

# 宽心的

## 人生幸福课

必有容，德乃大；必有忍，事乃济。

弘一法师



有一颗宽广的心，才能发现幸福；  
有一颗宽厚的心，才能珍惜幸福。

宽心是一种学问，时刻以一颗宽大的心包容生活，  
享受平凡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，  
心胸坦荡，就不会再与幸福擦肩而过。



# 寬心<sup>的</sup>

## 人生幸福課

梁建明 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宽心的人生幸福课 / 梁建明著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 10  
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0724 - 9

I. ①宽… II. ①梁… 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 207582 号

### 宽心的人生幸福课

---

作 者: 梁建明

责任编辑: 郑承运 郑 婷

装帧设计: 静雅书装

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0724 - 9

定 价: 36.00 元



---

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

# 前 言

宽心是一种豁达的人生姿态，是一种心理健康的重要标志。当一个人的心态足够宽广的时候，所有的烦恼和纠结在他的眼里都只不过是过眼云烟。

宽心是一种境界。心宽一点，烦恼就会少一些；心宽一点，快乐就会多一些；心宽一点，日子就会顺一些；心宽一点，成就就会多一些。无论你在哪里，在做什么，要往哪里去，都请你记住：在生活的沙漠中，总会有一片绿洲等你去发现，总会有一些花朵在为你绽放。在创造的同时不要迷失自我，在寻找自身价值的同时拥有一颗轻盈的心，让心灵充实，让精神丰厚，让生命飞扬。

宽心是一种健康的安身立命的哲学，也是一种良好的人生态度。心宽了，生命中就多一份大气，人生中就多了份洒脱。放宽心，慢慢走，好好欣赏路上的一片美景，幸福就是躲在尘嚣背后的那一道风景。调整好自己的情绪，抱着“兵来将挡，水来土掩”的超脱心态，不计较、不抱怨；不寄希望于他人，积极应对，自我救赎，才能为自己争取到一片晴空，把命运牢牢掌握在自己的手中。

大文豪雨果说过，世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。宽心是一种学问，包容生活，享受平凡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，心胸坦荡，就不会再与幸福擦肩而过。

君子坦荡荡，小人常戚戚。心胸宽阔的人站得高、看得远，能将现实和将来连成一线。心胸宽阔的人豁达、宽容，既不会为恩恩怨怨而耿耿于怀，也不会对区区小事而念念不忘。“心底无私天地宽”，当一个人着眼于自己的事业，忘掉琐碎小事的时候，心胸会豁然开朗，就能忍受苦难和孤独，在失意中修养自己的心灵，如蚌之含沙，在痛苦中孕育璀璨的明珠，这就是人生最大的收获。

美国作家霍桑说：幸福是一只蝴蝶，你要追逐它的时候，总是追不到；但是如果你悄悄地坐下来，它也许会飞落到你身上。享受生活的幸福，首先应该让自己放宽心，调适一些小的细节，并把它们一点点积累起来，慢慢地在细节中感受生活闲逸的芬芳，从张开的毛孔渗入血液，并随着血液流转于全身，让每一个细胞都可以享受一份惬意。而这些细节并不会打乱你人生的步伐，只会给你更多的动力。

心宽体健养天年，逍遥自在不羡仙。你的心是快乐的，见到的是一个值得欢欣的世界；你的心满是忧伤，见到的是一个充满悲哀的世界。诗人歌德说过这样耐人寻味的话：“人生是由无数小烦恼组成的念珠，达观者是微笑着数完这串念珠的。”达观者，就是心胸开阔之人。

人生的历程中，有阳光也有风雨，懂得宽心的人会让自己的心态尽可能地平和，坦然地面对世间的得失，用宽慰给予自己心灵更多的滋养。淡泊的人生，如开在东篱下的菊花，不妖娆却很显眼。生活不需要太奢华，简单的人生正可以恰到好处地诠释幸福。

人生在世，不如意十之八九。烦恼如丝，剪不断，理还乱，莫不如一笑而过，好好地珍惜时光，享受人生，以从容和淡定面对一切。有时候，一顿简单的晚餐、一句简单的问候、一张简单的卡片，或者一首简单而又优美的小诗，就能够满足我们的内心，让我们感受到生活的幸福。

