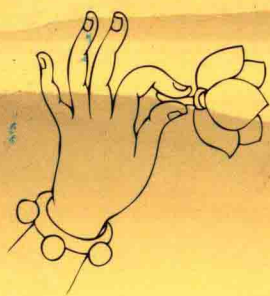


宽心 舍得 淡定



王宇骞
编



心包太虚 量周沙界
宠辱不惊 宁静致远
吐故纳新 破茧成蝶

宽心是一种积极阳光的心态：

仁人心地宽舒，便福厚而庆

长，事事成个宽舒气象。

淡定是一种崇高的精神境界：

非淡泊无以明志，非宁静无以

致远。

舍得是成就卓越的必备品质：

有取有弃，大气从容，尽显坦

荡洒脱的人生追求。

寬心
舍得
淡定



王宇騫
編

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心 舍得 淡定/王宇骞编. —北京:中国华侨出版社, 2013.9 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5113-4044-3

I. ①宽… II. ①王… 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216690号

宽心 舍得 淡定

编 者: 王宇骞

出版人: 方 鸣

责任编辑: 浩 淼

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 王 瑶

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 42 字数: 781千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4044-3

定 价: 59.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

p r e f a c e



《菜根谭》有言：“仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。”心量小的人，容不得，忍不得，受不得，装不下大格局。而有成就的人，往往是心量宽广的人，看那些“心包太虚，量周沙界”的古圣大德，都为人类留下了丰富而宝贵的物质财富和精神财富。宽心是一双深邃慧眼：世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开。宽心是一种精神状态：心旷为福门，心狭为祸根。心窄了，阳光大道也变成了逼仄的陋巷，有福也被挤了出去。其实，每一个人的心量都是一个可以开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。若事事斤斤计较，便把自心局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又贬低了自己的品格。心量是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，无论天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承担。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！长镜头看烦恼，特写看幸福，时时把心放宽，才不枉费这短暂的人生。一个人有了海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，就能自信达观地笑对人生的种种困难和逆境，并从中解脱出来，视世间的千般烦恼、万种忧愁如过眼烟云，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”树舍灿烂夏花，得丰硕秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。可见，只有拥有舍得的心态、懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩、活得快乐。人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验，“得”是本事，“舍”是学问，正如一位高僧所说：“舍得，舍得，有舍才有得。”关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是空、空即是色”一样。道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”。儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣。而在现代人眼里，“舍”就是放下，“得”就是成果。其实，

懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。拥有了正确的舍得心态，就能懂得进退的真谛，就能得之淡然，失之泰然，就能走进从容淡定的人生殿堂。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这是很多人追求的境界——淡定。淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。《孙子兵法》说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。”诸葛亮曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”由此可见人们对于淡定的推崇。但在竞争日益激烈、诱惑日趋纷繁的社会里，保持淡定却并非易事。滚滚红尘，金钱、地位、名誉、情感等诱惑无数。然而欲望如同海水，总是越喝越渴。世上诱于金钱、困于权势、惑于情色的人多如牛毛，由此而产生的嫉妒、报复、争斗等也层出不穷，造成了不知多少的悲剧和遗憾。在无边无际的幻想和欲望面前，保持一颗淡定之心是多么的重要。要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，“壁立千仞，无欲则刚”的度量，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的气魄，更要有“面壁十年图破壁”的实干。学会淡定，才能不以物喜，不以己悲；面对外来的诱惑，才能保持清醒的头脑，不为之所动。拥有了淡定，才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；才会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。守住属于自己的一份平淡生活，幸福就已经在我们的掌心。

拥有了宽心、舍得、淡定智慧的人是生活的强者，因为他们可以不斤斤计较，可以不为烦琐困扰，可以不因窘境而沮丧，可以不被压力所逼迫……他们是超脱的，以至于成功总是青睐他们。拥有宽心、舍得、淡定智慧的人是不动则已，一动必将石破天惊！在生命的过程中不断去历练、去涵养、去提高自身的定力，会让我们在物欲横流的滚滚红尘中击破纷扰、洞察世事、回归简朴，在愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态前神宁气静；会让我们抛开一切名缰利索的约束，在人生的大道上迈出自信与豪放的步伐；会让我们的的心灵回归到本真状态，达到“落花无言、人淡如菊、心素如简”的高尚境界，从而获得心灵的充实、丰硕、自由、纯净！

