

亦辛/编著

宽 心 是 智 者 的 艺 术 ! Gei Rensheng Jiadian Kuanxin

给人生加点宽心

- 人生需要宽心，因为每一个经历沧桑的心灵都渴望平静无忧。只有宽心，才能俯仰无愧，涤荡一生忧虑烦恼；
- 人生需要宽心，因为每一个缺乏温暖的心灵都希望被人接纳。只有宽心，才能宠辱不惊，褪去万世烟云浮华。



中国纺织出版社

亦辛/编著

宽 心 是 智 者 的 艺 术 ! Gei Rensheng Jiadian Kuanxin

给人生加点宽心

- 人生需要宽心，因为每一个经历沧桑的心灵都渴望平静无忧。只有宽心，才能俯仰无愧，涤荡一生忧虑烦恼；
- 人生需要宽心，因为每一个缺乏温暖的心灵都希望被人接纳。只有宽心，才能宠辱不惊，褪去万世烟云浮华。



图书在版编目 (CIP) 数据

加快经济发展方式转变解析/《加快经济发展方式转变解析》编写组编写. —北京:中国方正出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 80216 - 694 - 3

I. ①加… II. ①加… III. ①经济发展—研究—中国 IV. ①F124

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212226 号

加快经济发展方式转变解析

本书编写组 编写

责任编辑: 姚 东

出版发行: 中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编: 100813)

发行部: (010) 66560938 门市部: (010) 66562755

编辑部: (010) 59596606 出版部: (010) 66510958

网址: www.FZpress.com.cn

责编 E-mail: xihouxiaohe@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 9

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月北京第 1 次印刷

(版权所有 侵权必究)

ISBN 978 - 7 - 80216 - 694 - 3

定 价: 23.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与本社出版部联系退换)





宽心者，无他，恬淡冲虚而已。

人生一世，草木一秋。人们看似短暂的一生中总是会遭遇各种风风雨雨，或平步青云，或一败涂地，或万人拥护，或被人误解，或称霸一方，或身陷囹圄……世间大起大落大喜大悲的事情太多了，每一刻都有着成千上万的喜剧和悲剧在不同的地方同时上演着。

有些人扛过了大风大浪，走过了万水千山，却往往会因为一些微不足道的小事而愁苦。细细想想，这是一件多么可笑的事情啊。在苦闷绝望的时候，给自己的人生加点宽心，便不会陷入无边的烦恼中。

曾经有这样一个故事：

有这样一个水管工人，他的运气确实很糟，先是车子的轮胎莫名其妙地爆掉了，然后是电钻坏了，好不容易修好了雇主的水管，谁知他那辆老爷车也趴了窝。没办法，雇主只好开车送他回家。到了自家门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，而是站在那里沉默了一阵子，然后伸出双手去抚摸门旁一棵小树的枝杈。等到水管工请雇主到屋里的时候，水管工已经笑逐颜开了。

雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么特别用意吗？”水管工哑然一笑，然后爽快地回答道：“门口的那棵

树是我的‘烦恼树’。我到外面去工作，磕磕碰碰、小灾小祸，总是有的。可是我给自己定了个规矩，就是外面的烦恼绝对不带进家门。每次进门的时候，我就把那些烦恼挂到树上，第二天出门的时候再拿走。奇怪的是，每当我第二天到树跟前去，就会发现，‘烦恼’大半都不见了。”

人人都应该有一棵自己的“烦恼树”，它不一定在家门前，甚至不一定非要是一棵树。它可以是无形的，栽在心田一角；可以是有形的——电视、日记本、挂历、冰箱、洗衣机；它可以是向爱人的倾述，也可以是对朋友的诉苦。对于半夜辗转反侧的失眠者，“烦恼树”是枕边一双倾听的耳朵；对于奔波忙碌的人们，“烦恼树”是家人亲昵的拥抱；对于萍水相逢的陌生人，“烦恼树”是礼让的手势、关切的眼神和温暖的微笑。

烦恼，谁没有呢？我们所缺的是“烦恼树”。如果你现在还没有，那么就为自己栽上一棵吧！

每天利用几分钟的时间，想象一下明天、下个星期或是下个月甚至是下一年可能发生的愉快的事情，不要对未来烦恼或忧虑，多想想未来的美好，你会在不知不觉中计划实现它们。

每个人都可以成为真正乐观的人。面对未来，理智地分析及评估各项因素，然后决定你的行动，让一切如你所料。当自己的未来都在你的掌握之中时，你将一无所惧。健康的心态能帮你渡过人生中的各种难关，无论遇到什么难题，只要你的心态是平静乐观的，那么就没有任何挫折可以击垮你！

