受益一生的智慧书系

ZHIHUIRENSHENG
KUANXIN BAORONG
SHEDE



经典畅销
珍藏版

# 智慧人生
# 宽心包容舍得

程超◎编著

宽心是一种生活态度
包容是一种处世风度
舍得是一种境界高度

人生的大智慧在于：学会宽心，懂得包容，敢于舍得

拂掉烦扰表象，指向自在的人生幸福，一如清晨甘霖，入世润物，让人身心养足

黑龙江科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

**图书在版编目(CIP)数据**

智慧人生:宽心 包容 舍得/程超编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2010.7
ISBN 978-7-5388-6381-9

Ⅰ.①智… Ⅱ.①程… Ⅲ.①人生哲学—通俗读物
Ⅳ.①B821-49

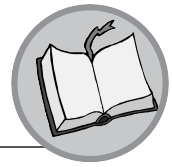
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124830 号

**智慧人生:宽心 包容 舍得**

ZHI HUI REN SHENG KUAN XIN BAO RONG SHE DE

**责任编辑** 王 姝
**封面设计** 大象设计
**出 版** 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
**电 话** (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
**印 刷** 北京盛兰兄弟印刷有限公司
**发 行** 全国新华书店
**开 本** 710×1000 1/16
**印 张** 19.5
**字 数** 300 千字
**版 次** 2010 年 9 月第 1 版·2010 年 9 月第 1 次印刷
**书 号** ISBN 978-7-5388-6381-9/B·91
**定 价** 29.80 元

# PREFACE 前言



禅宗有一句话:“束缚生烦恼,解脱即菩提。”束缚与解脱,都是来自于同一个源头,那便是我们的心。束缚自己,解脱自己的,都是我们自己,而不是别人。

所以,人生在世,至关紧要的,就是要看管好自己的心,懂得如何宽心。

懂得如何宽心是一种大智慧,拥有这一智慧的人,当他改变不了环境的时候,他会改变自己,让自己适应环境;当他改变不了事实的时候,他会改变自己的态度,从内心接受无法更改的事实。

面对残酷的事实,当你有了宽心的智慧,就可以超越它,从容面对它。

禅宗大德之师有的看到桃花开放而悟道,有的听到婴儿哭声而明心见性。不过,这种大道一以贯之的灵巧,绝非偶然得之。即使生来就有的佛性,也是要从多少经历中、多少笨拙里才能开悟贯通,这其实就是在包容中感悟。

包容是一种生存的智慧、生活的艺术,是看透了社会、人生以后所获得的那份从容、自信和超然。包容,是一种智慧。一个具有包容心的人,会使猜忌和误会化为乌有;一个具有包容心的人,生活中必是心态平静,精神安逸。因为他目光远大,心胸开阔,善明事理,他不会只看重眼前的利益,而更看重幸福的未来。

大海之所以成其为大海,是因为它能容纳百川之水。“宰相肚里能撑船”,是因为他有包容万人之心。一个人的心胸有多广,他的舞台就有

多大;包容有多少,他拥有的就有多少。

“舍得”一词,最早出自佛经《了凡四训》。舍得舍得,不舍不得,这是人们对佛教“布施”观念在寻常生活中的运用。“布”是流通的意思,“施”是给予的意思。舍得,便是人人为我、我为人人的人生境界。陕西著名作家贾平凹先生有一篇文章,说的也是《舍得》,他在文中写道: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。

舍得既是一种处世的哲学,也是一种做人做事的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样,是既对立又统一的矛盾概念,相生相克,相辅相成,存于天地,存于人世,存于心间,存于微妙的细节,囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中,才能达至和谐,达到统一。你若真正把握了舍与得的机理和尺度,便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。要知道,百年的人生,也不过就是一舍一得的重复。

《智慧人生:宽心包容舍得》一书,没有多少高谈阔论,更没有夸夸其谈,而是实实在在从生活、工作、情感的点点滴滴入手,为大家阐述怎样幸福生活的智慧。

是为序!

