

最透彻的做人感悟 最高明的做事智慧

宽心做人 舍得做事

KUAN XIN ZUO REN
SHE DE ZUO SHI

何菲鹏 编著

心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事都小了。看淡世事沧桑，内心安然无恙。凡事顺其自然，遇事处之泰然；得意之时淡然，失意之时坦然。

舍得舍得，没有舍便没有得，舍中有得，得中有舍。在很多情况下，要想得到就必须舍弃。过分的贪爱必然会付出沉重的代价，过多的拥有必然导致失去更多。



中国华侨出版社

最透彻的做人感悟 最高明的做事智慧

宽心做人 舍得做事

KUAN XIN ZUO REN
SHE DE ZUO SHI

何非鹏 编著



图书在版编目(CIP)数据

宽心做人,舍得做事 / 何菲鹏编著. —北京:

中国华侨出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5113-0654-8

I. ①宽… II. ①何… III. ①成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168593 号

宽心做人,舍得做事

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/ 18.5 字数/236 千字

印 刷 / 北京溢濠印刷有限公司

版 次 / 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0654-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

每个现代人都要学会舍得与宽心

做人做事是亘古不变的主题，一个人做人做事的态度往往决定着一个人的命运。面对纷纷扰扰的人和事，究竟怎样做人，怎样做事，是每个人不得不关注的。在这本书里，我们提倡宽心做人，舍得做事，试图为读者指引一条做人做事的明路。

宽心做人是最从容的生活态度，最圆满的人生境界，宽心做人才可以成就万事，激励和谐，宽心做人才使我们热爱生命，才会懂得找寻快乐的人生、自在的人生、自信的人生、包容的人生，把自己扩大，宽心待人，心中自然富有。宽心做人更重要的是体现为人的一种心态，只要心态调整好了，把心放宽了，想要做到宽心并没有你想象的那么难，更重要的是我们要想想宽心做人所带来的幸福和美好，就更加有信心放宽心胸，宽心做人。

也许，相较于宽心，世人更难做到的是“舍”，毕竟在舍与得之间，不少人更喜欢“得”：得到尊敬，得到利益，得到荣誉，得到地位等。谁不希望名利双收呢？问题是，有的人把目光紧紧盯在要得到什么以及如何得到上，而忽略了与“得”唇齿相依的“舍”。事实上只有肯舍敢舍，有一种“大舍”的气度，才能得到更多，舍得做事更是一种做事的大智慧。

宽心做人，舍得做事是一种境界，以一颗宽容之心来面对人事的纷纷扰

扰,不计付出,舍己为人,更能体现出一个人胸怀的宽广;舍得是一种智慧,小舍小得,大舍大得,体现出明朗大气的做事风格;舍得是一种心态,无争无求,低调淡泊,体现出坦荡洒脱的人生追求。但舍得做事的前提是宽心做人,如果不能宽心做人,心胸就无法放开,当然也就无法坦然地面对人生的得和失,我们在平时生活中要做到懂得取舍,首先是要做到宽心,在宽心的基础上进行适当的“舍”,在适当的“舍”的基础上才会有所“得”。宽心做人,舍得做事既是一种处世的哲学,也是一种做人做事的艺术。

人的一生最重要的就是学会做人做事,人生的巧妙就在于宽心做人,适时舍弃,这样才能在社会生活中进退自如,游刃有余,掌握生活的主动权,赢得广阔的生存空间,沿着精进的方向完善自我,让自己身心善美。

目 录

■ 前 言 每个现代人都要学会舍得与宽心

■ 第一章 打开心去面对,心放宽处世就没有阻碍

天地只在心间,心宽天地阔 / 2

世人纷扰为利,我自宽心自持 / 4

人生最大的悲伤之源就是“看不开” / 7

狭窄的心胸注定容不下生活的琐细 / 8

放宽心灵的界限,勇敢去面对恐惧 / 11

无论贫富,宽心以待才能从容自如 / 13

■ 第二章 锻造宽大的内心,“大心脏”才能战胜困境

做一个打不倒的人 / 18

最大化地挖掘出自己的潜能 / 22

冥想十夜不如行动一朝 / 24

大器晚成,不要犯欲速不达的错 / 27

从困境中发掘突破的机遇 / 29

挫折是天才的进身之阶 / 32

树挪死,人挪活,从变通中寻找出口 / 35

走出“灰色地带”,生命会更精彩 / 37



第三章 宽容乃人生大智,容下多少你就拥有了多少

能够宽容的人才能够被宽容 / 42

所有的珍珠无不是在宽容中生成的 / 46

心留容人之地,也就在别人心中占有了一席之地 / 48

宽容是人际关系学中的辩证法 / 50

分点宽容给他人,留条生路赠自己 / 53

莫与怒火争春秋,脾气永远不要大过度量 / 55

心若虚空,我们的心能宽容一切 / 57

第四章 处世不是耍心计,用心磨合才能换来“铁关系”

