇，这些都在形成着力量。因为宽容，你会始终生活在平静健康之中；因为宽容，你会成为婚姻的赢家；因为宽容，你会成为事业的赢家；因为宽容，你会成为幸福的赢家。宽容使你的生活变得更美好，会让这个世界充满爱。

四十六、宽容如一盏航灯。

因为宽容如一盏航灯，不仅照亮了方向，而且抚慰着人的心灵。

四十七、宽容是合作精神的精髓：

合作精神是人们认识自然、改造自然和利用自然的一种伟大精神和巨大力量。个人是自然界和社

会中的一人，既要遵循宇宙间的自然法则，又要发扬人类的合作精神。合作精神是人生之必须，富有合作精神，才能加速个人的成长和单位的经济快速发展，所以每一个人都要善于同别人合作。与此同时，我们还要深层次地认识到，我们的世界缤纷多彩，活着的人们，每个人的个性都不尽相同，任何人都无法把自己的思想观念和行为规范强加于人。面对你认识的群体，面对你的团队，面对你所有的同仁需要的是合作精神、以大局为重，更需要的是换位思考、以己推人、宽容忍耐、虚怀若谷的博大胸怀。一个国家、一个单位乃至一个家庭的生存和发展，需要的是一种社会化的集体劳动，这种集体劳动是以广泛友好合作为前提的。而广泛的友好合作就能集思广益，集百家之长，汇众人之力，使得从事工作中的每一个人互相依存，功能互补，左右相通，上下交融，似有灵犀，默契配合，只有这样才能真正形成心往一处想、劲往一处使、汗往一处流、团结战斗争上游的良好氛围。

四十八、宽容是爱而不是恨。

一个国家如果能宽容另一个国家对过去它犯的罪，不背历史包袱，它一定是一个伟大的国家。一个阶级宽容和接受另一个阶级，那么它一定是一个主导历史进程的阶级。一个国家的人们能互相宽容，那么他们一定是些高尚的人们，他们会拥有更多的爱而不是仇恨。

四十九、宽容是一首人生的诗。

至高境界的宽容，不仅仅表现在日常生活的人情往来上，而是升华为一种对宇宙的胸襟，对人生的气度。宽容的含意也不仅限于人与人的理解与关爱，而是内心对于天地间一切生命的悲悯与博爱。

五十、宽容是良好的人际关系的基本保证。

人从降生的第一天起，就与大千世界和芸芸众生结下了不解之缘。为了生存，我们每个人都为工作而奔忙，为生活而奔波，都要与各种各样的人和事打交道，在形形色色、三教九流（三教：道教、佛教、儒教；九流：一流君子、二流臣，三流风水、四流医，五琴棋、六书法，七流戏子，八流娼，九流「花子」讨四方）的人群里，在千头万绪的生活中，我们随时随地会遇到磕磕碰碰的人和事。面对我们这个地球上居住着六十多亿人口，但在人的一生中，真正与你面对面直接进行过接触的，不过区区千八百人，这千八百人就是你幸福的土壤与源泉。他们给予你的尊敬，给予你的友谊，给予你的合作，给予你的认可，你就会感到幸福。反之，他们冷落你、疏远你、遗忘你、排斥你，你就只能独享冷凄高远的寂寞与悲凉。面对这些，我们还有什么理由不珍惜、不宽容、不体谅、不关爱自己与周围这有限的千八百人的关系呢？我们还有什么理由为了眼前的锱铢小利与他们争利益，讨说法，那岂不是自暴其拙，自毁长城吗？所以宽容是良好的人际关系的基本保证。

五十一、宽容拥有一颗向善之心。

宽容忍耐的人们拥有一颗向善之心，一种包容之姿，拥有从容淡定，豁达大度的优雅气质，拥有安适和谐纯美心境。宽容忍耐之人能心无旁骛，悠悠自得，乐在其中。即使遭遇困苦，也能有山不转水转的乐观心态与苦中作乐的洒脱情怀。更拥有自己的心灵深处的一个人格法庭，在那里虽然没有法警的看守，也没有廉价的誓言旦旦，却时刻有一个滚烫的良心。

五十二、宽容它展示着武术之精华。

武艺高超的人，面对社会中磕磕碰碰的人和事，能做到打不还手，骂不回嘴，总是以『谅人之过』的博大心怀展示在世人面前。而即使是自己生命遭到威胁的时候，他审时度势地、淋漓尽致地展示着：『高来往低档，低来往下绵，横来用直击，直来横向先』的反击对方。但他的心灵总是呼唤着：『劝君千万莫斗力，忍耐二字驻心高，「心眼手步齐到位，扬善除恶如座春」』，所以豁达宽容它展示着武术之精华。

