

做人要懂得

处世要学会

舍得



宽心



林一格◎编著



心宽，天地就宽；舍得，才能获得

人生路上多波折坎坷，有悲欢离合，有得志失意。我们看世界的眼睛，对待生活的态度，决定了人生的色彩。

宽心，本身就是一种内在的获得；舍得，本身就是一种玄妙的收获。

研究出版社

做人要懂得

处世要学会

舍得



宽心



林一格◎编著



研究出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做人要懂得宽心 处世要学会舍得 / 林一格编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80168-751-7

I. ①做…

II. ①林…

III. ①人生哲学—青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第308185号

**责任编辑:** 之 眉

**责任校对:** 陈侠仁

**出版发行:** 研究出版社

地 址: 北京1723信箱 ( 100017 )

电 话: 010-63097512 ( 总编室 ) 010-64042001 ( 发行部 )

网 址: [www.yjcb.com](http://www.yjcb.com) E-mail: [yjcbfxb@126.com](mailto:yjcbfxb@126.com)

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京德富泰印务有限公司

**版 次:** 2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

**规 格:** 710毫米×990毫米 1/16

**印 张:** 14印张

**字 数:** 205千字

**书 号:** ISBN 978-7-80168-751-7

**定 价:** 29.80 元



做人要懂得宽心 处世要学会舍得

宽心是一种心态，心宽一点，烦恼就少一点，快乐就多一点；舍得是一种境界，懂得舍得，生活才没有负担。

# 前言

FOREWORD

有人说，身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧。这实际上是一种人生境界。“屋宽不如心宽”，是为人处世的心态。对于任何事情，要摆正心态，不要斤斤计较，要学会“宽心”和“舍得”，让自己永远处于平和乐观的状态。

宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药。心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，让快乐与轻松常伴；心宽了，才不会向困难厄运低头，才不会在泥泞荆棘中惊慌，才不会被生活的风雨摧垮；心宽了，才不会为名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰；心宽了，才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀；心宽了，就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。

世间道路坎坷曲折，人生也不会一帆风顺。人生之路上人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。有人说，生活需要智慧，是的，面对生活中得失带来的困扰，真正智慧的做法就是要学会舍得。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

舍得，是一种理智，是一种豁达，它不盲目不狭隘。舍得对心境是一种放松，对心境是一种滋润。它驱散了乌云，清扫了心房。有了它，心境才能从容坦然，生活才会阳光灿烂。

有这么一句话：“一个人的快乐，并不是他拥有得多，而是他计较得少。多是负担，是另一种失去。少非不足，是另一种有余。舍弃也不一定是失，而是另一种更宽广的拥有。”可见，宽心与舍得才是快乐的源泉，得而有所舍才是人类

智慧之心。

舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧，舍得，是一种境界。舍得，是一种生活中必然的选择。

一个真正有所为的人，在面对抉择时，总是能够作出正确的选择，该舍弃的毫不犹豫，坚决舍弃，该珍惜的义无反顾，永远珍惜。

有一种智慧叫做宽心，有着一种艺术叫做舍得。生命的坦然在于学会了宽心，生活的快乐在于懂得了舍得。让我们学会宽心，懂得舍弃，把握正确的航向，让我们的人生之旅闪耀着熠熠的光辉。

# 目 录

CONTENTS

## 上辑 宽心的智慧

第一章 凡事宽处想，越想越宽广——心宽是一种博大的胸怀 .....	2
1. 停止那些无聊的抱怨 .....	2
2. 从不同的角度看事物 .....	4
3. 哪里有怒气，哪里就有冲突 .....	6
4. 微笑是冬日里的一抹阳光 .....	8
5. 为了健康，避免生气 .....	9
6. 善良：感化心灵的良药 .....	11
7. 把自己融入到身边的大世界 .....	12
8. 微笑着对待生活 .....	13
第二章 宽容别人，善待自己——心宽是一种处世的智慧 .....	17
1. 宽容是一种美德 .....	17
2. 宽容更是一种智慧 .....	19
3. 忘掉不快，释放自己 .....	20
4. 把情感装入理性之盒 .....	23
5. 用宽容治疗心中的毒瘤 .....	24
6. 善待他人就是善待自己 .....	26
7. 得饶人处且饶人 .....	29
8. 与人方便就是与己方便 .....	31
第三章 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来——心宽是一种积极的心态 .....	36
1. 快乐就是一种心态 .....	36
2. 不要把情绪带回家 .....	38
3. 用积极的心态对待不幸 .....	39