编著者

2011年8月

目录

第一章 心平气和，人生就是一种修行 001

- 002 | 世上本无事，庸人自扰之
- 006 | 学会坚强坦然地面对一切
- 009 | 不要自寻烦恼
- 012 | 时刻保持一份淡然的心境
- 015 | 无论何时都要保持乐观豁达
- 019 | 凡事都要想开些
- 023 | 顺其自然，让心境悠游
- 026 | 学会让生活简单些
- 030 | 不攀比，欣赏自己拥有的
- 034 | 台上台下都自在
- 038 | 以平和的心态处世

第二章 控制情绪，心宽方能容纳更多阳光 041

- 042 | 做好心态的主人
- 045 | 别跟自己较劲儿，别跟生活较劲儿
- 049 | 不为不实问题的干扰所动
- 052 | 把情绪调控到快乐频道
- 055 | 适时进行自我安慰
- 058 | 凡事不能苛求完美无缺
- 062 | 善于发现生活中的美
- 066 | 生气等于惩罚自己

069 | 没有什么是值得生气的

072 | 一切都会过去

075 | 百川入海，宽心制怒

第三章 能忍善让，吃亏是福 079

080 | 做人无须过于清醒

083 | 几分容忍，几分度量

087 | 忍让得以安身

091 | 吃点儿眼前亏又何妨

096 | 忍耐是智慧，吃亏是福气

100 | 自己忍耐，成全别人

104 | 学会忍耐，有理不在声高

108 | 示弱不是懦弱，而是生存的艺术

112 | 退让是为了进得更有力

第四章 修养身心，超然物外，无欲无求 117

118 | 名利和金钱皆身外之物

121 | 防范贪欲的滋生

125 | 贪来贪去一场空

128 | 杜绝贪欲之心

133 | 高洁清正，无欲则刚

137 | 降低欲望获得幸福

141 | 不要无限制地追求物质享受

145 | 学会低调做人

第五章 处世之中，宽心能让你赢得人心助力 151

152 | 对朋友豁达大度

156 | 宽容可以消除隔阂

159 | 做自己的事，无须在意流言飞语

163 | 接受批评：谦虚换来好交际

167 | 越被误解越要理智

171 | 以宽容之心度人之过

174 | 宽容他人，也是宽容自己

177 | 让自己的心态变得幽默

181 | 面对他人的愚弄不可冲动

第六章 情感之中，宽心能让你安静地感悟幸福 185

186 | 宽容是爱的精髓

189 | 用简单的心态去爱

193 | 报复心理要不得

197 | 当爱走到了尽头，请放手

200 | 宽心让婚姻生活飞起和平鸽

203 | 不要计较琐事

206 | 猜疑是摧毁婚姻的不良心态

第七章 事业之中，宽心能让你站得高走得远 209

210 | 心宽天地广，大器自然成

214 | 对犯错的下属要宽容

217 | 领导者要有宽容的心态

220 | 身处高位心莫贪

- 223 | 对下属不要求全责备
- 227 | 用空杯心态迎接崭新的未来
- 231 | 学会与他人分享好处

第八章 逆境之中，宽心能帮你超脱艰难困苦 235

- 236 | 不能改变事情，可以改变心情
- 240 | 增强你应对挫折的复原能力
- 244 | 绝境不绝人，置之死地而后生
- 247 | 最糟，也不过是从头再来
- 251 | 不要一味地抱怨
- 255 | 咽下怨气，才能争气
- 258 | 在逆境中保持达观的心态
- 261 | 接受远比逃避更有智慧

第九章 生命之旅，宽心能让你取舍有度轻装前行 265

- 266 | 放弃该放弃的，才能得到该得到的
- 270 | 明智的放弃，胜过盲目的执著
- 274 | 有时放弃是一种更好的选择
- 278 | 接受该接受的，忘记该忘记的
- 282 | 不要一味地执著，要懂得适时转变
- 285 | 人生没有完美，却有着自己的风景
- 290 | 客观看待生死，懂得珍惜生命

参考文献 294

第一章

心平气和，人生就是一种修行

“修”与“行”是两个不同的概念，也是两个不同的过程：
“修”者，改变也；“行”者，实践也。“人生是一种修行”的意思就是说：人这一生，是一个不断改变自己和提高自己的过程。每个人都有自己的故事，有酸甜苦辣，也有悲欢离合；每个人都是一本书，命题的是上苍，我们只能尽力完善它的内容；每个人都是导演，各自排演着自己的人生故事，有喜剧也会有悲剧。在蹉跎中修行，犹如爬一座绵延起伏的大山，有高峰自然也会有低谷；在快乐中修行，多原谅一次别人，就多一份福气，把心胸放大，快乐也会跟着变大。

