

一颗宽容的心造就一种幸福的生活

宽心的智慧

华良庭◎编著



K U A N X I N D E Z H I H U I

人生之福，在乎一心。学会宽心，当是每个人一生的必修课程。本书着重从工作、爱情和生活等方面入手，讲述如何以宽容之心面对喜怒哀乐，从而成为人生道路上的赢家。

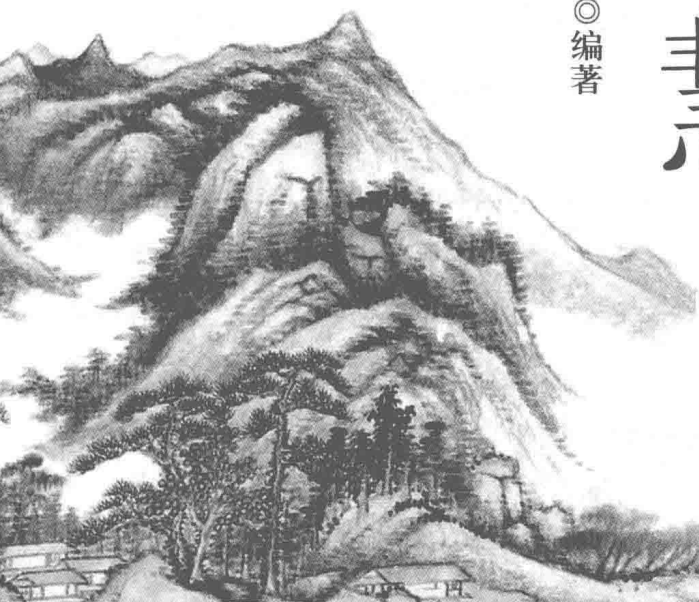


海潮出版社
Hai Chao Press

一颗宽容的心造就一种幸福的生活

宽心的智慧

华良庭◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心的智慧 / 华良庭编著. -- 北京: 海潮出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5157-0715-0

I. ① 宽… II. ① 华… III. ① 人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 014548 号

书 名: 宽心的智慧

编 著: 华良庭

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0715-0

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



宽心是一种智慧，这种智慧随着时间和经历的积累可能会得到一些，但更多的是靠自我修炼。它是一种解除愁闷的智慧，所谓“宽心应是酒，遣兴莫过诗”，人生莫被愁闷堵住了接受阳光的缝隙；它是一种保持心情舒畅的智慧，正如清代李渔在《比目鱼·肥遁》中写道的“他在衙里的时节，时时防稟事，刻刻听传梆，有事关心，所以不敢吃酒，今日丢了担子，宽心不过，忽然放起量来，所以醉得这般模样”，在这样一个充满竞争的时代，若没有一份淡然舒畅的心，有时都不知如何熬过这才刚开始的困顿；这更是一种安心、放心的智慧。

事业的成功与生活的幸福？让宽心帮助你成就这一切！

所谓宽心，是面对困境时坦然接受，不阻碍，任其自在，放宽胸怀，让内在应该发生的事情去发生，阻止、逃避只会延长痛苦；所谓宽心，是对生活中不完美的包容，世事并不完美，所谓完美其实只在一种理解、一种心态，喜怒哀乐、阴晴圆缺拼出完美人生；所谓宽心，是对拥有当下的知足，活着本身就是最大的幸福，能为生命狂欢，为爱情狂乱，为事业狂奔，不羡慕，不嫉妒，为自己好好生活，低到尘埃里有凡俗的美，高到云端去有脱俗的雅，或低或高要美到泪水掉下来；所谓宽心，是对名与利、得与失的淡泊。金也空来银也空，死后何曾在手中。凡事不要只在乎结果，学会欣赏自己的努力，会发现失去的同时其实也在得到。看开名利得失，留点时间散步，留点时间思考，给自己更多孕育灵感的机会。

人们常说“老天爱笨小孩”，我倒要说“老天爱宽心人”。宽心之人，更容易得到上天的垂爱，更会给自己带来人生的机会。心宽了，才能给想要的东西腾出安置的空间。心宽之人面对失败，不会轻易放弃，会在跌倒里面寻找成功的线索；面对尘埃里的生活，会拿快乐的放大镜去寻找生活的乐趣，然后放大，把一生过出三倍来；面对烦恼，会将它视为生命的必备元素来笑着接纳，尽自己所能去改变能够改变的，直到出现属于自己的。