目录

contents



上篇 宽心——幸福一生的智慧

第一章 心宽了，所有的大事都小了.....	3
让他一墙又何妨	3
以恕己之心恕人	3
化怨恨为宁静	4
堵墙	4
以爱回报恨	5
送一轮明月照心房	5
宽容别人，即善待自己	6
宽容是善意的责任	7
宽心是财富	7
点亮心灯一盏	8
没人捆绑你	9
说声“没关系”	10
宰相肚里能撑船	11
原谅某些冒犯	11
宽容让人心静	12
不过一念间	12
换个视角看人生	13
换种思维，变负为正	14
第二章 心宽一寸，福多十年.....	15
睿智的心灵在于它的开阔与宽松	15
扩大你的内心格局	15
突破旧的格局，开放你的人生	16
视野有多大，世界就有多大	17
胸襟的大小可以丈量你的世界	18
心存雅量，人生才会活出大境界	19
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量	20

胸有成竹时相信自己，迷茫怅然时相信别人	21
剪修心灵原野中的荒芜	21
剔除生命中无用的东西	22
一念心清净，处处莲花开	23
清楚什么是你真正想要的	24
用好生活的“减法”	24
生活中学会说“不”	25
比天空更宽阔的是人的胸怀	25
伸开手得到的是整个世界	26
心宽一寸，福多十年	27
包容他人是我们的灵命	28
不要迁怒有缺点的同伴	28
博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧	29
用宽容感化别人的无礼	30
与人争辩，你永远不会真赢	31
责骂是人生的一幕赞美诗	32
得饶人处且饶人，得理也要让三分	33
做任何事都要留有余地	34
第三章 世上本无事，庸人自扰之	36
别为琐碎的小事而烦恼	36
不斤斤计较是一种豁达	36
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	37
别自寻烦恼	38
不要对自己太苛刻	39
烦恼本是自家生	39
快乐的法则：少一点，多一点	40
气是自己找来的	40
切莫庸人自扰	41
切勿悲观，何必杞人忧天	42
让忧愁远离你的生活	44
人不能总为小事烦恼	44
心中无事天地宽	45
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	45
远离疑病心理	46
到底是什么在困扰你	47
远离焦虑，斩断心中烦恼丝	47
第四章 顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养	49
苦难是上天赐予的财富	49
以游戏之心看待挫折	50
泥泞的路才能留下脚印	50
学会包容生活中的不公平	51
学会接受不可更改的事实	51
宽容环境，生活就会更美好	52
不能改变环境，就学着适应它	53

关上一道门后，总有另一扇窗打开	54
愁也一天，喜也一天	55
包容问题，包容残缺	56
原来我们可以如此幸运	57
自我解嘲，活出潇洒人生	58
悦纳一切苦与乐	58
抱怨只会让事情更糟	59
原谅生活是为了更好地生活	60
付之一笑，人生才会活出大境界	61
心宽才能长寿，长寿才能幸福	62
心境平和，对自己说“不要紧”	63
谅解是痛苦的止损点	63
不思八九，常想一二	64
少一分怨恨，多一分快乐	65
别为打翻的牛奶哭泣	66
爱生爱，恨生恨	67
忘记惹你生气的人	68
有个好心态，才会有个好人生	69
第五章 心宽为福门，心狭为祸根	70
友情如水，宽容是杯	70
若容不下生活，生活也容不下你	70
气量大一点，生活才祥和	71
宽容别人也是方便自己	71
对自己也要宽恕	72
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	72
宽容别人，还心灵一份纯净	73
宽容从心开始	74
宽容的人快乐多	75
宽容和忍让是一种大智慧	75
宽容是一种风范	76
在仇恨的袋子里装点宽容	77
心宽之人，看世界满是鸟语花香	78
第六章 烦恼自来去，何必多烦扰	79
不完美才是人生	79
苛求完美，生活会和你过不去	80
完美只是海市蜃楼的幻想	81
绝对的光明如同完全的黑暗	81
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	83
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵	84
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	84
被批评不是什么坏事	85
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	85
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸	86
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	87