4. 把心放宽，远离偏激 .....	40
5. 积极的心态助你成功 .....	42
6. 给自己一份好心情 .....	44
7. 别让心灵荒芜 .....	45
8. 雨过了，总会天晴 .....	47
<b>第四章 幸福走一生，心宽福自到——心宽是一种永恒的幸福 .....</b>	<b>52</b>
1. 幸福是一种自我感觉 .....	52
2. 对生活常抱一颗感恩的心 .....	53
3. 心胸坦荡，寝食无忧 .....	55
4. 严以律己，宽以待人 .....	56
5. 学会选择幸福 .....	58
6. 习惯性的宽容可以带来平静 .....	59
7. 善待自己，快乐生活 .....	61
8. 幸福无所不在 .....	62
<b>第五章 贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德——心宽是一种品格的升华 .....</b>	<b>70</b>
1. 以平常的心态对待财富 .....	70
2. 欲望越多，痛苦越多 .....	72
3. 金钱得失不过是人生浮云 .....	74
4. 好好活着，不要祈求太多 .....	76
5. 金钱与地位不能画上等号 .....	78
6. 不被外物所蒙蔽 .....	79
7. 淡泊名利，无求而自得 .....	81
8. 生活中还有比金钱更重要的东西 .....	83
9. 减少欲望，宁静淡泊 .....	85
<b>第六章 人生境界高，心宽境自阔——心宽是一种人生的境界 .....</b>	<b>93</b>
1. 缺憾是最真实的完美 .....	93
2. 每个生命都有优点和欠缺 .....	95
3. 快乐是可以分享的 .....	96
4. 想开一点，学点洒脱 .....	98

5. 生活永远是豁达的 .....	100
6. 重视生命的“亮度” .....	102
7. 宽恕别人，升华自我 .....	103

## 下辑 舍得的艺术

第一章 弯得下才能站得高——舍得己 .....	108
1. 低头弯腰保护自己 .....	108
2. 喜怒不形于色 .....	111
3. 做人还是谦虚一点好 .....	114
4. 不要让你的光芒抢了别人风头 .....	116
5. “会哭的孩子有奶吃” .....	117
6. 放下自己的面子，给足别人面子 .....	120
第二章 屈得了才能伸得直——舍得气 .....	124
1. 忍是医治磨难的良方 .....	124
2. 忍让有度，不走极端 .....	126
3. 忍耐是一种美德 .....	128
4. 退却是为了更好的前进 .....	130
5. 小不忍则乱大谋 .....	133
6. 忍是弯曲的艺术 .....	135
7. 好汉宁吃“眼前亏” .....	137
第三章 放得下才能拿得起——舍得名 .....	142
1. 人的一生有得有失 .....	142
2. 看得开，放得下 .....	144
3. 鱼和熊掌不可兼得 .....	145
4. 放弃是另一种胜利 .....	146
5. 放弃需要巨大的勇气 .....	147
6. 勇敢地面对人生的丧失 .....	148
7. 丧失是成长和收获的源泉 .....	151

第四章 退得出才能进得去——舍得权 .....	156
1. 成全别人的好胜心 .....	156
2. 将欲夺之，必先予之 .....	158
3. 做人不能太较真 .....	160
4. 适可而止，留有余地 .....	162
5. 养成谦虚礼让的美德 .....	163
6. 大智若愚总是智 .....	166
7. 以进为退，以退为进 .....	169
第五章 输得小才能赢得大——舍得利 .....	174
1. 做事不可急功近利 .....	174
2. 糊涂亏，莫计较 .....	176
3. 吃亏是福心中留 .....	178
4. 吃亏越多，幸福越多 .....	181
5. 不要只把目光停留在眼前利益 .....	183
6. 弃小私得大私，以小利换大利 .....	185
7. 与人为善是一种崇高的道德修养 .....	187
第六章 忘得了才能看得开——舍得情 .....	194
1. 天下没有不散的宴席 .....	194
2. 放手，让爱的人走 .....	196
3. 强扭的瓜不甜 .....	197
4. 给彼此一些私人空间 .....	199
5. 不要把偶像当情人 .....	201
6. 离婚不是终点 .....	203
7. 失恋不能失态 .....	205
8. 现在拥有的才是最好的 .....	208
9. 放弃也是一种美丽 .....	209

# 上辑 宽心的智慧



# 第一章 凡事宽处想，越想越宽广

——心宽是一种博大的胸怀

心宽是一种博大的胸怀。生活快乐与否完全取决于心境。凡事往宽处想，越想越宽广；凡事往亮处看，越看越亮堂。少一分抱怨，烦恼烟消云散；多一分快乐，幸福围绕身边。不怕失望，只要不绝望，就有希望。痛苦可以忍受，泪水可以恣情，但永远不能低头。当生活把你逼进一条甬道里，不要灰心丧气，给心境一点光，狭窄的甬道就会变成一条洒满阳光的大道。

