

不是没有伤，也不是没有痛，
或许经历了太多，心才渐渐学会了宽容。

把一切无法遗忘的交给时间去淡忘，把一切不能卸下的交给风儿去抚慰，
这样快乐就会多一些，美好就会浓一些。

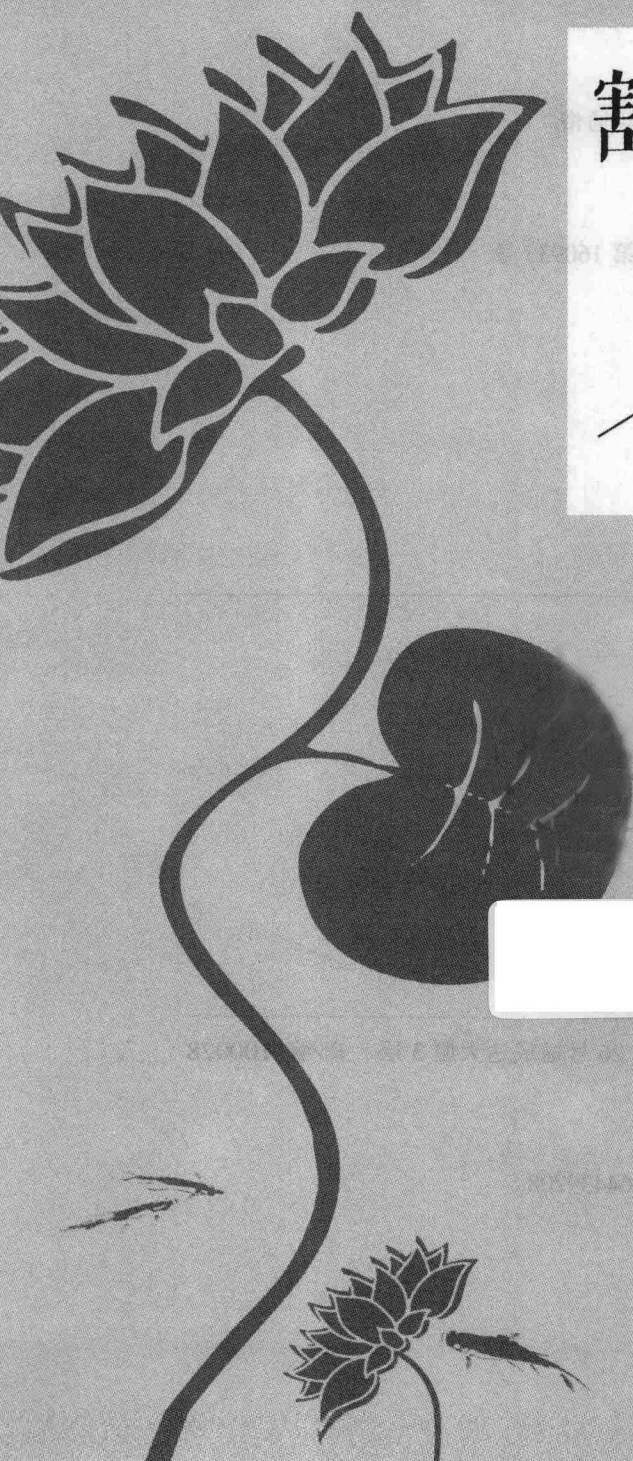
豁达是本草

看透苍凉、宠辱不惊的彻悟
最具正能量的智慧觉醒

心宽是良药

安若素 / 著

中国华侨出版社



豁达是本草

心宽是良药

安若素 / 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

豁达是本草,心宽是良药 / 安若素著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3802-0

I. ①豁… II. ①安… 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 160935 号

豁达是本草,心宽是良药

著 者 / 安若素

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 钱志刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/238 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3802-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 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

人生不如意事十之八九。在痛苦、迷茫、沮丧时，我们往往求助于医生或是药物，反而忽略了自身最智慧的心灵疗法——心宽和豁达。豁达是本草，心宽是良药，它能治愈你心灵上的病痛，帮你找回自我，振奋精神，在人生的征途中逢凶化吉、披荆斩棘。

豁达是一种心理行为。性情豁达的人，能表现出一种大度、开朗、宠辱都不在意的淡定。豁达的人对生活充满希望，能够乐观面对遇到的挫折。每个人都在追求豁达，但真正豁达的人只是少数。因为豁达体现的是一个人的修养和境界。

豁达，究其字面意思，是指潇洒开朗。想要做一个胸襟豁达的人，就要乐观处世，怀着一颗感恩的心面对身边的一切。面对人生中的种种不如意，不要自怨自艾、怨天尤人、患得患失，而要能够悦纳人生中的这些不如意，将其作为自己奋进的力量。