为别人着想,意味着给你插上一对翅膀 / 62

微笑是处世魔法,你用了别人也会用 / 64

肝胆相照,真诚之人才能交到真朋友 / 67

为他人留点儿面子,自己更有面子 / 69

满怀利人之心,你不会吃任何亏 / 72

化解矛盾胜于结交新友 / 74

保密是一种基本涵养 / 77

如何应对不好打交道的人 / 78

不与朋友同甘,就不要奢望朋友与你共苦 / 80

站到敌人的身边去,把他变成自己的朋友 / 83

第五章 珍视生命中的缘分,宽待你最在乎的那些人

珍爱身边的每一份真情,因为那都是缘分 / 88

家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力 / 90

世上最珍贵的是一直等着你归家的人 / 93

没有一百分的另一半,只有五十分的两个人 / 95

话说三分,点到为止 / 96

只有用心地奉献你的爱,才能收获幸福的果 / 98

父母不该在孩子的成长中缺席 / 100

第六章 管人先要容人,宽厚是管理者最大的天赋

修德、修誉,做一个德高望重的管理者 / 106

贴近基层,亲民的领导才是好领导 / 109

世界不是因你而转,要学会尊重差异 / 111

责人不如帮人,对待下属要多善念少责难 / 114

让员工做主人,更容易激发他的责任心和积极性 / 117

控制好自己的情绪,不要草率行事 / 119

如果顺着人心去劝说,下属更能言听计从 / 121

事必躬亲多管事,不如提纲挈领抓重点 / 123

第七章 多存善意少积抱怨,你会得到意想不到的回报

永远都不会所有事都让你满意 / 128

见智见仁,见善见恶,全看你心存何念 / 130

抱怨不会让困境发生丝毫改变 / 131

无私付出,可换来无偿的给予 / 134

从善如流,广结善缘 / 137

好心的付出会换来好心的回报 / 141

既然受人之托,就要忠于所托之事 / 144

第八章 舍什么就会得什么,舍得下方能成就大人生

得失寸心间,舍得放弃就是收获 / 148

紧紧抓住包袱不放,就永远都背负着沉重 / 152

舍得给予,是一种“拥有富足”的心态 / 154

人生如棋,一些棋子是必须要舍弃的 / 157

舍弃嗔恨嫉怒,换来善缘喜乐 / 159

欲望如同手中沙,抓得太紧反而一无所有 / 160

生亦何哀,死亦何苦,舍得一切就拥有一切 / 162

第九章 卸下心头的固执,苦寻结果不如享受今天

坦然接受无法改变的现实 / 166

坚持有时候并不是一种美德 / 168

时刻保持一份淡然的心境 / 171

既要承受痛苦,也要享受生活 / 173

低调处世,简单生活 / 175

不攀不比,活在当下的角色里 / 177

懂得欣赏生活中的美 / 179

放下固执,学会变通 / 180

第十章 舍贪舍痴舍私欲,人生自会有大快活

微笑、礼貌是生活快乐的根基 / 186

让自己快乐是一件值得庆祝的事 / 189

人在攀比中,永远没有满足的时候 / 191

用沉默应对责骂,用平和的心态应对挫折与打击 / 193

不为贪念而去侵犯别人的利益 / 195

做人要厚道,对人不要刻薄 / 197

不为逞一时口舌之快而讽刺别人 / 199

对自己可以求全责备,对别人要宽大为怀 / 200

第十一章 不多吃不多占,抛下不应属于你的每一分钱

- 财富和生活,孰轻孰重 / 204
- 消除妄念,财富不会自天而降 / 206
- 舍弃躁郁,财富因你的专精不请自来 / 210
- 真正富有的人懂得合理支配财富 / 213
- 愚蠢的人只会无度地挥霍金钱 / 216
- 不该花的钱不花,该花的钱一定花 / 218
- 人最大的财富是拥有一个正确的财富观 / 220

第十二章 执著未必是情感的守护,舍得才是美满的开端

- 不要为你的爱设置太高的门槛 / 224
- 抛下全心,才能收获全意 / 230
- 舍得赞美,每个人都渴望欣赏 / 233
- 在爱人那里,每个人都是不可替代的唯一 / 235
- 爱情的油灯需要经常添油才能不灭 / 238
- “放”爱在心,情义永恒 / 242
- 有一种爱叫做放手 / 243
- 真爱不以舍与得为标准 / 245
- 放弃错的才能和对的相逢 / 246

