

夏沫
编著

从容的生活态度，圆满的人生境界
关爱心灵，成就幸福人生的智慧宝典

心若放宽， 处处是晴天

宽心，是一粒解忧丹，可以清除心灵的忧伤与暗流

宽心，是一枚开心果，可以清扫心灵的烦恼与阴霾



人生旅途中，有阳光也有风雨，生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去对待。本书通俗易懂，蕴涵哲理，是读者修炼智慧眼、一颗宽心，拥有阳光心态，看破世间万象，从此走向自省人生的必读心灵启迪书。

中国商业出版社

心若放宽，
处处是晴天

夏沫
编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心若放宽，处处是晴天 / 夏沫编著. —北京：中国商业出版社，
2015. 12

ISBN 978-7-5044-9235-7

I. ①心… II. ①夏… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317690 号

责任编辑：朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.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

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

635×965 毫米 16 开 14 印张 200 千字
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价：36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



序言

现实生活中，常听到有人在抱怨：生活太累了，压力太大了，眼前看不到希望，都是阴霾。如果今天阳光灿烂、和风煦煦，人就会觉得精神振奋、心情舒畅；如果今天阴雨绵绵，就会感到胸闷，心情莫名的烦躁不安。这种感受就像我国古人范仲淹在《岳阳楼记》中描述在阴晴两种天气下登岳阳楼观洞庭湖景观时人们的感受一样。生活中，会有不少人把心情的好坏归于天气变化。天气反复，心情也跟着反复，心情总是起伏不定。

真的是天气在影响我们吗？事实上，天气的好坏对人的心情是有一定的影响，但是与其说是天气在影响我们的心情，不如说是我们在为自己的心态变化找庇护和借口。因为，环境的美好与恶劣是由心境的快乐与否决定的，真正影响我们心情的只有我们自己。

有一个耳熟能详的故事可以很好地说明这一点：

有一个老太太有两个做买卖的女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖冷饮。

这个老太太整天为她两个女儿的生意愁眉不展，因为如果今天是晴天，她就担心大女儿的雨伞卖不出去，相反，如果今天是个阴雨天，她又担心小女儿的冷饮卖不出去。老太太的邻居是一位教师，一天这个教师一早上班，又看到老太太在那儿发愁，就对老太太说：“我教你一个让你不再愁的秘诀，以后下雨的时候，你就想卖雨伞的女儿生意好，天晴的时候你就想卖冷饮的女儿生意好，这样你自然就不会愁了。”

听了教师这些话，老太太顿时高兴了，说：“是这个理啊！”

应该承认，在生活中，有许多事我们主宰不了，但是我们可以主宰自己的心情，当我们的内心被阳光普照时，就算是雷声滚滚的恶劣天气里，也一样觉得阳光明媚。这正如诗人汪国真所说的一样：“心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。”

生活是现实的，也是多变的，就像天气的阴晴一样是不断变化的，也

是我们所不能改变的。虽然现实无法改变，但是我们可以改变面对现实的态度，让心态去适应现实。当你的心态积极乐观的时候，现实也会向有利于你的方向发展，人生也就没有阴雨天了。

看过电影《监狱风云》的人，对那位由影星吉尼·威尔德饰演的名叫亨利的男子印象一定深刻。他是一个笑口常开的人，没有任何事情能够影响他的心情，也没有人能以任何方式左右他的喜乐。

当亨利被判入狱时，所有狱官都看他看不顺眼，常常找他麻烦。

有一次，狱官们将亨利用手铐铐住，并用一根绳子将他吊在了半空中，这是一种令人发指的虐待行为，但亨利没有歇斯底里地喊叫，而是笑着对狱官说：“你们对我太好了，谢谢你们治好了我的背痛。”

之后，狱官们又将亨利关进一个因日晒而高温的锡箱中，里面热得让人难以承受。但是，当他们放亨利出来时，他竟然还是一脸笑容，央求道：“喔，拜托再让我待一天吧，我正开始觉得有趣呢。”

最后，狱官将亨利和一位重三百磅的杀人犯古斯博士一同关进一间小密室。古斯博士心情抑郁，他的凶恶在狱中十分有名。然而，令人惊讶的是，亨利居然和古斯博士谈笑风生，还无比快乐地玩起了纸牌。