心宽者足够淡定，能看淡名和利、成和败、得与失。心宽者还有一颗平常心，因此能遇成败不骄不躁，遇不平不愠不恼，凡事不生气，不抱怨，不忧虑，不冲动，不纠结。心宽如海，才能装得下万物。心宽者有肚量，才能包容，懂得接纳，能自持，能内敛。所以说，要让自己的心胸如海一般广阔，就要不断地锻炼自己的胸怀，心宽则路宽，只有把心变宽，日子才会越过越有生机。

豁达和心宽犹如自我疗愈心灵创伤的一剂灵丹妙药，要炼好这剂良药，就要提高自身的修养，拓宽自己的眼界，培养出一份大气来，在工作生活上乐观通达，在为人处世上宽容大度，在塑造自我上自信坚强，豁达处世，心宽处世。天空没有留下飞鸟的痕迹，但它飞翔过；黑夜没有留下流星的痕迹，但它出现过；烟花没有留下绽放的痕迹，但它灿烂过……

人活在世上，最重要的就是我们自己，身边的一切东西只不过是过眼云烟，金钱和地位都是身外之物。放宽自己的心情，才能找到真实的自我；遇事常宽自己心，才能解脱自己。有些事情也许越想越窄，换一个角度，你就会越想越宽。豁达地面对生活并非难事，只要心存感恩，对世间万物真诚相待，就能做到超然洒脱，豁达心安。

超然是豁达，也是一种理解，一种尊重，一种激励，更是一盏智慧的灯，它轻易地就能照亮千年烦恼的暗室。超然所展现的不是小聪明，而是大智慧，是大彻大悟洞悉过去、现在和未来。只有超然了，方可以坦荡，可以无拘无束，更加无尘无染，更加安然自在。当然，超然并不是无原则地放纵。我们要用超然之心，忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。活在凡尘俗世要看得开，放得下，悟得透，握得住，才能超然洒脱，才能豁然心安。

放松自己的心态，不必太在乎得与失，就会发现生活如此之美好，生活里有许多可以追寻的东西和乐趣。也许在一个地方停留久了，会感到很茫然。常言道：攀得高，摔得狠，不妨放下自己的脚步换一个地方再看，也许你的面前就会出现一片平地。



上辑

用爱排忧，用情止痛， 豁达是本草

生活，如人饮水，冷暖自知，每天我们的心灵都在进行四季的更替。时而炽烈如盛夏，时而冷漠如寒冬，时而萧瑟如深秋。年岁在增长，春暖花开之时越来越少。这一切都是因为我们把世界看得太复杂，把世事看得太悲观，让负面情绪占据了我们的内心。只有以豁达的心态面对一切，我们才能在俗世中温暖自己，温暖他人，让心中永远盛开着春日的花朵。

第一章 干不完的工作，停一停，放松心情

心态轻松时，相信工作总有干完的一天；心态纠结时，认为工作永远干不完。现代人离不开工作，但是常常被工作奴役。对待工作，我们要放松自己的心，以更健康科学的方法去安排，才能以更轻松的态度去应对，停一停，休息之后，工作会更顺利。

- 01 别让忙碌“绑架”了自己的生活 / 2
- 02 把握好生命的节奏 / 6
- 03 留点空闲给自己 / 10
- 04 休闲时，就让闹铃“消音”吧 / 12
- 05 善待自己，将工作关在家门外 / 16
- 06 不必向不值得的人证明什么 / 19

第二章 达不到的目标，放一放，厚积薄发

人生几多虚浮，要想养出一份大气，做人既要心存高远，更要脚踏实地、不急不躁。枯燥无味时，甘于寂寞；纷繁动乱中，守住清静。心如浩淼的水域波澜不惊，如此还有什么能扰乱我们的心神呢？展望未来，自会苦尽甘来，犹如鲲鹏展翼，扶摇直上。

- 01 熬是一种能力，更是一种境界 / 22**
- 02 守住定力，摒弃心浮气躁 / 25**
- 03 寂寞花期，只为等待盛放 / 27**
- 04 十年磨一剑，厚积才能薄发 / 30**
- 05 学会静观其变，等待时机 / 33**
- 06 不要倒在胜利的歌声里 / 36**
- 07 勤奋成就人生 / 39**

第三章 挣不够的钱财，看一看，身外之物

心宽的人，拿得起也放得下，他们知道身内之物比身外之物更重要。身外之物，我们早晚都要割舍；身内之物，是我们的灵魂、我们的本源，不论身处何地，都能给我们带来安定与喜乐。看一看，放下之后，你得到的是心灵的充盈。