第十三章 舍得是健康的福分,别给身心太多负担

- 五色令人目盲,少看少听眼目明 / 252
- 五音令人耳聋,少言少论耳根静 / 253
- 五味令人口爽,少贪口欲知足乐 / 257
- 驰骋田猎令人心发狂,少纵乐保健康 / 260
- 机关算尽自误命,少施心机少烦累 / 262

尘世忙碌令人伤神，偶尔需抛下一切去放松 / 264

思虑过多生躁欲，清空心灵的欲望桶 / 267

第十四章 摒弃繁杂诱惑，心灵澄净就是幸福极致

时刻知道自己想要什么 / 272

自信长处使你幸福倍增，自卑短处使你痛苦一生 / 274

别让“优秀”谋害了你的幸福 / 275

后退是为了前进，低头是为了抬头 / 277

幸福不是获得多，而是计较得少 / 280

吃点儿“糊涂亏”没什么大不了 / 282

没有人可以剥夺你追求幸福的权利 / 283

宽心做人 舍得做事

KUAN XIN ZUO REN
SHE DE ZUO SHI

第一章



打开心去面对，心放宽处世就没有阻碍

我们的心原本也与佛陀一般能够包容一切。我们的心原本是何等宝贵、何等宽大啊！我们的心好像太阳、月亮，可以照破黑暗；我们的心好像田地，可以滋长善根，种植功德；我们的心好像明镜，可以洞察万象，映现一切；我们的心又如大海一般，蕴藏着无限的能源宝藏。

——星云大师

天地只在心间，心宽天地阔

心宽，天地就宽。宽容是一种美德，宽容别人，其实就是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，人才能奏出和谐的生命之歌！

人在社会生存，难免会有心存偏见，当偏见蒙蔽自己的时候，要想根除它，就要首先根除狭隘的思想。只有远离偏见，才有人与内心的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。宽容别人，其实就是给自己的心灵让路。

清朝中期，当朝宰相张英与一位姓叶的侍郎都是安徽桐城人。两家毗邻而居，都要起房造屋，为争地皮发生了争执。张老夫人便修书京城，要张英出面干预。这位宰相到底见识不凡，看罢来信，立即作诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张母见书明理，立即把墙主动退后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙让后三尺。这样，张叶两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。事情就是

这样:争一争,行不通;让一让,六尺巷。

人生之路并不是一帆风顺的,我们所走过的路,所经历过的事都是没有办法去改变的。唯有能改变的就是改变自己的心态,以一颗宽容之心来对待所经历过的人和事。有一句话说:上天是很公平的,给了你美貌,也给了你才智。人生苦短,不要与生活计较,不要看重得失。得与失只是一个过程,只是生活的一种态度。如果你太在乎了,就会得到和失去;如果你看淡了,心宽了,就没有得到与失去。

俗话说:退一步海阔天空。经历了太多的挫折,走了太远的路,人的心灵和身体都有许多灰尘,这时候,我们就应该学会自己打扫,拂去尘埃,放宽心态,使黯然失色的心灵闪光,使自己焕然一新。把一些无谓的痛苦扔掉,毕竟今天会过去,明天又是崭新的一天。如果紧紧抓住不快乐的理由,无视快乐,心永远放不开,我们的心就不会感到舒服。因此我们要学会宽容,学会放下,分享别人的快乐,心有多宽,天地就有多宽。

人生在世,会遇到各种纷繁芜杂的问题,怎么样来处理这些问题,这才是值得我们考虑的。一个人最可怜的是无知,最可悲的是浅薄,最可贵的就是有一颗宽容的心。雨果曾说过,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襟。一颗宽容的心,需要的就是宽广的胸襟。宽容是人生的大智慧,能够使人修身养性,安身立命。

一个人含冤入狱,他的牢房特别的狭小,住在里面很拘束,不自在又不能自由地活动,加上又是含冤的,他的内心充满了愤恨与不平,倍感委屈和难过,觉得住在这么一间小牢房里简直就是在人间炼狱,他每天就这么怨天尤人愤愤不平地过着,每天都让他觉得在受着一种折磨,他也每天不停地在抱怨着命运对他的不公。有一天,这间小小的牢房里飞来一只苍蝇,嗡嗡地叫个不停,到处乱飞乱撞,他想:我已经够心烦的了,再加上这只讨厌的苍蝇,实在是一分钟都难呆下去,所以,他要把这只苍蝇捉住扔出去。他小心翼翼地来抓苍蝇,无奈苍蝇