## 1. 停止那些无聊的抱怨

在翻过了千山万水后，发现自己虽然满脚的泥泞，可是却闻到了满身的花香，那么，你又何必去抱怨自己所吃的苦、所受的伤呢？走完一段泥泞的路后，再回过头去看看我们走过的每一个足迹，你就能在深深浅浅的足迹中寻找值得记忆的故事。

飞蛾在玩耍的时候看到了一只漂亮的蝴蝶，小伙伴们都非常喜欢蝴蝶，还热情地邀请它一起玩。回家后，小飞蛾向母亲抱怨说：“为什么我们就不能像蝴蝶一样有着美丽的外表呢？你看，人们总是比较喜爱它们，这真是不公平。”

飞蛾妈妈充满怜爱的对它说：“亲爱的孩子啊，在整个大自然之中，我们扮演的角色十分重要。我们所担负的责任，也不是其他生物可以取代的。我们多半是在夜间活动，那些夜晚开花的植物，需要靠我们传播花粉，所以美丽的外衣对我们并不重要，重要的是我们尽了自己的职责，对整个大自然有所贡献。你应该为此感到骄傲才对呀！”

享受自己的生活，不要和别人作比较。有些事情虽然无法改变，但你可以改

变自己的心态。如果总是羡慕别人、看轻自己，那人生将是何等乏味与痛苦。能乐于接受自己、肯定自己的人，才会得到快乐。

一天，百兽之王老虎来到了天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治整个森林。”

天神听了，微笑着问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎正为一件难以解决的事而困扰。”

老虎轻轻哼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的力量大，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一些力量，让我不再被打鸣声吓醒吧！”

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复。”

老虎兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰，砰，砰”的响声。

老虎问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总是钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

老虎心里暗自想：“原来体型这么巨大的大象，也会怕那么细小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”

老虎一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“天神要我来看看大象，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并不是可以帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处的。”

在漫长的人生道路上，不如意之事十有八九。如果我们因为这种种不称心的事情而心灰意冷，备受煎熬，那么人生还有什么滋味可言呢？既然不可避免的事实已摆放在你的面前，你就得放宽心胸，坦然地去接受。

当探险家艾迪·雷根伯克因迷失在太平洋里，在救生筏上整整漂流了21天才获救后，他学到的最重要的东西就是：如果你有足够的水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。是的，我们有足够的水喝，也有足够的食物吃，还有什么好抱怨的？只管享受生活，停止那无聊的抱怨吧！

## 2. 从不同的角度看事物

改变思考方向，便能学会从不同的角度来看自己和周围的事物。如果有一件事我们认为是可做的，从适当的角度改变思考方向可增加成功的机会。处事乐观可以推动我们向前，忧虑则会使我们陷于困境之中。

有一位巡回推销员在又暗又偏僻的路上开车时，发觉自己汽车的轮胎破了，需要更换，但他手上没有千斤顶。他看见一家农舍里透着光，准备去借。但他一边走，一边却在心里反复盘算：“要是没有人来应门”，“要是他们没有千斤顶”，“要是他即使有，也不借给我呢”。他越想越焦躁。在农家的门打开时，他一拳打了过去，嚷道：“你留着你那千斤顶好了！”

这个故事讥讽那些失败主义者，读来令人发笑。但我们是不是也常常这样想：“事事总是不如我愿”，“我一定无法准时做好的”，“我老是把事情弄得一团糟”。

思想对我们一生的影响，比其他任何力量都大。不论我们喜欢与否，在人生旅途上，思想就是我们的领航员。思想灰暗悲观，我们的一生也注定会是如此，因为那些消极泄气的话根本不能给我们任何的支持和鼓励，只会打击我们的自信心。

简言之，想要心情好，凡事就得向好的方面想。下面是一些可行的方法：

### （1）把忧虑和害怕的事说出来

苏珊第一次去见她的心理医生，一开口就说：“医生，我想你是帮不了我的，我实在是个很糟糕的人，老是把工作搞得一塌糊涂、一事无成。就在昨天，老板说要我调职，他说是升职。要是我的工作表现真的好，干吗要我调职呢？”