生活是多变的，当生活给自己带来了苦难，亨利是如何面对的呢？他没有悲观，更没有绝望，而是选择以积极的心态面对，以快乐作为自己的守护神，而没有让自己的情绪受外在的客观因素影响，也没有让狱官们达到目的。可见，即使空气里充满了雾霾，但你心里如果有阳光便是晴朗的，你的周围也处处是晴朗的。

当然，本书的主旨并不是在纯粹地讨论天气问题，而是借用天气来比喻生活。今天下雨，不能外出，但是我们可以躲在家中喝酒、打牌，也可以是其乐融融；如果我们失恋了，或失业了，就当从没恋爱过、就业过，一切不就是重新再来一次吗？这就是此书的主旨，书中所有的内容也都是围绕这一主旨来展开讨论和叙述的，即：生活中无论是晴天还是阴天，生活中无论发生什么事情，都以喜乐的心去看，乐观积极地去面对。其结果就是你的心情总是愉快的，生活也总是处处充满阳光。



第一章 胸怀有多宽，世界就有多大

- 阳光灿烂就一定不会有乌云 / 3
- 不能把自己关进笼子里 / 5
- 释放自己便可翱翔蓝天 / 6
- 天空是否晴朗取决我们内心有无阳光 / 9
- 我们能想多远，就能走多远 / 11
- 心情开朗，天上有云又何妨 / 13
- 宽容待人就是自铺阳关路 / 15
- 胸怀有多大事业就可做多大 / 17
- 学会宽容你会觉得生活的空间变大了 / 20
- 勇于承认自己不如人的地方 / 22
- 心若放宽，选择更多 / 24

第二章 每天带着快乐去工作

- 带着感恩去工作 / 29
- 工作是一个人的终生义务 / 31
- 工作是需要用全部爱心去做的 / 32
- 对任何工作都抱有积极的态度 / 33
- 工作让人生更有意义 / 35

工作承载着我们的全部希望 / 37

要有好前程就去履行天职 / 39

带着乐趣去工作 / 41

任何时候都不去挑剔工作 / 43

让自己在工作中增长才干 / 45

第三章 再浓的雾霾也终会散去

坚信人生没有过不去的坎 / 49

烦恼都是自找的 / 51

正视“厄运”而不是逃避 / 54

只要坚持，那么失败了也是暂时的 / 56

世界没有永恒不变的状态 / 59

不要因暂时的磨难而惊慌失措 / 60

所有的困难都会在坚韧者面前退避三舍 / 62

有些事遗憾但无所谓 / 64

正确看待人生的所有不如意 / 66

要懂得生活中所遭遇的挫折是生活常态 / 68

第四章 世界不欠我们任何东西，我们只有感恩的份

每个人在感恩的同时也是在净化心灵 / 73

懂得感恩才会拥有快乐和幸福 / 75

怀着感恩心会觉得生活的很有尊严 / 77

身在福中要知福 / 79

懂得感恩，你的生活会变得更快快乐 / 81

感恩让人的眼界更宽，胸怀更广 / 82

感恩让人更加珍惜现有的生活 / 85

第五章 满足就是幸福

- 放低门槛更容易接纳幸福 / 89
- 重要的是要保证心灵的宁静 / 91
- 常怀知足之心 / 93
- 想想生活不如意的人 / 95
- 善于理解和守护就可得到幸福 / 97
- 幸福就是知足，不以贪自累 / 99
- 让欲望适度才会赢得真正的幸福 / 101
- 幸福是一种心理感受 / 102

第六章 重要的是活出自我本色

- 你想怎样做就怎样做 / 107
- 追求属于自己的快乐 / 110
- 走自己的路，才有辉煌前途 / 112
- 按自己喜欢的方式生活 / 114
- 如果你坚持要达到某种目的，往往都能如愿 / 116
- 郁闷是因为你在做不愿做的事 / 118
- 总能找到属于自己的舞台 / 120