世上本无事，庸人自扰之

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。

——贾平凹

很多时候，生活中的很多事情，完全没有必要去在意。然而，现实中却有很多人会对一些事情念念不忘，甚至会因此而变得郁郁寡欢或忧心忡忡。其实，细想来，那些真的不是什么大事儿，不去理会，也不会影响我们的生活。这种担心和忧虑都不过是一种除了伤害自己之外再无其他作用的“庸人自扰”。

哪些人烦恼多

宽心者往往“不以物喜，不以己悲”，庸人自扰者则恰恰相反。他们动辄叫苦叫累，平常的生活对于他们而言，向来是“皆不尽如人意”。对生活抱有这种看法的人大概有以下几类。

(1) 心态消极的人。他们整天愁眉苦脸，想不出有什么能够让自己开心的事，对“不公平”的待遇十分敏感。比如，总觉得同事对自己的态度不友善，感觉自己的交际能力很差，总觉得老板不重视自己等。如果一直持有这种消极的心态，自然就与快乐无缘了。

(2) 经常设定过高的目标的人。有目标本是好事儿，但是有些人却常常将目标设定得遥不可及，而不是以现实为依据。这种遥不可及的目标几乎不可能实现，而他们却并不清楚，只是因为自己的目标迟迟不能实现而烦恼不已，甚至可能会心灰意冷。如此，便会长久处于苦闷状态，给生活平添太多烦恼。

(3) 狂妄自大、目中无人的人。这些人有时候很挑剔，而他们的挑剔不是对自己，而是对别人。他们总是以挑剔的眼光看人，认为别人都不如自己。如此狂妄的人，当然不会有好人缘。他们在排斥别人的同时，也渐渐被别人疏远，于是，人际关系的恶化也会使得他们的烦恼接踵而至。

(4) 总认为自己出力不讨好的人。这样的人往往属于不停地做事但却并不是心甘情愿做事的人。他们会在做事的时候心生怨气，认为自己少人关心少人疼；认为自己无论是对于家人还是对于同事，都是那种被利用的角色。于是，烦恼自然而然生。

(5) 喜欢拖延的人。这类人总是先将棘手的问题搁置起来，然后求助于别人，他们很少自己去想办法。结果就像滚雪球一样，导致问题越积越多，越积越大，终致难以收场。到了最后，烦恼和压力压得他们喘不过气来。

远离烦恼的方法

上面几类人的生活状态告诉我们，很多时候，烦恼并不是别人给的，而是自己亲手造就的。但“解铃还需系铃人”，自己制造的烦恼当然需要自己想法摆脱了。其实，这并非难事，只要你能够从以下几个方面做起，重塑自己的内心，快乐的生活便唾手可得。

(1) 不要小题大做。很多具有消极心理的人一旦遇到小挫折就会开始“膨胀”，不自觉地将困难升级，不论发生什么都直接归结为“命苦”。这些人，往往整日忧心忡忡。所以，对于那些不值一提的小事，大可不必看得过重，否则，将是极其不明智的，会使自己的情绪进一步恶化。

(2) 别给自己设定太多的规则。做事情有时候虽然有必要按照规矩进行，然而倘若有过多的规矩，则会使人感到心理上的极大压力。无论是谁，一旦开始为自己设置条条框框，就等于自己给自己上枷锁，从而使原本自主的你不得不听命于你自己设置的规则。

(3) 不要苛求完美。“完美主义”是人们精神上的毒瘤，由于它的存在，使得相当一部分人往往只看到自己“不完美”的一面，因而，快乐便不复存在。所谓“金无足赤，人无完人”，追求完美没有错，但却不能苛求。要知道，缺憾是组成完美的一部分，你只需做到将缺憾的人生过得完满，就是一种成功。

(4) 不要过于在意别人的看法。有些人始终给人没有自我的感觉，他们在做事时往往会考虑别人看法、想法。一旦无人支持时，便会认为全天下的人都在跟他过不去。其实，你又不是太阳，怎么能要求诸多的行星围着你转呢？况且大家都有各自要忙的事情，哪里有那么多的时间和精力故意跟你过不去呢？所以，活得洒脱一点儿吧，你是为自己而不是为别人的眼光和世俗的观念而活的。

(5) 别为过去的一切烦恼。过去的经历，无论是好是坏，都不应该影响到你现在的的生活。如果整天沉浸于失意的过去而不去面对充满希望的未来，那么，你过去的一切经历就毫无意义可言。