就是一棵树的成长也要经过播种、发芽、开花、结果，就是一只小鸟的飞翔也要经过无数次的拍打与练习，一个人的成功同样需要脚踏实地的积累与等待。生命只有一次，找到你想要的，做你该做的，清心静心，珍惜当下。

总说安静下来认认真真去做一些事，时光会给你应得的一切，这话真的不假。如果你想要的很多，那么在步入社会的初期，你需要做得更多。在工作上，保持一个正确的态度，时刻谦卑学习，严于律己，宽以待人，敬业、乐业、爱业而后建业；在友谊上，时刻保持一颗真诚的心，不吝啬表达，多联络多包容，让前进道路的风景更美丽；在爱情上，距离与浪漫同样不可或缺，相互理解、相互信任、相互包容，让每一段争吵都飞出和平鸽，让每一段感情都开出夏花。

人生是一段漫长旅程，精彩万分或苦痛不堪，全在于个人修行。宽心是一种修行，是一种人生智慧，是赢的开始。漫漫长路，愿宽心伴你走向明天，走进成功与幸福！



第一章 学会宽心，做初入社会的赢家

再见校园，你好社会	002
我们都是社会小新人	005
我就是我	008
走开吧，烦恼君	011
这都不算事儿	014
让读书成为一种习惯	018
无处不在的可能性	021

第二章 用宽心迎接爱情春天

等候爱情的降临	026
分手大师	029
小浪漫	032
不做爱情中的“秦始皇”	035
七分熟的爱情	038
微笑百事达	041

包容彼此，亲吻幸福 044

男女闺蜜的伪命题 048

第三章 我的第一份工作

基层养分 052

说说“工资” 055

寻找工作趣点 058

拒绝浮躁 061

专注的力量 065

走出孤岛，同事你好 068

像老板一样思考 071

用行动说话 074

挨得住批评，守得住寂寞 077

做个积极主动的职场新人 080

第四章 在工作中成长，在成长中走向成功

工作中没有“事不关己” 084

时刻保持充电状态 087

跳槽能解决什么 090

做好小事才能成就大事 093

在请教中成长 096

同事四分亲 099

独木不成林 102

工作的意义 105

别让工作绑架生活 108

第五章 用包容的心成就幸福人生

原谅自己 114

接受不完美 117

这是我的人生 120

不计较的幸福 123

得失之间 126

先说“抱歉”不是输 129

第六章 生活中宽心的智慧

活在当下 134

不抱怨的幸福 137

你可以跌倒，但必须爬起 140

认真地活着 143

松弛有度的友情 146

百米赛跑前务必热身的 149

一笔稳赚不赔的投资 152

赞美的力量 156

第七章 对于名利保持平常心

- 低谷时，请安静 160
- 人生是一场马拉松 163
- 与健康同行 166
- 简单生活 169
- 宽下心享受生活 172
- 没有挫折，就不会走得更远 175
- 学会欣赏自己的努力 177
- 别让名利绑住你的自由 180
- 梦想是无价的 183

第八章 再积极一点，再努力一点

- 假如百米赛跑没有终点 188
- 苦难大学 191
- 一切都是最好的安排 194
- 做寻求机遇的强者 197
- 给生活排个队 200
- 抓住碎片时间 203
- 拥抱生活 207

第九章 遇见未知的自己

- 习惯的力量 212
- 压力管理器 215

高效是你成功的砝码	218
突破起点的局限	220
坚持的力量	223
走出自卑，相信自己	226
我是我的伯乐	229

第十章 宽己之心，慧哉人生

印度穷人的幸福	234
学会说“不”	236
人生如牌	239
学会低头	243
学会感恩	246
幸福在于适时忘却	249
永葆乐观的心	252
拓宽自己的精神世界	255

第一章

学会宽心，做初入社会的赢家

踏出校园之后的社会是一个全新的世界，与学校时代有着太多的不同：不同的规则，不同的朋友圈，不同的交际方式……而作为一名社会小新人，首当其冲的我们应该全面认识所处的新环境，找准定位，并结合对自己的认识做出同步的调整，以求做初入社会的赢家。从校园到社会，意味着从学生到职场人士的大转变。我们如何更好地来度过这个伴随迷茫与痛苦的转变过程？答案是学会宽心。学会宽心，它将带你遇见更多的可能性，引领你走上成功之路。