第七章 快乐不是因为拥有的多而是计较的少

- 快不快乐取决于你的心态 / 125
- 快乐的人凡事想得开 / 127
- 经常向下比较 / 129
- 不过于计较得失 / 131
- 要快乐不妨降低一下生活标准 / 134
- 生活越简单越能体会到快乐 / 135
- 快乐缘于不做非分之想 / 137

要快乐就不要过于较真 / 140
不开心是因为名利心太重 / 142

第八章 放下奢望只取一瓢清凉

欲望是索命鬼，满足才是天使 / 147
只要不为欲望所累，生活就会宁静而快乐 / 150
简单的生活也不失甜美 / 153
生活越简单，活得越宽慰 / 155
欲望与快乐是反比例关系 / 158
远离奢望你会生活得更从容 / 160
别让奢望搅乱内心的淡定 / 163

第九章 别人在你心里受到尊重，你在别人心里同样会受到尊重

宽恕他人就是解救自己 / 167
要赢得关注就先去关注他人 / 170
生活中要经常反省自己 / 172
理解与包容让人际关系更和谐 / 175
心里要想着别人 / 176
你帮别人，别人也会帮你 / 178
宽容是化解矛盾的良方 / 180
善用赞美的话语，拉近与人的距离 / 182
为人谦卑将为自己带来人际关系的春天 / 185
拒绝冷漠，用热情对待身边的每一个人 / 187
尊重别人就是尊重自己 / 189

第十章 真诚地拥抱生活

用乐观的心态去拥抱生活 / 193

用积极的态度面对生活 / 195

对生活不要期待太多 / 197

让生活充满爱 / 199

放下心来去生活 / 203

常去拥抱一下大自然 / 205

每天都以乐观的心态走进生活 / 207

每天都笑对生活 / 209

用乐观的态度来看待生活 / 211



第一章 胸怀有多宽，世界就有多大

在每个人的心里，都或多或少有过这样的抱怨：生活冷落了自己，尽把好运给了别人；自己生不逢时，这个时代只认关系，不认才干。而现实是：我们所认识的外在世界，都是我们内心意识的反射，我们所认定的是我们内心想的，而我们的主观意识并非就是对。水都是自上而下从高到低顺应地势流淌，它只是顺其自然。如果我们的意识能做到像水一样，相信我们的心里和眼里就不会有那么多的不如意了。

阳光灿烂就一定不会有乌云

如同天气一样，如果我们的内心是宽容坦荡的，就不会有怨恨和苦闷。

生活中难免有人会冒犯我们，触怒我们，做让我们不开心的事；生活中还有很多人会帮助我们，喜爱我们，给我们带来欢乐。对他人的善举，我们应该感恩，这很好理解；可对别人的冒犯，我们应抱何种心态呢？是不是应该以眼还眼，把仇恨记在心里？这个问题其实很好解决，关键是我们要的是和解还是对立，如果要和解，就把胸怀敞开，拥抱阳光，将怨恨彻底忘掉。

曾有甲、乙、丙三位朋友一起出外旅行。这一天，三人在翻越一座断崖时，丙失足滑落，幸而乙拼命拉住他，救了他一命。于是，丙在山顶一棵大树上刻下：“某年某月某日，乙救了我一命。”之后，三人继续走了几天，来到了海边，乙和丙为了一件小事吵了起来，乙一气之下打了丙一耳光。挨了打的丙跑到沙滩上用树枝在海滩上写下：“某年某月某日，乙打了我一耳光。”当他们旅游回来后，甲很好奇地问丙，为什么要把乙救他的事刻在树上，将乙打他的事写在沙滩上？丙回答：“我永远都感激乙救了我，至于他打了我的事，我会随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。”丙是心怀宽广的人，而且是一个仗义舒怀的人，他的心里只有阳光，没有阴霾。

相传在古印度有一位国王，他每天早晨都要刮胡子。这一天近侍如往常一样给国王刮着胡子，这个工作他早已做的得心应手，可今天他因为一点小事分了神，他竟然把国王上唇的两撇八字胡给剃掉了半边。“完了！这下我可惹大事了！”这位近侍心中暗暗叫苦，惊恐万分。因为在当时八字胡是一个男人身份地位的象征，不要说国王了，就是一个普通