【宽心术】

你是否也是一个无故自扰的庸人呢？家庭生活条件一般，你怕被别人看不起；相貌普通，你担心心仪的人在意；工作积极，你怕被别人说是爱出风头；热衷于饲养宠物，你担心会被别人说成玩物丧志……其实，哪里有那么害怕那么多担心呢？你的生活你做主，你的情绪又何必为外界的一切所影响呢？

在生活中遇到各式各样的麻烦本是常事，这些都不足以成为你烦恼忧虑的理由。拿出你的乐观，看轻看淡看开一切，就不会再去自寻烦恼了。

学会坚强坦然地面对一切

生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。

——车尔尼雪夫斯基

“不要为月亮哭泣，也不要为过去的事后悔。”已故的乔治五世曾在白金汉宫内的墙上悬挂这句话警示自己。叔本华也曾说过：

“你踏上人生旅途第一件最重要的事情，就是学会顺从。”在荷兰首都阿姆斯特丹的一间15世纪的古老教堂的废墟上刻着这样一行字——“事情是这样，就别无他样”，它告诉我们，有很多事情我们无能为力。既然没能力控制和改变，又何必因其自寻烦恼呢！

不要杞人忧天

从前，杞国有一个胆小如鼠的人。他有些神经质，常常会想一些让人莫名其妙的问题。一天晚饭后，他手执一把大蒲扇在外面乘凉，抬头看到群星灿烂的天空时，他就自言自语道：“如果有一天，天塌了该怎么办？任何人都无路可逃，都得活活地被压死。如果这样真是死得太委屈了！”从此以后，他几乎每天都在为这个问题发愁、烦恼，几乎到了茶饭不思的地步。朋友们见他终日精神恍惚，脸色憔悴，都很替他担心，关切地询问缘由。但当大家知道事

情的真相后，都感觉他的担忧是没必要的，劝他说：“老兄啊，你何必自寻烦恼呢？这种担忧完全没有必要。天不会塌下来，你的想法是不切实际的。再说，即使天真的塌下来，你能控制得了吗？那也不是你一个人忧虑发愁就可以解决的问题啊，想开点儿吧！”可是这个人就爱钻牛角尖，无论朋友怎么劝说，都无济于事，他仍然时常被这个不必要的问题困扰着。

在繁杂的日常生活和漫长的岁月中，我们一定会碰到一些令人不快、使人烦忧的情况。我们应该明白“存在即是合理”。如果我们不能够改变它们，那就把它们当做一种不可避免的情况予以接受，并学着适应。绝不能让忧虑毁了我们的生活，阻止我们闪光的思想，甚至导致我们的精神崩溃；如果我们能够寻到挽救的机会，当然就得竭尽所能抓住它并能为之奋斗。

无论遇到什么情况，都要坦然地去面对，千万不要学习那个“忧天”的神经质杞人，为无法控制的事情自寻烦恼。

学会坚强地面对一切

在英国伦敦市中心的一家办公大楼里有个开货运电梯的人，他的左手早在几年前就被齐腕截断了，但他看起来没有丝毫的苦恼，反而总是面带微笑，做起事来也力求完美。大家有些不理解，于是就有人问他：“你不为少了一只手而感到难过吗？”他幽默地说：“噢，不会，我根本就不会想到它，怎么会影响我的情绪呢！当然在穿针的时候，是会有些别扭，但我没有能力为此再长出一只手啊。”说完之后，他竟然哈哈大笑起来，大家被他的豁达乐观感染，不由得发出一阵阵赞叹之声。

其实，每个人的接受能力都存在着极大的可开发性，如果有必要，几乎任何一种情况，包括最糟糕的，都能够为我们所接受，然后自己会逐渐地适应，久而久之，就会把那些不幸淡忘。切记：千万不要认死理、一根筋，为了一些不切合实际的想法去“撞南墙”。

学会坚强坦然地去面对一切，接受和适应那些不可避免的事情，这是最应该牢记的人生信条。当然，能够很好地运用此信条的确是一件不容易的事情，它需要我们拥有相当的定力。

【宽心术】

面对事实、接受事实并不是要我们对什么情况都要放弃争取的机会。如果事情真的不可避免，我们已经失去或者根本就不具备控制和把握的能力，即使费尽周折也不可能再有任何转机，那么我们也不必怨天尤人、自寻烦恼。兵来将挡，水来土掩。就像水能够适于一切容器一样，我们也要承受和适应一切不可逆转的事实。