# 目录

## 上篇　宽心的智慧

### 第一章　救赎：自由自在地活出彩


扼住命运的喉咙，做生命的主人 / 2
认识你自己，人贵有自知之明 / 4
找准角色定位，做最好的自己 / 6
学会肯定自我，接纳自我 / 8
坚持不懈地改进自我 / 12
世上没有后悔药，坦然接受无法改变的事实 / 13
在痛苦中享受生活，在苦难中品味人生 / 15
寻找内心真实的自我，别为物欲而迷失 / 17
懂得感恩，感恩会让你的生活更加美好 / 19


### 第二章　乐事：职场中的自我宽心法


和工作谈恋爱：培养对工作的强烈兴趣 / 22
正确对待工作中遭受的委屈 / 24
全心全意，尽职尽责地把工作做好 / 26
把工作当成一种生活方式 / 27
从工作奉献中感受快乐 / 30
要快乐工作就要避开职场中的人际陷阱 / 31
和工作谈恋爱，保持对工作的兴趣 / 34
让工作激情像火一样蔓延 / 36
与同事融洽地相处 / 39


目录 Contents

第三章　经营：浇灌情感的幸福之花

爱情只是人生的一部分而不是全部 / 43
不要幻想用性来留住感情 / 44
对待婚姻一定要谨慎，莫让感情冲昏头 / 46
有了孩子后，别疏忽对丈夫的爱 / 48
维系夫妻感情的并不是物质财富 / 51
白头偕老的秘诀是什么？/ 53
幸福的家庭需要用心经营 / 56
如何巩固夫妻间的感情 / 58
做不了夫妻，还可以做朋友 / 60

第四章　当下：获得平和与宁静的入口

活在当下的人，才是最具人生智慧的人 / 63
不为昨天埋单，不为打翻的牛奶哭泣 / 64
未来永远不会到来，学会享受当下的幸福 / 67
珍爱健康，不要用健康换金钱 / 69
让身体休息，更要让心休息 / 71
活在当下，感受现时现刻的快乐 / 73
享受过程，不要太过在意结果 / 76

第五章　修持：自我主宰，做心的主人

人生的三大病之一：贪欲 / 79
人生的三大病之二：嗔心 / 81
人生的三大病之三：愚痴 / 83
静心修持：心动烦恼生，心静烦恼止 / 85
勘破生死的智慧：生死操之在己 / 87
生命中值得拥有之物 / 88

## 中篇　包容的智慧


### 第六章　有容：你可以不信但不必排斥

违心并不是一种罪过 / 92
不要得罪小人 / 95
切忌抬杠，退一步海阔天空 / 97
不牵涉原则的问题，不妨让对方一步 / 99
更新观念，适应环境才能得以生存 / 101
不要靠损害对手获益 / 104
正确地面对反面意见 / 107
将别人的嘲笑当做改正缺点的机会 / 109

### 第七章　若水：至柔，善利万物而不争

柔能克刚，化敌人为朋友的真本事 / 112
做人做事要有一种韧劲，柔和的才能长存 / 114
荣辱不惊，坦然面对得失 / 117
万事低调为先，不要处处争老大 / 119
无论是做人还是做事都不能走极端 / 120
人生没有过不去的事情 / 122
面对别人的羞辱，要争气而不只是生气 / 124

### 第八章　止步：不给别人留余地，你自己也可能没有立锥之地

凡事多替他人想一想，得理切勿不饶人 / 127
失意之人不可辱，不要在失意之人面前说得意之事 / 128
面对别人的“痛处”：别在伤口上撒盐 / 131
待人切勿太苛刻：己所不欲，勿施于人 / 132
正眼看人，不要吹毛求疵 / 134
做人要留有余地：人情留一线，日后好相见 / 137


目录 Contents

善待对手，给失败者留一份尊严 / 139
不要越界，保持距离才是美 / 142

第九章　变通：通权达变的成功智慧

换个角度看问题，不要迷信于一种思维 / 145
做人做事要懂得变通，莫钻牛角尖 / 149
勤于动脑，跳出思维陷阱 / 151
在人屋檐下时，一定要懂得低头变通之道 / 153
不要什么事情都硬顶，要懂得迂回制胜 / 155
放下面子，爱面子做事难有创意 / 157
头脑放灵活，做吃“回头草”的“好马” / 159
灵活变通但不要丢掉自己的原则 / 162

第十章　度己：自省者自强，自律者自尊

别人可以轻视你，但你不能轻视自己 / 163
改变别人不如调整自己 / 165
保持理智，控制住自己的情绪 / 166
养成珍惜时间的习惯，一寸光阴一寸金 / 170
懂得惜福，知足常乐 / 175
境由心生，快乐要靠自己去寻找 / 177
别总是抱怨不幸，学会欣赏自己的生活 / 179
每一种生命都值得我们敬畏 / 181