再见校园，你好社会

毕业时拉回家的行李箱在角落里静静躺着，装载的是四年难忘的校园时光。还记得最受情侣欢迎的是学校西南边的情人坡，你和你的他\她也在那里举头望月过；最受学霸青睐的是每天六点准时开门的图书馆，一到期末学渣也起早加入排队占座的队伍中；最让人怀念的是学生食堂二层的宫保鸡丁水煮肉片和小吃街上的黄焖鸡米饭蜜制烤翅，每次忙着网购忙着游戏的舍友总要突然举手“求带感恩啊”。还有那最最亲爱的舍友们，偷着用不到巴掌大的锅清煮一包方便面你一口我一口吃得津津有味，耳濡目染中也能说得“唔鸡道”（广东方言“不知道”的意思）、“雪话啊”（山东方言“说话”的意思）、“驾崩”（闽南语“吃饭”的意思），半夜几个人窝在一张床上看鬼片吓得屁滚尿流不敢去厕所猛戳下铺惹惊吓，有几周一次的深夜卧谈和几天一次互相怂恿叫的宵夜然后每天必备的叉叉减肥操。有时我们还有除舍友外的另外一个闺蜜圈，会在生日时把蛋糕砸你脸上，会在生病时硬是拉着很懒的你去校医院，会在心情不好的时候叫上你买上一袋花生米坐在体育馆北门的阶梯上饮酒开怀，会在考试时和你合理分工互通有

无，会把他人面前的人模狗样模式关闭自动开启模式。

今夕何夕，青草离离。踏出校园，先说声再见。

再见，我的恋人。感谢你在最青春的岁月让我拥有一段最纯洁青涩的爱情，无论分手是否快乐，请未来一定幸福！

再见，我的朋友们。有人说大学最重要的收获之一就是有一份志同道合增长三观的友谊，那么感谢你四年来的陪伴。没有办法不分开，总有办法再相见。让我们的心一直相伴走下去！

人生是一趟旅程，离开是另一段相聚的开始。何必为分离忧伤，看淡聚散，告别是为了另一段开始：你好社会！

这是最好的年代：发达的网络让遥远的人们彼此有了联系，飞速发展的经济提供了更多就业机会，青年一代可以自主选择喜欢的职业，有人在商战里沉浮有人在骑行中摇滚。这是最坏的年代：肺癌肝癌皮肤癌逐渐从影视名词转向生活舞台，公共安全事件层出不穷。刚出场，社会就上演一场精彩大戏：高尚与堕落，富裕与贫穷，廉洁与贪污，奋斗与萎靡……所有你能看到的想到的都在这个叫“社会”的大舞台同时存在，等待着你去选择去收获。选择高尚，收获尊重，选择堕落，收获地狱；选择奋斗，收获果实，选择萎靡，收获荒芜。一切的结果源于最初的选择，在这个最好也是最坏的年代，正确的选择对于幸福人生必不可少。

俞敏洪在演讲中曾经说道：人有两种生活方式，第一种是像草一样活着。你尽管活着，每年都在成长，但你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但你永远长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而产生痛

苦，人们也不会因为你被踩了而来怜悯你，因为人们本身也没有看到你。第二种是像树一样成长。即使我们现在什么也不是，但是你只要有树的种子，即使被踩到泥土中间，你仍然能够吸收泥土的养分，慢慢地长成一棵参天大树。在远处，人们能清晰地看到你的绿色，你是栋梁之材。

在踏出校园，步入社会之际，当你选择做一棵树，就应该像一棵树一样去成长，以树的姿态去迎接将要面对的一切。校园虽美好，终已成往昔，拥有便足够；社会虽杂陈，却是栖身处，认识她接受她而后爱她，才能在其中如鱼得水。事业上，从小事做起吸收基层养分，善于寻找工作兴趣点并不断提升自我，欣赏尊重同事，建立职场好人缘；爱情上，拥有时注意除皱，不时用小浪漫浇灌出爱情春天，包容彼此亲吻幸福，不必苛求百分百，有时八分爱情更美味；友谊中，别吝啬表达，想起随时联络，不积隔夜仇，先说“sorry”不是输，包容彼此友谊长存。

对当下这个社会，不同的人看到不同的面，或黑或白。作为一个社会小新人，不要太去理会黑暗面，坦然接受当下无法改变的现实，确定大方向成为一棵树，然后只管一步一个脚印，踏踏实实做好分内事，该得到的便会得到，该拥有的也不会远。应该说人生总体上是公平的。

再见校园，你好社会！让我们一起开启这一段新的旅程。

我们都是社会小新人

“同学你好，请问到××的路怎么走？”在公交站在分叉的路口在人来人往的街头有陌生的游人这么问你。也许是你刚参加工作还没脱尽脸上的稚气才有这一声“同学”；也许是刚来到这座城市对它还依然陌生所以满是歉意地答道“抱歉，我刚来对这里也不很熟悉呢”，因为就在不久前的一天你还对着一个陌生的路人发出同样的询问。