过度挑剔不如充实自己	87
包容不完美，才有完美的心境	88
第七章 生活味如茶，有清苦更有清香	90
把生活的时代变为最好的时代	90
不求公平求效率	90
从容地接受人生中的变故	91
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的	91
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	92
付出不一定能得到回报	93
尽力了，不一定能做到最好	93
没有十全十美的人生	94
没有完美的人和事	95
煤堆里的金子看不出光泽	95
人生之路就是一一场场挑战	96
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺	97
生活难免会有不公平，看开就好	97
坦然接受命运的不公	98
完美是一种海市蜃楼	99
学会接受不可更改的事实	99
在大海上航行的船没有不带“伤”的	100
第八章 心宽寿自延，量大智自裕	102
世上难以突破的关口是“心狱”	102
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	103
抑郁，心灵的一次“流感”	103
疏导压抑，给当下松绑	104
放下焦虑，才能得到安宁	105
悲伤会遮盖了你的理智	106
悲观的人要懂得自我救赎	107
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚	108
生活需要阳光心态	108
内心有阳光，世界就是光明的	109
别让狭隘禁锢你的心灵	110
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情	112
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光	113
摒弃自卑，让内心充满自信的阳光	113
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	114
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	115
一句“没关系”，一片新天地	116
心灵规划可以转化为现实的能量	116
内心平静，生活才能没有纷扰	117
拥有跟心灵对话的时间	118
第九章 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量	119
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	119

不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	120
晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声	120
总有一张拿得出手的好牌	121
别人的牌可能更坏	122
没有机会降临，还需自己铺路	123
深思熟虑，让坏牌变好牌	124
只要心中有灯，就能驱散黑暗	125
悲观是自酿的苦酒	126
世界因你的心情而改变	126
冬天里保持对温暖的想象	127
将眼光停留在生活的美好处	128
先为自己设想一个好的结果	129
第十章 心往宽处想，境界两重天	131
敞开你的心窗	131
换个角度看自己	131
看开，想开，烦恼就会走开	132
快乐不在别处，就在你的心里	133
快乐来自于内心的安详	133
快乐是一种习惯	134
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望	135
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜	135
时刻保持精神的愉悦	136
心往宽处想，境界两重天	136
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在	137
幸运不是天生的，是设计出来的	138
保持好你的心境	139
用微笑面对人生	139
转个弯，生活依然美好	140
 中 篇 舍 得 —— 受益一生的学问 	
第一章 “得”是一种本事，“舍”是一门学问	143
舍得付出，收获快乐	143
舍弃“次好”之后，才能得到“更好”	143
人生之乐：珍惜已拥有的，舍弃不必要的	144
舍一己之利，利人亦利己	145
布施而不求回报	146
患得者得不到，患失者必失去	146
不要为小事斤斤计较	146
吃点亏也无妨	147
吃一堑，才能长一智	148
亏在利益，赢在人心	149
厚道之人必有厚福	149

第二章 有限退让，换来无限的空间	151
不同的选择，不同的人生	151
“舍”只是“得”的另一个名字	152
以退为进，绕指柔化百炼钢	152
退，意在“半途而止”，而非半途而废	153
大舍大得，小舍小得	154
存心舍弃，会有加倍的获得	155
隐忍退让，放长线钓大鱼	155
关键时刻懂得务实妥协	156
知止是一种人生智慧	157
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	158
只有“低人一等”，才有“高人一筹”	159
不能舍，只好在泥里团团转	160
过于戒备反而失去更多	161
第三章 进退有数，把握取舍的艺术	162
21世纪的今天，选择比努力更重要	162
宁得罪君子	163
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	164
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	164
要大智慧，不要小聪明	165
世事纷繁，须谨记有所为有所不为	166
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	167
当力量薄弱时，背靠“大树”好乘凉	168
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	168
不拿别人的隐私开玩笑	169
读坏书，不如不读书	170
找到最重要的事情，不要因小失大	170
失信者失去的是人心	171
非常时刻，做人不能太君子	172
不拒绝，可能更伤感情	173
让人一步需有高人一筹的智慧	173
不揽自己办不好的事	174
第四章 先予后得，为人处世的良方	176
似予实取，不争反而能为先	176
要得到回报，先满足他人	177
主动，便赢得了成功的一半	177
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	178
锦上添花不如雪中送炭	179
经常与朋友小聚	180
人再熟也要常联系	180
不要冷落落魄的朋友	181
学会倾听，胜过10张利嘴	181
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	182
留点瑕疵，别把自己表现得完美	183