医生没有说话，只是静静地听着。慢慢的，苏珊说出了她的真实情况。她在两年前拿了个MBA学位，现在有一份薪水优厚的工作。这哪能算是一事无成呢？

针对苏珊的情况，心理医生要求她以后把心里想到的话记下来，尤其在晚上睡不着觉时想到的话。在他们第二次见面时，苏珊写下了这样的话：

“我其实并不怎么出色，我之所以能够冒出头来全是侥幸。”“明天一定会大祸临头，我从没主持过会议。”“今天早上老板满脸怒容，我做错了什么

呢？”

她承认说：“单在一天里，我列下了26个消极思想，难怪我经常觉得疲倦，意志消沉。”

医生看到她写下的话，就要求她把这些大声朗读一遍，这使苏珊发觉自己为了一些假想的困难浪费了太多的精力。从此之后，苏珊便听从医生的话。遇到了什么不开心的事情，她就会一一记录下来，然后大声地读出来。久而久之，当她发现许多消极的念头都是多虑时，便能控制自己的思想，而不是被思想套牢了。

## （2）剔除消极词句

芙兰在心里常常对自己说：“我只是个秘书。”马克则常提醒自己：“我仅仅是个推销员。”“只是”和“仅仅是”这些字眼不但贬低他们的工作，也贬低了他们自己。

把消极的字眼剔除掉，你便能找出你给自己带来的损害。对芙兰和马克来说，“只是”和“仅仅是”正是罪魁祸首。一旦把这些字眼剔除掉了，变成“我是个推销员”或“我是个秘书”，它们的含义就大为不同。而且在后面还可以接上一些积极的话，例如“我可以干得比别人好些”，这样你对生活就会充满信心。

## （3）立即摆脱忧患意识

只要消极的想法一出现，你就应该用一句“停止”的口令，把它打消。

“我该怎么办，如果……”停止！

在理论上，叫停很容易办得到，但实际上做起来并不那么简单。你必须不屈不挠，才能奏效。

## （4）突出积极一面

一个人去看心理医生，医生问他：“你觉得什么地方不对劲？”

“祖父两月前去世，留给我7万元；上个月一位表亲死去，留下10万元给我。”

“那你还有什么不开心的呢？”

“这个月我一毛钱也没得到！”

一个人情绪低落，看什么事都是灰暗的，所以在下决心驱除心魔之后，应该立刻以积极进取的思想填补。

有个人这样述说自己的体验：“每天晚上，我躺在床上总是睡不着，思潮



起伏。我对孩子是不是太苛刻？客户打来的电话我回了没有？最后，我实在忍受不住了，干脆不去想令人心烦的事，而是回想和珍妮在动物园一起度过的快乐时光。我记得她对着猩猩大笑的样子，不久我脑海里全是美丽的回忆，很快进入梦乡。”

### （5）改变自己的思考方向

大部分人可能会有这样的经历：一天下来，你感到不大开心，但突然有人对你说：“我们出去逛逛吧？”还记得当时的心情是怎样豁然开朗起来的吗？改变思考方向，心情也会轻松起来。

## 3. 哪里有怒气，哪里就有冲突

现代社会中，人们的精神日益紧张，心理负荷不断增加，也变得更加脆弱易怒。有的人很容易激怒，一触即发；有的人永远一副受气包的模样，实际上是把愤怒压在心底；有的人在这里受了气，却到别处发泄；有的人明明是自己错了，却先冲人发火，转嫁责任……对于愤怒，不同的人有不同的处理办法。

愤怒就像是压力锅中的蒸汽，不发泄出来就会不停的郁积，直至爆炸。因此，消除愤怒、缓解压抑的情绪是对身心健康十分重要的事情。

有个年轻的庄稼汉，每次与人发生纠纷快要起冲突时，他便立刻冲出现场，回到自家田园旁，绕着田地房舍左跑三圈右跑三圈，跑得气喘吁吁，然后一屁股坐在家门前静坐沉思。次数多了，大家都很好奇，询问他这到底是怎么一回事。他每次都笑而不答，众人也理不出头绪。由于他鲜少与人结怨，或者对人大发脾气，因此人缘甚佳，样样事情都很顺利，房子一间一间地增建，田地一直不断扩充，不到几年，已是富甲一方的大亨。可是每次遇到不愉快的事，他仍转身就走，跑回自己的家园左绕三圈右绕三圈。后来年纪一大把了，子孙们不忍见他如此疲累，纷纷劝阻并一再请求他说明个中原因。拗不过大家的苦苦哀求，庄稼汉终于揭开数十年来的秘密。

秘密其实很简单。年轻时每次想要发火的时候，不管谁是谁非，庄稼汉总是跑回家，边跑边告诉自己：“我的房屋如此简陋，田地这么少，努力都还来不及，那来闲工夫与人生气争吵？”等到有了点成就，庄稼汉又这样告诉自己：