五十三、宽容是交到好朋友的前提。

人生之旅其实我们每个人都有他生命中光荣与隐痛，真正的好朋友是不断地放大他的光荣，永远不去触及他的隐痛，这就是需要看你有眼力，你就要知道他喜欢什么，不喜欢什么，当然这跟投其所好不同，就在于你是不是给朋友一个宽和与友好的气场，你能不能给朋友舍短取长，换位思考，让朋

友跟你沟通下去。《论语》中真正谈到交友的言论并不多，但是它教给我们一种智慧，选择一个朋友，就是选择一种生活方式，而能够选择好的朋友需要看自己配交什么样的朋友。自己站在什么样的人生坐标上，自己有什么样的心智，自己有什么样的风采，自己在朋友圈子里面，究竟是一个良性元素，还是一个惰性元素，究竟是有害的还是有益的，所以说一个好人，他是一粒种子，他可以激发整个朋友的圈层，也就是说对朋友宽容和良好的素养是交到好朋友的前提，而交到好朋友就等于给自己打开一个最友善的世界！

五十四、宽容和苛刻的心态分别表现为：

宽容的心态表现为：1、关心别人；2、宽容别人；3、容人之长；4、容人之短；5、容人之仇；6、容人之怨；7、容人之傲；8、容人之私；9、容人之爱；10、容人之错。苛刻的心态表现为：埋怨；挑剔；谴责；责怪；憎恨；恶意。

五十五、宽容才能构筑名副其实的人生。

什么是名副其实的人生？人一生中拥有亲情、友情、爱情的人才称得上是名副其实的人生。因为亲情是一种深度，友情是一种广度，爱情是一种纯度。亲情是一种没有条件不求回报的阳光沐浴，友情是一种浩荡宏大，可以随时安然栖息的理想堤岸，爱情是一种神秘无边可以使歌至忘情、泪至潇洒

的心灵照耀。体验亲情的深度，领略友情的广度，拥有爱情的纯度，这样的人生才称得上是名副其实的人生。

人生之旅，一个人如果没有宽容忍耐之心，谈何对父母的孝敬、妻子的关爱、子女的培养、朋友的真诚呢？只有拥有忍耐宽容智慧的人，设身处地为他人着想的人才能真正使亲情、友情、爱情入脑入心沉淀在自己的血液之中，融汇到自己的人生行为中去。所以宽容才能构筑名副其实的人生。

五十六、宽容是厚德载物的基础。

一个宽容大度的人，他总是处处事事设身处地为他人着想，解囊相助，关爱他人，把别人的痛苦看成是自己的灾难，把别人的吉祥看成是自己的幸福，把所识之人看成是自己的亲人，把社会中各种元素看成是良性的元素，他总是以己推人，施舍他人，以君子的风范展示在世人面前。

德者本也，财者末也。德性是财富的基础，是财富的根本。你有了德性，一定会拥有财富，财富不过是德性的果实而已。有德便是财，所以说德性是财富的基础。

一个人外在的物质财富，永远大不过你内在的心灵财富，你内在的心灵财富有多大，你的心灵资产就有多大，你外在的财富就有多大，这就是『厚德载物』。有多大的德你就能载多大的物。否则当你的财富和地位大于你德行的时候，这就叫做德不配位。古圣先贤告诉我们：『德不配位，必有灾祸』。

当一个人的德性驾驭不了你财富的时候，你的灾难就到来了。所以说宽容是厚德载物的基础。

五十七、宽容展示了君子的博大胸怀和特有的气质和风度。

社会是由人组成的，有人的地方就自有矛盾。儒家的孟子说：君子之所以不同于常人，就在于他能时时自我反省。即使是他受到别人不合理的对待，也必须先反省自身，我是否做到了仁的境界，是否欠缺理，否则他人为何又会如此对待我呢？经过反省，行为符合礼仪后，对方依然横蛮无理，君子又会自问，我一定有不够真诚的地方，等到自己与人真诚相见后，对方横蛮态度依然固我，此时君子才感叹道，他和禽兽又有何区别呢？对于禽兽根本无须斤斤计较，所以说宽容展示了君子的博大胸怀和特有的气质风度。

五十八、父母双方的各自宽容和对孩子的关爱有利于子女的健康成长。

人生的成长，父母是第一任老师，在现实生活中，有的父母因相互不理解、不尊敬，经常发生口角，三天一小骂，五天一大骂，一月一总骂，搞得整个家庭鸡犬不宁。这样的情景，不利于孩子学习，不利于孩子世界观的形成，不利于孩子的健康成长，孩子心灵就会受到严重的创伤，致使孩子的学业成绩急剧下降。叛逆、郁闷、网恋，自然随之而来，如若孩子的父母相互尊敬，宽容、理解，用亲情和责任来强化自己，家庭自然就和谐了，子女就能健康的成长！在这里，我讲一个现实生活中的故事，