男人的胡子也不许别人乱动！他深知国王必然要治自己的罪，而且这是掉脑袋的事情！这可怎么办？他急得冷汗直冒，忽然他停下剃刀，两眼直愣愣地看着国王的肚皮，仿佛是看见了国王肚子里有什么东西。国王见到他这副模样，感到奇怪，就问他：“你不修面，光看着我干什么？”近侍忙解释说：“陛下，我侍奉您多年，有一事一直困惑着我。我常常听人们说，您的肚子里连大船都能航行。可是我看陛下的肚子并不大，怎么可能行船呢？”国王一听近侍这话，哈哈大笑道：“你这个没学问的家伙。那不是说我的肚子够大，而是说我的气量大，对一些小事情，都能容忍，从不计较。”近侍要的就是这句话，他“扑通”一声跪在地上，告罪道：“小的该死，方才修面时不小心，将陛下的半边胡子刮掉了！陛下既然气量大，请千万饶恕我。”国王一听这话，开始是震怒：这叫我怎么见人？可一转念自己刚刚才讲过自己气量最大，怎么也不能为这事治他的罪呀，于是，国王想了想，便温和地说：“谁不犯错呢？把另外半边也剃掉就是了。”

第二天，国王上朝的时候，看到臣下惊异的眼光，就将剃去胡子的经过讲了一遍，获得了臣子的一片喝彩。对这位国王也更加敬重，他的国家也是歌舞升平，欣欣向荣。

还有一位诗人去旅行，出发没多久，他就听到路边传来一阵悠扬的歌声。

那是一个男人发出的欢快的声音。

像秋日的晴空一样明朗，如夏日的泉水一样甘甜，任何人听到这样的歌声，都会被马上感染，让快乐把自己紧紧地包裹起来。

当诗人驻足聆听时，歌声停了下来，一个男人从路边的林中走了出来，他的微笑甚至比他本人出来得更早。诗人从来没有见过一个人笑得这样灿烂，只有一个从来没有经历过任何艰难困苦的人，才能笑得这样灿烂，这样纯洁。

诗人上前问候：“你好，先生，刚才从你的歌声中，现在又从你的笑容就可以看得出来，你是一个与生俱来的乐天派，你的生活一定是风顺水，你既没有尝过风霜的侵袭，更没有受过失败的打击，烦恼和忧

愁也没有叩过你的家门……”

男人摇摇头说：“不，你说错了，其实就在今天早晨，我丢了一匹马，那是我唯一的一匹马。也是我的全部家当。”

“你全部的家当都丢了，你还能唱得出来？”

“我当然要唱了，我已经失去了一匹好马，如果再失去一份好心情，我岂不是要蒙受双重的损失吗？”

这是一种多么理智的心态，只要想得开，就永远不会有烦心事。心里就永远阳光灿烂。

不能把自己关进笼子里

人生是漫长的，所以，有些生活琐事是不必太在意的，但有些事的处理是需要我们有长远眼光的。比如说，在受到了别人的伤害以后，多数人会对伤害自己的人怀有憎恨的心理，而且一有机会就可能采取一报还一报的报复手段。当然，对此也会有人采取宽容的态度，而这两种态度的结果也是大不一样的。憎恨的情绪使人浸泡在痛苦的深渊里，反复抱怨对方的不是，结果把自己的心情越弄越糟。如果憎恨的情绪持续在心里发酵，可能会使生活逐渐失去秩序，行为越来越极端，最后以悲剧收场。而宽恕就不同了，懂得宽恕的人能够积极地思考如何原谅对方。很多时候，我们之所以很难宽恕他人，是因为我们认为，每个人都应该为自己所犯的错误付出代价，这样才符合公平正义的原则，否则岂不是便宜了犯错的一方？但是不宽恕对方会产生什么结果或副作用呢？痛苦、埋怨、憎恶、报复等等，这些结果值不值得自己承受，恐怕才是一个更重要的问题。