下篇　舍得的智慧

第十一章　沉浮：屈伸有道，进退自如

大丈夫能屈能伸，表面上的弱者可以做 / 184
学会忍耐，获取成功需要忍耐 / 186

学会示弱助你赢得人心 / 189
进退得当,从容面对成与败 / 190
以退为进,化被动为主动 / 192
功成身退,小心兔死狗烹 / 194
退一步可以避免为人所嫉 / 197
不管是进是退,主动权都要尽量掌握在自己手中 / 199

第十二章 选择:随风就势,舍小取大

在关键的时刻一定要作出正确的抉择 / 201
两利相权取其重,两弊相衡取其轻 / 203
目光长远,不要为眼前利益所迷惑 / 206
学会抵抗诱惑,危险往往就在诱惑中 / 209
无论什么时候都不能放弃诚信 / 212
放弃仇恨,心底无私天地宽 / 214
舍弃自身的奴性,自助者天助 / 215
拿得起,放得下 / 217

第十三章 本相:放下面子,为自己而活

敢于承认自己的无知,不要为面子而不懂装懂 / 219
丢掉虚荣心,别为了虚荣心而死要面子 / 224
面子是做事的绊脚石,大胆"丢面子" / 226
放下面子,学着去向赢家请教 / 229
不要怕丢面子,敢于主动推销自己 / 231
用眼泪做武器,打动人心需要你放下面子 / 234
不要为了面子而死不认错 / 237
懂得拒绝,烂好人不能做 / 239
做事要雷厉风行,不要净想着给人留面子 / 241
不要太清高,必要时要能和不喜欢的人相处 / 242
不要刻意地追求完美 / 245

目录 Contents

第十四章　拭尘：舍弃人性中的垃圾

嫉妒是心灵最大的枷锁 / 248
猜疑是一条毒蛇 / 251
骄傲会让你成为孤家寡人 / 253
拒绝自卑，将其化为前进的动力 / 255
勇敢尝试，懦弱的人什么事也做不成 / 257
自私会毒噬纯净的心灵 / 259
冲破自闭的怪圈 / 261

第十五章　快乐：将坏心情阻挡在一米阳光之外

快乐就掌握在你自己的手中 / 265
培养积极健康的心态 / 267
如何让自己变得快乐 / 269
面向太阳，你就不会看到阴影 / 271
懂得欣赏，会让你的生活充满快乐 / 273
快乐无处不在，不需要为快乐制造条件 / 275
简单的生活也可以很快乐 / 276
善待自我，用喜剧的方式演绎悲剧 / 279
输什么都别输了好的心情 / 280

第十六章　坚持：矢志不渝，永不放弃

学会专注，专注是打开成功之门的钥匙 / 283
磨炼意志力，成功需要无坚不摧的意志 / 286
永不放弃，只要活着就一定有机会 / 289
准确且迅速，做事最忌拖延 / 291
矢志不移，完成目标要执著坚定 / 293
做事要有耐心，切忌半途而废 / 296
集中突破，专心做好一件事 / 301



# 上篇 宽心的智慧

SHANG PIAN KUAN XIN DE ZHI HUI

# 第一章

## 救赎：自由自在地活出彩





### 扼住命运的喉咙，做生命的主人

一个衙役，奉命押送一个犯了罪的和尚，临行前，他怕自己忘带东西，就编了个顺口溜："包袱雨伞枷，文书和尚我。"在路上，他一边走，一边念叨这两句话，总是怕在哪儿不小心把东西丢一件，回去交不了差。和尚看他有些发呆，就在停下来吃饭时，用酒把他灌醉了，然后给他剃了个光头，又把自己脖子上的枷锁拿过来套在他的身上，自己溜之大吉了。衙役酒醒后，总感觉少了点什么，可包袱、雨伞、文书都在，摸摸自己脖子，枷锁也在，又摸摸自己的头，是个光头，说明和尚也没丢。可他还是觉得少了点啥，念着顺口溜一对，他大惊失色："我哪里去了，怎么没有我了？"

衙役的可悲，在于他丢失了自我。一个无法主宰自我命运的人是不幸的。亨利说："我是命运的主人，我主宰我的心灵。"

做人就应该做自己的主人，应该主宰自己的命运，主宰自己的心灵，不能把自己交付给别人。

做自己的主人，就不能成为金钱的奴隶，不能成为权力的俘虏，要不失自我，在各种诱惑面前保持自己的本色，否则便会丢失自己。过于热衷于追求外物者，最终可能会如愿以偿，但却会像衙役一样，把最重要的一样给丢了，那就是自己。

我们有权力决定自己该做什么,决不能由别人来代作决定,更不能让别人来左右我们的意志,让自己成为只知道执行命令的傀儡。

当然,做命运的主人,主宰自己的心灵并不是说要我行我素,更不是任意妄为,一意孤行,妄自尊大。自我主宰也要坚守一些原则:

**1. 做命运的主人,并不是偏执于个人之见**

有人对于一己之见,坚持执著,自以为是,凡事不肯跟人商议,偏执地认为只要一和他人商议,就会失去自主权。其实做自己命运的主人也要和人合作,也要和人商议。在这个群居社会,单打独斗注定只能失败。

一个人凡事过于执著,听不进他人意见,那么就无法从善如流,所以做人不能太执著。

**2. 做命运的主人,不能自傲自负**

自我做主,并不是要求你孤芳自赏、自傲自负。自傲自负的人如同挑着重担前行的人,人生之路注定将要历经艰辛。

**3. 做命运的主人,不能任性而为**

任性是一种自大、傲慢的心态。任性做事只会成事不足,败事有余。所以任性不可取。

**4. 做命运的主人,不能刚愎自用**

刚愎的人恣意妄为,完全不尊重民意,不重视他人,如此即便拥有江山,也不能长久。秦始皇统一六朝,但刚愎自用,因此传不到二代就亡国了;五胡十六国,贤明的君王固然有之,但专横残虐无道者居多,所以五胡十六国的国祚都不久,此即刚愎之结果。

做命运的主人,不是眼中只有自己,没有他人,而是要求我们自己凡事有主见,做事有原则,为人有立场,这才是真正主宰了自己的心灵。

## 认识你自己，人贵有自知之明

古刹里新来了一个小和尚，他问方丈："我新来乍到，应先干些什么呢？"

方丈微微一笑，对小和尚说："你先认识、熟悉一下寺里的众僧吧。"

第二天，小和尚来见方丈说："师傅，众师兄我都已拜过，下面我该做些什么？"方丈微微一笑，平和地说："不对，你肯定还有遗漏，继续去了解认识吧。"

第三天，小和尚再次来见老方丈，满有把握地说："师傅，弟子这次确实是把寺里师兄都认识了。"方丈微微一笑，说："还有一人，你一定没认识，而且，这个人对你特别重要。去吧，去寻到他后再来见我。"

小和尚满腹疑惑。他挨个人询问，挨个房间仔细地寻找。阳光里、月光下，他一遍遍地琢磨盼望解开谜团……

忽然有一天，小和尚在水井里看到自己的身影，心头豁然开朗。

每个人只有充分认识自己才能真正的自由。静虑的实质是自我审视、自我洗涤、自我完善、自我净化、自我升华、自我顿悟……我们是自己的救世主。其实，寻找失落的"自我"的最好办法，便是认识自我、充实自我，感悟自我。

世上凡事都讲究"认识"，认识的人多、事多、物多，认识的因缘关系越多，对自己越有利。认识自身比认识身外之物更为重要。

认识自己，早已经被当成口号在很多人嘴上流传，但到底要认识自己什么，却鲜有人能说出道道来。在此，我为大家列举以下几点，希望每一位阅读本书的朋友能够认真对待。

**1. 认识自己的过去**

过去的成功和失败，虽然已经成为历史，但正是过去造就了现在的

你。现在的生活、现在的处境，都是过去的岁月历练出来的。所以有人感叹说："今天的你，是由五年前的选择决定的。"对于过去的成绩，不应该盲目沾沾自喜，因为成功的原因也许很多，父母的养育，恩师的教诲，朋友的帮助，同学的鼓励，都是取得成绩的重要条件；对于过去的失败，当然也不应该妄自菲薄，环境的艰难，不确定因素的存在，时代的变化，社会大气候的影响，都可能成为阻碍你走向成功的障碍。不论一个人多么成功，总有失意的时候；不论一个人多么失败，也总有享受成功的瞬间。重要的，也许不是你收获的成功多还是失败多，重要的，也许是我们从成败中间最终收获了什么，如果能够收获对自己的正确评价，可以被认为是最大之收获了。

**2. 认识自己的现在**

认识自己的现在，自己的兴趣，自己的爱好，自己的能力，自己的人生选择和目标。就是你有什么，你希望做什么，你能够做什么一类的简单的逻辑。怎么样判断"武断"和"果断"，怎么样区分"冲动"和"勇敢"，怎么样权衡"默默无闻"和"随波逐流"，又怎么样评价"创新"和"冒险"、"自信"和"自负"、"顽固"和"执著"，其实这些看起来差别很大的词汇，可能在生活中只是一线之隔。所以，有人说："人生如棋。"我们没有必要因为过去的失利而过多地自我烦恼，过去的已经成为过去，重要的是把握好现在，去迎接未来。