毕业了，一起读书的有的留在了读大学的城市，有的随工作来到一个全然陌生的城市，有的则选择了回老家。而不论地点在哪里工作是什么性质，大家都有一个共同的身份——社会小新人。作为一个刚进入社会的新人，有太多的事情需要我们从一个新的新人的角度以新人的眼光去看待去学习去快速成长。

经常听到一些刚参加工作的孩子给朋友或是往家里打电话哭诉，哭诉工作时间长还要加班没有时间谈恋爱，哭诉工资少没有金钱负担爱情消费，哭诉同事个个冷血无情机关算尽连请教个小问题都不愿回答，哭诉堂堂重点大学出身却大材小用委以芝麻事，哭诉父母乃农民家底不能提供一

一个好的资源与人脉圈子……但如果这份工作是你自己的选择，打住，请停止漫无边际的哭诉。你可知道，当你在哭诉的时候，别人在学托福在考注会。人要为自己的选择负责，就好比选择人生伴侣，你看中了他\她好的地方，那你就要接受他\她不好的地方。你以为只有你自己的职场初始是如此的难堪吗？你以为阳光总在风雨后的风雨只是唱出来的吗？

还没成为戴尔电脑公司的创始人兼总裁的迈克尔·戴尔在一家中餐馆当洗碗工时时薪仅 2.3 美元，还没成为超级巨星的詹妮弗·洛佩兹在一家律师事务所当律师助理干着复印整理材料等的小事，还没成为作家的史蒂芬·金做过看门人在打扫女更衣室的时候才突发灵感写下《魔女嘉莉》，还不是明星天王的华仔初入社会的第一份工作是在美容院当洗头小弟……要去相信，平凡人占大多数，但他们不抱怨社会，不埋怨不公，一样通过自己的不懈奋斗，从一穷二白，没底子没背景没后台到成为公司总裁到能够独立撑起一片天空。

他们成功的关键在于正确的定位。当我们都还只是一个社会小新人的时候，请用新人的眼光来看待一切。朋友少、工资低、时间不自由、领导不看重等情况是社会小新人必然要面对的，是步入成长的一个过渡。没有谁一开始便顺风顺水，咱不是富二代也不是官二代，想要小环境按着自己的想法走只能靠自己。没有人脉？请首先将自己变成一个让人觉得值得交往的人。没有发展？请在所从事的专业中扎根并培养出自己的核心竞争力。没有高工资？请首先让自己变成一个值钱的人。作为一个初出茅庐没有经验没有资源不能为公司创造大效益的人，你凭什么来得到一份高的报

酬？公司又不是做慈善的。无论跟谁干，入哪一行，先别惦记着赚钱，先学着让自己值钱。把自己提升到更高的平台，赚钱是自然的事。刚开始，赚不到钱，赚知识；赚不到知识，赚经历；赚不到经历，赚阅历；以上都赚到了就不可能赚不到钱。面对不如意不合心意的境况，如果只是抱怨只是哭诉，就没有真正意义上的学习与成长，你还是原来的你，过着一样的生活，饱受着同样的困扰，开始就可以料到结局。

不管你曾经对这个社会有多么美好的幻想与期待，记住生活是平淡的现实，这样要开心要幸福就容易得多。

我这样讲并不是要泼冷水，也不是所谓的梦想抛弃论，因为无论什么样的伟大，都需要有学会认清当下的处境并正确自我定位这一个过程。人的成功不是一蹴而就的。很喜欢的一个台湾知名企业家谢文宪在书中写道：“每一个人的成就，决胜的关键不在于他出校门时所披挂的学历光环，而是在他踏入职场后是否能够不断增强自己的核心竞争力。拒绝改变或者画地自限，只会让自己越来越狭隘。一个人从哪里开始不重要，重要的是你要到哪里去！我目前的种种状态指向‘我到了需要自我做出改变的新时点，要不断增强自我核心竞争力’。”正是因为对自己正确的定位与恰到好处的努力，谢文宪虽然走了较难的一段路，但最终他的一切辛苦付出换来了收获。谢当过 HR，当过采购，当过房屋销售员。谢到信义房屋卖房子的时候，即使雨天也跑客户，后来成为信义君子最佳房屋销售人员并当选台湾地区十大中介经纪人；在华信银行负责投资管理账户专案不到六个月的时间内，举办了 100 多场针对各家企业的投资理财讲座；转行进入全球