牢记他人的姓名	184
学会赞美	185
让他人感觉自己被尊重	186
花点时间打造个人形象	187
欣赏，给失败者送去贴心的问候	187
勿因善小而不为	188
不媚高，不贱低	189
第五章 智慧理财，舍小钱而取大钱	190
吃不穷穿不穷，算计不来自世穷	190
钱，用了才是自己的	190
人省钱，不如钱生钱	192
学会用收入的10%，养活你的“金母鸡”	193
把钱花在最需要的地方	194
走出心理消费误区	194
远离“遗憾消费”	195
免费的东西却让我们花掉更多的钱	196
会赚钱，更要会投资	197
为自己和家人买一份保险	198
花小钱办大事，爱“拼”才能省	198
去二手市场淘淘“宝”	199
以小博大，重在积累	200
第六章 舍小求大，吃亏也是福	202
舍得舍得，舍和得永远不分开	202
放弃有时就等于一次机遇	203
明处吃亏，暗处得益	204
薄利多销，抓住百姓的心理需求	204
主动让利，追求产品的长远收益	205
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”	206
不要吃独食，让别人也赚钱	207
商中行善，往往会一石二鸟	208
花大钱抢占黄金宝地	209
想赚钱，就要入乡随俗	210
“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	210
切忌只看重输赢，不懂得双赢	211
第七章 舍得之道，职场上的付出与收获	213
舍得投入，职场的充电投资“经”	213
忍耐是成就事业的必需	214
放弃忠诚就等于放弃成功	215
对自己的期望要比老板对你的期望更高	216
比别人多做一点，收获大不同	216
理解同事能够增加好感	217
在工作中，要主动与老板沟通	217
做事尽职尽责	218

让出功劳	219
轻视心态要不得	219
正确的方法比坚持的态度更重要	220
做正确的事，正确地做事	221
三分苦干，七分巧干	222
成功的80/20法则	223
欲抓住下属的心，就要有人情味	224
“与善仁”：以仁义收人心	225
用人不疑，疑人不用	226
第八章 感情世界，取舍之间见真心	228
不懂珍惜，舍弃后才发现已爱上它	228
舍得间懂得珍惜眼前人	229
犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢追求	230
择偶，不被美貌所迷惑	231
你无法挑到“最”优的结婚对象	232
占有欲让人失去理智	232
不要在家里和办公室里想同样的问题	233
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事	234
你的那一位是大款还是伙夫	235
警惕第四类情感	236
那一夜，舍身炸了婚姻的碉堡	237
甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根	238
梨花带雨，绝杀他的怜香惜玉	239
以柔克刚，该示弱时就示弱	240
别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出	240
用钱换来的爱情一定不会长久	241
失恋可以使一个人的灵魂得到升华	242
第九章 成功要取“舍”破格，才“得”大格局	243
学以致用，走好成功第一步	243
不舍急功之心，便离成功越来越远	243
跨越自己给自己设定的藩篱	244
不要因为失意而放弃追求成功的理想	245
在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益	245
不舍得机会成本，也就没有机会成功	246
成功不能只看眼前	247
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	248
好运气，等不来就去创造	249
及早认输，下次还有赢的机会	250
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓	251
归零就是一种在低位思考高位的理智心态	252
再长久的名声也是短暂的	252
经验少未必是缺点	253
敢于说“不”，突破权威的老框框	254
成大事者应从大处着眼，不拘小节	255

心无旁骛地做一件事，更容易成为强者	256
抛弃坏习惯，走向成功	257
第十章 把握舍得分寸，成就完美生活	258
生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑	258
回不到昨天，却能选择今天	258
追求“最好”的，不如选择合适的	259
你所拥有的，才是真正的财富	260
将不计功利的快乐融进生命	261
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	262
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	262
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁	263
合理调整期望水平	264
不要虐待自己	265
舍得分享，有利于改善我们的生存环境	266
及时转身，会让人生更完整	267
 下 篇 淡 定 —— 影响一生的心态 	
第一章 走出别人的世界，活出坦然的自己	271
认识自己，接受自己	271
一生必爱一个人——你自己	271
一切均由爱自己开始	272
不要拿过去犯下的错误处罚自己	273
看到劣势，但别抓住不放	274
接受天生的限制，改进自己的缺点	275
每个人都不是“一无是处”	275
不必为他人的眼光而活	276
自己的人生无须浪费在别人的标准中	277
你不可能让每个人都满意	278
别为迎合别人而改变自己	278
每个人都有自己的路	279
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	280
把“我不可能”彻底埋葬	281
走自己的路，让别人说去吧	282
张扬个性，“秀”出自己才有机会	283
像世界超模一样走路	284
保持特质才能赢得蓝天	285
为自己撑一柄避雨的伞	286
愉悦自己，才是真正地爱自己	286
拥有爱好是我们宝贵的权利	287
学会放松，化解压力	288
第二章 生命无需圆满，人生当有不足	289
人生没有真正的难题	289