宽恕对方的过错，是一种理性的处理问题能力，这种能力不仅可以防止伤害继续扩大因为报复所产生的风险，还可以加速矛盾的相互

转化。

很多不愉快的记忆使我们不能从被伤害的阴影中摆脱出来，痛苦总是如影随形，没完没了，我们也就不能放松和平静了。所谓没完没了，是指除了不能释放对方，还可能使自己成为一名心灵被俘虏的囚犯。

有一位名人曾提醒人们说：“也许在很久以前，有人伤害了你，而你却忘不了那件不愉快的往事，到现在还痛苦不堪，那就表示你还继续在接受那个伤害。其实这是很不幸的，你要了解到，你并不是世界上唯一有这种经历的人。赶快忘掉这不愉快的记忆，只有宽恕才能释放你自己，让你松一口气。”

曾经有三位前美军士兵站在华盛顿的越战纪念碑前，其中一个问站在旁边昔日的战友：“你已经宽恕了那些抓你做俘虏的人吗？”对方回答说：“我永远不会宽恕他们。”这时，站在旁边的另一人评论说：“这样，你仍然是一个囚徒！”

显然，曾被俘的那位士兵心中有狱。什么狱？心狱。囚的是谁？自己，他把自己囚在自己的心狱里而不能自拔。也相当于把自己关进了笼子里，这实际上是说，不宽恕别人就是不放过自己。在生活中懂得宽恕的人是智慧的人，也是善于解脱自己的人，因为它能减轻误会和仇恨，从而避免一些冲突和不愉快的事情再次发生。而一味仇恨，只能在仇恨开出的花朵中结出仇恨的果实。

放开胸怀，学会宽恕，会让你对生活的真谛的理解得到很大的提高。放开眼界，才会看到你的人生之路有多么的宽广。

释放自己便可翱翔蓝天

在生活中，让人常感郁闷的原因，多是被各种压力压迫和限制了行动。让自己看不到出路，并且没有勇气去开拓，但当我们放松心情，轻

装上阵时，这些难题就会迎刃而解。

海曼是得州网球俱乐部头号种子选手，但当她被排名第七的嘉丽击败时，羞愧的情绪一下子把她的心打入了谷底，而其实论实力嘉丽根本就不是她的对手。

海曼是个实力很强的运动员，不论是游泳还是冲浪，都表现得比同龄选手杰出。在网球方面，她更是佼佼者。曾连续几年都是得州冠军。但奇怪的是，她当时并没有全力以赴，经常是以“轻松打”的心态来迎接比赛。

比赛那天，海曼信心满满：“我一定可以把对手打得灰头土脸。”然而，比赛中，她一直试图想起书中的重点，现学现用，可是不知什么原因，做的总是比说的慢一步。她全身神经都绷紧了，没法让自己的身体和精神放轻松。最后，她输给了实力不及自己的嘉丽。后来，她做了自我反省：“当我喜欢自己的表现动作时，我的成绩通常比较好。原来这就是所谓的把心放在球场打球。”

从此，海曼悟到了一个宝贵的经验：如果在打球时，心中想的是运球动作和球技分析，就很容易犯规，表现呆板，且对敌手的回击缺乏应变力。有时候成功的欲望太过强烈反而不易成功，倒是轻装上阵更容易成功，说的就是这个道理。因为，轻松的状态才能减少心灵的束缚，最大限度地释放自己的潜能。

一位叫詹姆斯的先生告诉他的朋友说：人们在面对压力的时候，如果显得极度烦躁，会自己的生活带来负面的影响。詹姆斯是一家商店的老板，他和她的女儿住在加州的一个小镇上。他把自己如何获得好心情的过程讲了出来：“我经常烦恼，没有一天不生活在重压之下。太太抱怨我，说我的脸每天都绷得紧紧的，像一面没有弹性的鼓；女儿甚至说我像僵尸，上学前不愿亲吻我，这让我的心情很不好，不管怎样，一家三口有两个人抱怨自己总不是一件开心的事，于是我决定改变这种状态。回到商店后，我以愉快的心情与每一位顾客打招呼；回到家里，当太太看到我一边哼着小曲一边把大衣挂在衣柜里时，会主动上前拥抱我；还有我的宝贝女儿，也给了我一个甜甜的吻。现在，我的心情比以前好