世间没有走不完的路，也没有过不去的河。放宽心胸看待一切吧！不要让自己每天在愤怒中度过。真的想不开了就潇洒转身，也不失为一种处世的智慧。

# 目 录

## 第一章 宽心一点，给心灵更多滋养..... 1

古人立身修德，以求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界。有句俗语叫做“宰相肚里能撑船”，人们都把那些具有像大海一样宽广胸怀的人看作是可敬的人。提到心胸，法国大作家雨果说过：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

成就事业需要宽广的胸怀 .....	2
心宽，天地自宽 .....	4
豁达是人生别样的财富 .....	7
突破“心域”，就突破了人生的围城 .....	10
追求内心的平静 .....	12
拂去心灵上的尘埃 .....	15

## 第二章 宽容别人就是宽容自己 ..... 19 |

天下没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人。俗



话说“尺有所短，寸有所长”，人的性格、特长各有差异，要和谐相处，就要有宽广的胸怀，求同存异、相互谅解。既然我们自身都不完美，那又怎能苛求他人完美无缺呢？只要多看别人的优点，少盯着别人的缺点，就能感受到自己身边的每一个人其实都是可爱的。

----- 2	宽容体现人的修养 .....	20
	容人所不能容 .....	23
	宽恕，既温暖了自己也感染了他人 .....	26
	宽容待己，把自责化为成功的动力 .....	29
	用宽容化解仇恨 .....	32
	胸怀有多大，事业就有多大 .....	34
	待人宽一分，利人实利己 .....	37

### 第三章 凡事宽处想，越想越宽广 .....

人总会遇到不快的事，当不快的事发生在自己身上时，以不同的心态来对待往往会带来不同的结果。以平和的心态坚持踏踏实实地做事，不计较生活的琐事，接受平凡的生活，不因计较名利的诱惑而放弃做人的原则，带给自己的可能就是坦途。凡事要多往好处想，才不至于自己绊住自己。凡事多往好处想，以一种积极向上的心态去迎接眼前的生活，而不是整天郁郁寡欢地过日子。遇到事情能够多往好处想，心灵自然就会充满阳光。

	敞开心胸，拥抱阳光 .....	42
--	-----------------	----

凡事多往好处想，愉悦自己的心情 .....	44
换位思考心自宽 .....	47
及时调整自己的心态 .....	50
保持平和的心态 .....	53

## 第四章 心宽福自到，在平凡中享受幸福 ..... 57

古往今来，人类都在以各种方式去寻求幸福，将来人们仍然也不会停止追求幸福的步伐。平凡的生活绝不缺少美，忙碌的生活之余，我们要懂得欣赏平凡的美丽。一位哲人说，不要光赞美高耸的东西，平原和丘陵也一样不朽。平凡的生活并不比奢华的生活差，一个人的幸福和财富不是绝对成正比的。也许你没有钱，也许你的生活过得很平淡，但是只要你拥有乐观的心态，懂得享受平凡生活的乐趣，同样可以生活得很幸福。

平平淡淡是幸福的归宿 .....	58
活的就是心境 .....	61
享受平凡中的美丽 .....	64
在平凡中寻求满足和自我认可 .....	67
面对必然，选择坦然应对 .....	70
人生要耐得住平凡 .....	73

## 第五章 不求事事如意，心宽境自阔 ..... 77

实际上，绝对的完美是不存在的，正所谓“金无足赤，人无





完人”，我们自己本身就是不完美的，老子云：“洼则盈。”意思是说：地洼空旷，故能注满积水。告诫人们不要自以为完美无缺，也不要盲目地一味追求十全十美。认识到自己的不足，才能鞭策自己进步。

接纳自己的不完美 .....	78
世界上没有绝对的公平 .....	81
别把缺陷太当回事 .....	84
再苦也要笑一笑 .....	87
得意和失意，都是人生常态 .....	90
别对犯下的错误耿耿于怀 .....	93

## 第六章 “难得糊涂”，宽心的大境界 ..... 97

“难得糊涂”历来被推崇为高明的立身之道。“糊涂”不是犯傻，不是愚昧，而是一种气度，一种修养，一种智慧。聪明的人不是故意装糊涂，而是把自己聪明的锋芒收敛起来，对人、对己都放宽去想，大事不糊涂，小事不计较，遇到问题心中存几分清醒。