题目为：《一位母亲的三次家长会》。

说的是一位女性的学生家长，她参加第一次家长会，幼儿园的老师对她说：『你的儿子有多动症，在板凳上坐不到三分钟，你最好带他到医院瞧一瞧，看一看大夫。』这位母亲开完家长会，回到家里，她怎么说呢？她对儿子撒了一个善意的谎，善意地欺骗了儿子：『儿子，老师今天表扬了你，你原来在板凳上，坐不到一分钟，现在能坐三分钟下来，其他的好妈妈非常羡慕我有这样的儿子，全班的同学非常羡慕我有这样的好宝贝，全班只有你进步了。』那天晚上，母亲发现儿子破天荒吃了两碗饭，没有要人喂。

第二次学生家长会，是这位母亲参加儿子的小学时候的家长会。老师对他说，『全班五十个同学，这次数学考试，你儿子排在第四十九名，我们认为他的智力，有些障碍，你最好带他到医院查一查。』这位母亲又一次接受了培训。回到家里，母亲想起第一次开家长会的情形，还是没有把气发在儿子的身上，还是善意地欺骗了儿子。她说：『小明，班主任对你充满信心，老师说，你不是最傻的孩子，你不是笨，只要你今后细心一点，你一定会超过你的同桌，你的同桌这次排在二十一名。』说这个话的时候，母亲发现儿子，暗淡的眼神，一下子充满了光亮，沮丧的脸上一下子舒展开来了，母亲甚至发现儿子温顺得让人吃惊，儿子好像一下子长大了许多。

儿子上初中了，又要开家长会了。这次家长会，母亲坐在儿子的座位上，等待儿子的老师，来点她儿子的名，等待又一次接受培训。因为，每次开家长会，她儿子的学业成绩，总是排在差生的行列之中，总被点名的，她已经习惯了，她已经有了心理准备。然而，这次出乎她的意料，直到家长会结束的时候，还没有发现老师，点她儿子的名。她有些不习惯。

临走的时候，她问老师，『怎么回事啊，这次没有点我儿子的名？』老师说：『按你儿子现在的学业成绩，考重点中学可能有点危险。』

回到家里，这位母亲对儿子说：『小明，班主任对你非常满意，只要你努力，你一定会考上重点高中。』后来，开了三次家长会的母亲，她对别人说：『我对儿子说了三次话，我的儿子考上了重点高中，最后考上了清华大学。』这位母亲，不是一位职业老师，但是她胜似一位老师。是一位合格的、称职的、成功的、优秀的老师，她的心态非常好。她的心态，她的言行，最后的结果是高情商和高智商结合的典范，更体现了爱可以感化一切，爱可以消融一切，爱可以获得一切。

五十九、宽容能使你说话技高一筹。

说话是人们传递信息，交流思想情感的一种方式，也是搞好各项工作必备的一个基本手段。说话是一门艺术，说话不仅仅是个嘴巴如何说话的问题，它反映一个人的综合素质，是人的思想觉悟、道

德品质、文化知识，理论功底、处世方法、工作经验、思维方式的综合体现。

人的生存和发展，都不可能脱离社会而独立存在，都必须和别人打交道，所识之人，有智者、愚者、谦者、骄者、贤者、恶者，所遇之事，有公事、私事、大事、小事、旧事、新事、急事、缓事、喜事、忧事，只有胸怀开阔，襟怀坦荡，才能够大度容纳酸甜苦辣之言，才能面对各个群体、各种层次中的人和事，做到晓之以理、动之以情，既站在对方的角度出发，又尊重客观事实；既宽容大度，又从善如流；既婉言相劝，又关爱体贴；既忠言逆耳，又忠言顺耳。才能与同级、部属、佐僚相容共事，和睦相处，成就大业，只有这样才能使自己的说话达到热情奔放、新鲜活泼、情趣盎然、含义深远，从而获得良好的效果。

在这里我讲一个相传在公元前219年两个真实的故事。

第一个故事的题目是《陈忠直言进谏被杀害》

秦王嬴政得知嫪毐与太后赵姬淫乱作乐，奸生二子，秦王盛怒万分。他将嫪家满门抄斩，宾客尽数判刑，还免去了太后的封号，将其囚禁于雍城械阳宫，并表示永远再不相见。秦国人私下议论秦王不孝。有一天，大夫陈忠进谏说：『这普天之下，哪有孩子不爱自己的母亲？哪个母亲会被自己的孩子治罪？你应该立即迎接太后回咸阳，以尽孝道才是。这样一来，你才不会受到天下人的谴责和天意