太灵敏，他费尽心机都没能抓住，他不由得感叹，自己的牢房真不小，居然连一只苍蝇都抓不到，可见这里蛮大的嘛。他也由此悟出一个道理，原来，心中有事世间小，心中无事天地宽啊。胸襟宽阔的人，纵然住在一个狭小的牢房里，亦能转境，把小小的牢房变成大千世界；一个心胸狭小、不满现实的人，即使住在摩天大楼里，也会感到事事不能称心如意，所以，我们不要计较环境的好与坏，而是要注意内心的力量与宽容。

宽容是一种理性，体现一个人的修养和气度；宽容是一种智慧，反映一个人驾驭局面的能力；宽容是一门学问，会宽容的人会生活，懂得宽容的人，也就懂得了快乐。带着一种宽容的心态去生活，心放宽了，天地也变大了，心宽了，就会让很多事情变得简单而轻松。

世人纷扰为利，我自宽心自持

每一个人的心都是自由的，如果你感叹心太累，那么一定是你自己让自己的心追逐于名利。“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑名利牢狱的庸人呢？跳出来吧，管他世人纷纷扰扰追寻名利，我自宽心自持。

抛弃名利、宽心自持的重要一点是来自于心态的平和，因为心态平和的人能把事情看开、看淡。因为大多时候，不是外界的名利束缚了我们，而是我们自己的心将我们自己框死。所以，要善于解放自己的心灵，让自己跳出名利的圈子，从而使心境恬静一点、洒脱一点。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草籽吧！好难看啊！”小和尚说。

师父挥挥手说：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽一边撒、一边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊道。“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”小和尚撒完种子后，发现飞来几只小鸟啄食他刚撒下的种子。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得要命。“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房大喊：“师父！这下真完了！好多草籽被雨水冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了，原本枯黄的地面，居然长出许多青翠的小草苗。一些原来没有播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。师父点头：“随喜！”

“随时、随性、随遇、随缘、随喜”概括了人生中多少自然规律，多少人生智慧！一切自然随意，不为名利所扰，人生就不会有那么多的东西可以让你寝食难安、愁眉不展。

有一天，烦恼的少年来到一个山脚下。只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上吹着横笛，逍遥自在。

烦恼的少年看到了很是奇怪，走上前去询问：“你能教给我解脱烦恼的方法吗？”

“解脱烦恼？嘻嘻！你学我吧，骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼都没有了。”牧童说。

烦恼的少年试了一下，没什么改变，他还是不快乐。

于是，他又继续寻找快乐。走啊走啊，不知不觉间来到河边。岸上垂柳成荫，一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓鱼竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。

烦恼的少年又走上前去问老翁：“老翁，您能赐给我解脱烦恼的方法吗？”

老翁看了一眼烦恼的少年，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。”

烦恼的少年试了试，不灵。



于是，他又继续寻找快乐。不久，他路遇两位在路边石板上下棋的老人，他们怡然自得，烦恼的少年又走上前去寻求解脱烦恼之法。

“喔，可怜的孩子，你继续向前走吧，前面有一座方寸山，山上有一个灵台洞，洞内有一位老人，他会教给你解脱烦恼之法的。”老人们一边说，一边下着棋。

烦恼的少年谢过下棋的老者，继续向前走。

到了方寸山灵台洞，果然见一长髯老者独坐其中。

烦恼的少年长揖一礼，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸长髯，问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

“对对对！恳请前辈不吝赐教，指点迷津。”烦恼的少年说。

老人答道：“请回答我的提问。”

“有谁捆住你了吗？”老人问。

“……没有。”烦恼的少年先是愕然，尔后回答。

“既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？”老人说完，摸着长髯，大笑而去。

烦恼的少年愣了一下，想了想，有些明白了：是啊！又没有任何人捆住自己，我又何必寻找解脱之法呢？我这不是自寻烦恼，自己捆住自己了吗？

人们看惯了日升月落、春秋更替，习惯了一年四季春夏秋冬的冷暖现象，却很难看淡人间的悲欢离合、情仇恩怨，更难将伤心难过看得风轻云淡。也许我们无法选择人生的际遇，我们无法改变周围的人和事，我们也无法让每个人都和自己一样不再去追求名和利，但我们可以改变自己的心态，平淡地看待纷纷扰扰的名和利，放宽心态去面对人生的种种经历。