人生没有绝对的苦乐	290
生活是一片百花园，苦难也芬芳	290
没有永久的不幸	290
苦难让生命散发芳香	291
困难是弹簧，你弱它就强	292
解除对你痛苦之身的认同	293
不能改变环境，就学着适应它	294
化困境为一种历练	294
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	295
祸福相依，悲痛之中暗藏福分	296
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚	296
正确和欣然地去接受痛苦	297
泥泞的路才能留下脚印	298
撑伞自度，才有晴空万里	299
人生没有绝境，只有绝望	299
换个角度，困境本身就是出路	300
心存梦想，人生便可随时开始	301
学会接受不可更改的事实	302
磨砺到了，幸福也就到了	302
第三章 失意也是一种经历，人生不进则退.....	304
怎样的人生才算成功	304
每一条成功之路都会有挫折	304
人生的挫折不能省略	305
惨败的局面是大捷的前奏	306
信心面前，什么困难都会溃退	307
不要灰心，除非你达到目的	308
相信积极思想的力量	309
试炼可以使我们的灵魂更加坚固	310
不要性急想跑在失败的前面	311
坚持不懈，才能得取最大的奖赏	312
磨难让我们变得更加坚韧	313
脚踏实地是最好的选择	313
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	314
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	315
站起来，可以拥抱挫折	316
苦楚也可掩埋在微笑之下	317
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	318
从失败的阴影里走出来	319
击败逆境，你就能笑到最后	320
从失败中学得生活的智慧	320
第四章 成长需要忍受，坚持才能成功.....	322
用耐心将冷板凳坐热	322
用平凡的心态确立人生坐标	322
清除心灵上的欲望	323

成功从做好小事开始	324
等待是生命的常态	325
将等待进行到底	325
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	326
人生不能跳跃着前行，任何事都急不得	327
用平和的心态对待生活	328
频繁跳槽，越跳越糟	328
用沙漏哲学一点一滴化解压力	329
不要一味地求变	330
第五章 是非不必争人我，彼时何须论短长	331
忍耐是一种智慧	331
忍耐是成熟的开始	331
有容德乃大，有忍事乃济	332
忍是人生的必要修行课	333
长久的婚姻是恒久的忍耐	334
最柔软的也是最坚硬的	334
让心灵承受住孤独的重负	335
哑巴哲学：想说的时候忍一忍	336
人生要耐得住寂寞	337
学习水的智慧	338
行动急缓有序，方能百忍不怒	339
耐烦做事好商量	340
忍耐，笑到最后的黄金法则	341
第六章 非淡泊无以明志，非宁静无以致远	342
欲望让你的人生烦恼不安	342
欲望是一条看不见的灵魂锁链	343
名利不过是生命的尘土	344
尘世浮华如过眼云烟	345
身外物，不奢恋	346
可以有欲望，但不可有贪欲	348
放弃生活中的“第四个面包”	348
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	349
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	350
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	351
知足可以挪去你的各种贪念	352
功成身退任自如	353
莫为名利诱，量力缓缓行	354
放弃复杂欲求，恢复简单生活	354
学会控制不合理的欲望	355
第七章 此心平静如流水，放眼高空看过云	356
在大起大落间保持平常心	356
淡泊胸怀，独善其身	356
看庭前花开花落，宠辱不惊	357

人生苦旅，等闲视之	357
荣耀和痛苦只属于过去	358
时刻保持一份淡然的心境	359
事业重如山，名利淡如水	359
是非成败转头空	360
随高就低，遇事悠着点	361
天塌下来也要淡定	361
望天上云卷云舒，去留无意	362
以淡泊的心境看待人生	362
自嘲也是解脱	363
第八章 人忙，心不忙	364
太忙碌，会错失身边的风景	364
给幸福的生活脱去复杂的洋装	364
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	365
不为物累，简单生活	366
让都市人的心灵回归简单	367
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	367
在日历中留一些空白	368
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	369
给“活得累”开个新药方	369
内心不依赖外物，即获得自由	370
别让外界干扰心灵的自由	371
快节奏是现代人的“焦虑之源”	372
放慢身心，享受快乐“慢生活”	373
人忙，心不忙	374
诗意的生活，就是领略眼前的风景	375
第九章 人生得于自在时，幸福生于心静处	376
从容，以一朵花开的姿态	376
给生命一份顺其自然生命的原生态：不矫揉，不做作	377
顺境舒展身心，逆境安顿自己	377
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	378
淡定从容，更能让人折服	379
失去，生命中永恒的主题	380
受挫不惊，解困不喜	381
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	382
人生是一个自然规律	382
一呼一吸间，看透自然的归宿	383
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	383
第十章 幸福，要抗得住诱惑	385
请给爱情一点空间	385
每天一个拥抱	386
爱，就是那一瞬间的低头	386
在欣赏中绽放爱情的花朵	387