的惩罚！』秦王大怒，命令剥开他的衣服，让他躺在蒺藜上，用铁锤把他打死，并张贴告示：『有以太后之事来进谏的，就是这个下场！』

陈忠所谏之言，直指秦王不孝，告诫秦王不要领受天谴，尽管忠直，却不太中听，而且咄咄逼人，直指人的痛处，可以说是，在秦王的怒火上再浇了一瓢油，最终致使秦王情绪失控，让自己落得了个杀身之祸。这个故事告诉我们，人生之旅，我们一定要有容人之错的博大胸怀，特别是在劝诫别人的时候，我们一定要注意工作方法，根据被劝诫的人的主观条件客观条件，以及他本人当时所处的大气候、小气候和时代背景，因实际情况，讲究艺术，注重劝说技巧，千万不要急于求成，去刺激、挖苦别人，这样不但达不到劝诫效果，有时候还可能给自己带来祸患。

第二个故事是《茅焦婉言劝说获重用》

陈忠死后，仍有27位大臣冒死进谏，秦王却毫不留情地诛杀了这些人。但客卿茅焦，还是冒险一试，他对秦王说：『秦国的帝业很快就要成功了，生死存亡之计，不知道大王愿不愿听？』秦王说：『寡人愿听。』茅焦说：『现在东方六国，已经阻止不了秦国统一天下的意图，但人心的向背，仍然是个不能忽视的大问题。要想减少统一的阻力，加快统一的进程，必须争取人心，赢得政治上的主动，大王您深知这一点吧？』秦王点了点头。茅焦继续说：『而现在秦王软禁母亲于械阳宫，有不孝之行；

诛杀谏士，陈尸阶下，有不仁之义……所行如此，忠谋之人不再开口，百姓四散，诸侯必将叛逆啊，我为秦国大业而深忧啊！』嬴政听了这一席话，立即下殿，扶起茅焦，感激地说：『以前进谏者都数落寡人的罪状，未尝明悉存亡之计，今先生之言开寡人之茅塞啊！』秦王立即命人收取了27位忠臣的尸体，厚葬于龙首山。随后，亲自前往雍城棧阳宫迎接太后。不久，茅焦又被提拔重用。

茅焦的劝人之技，他比陈忠等人要技高一筹了，他循循善诱，步步深入，最后把『不孝』的危害，上升到统一秦国的大业的这个高度上，这一下子引起了秦王的高度重视和认同，秦王最终还是接受了茅焦的谏言。茅焦劝人的高明之处，就在，就是『委婉』和『引申』，他不是直来直去、就事论事。由此看来，要想忠言『入』耳，还须忠言『顺』耳。

这个故事道出了『美言可以市』的人生真谛，古往今来无数事实足以证明，一个人拥有忍耐宽容智慧的人，才能够巧妙地驾驭语言，就能够得到他所需要的东西甚至一切。所以说，宽容能使说话技高一筹。

六十、要做到宽容，我们必须铭记古今中外，专家学者，仁人志士脍炙人口的名句。

古人说：『终身让路，不枉百步；终身让畔，不失一段。』美国著名的作家马克斯·韦尔·莫尔兹一句至理名言，如果你没有宽容之心，无论你取得多大的成就，无论你有多大的财富，无论你爬过

多高的山，无论你有多少闲瑕，无论你有多少美好的奋斗目标，没有宽容之心，你仍然会遭受内心的痛苦。德国著名的作家卢梭说：『忍耐是痛苦的，但结果是甜蜜的，为了这甜蜜的事业，要学会忍耐和宽容！』美国著名的医学家雷德福·威廉斯说：『如果你工作废寝忘食、急于求成，富有很强的意识，这一切倒并不一定损害你的心脏；但假如你经常对别人怀有敌意和戒心，动辄迁怒于人，难以相处，那将真正有害你的心脏。』据此他认为，豁达宽容，与人为善是一种健康的良好素质。法国著名的文学大师雨果说：世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀！李万根大师说：『人生之旅，一个人没有宽容之心，他一生中，无以朋友』。

同时，在现实社会中，还会打上深深的时代烙印，这里所指的宽容，是指在朋友之间，同事之间和夫妻之间为之处世的一种生存技巧，说班门弄斧也好，说抛砖引玉也好，这只是个人感悟，仅供参考。

二零二四年三月七日