**3. 认识自己的环境**

人打从出生，就注定要不一样。有人生在富贵之家，生活优越；而有人出生在穷乡僻壤，生活条件非常差。先天的环境不同，所享受的因缘条件不同，自然影响发展。

先天条件不好之人，有向环境低头者，也有向环境挑战者，例如匡衡"凿壁偷光"，孙敬"悬梁读书"，苏秦"发愤刺股"，王冕"放牛画荷"，乃至韩国圆测大师偷听玄奘大师讲经等，他们都是认识自己虽然没有好的环境，但自己的力量可以改变环境，因此不向环境屈服。

**4. 认识自己的能力**

不是所有人都能成为孔子，也不是所有人都能成为佛陀，尽管佛讲

每个人都有佛性,但是“理上佛性平等,事上因果差别”,本性虽然相同,各人的能力有别。有的人长于智慧,有的人长于慈悲,有的人长于道德,有的人长于精神力。能认识自己的能力,就自己的专长善加运用、发挥,必有杰出的成就。

**5. 认识自己的家世**

一个人如果有好的家世做后盾,那么这对他的发展是大有助益的。但家世也不是决定人之一生的唯一因素,例如朱元璋曾经穷得衣不遮体,食不果腹,通过自己的奋斗,最后开创了大明皇朝。家世不好,只要自己有条件,也可以改变一切。因此不要常常怨叹父母、亲人,更不要妄自菲薄,自己的未来如何,还是要靠自己努力。

**6. 认识自己的志趣**

认识自己最重要的,还是要明白自己拥有多少,能发挥多少,尤其要就着自己的志趣加以发挥。例如喜欢写作,或是经商,或者做公务员等,任何一种职业,只要自己有志趣,就能心甘情愿,做得心安理得,而且持之以恒。在自己喜爱的工作中能够找到自己,找到未来。

因此,做人,认识世界是必要的,认识自己更为重要。



## 找准角色定位,做最好的自己

成功学鼻祖卡耐基在刚开始写作的时候,试图将很多其他作者的观念都“借”过来放在自己将要写作的书里——以使那一本书能包罗万象。于是他去买了十几本有关公开演说的书,花了一年时间将它们的概念写进自己的书里。可是最后他发现自己做了一件傻事,这种把别人的观念整个凑在一起而写成的东西非常做作,非常沉闷,没有一个人能够看得下去。所以他把一年的心血都丢进了废纸篓里,整个从新开始。这一回他对自己说:“你一定得维持你自己的本色,不论你的错误有多少,

能力多么的有限,你都不可能变成别人。”于是他不再试着做其他所有人的综合体,而是做了他最先该做的那件事:他写了一本关于公开演说的教科书,完全以他自己的经验、观察,以一个演说家和一个演说教师的身份来写的书。

卡耐基取得了成功,是因为他终于明确了他自己的社会角色,从他自己的角度来从事社会活动。

莎士比亚有一句名言:“世界是一个大舞台,每个人都扮演一个重要的角色。”一个人要在社会上取得成功,首先要确定自己在社会上的角色。确定自己的角色就是要明确自己的人生目标,给自己在社会生活中定位。

人的定位,这个问题看似简单,但却非常重要。因为人的一生不论你从事什么职业,处于那个阶段,扮演何种角色,无论你是自觉的还是不自觉的,其实都在随时选择着自己的定位。

定位准确,你才能融入你所置身的环境,履行好你的职责,施展开你的才华,做一些对周围、对集体、对社会有益的事情。反之,轻者你可能难以融入所置身的环境,做事欲速不达,重者可能还会招来诽议,处处碰壁,甚至你很有可能被游戏规则淘汰。正是从这个意义上讲,解决好个人的定位问题,对每个人来讲都是非常重要的。

在确定个人定位时,要注意避免以下几点:

**1. 定位过高**

一个人如果定位过高,就如同一个只能承担 100 斤重量的人非要挑上 120 斤的重担,这样做的结果只会让你举步维艰,寸步难行。在 20 世纪,有一位神童在国内享有盛誉,因为其超高的智商,被家人、被社会寄予厚望,他的人生定位被无形之中标上了一个很高的起点。他本人不堪忍受重负,最后选择了出家,可见定位过高给人带来的危害之大。

**2. 定位过低**

一个定位过低的人,很难激发自己内在的能量,原本一件事情你完全有能力去处理好,因为害怕自己把事情搞砸,怕担责任,最后放弃锤炼