“难得糊涂”是一种心灵的升华 .....	98
水至清则无鱼，人至察则无徒 .....	101
洞悉一切后的超然 .....	103
吃点“糊涂亏”没什么大不了的 .....	107
吃亏不仅仅是简单的付出 .....	110
大智若愚才是真正的智慧人生 .....	113

## 第七章 懂知足，平淡生活笑出花 ..... 117

美好的风景就在我们身边，关键在于我们是否有欣赏风景的心境。对身边美好的东西感到知足，想问题、做事情都能够顺其自然，保持一份淡然的心境，我们才能乐在其中。守候心中的那份满足，懂得知足常乐，应该成为人们美好的精神追求。

守候心中的那份满足 .....	118
贪多，烦恼更多 .....	121
嫉妒别人，不如见贤思齐 .....	124
知止而静，量力而行 .....	128
淡泊豁达才会拥有无尽的快乐 .....	131
珍惜自己所拥有的 .....	134
不以物喜、不以己悲 .....	137
获得幸福，只需要一颗宁静的心 .....	140

## 第八章 宽心一点，忘得了才能看得开 ..... 143

人生在世短短数载，一切皆过眼云烟，过去的就当是一种回忆。我们的生活，不是在某个地点摔倒就是人生的终点了。能够忘记过去的人才是敢于担当的人，能够放得下过去的人才是豁达的人，能够放得下过去的人才会有信心追求明天，才可以让自己生活得更加精彩，才可能有未来的成功和幸福。

面对阳光，把阴影甩在身后 .....	144
--------------------	-----



一切向前看 .....	147
拿得起放得下，才会成为真正的赢家 .....	150
心存报复，反而更加痛苦 .....	153
沉溺在昨天的忧伤中是自寻烦恼 .....	156
摒弃“如果，只要”的观念 .....	159
活在当下，把握今天 .....	162

## 第九章 宽心一点，懂得适时低头 ..... 165

民间有句谚语：“低头是稻穗，昂头是稗子。”越成熟、越饱满的稻穗，头垂得就越低。做人是一门艺术，有时候，我们应该学会低头。今天的低头，是为了明天更好地抬头。一个人不管自己的身份地位多么显赫、多么高贵，都要学会放下身段，低调做人。放下身段，不自狂、不自傲，是为人处世的一种方式，懂得放低自己，保持一种低姿态，才能使自己在社会中的地位更加稳固，更好地保护自己不受到伤害。

低调做人是对自我的超越 .....	166
适时低头是一种明智的选择 .....	169
得意淡然，失意坦然 .....	172
谦虚是人格的砝码 .....	174
放低姿态，是对自己的保护 .....	177

## 第十章 宽心一点，退一步海阔天空 ..... 181

有理也要让人三分，只要不是原则问题，就没有必要凡事都要争个对错，比个高下，证明自己更聪明、更正确，这其实是没有任何意义的。话有时并不需要多说，行动则更有力得多。通过让步来避免无价值的纠缠，不是胆怯、懦弱和无能，而是一展自己的大度、智慧和勇敢。留一步，让三分，是一种谨慎的做人方式，适当的谦让不仅不会招致危险，反而是寻求安宁的有效方式。生活中，除了原则问题必须坚持外，对于一些小事予以妥协、谦让，会带来身心的轻松，以及和谐的人际关系。

人生多烦恼，皆因不肯退一步 ..... 182

沉得住气才能成大器 ..... 185

人生要忍受住雕琢之苦 ..... 188

让步，反而收获良好的发展空间 ..... 190

与人相处多一点宽容和理解 ..... 192

推己及人更令让人心悦诚服 ..... 195

## 第十一章 宽心一点，放得下才能拿得起 ..... 197

错过了花，你将收获果实；错过了太阳，你会看到璀璨的星光。追求与放弃都是正常的生活态度，有所追求就应有所放弃。有价值的人生，需要开拓进取、成就事业，但更要懂得正确和必要的放弃。生活就是放下和拿起，不该放弃的绝对不能放弃，该放下的一定放下，这是做事的原则，也是做人的智慧。



大胆舍弃，轻装前进 .....	198
握得越紧，手中沙子就漏得越快 .....	200
放下仇恨，也拯救了自己 .....	203
万事随缘，多一份对生命的释然 .....	205
人生有舍方有得 .....	207

## 第十二章 静守己心，看淡浮华泡影..... 209

许多人很难摆脱物质欲望，名利就像是一副枷锁，束缚了人的本真，抑制了对于理想的追求。淡泊名利的人表面给人一种放弃追求、没有理想的感觉，实际上他们是在踏实沉稳地走着每一段路，对自己的事业、生活做出适合于自己的现实规划。

莫为名利断送人生的快乐 .....	210
静观尘世浮华，如幻如梦皆泡影 .....	213
不与别人作无谓的比较 .....	216
贪婪是压在头上的一座大山 .....	219
放弃虚荣是对心灵的升华 .....	222
宠辱不惊，才是幸福的人生 .....	225

## 第十三章 宽心一点，做情绪的主人..... 229

纵观历史，大凡有成就之人，都是善于控制自己情绪的人。在短暂的人生之旅中，人人都有所求。有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢

喜。虽然就表面来看，人们所求各不相同，但归根到底，人们所追求的还是快乐。不在乎活得长久，而在于活得富有，富有是开心，开心是福，让好情绪与我们时时相伴。有效地掌控好自己的情绪，才能掌握好自己的命运，做自己情绪的主人，将幸福紧紧地握在自己的手中！

大度地为他人的成功喝彩 .....	230
时刻提醒自己冷静和克制 .....	233
多一些谦逊，少一些炫耀 .....	236
抛开鸡毛蒜皮的小事 .....	239



## 第一章

### 宽心一点，给心灵更多滋养

古人立身修德，以求“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”之境界。有句俗语叫做“宰相肚里能撑船”，人们都把那些具有像大海一样宽广胸怀的人看作是可敬的人。提到心胸，法国大作家雨果说过：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”



## 成就事业需要宽广的胸怀

南怀瑾先生说：“一个越是有德的人，当他的地位越高，临事时就越越是恐惧，越加小心谨慎……不但一国君主应该戒慎恐惧，就是一个平民，平日处世也应该如此。否则的话，稍稍有一点收获，就志得意满，赚了一千元就高兴得一夜睡不着，这就叫做‘器小易盈’。有如一个小酒杯，加一点水就满溢出来了。像这样的人，是没有什么大作为的。”

心胸，也叫胸怀，它是世界上最神奇、最博大精深的一种精神载体。“海纳百川，有容乃大”，就是说要豁达大度、胸怀宽阔，这也是一个人有修养的表现。有句俗语叫做“宰相肚里能撑船”，人们都把那些具有像大海一样宽广胸怀的人看作是可敬的人。提到心胸，法国大作家雨果说过：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”世界上不同国家和不同民族的人对于心胸都有同样的认识，至少可以说明博大的心胸是人类共同的向往和追求。

把人的思想和人格素质加起来，这便是我们通常所说的心胸。换句话说，虽然人们胸膛里的那片海洋时常有风暴，也有迷雾、暗礁和漩涡，但一个心胸宽广的人，终究能把心灵之船撑得游刃有余。

朋友、敌人、对手都不是固定的角色，往往会因为时间、身份的变化而变化，这种变化就成就了微妙的关系。昔日的好友变为今日的竞争



对手，这是最为常见的场面。时过境迁，当朋友变成对手的时候，也正是考验人胸襟是否宽广的时候。

一个人的魅力源自于宽厚坦荡的心胸。一个心胸宽广、光明磊落的人就像是伟岸的山、博大的海一般。

面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度？

君子坦荡荡，小人常戚戚。心胸宽阔的人站得高、看得远，能将现实和未来连成一线。心胸宽阔的人豁达、宽容，既不会为恩恩怨怨而耿耿于怀，也不会对区区小事而念念不忘。



#### 宽心智慧

“心底无私天地宽”，当一个人着眼于自己的事业，忘掉琐屑小事的时候，心胸就会豁然开朗。