- 01 向前走，别忘记抬头看一看 / 43**
- 02 不要被金钱所束缚 / 47**
- 03 让知足填满空虚的心灵 / 50**
- 04 控制贪婪，保持心地的纯净 / 53**
- 05 远离欲望的悬崖，愈远愈好 / 56**
- 06 不要遗失了最贵重的东西 / 59**

第四章 争不到的名誉，让一让，云淡风轻

不追求名利，生活简单朴素，才能显示出自己的志趣；不追求热闹，心境安宁清静，才能达到远大目标。诸葛亮在《诫子书》中这样告诫儿子，也是在告诫了功名碌碌一生的世人。其实，等到将风云看淡之后，你会发现放下了功名才真正做到明志。

- 01 人淡如菊，心淡如海 / 62
- 02 冷静淡定，不要失去对原目标的追求 / 65
- 03 名利，不可为之所累 / 68
- 04 看淡名声，你的世界就广阔了 / 71

第五章 理不完的感情，掂一掂，量力而行

生活离不开感情，若不能正确看待它，也会成为心灵的负担。心窄者看“情”，往来的不是礼仪就是债务；心宽者看“情”，重视的是自己或他人的一份心意，感受的是人与人之间那份来之不易的情谊。掂一掂感情，尽力为上，但求无愧。

- 01 用豁达的心看待感情 / 73
- 02 君子报恩，三年不晚 / 77
- 03 助人要量力而行 / 79
- 04 莫把感情当成一种投资 / 81
- 05 几杯清酒寄清心，一声感恩暖人心 / 83

第六章 看不惯的世俗，静一静，顺其自然

在人与人的接触中，有些人、有些事我们无法回避，事业的忙碌，人际的复杂，生活的压力，让我们难免会与周围的人产生摩擦。我们看不惯的事太多太多，有没有想过这只是因为自己太过计较？静一静，你不去想凡尘琐事，谁又能够打扰你？

- 01 种植荆棘还是玫瑰 / 87
- 02 用欣赏的眼光看人，越看越顺眼 / 91
- 03 寻幽觅静，便得心安 / 94

- 04 可与世俗保持距离，但不要避世 / 97
- 05 从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶 / 100
- 06 生命中的随遇而安，是一种释然 / 104

第七章 走不完的前程，缓一缓，漫步人生

生命如一条长路，我们急于赶路，不是走得太快就是走得太累，忘记感受生活、享受生活才是生活真正的意义，甚至忘记了自己的方向。为什么不学着悠然地散步？人生喜悦有时，悲伤有时，风景时时不同，缓一缓，你才能够真正领略生命的丰富与精彩。

- 01 做回洒脱的自我，一切顺其自然 / 108
- 02 换个方向去追求，人生才能枝繁叶茂 / 111
- 03 花开花落，自得其乐 / 114
- 04 烟花再绚烂，终究是一瞬间 / 116
- 05 轻装上阵，人生会更美好 / 119
- 06 卸下负重的包袱，让心灵轻松去旅行 / 123



内服良药，外敷忠告， 心宽是良药

人生在世，我们体会着生老病死，承担着喜怒哀乐，每一天都在为生活奔忙。我们为目标追逐，为现实迷惑，为人情困扰，始终缺少一份闲情逸致，去拈花把酒，笑对风云。换个角度想，为什么我们不可以悠闲地生活？为什么我们始终要逼迫自己？放宽心态，放稳心神，放松心情，让生命重新找回应有的轻松和宁静。

第八章 你生气，是因为自己不够大度

常言道：眼里无尘，天地自宽；心若有容，天地自大。烦恼由心而生，就应该由宽心抹去。不要为小事介怀，烦恼不应该是人生的常态。学会以宽容的心态包容生活中的琐事与摩擦，就能告别那个烦恼的自己。

- 01** 心生快乐则“乐”，心生烦恼则“恼” / 128
- 02** 不为小事介怀，让风吹走烦恼 / 132
- 03** 不是宽容烦恼，而是宽容自己 / 135
- 04** 用心灵的清甜将苦难溶解 / 138
- 05** 克制怒气，守住心底的宁静 / 141
- 06** 斩断烦恼根，让心灵开出灿烂之花 / 144

第九章 你嫉妒，是因为自己不够优秀

觉得自己远远不及他人时，嫉妒的情绪就会悄然滋生，给心灵投下浓重的阴影，使其不得安宁。其实，每个人都应该着眼于提高自己的能力，与其嫉妒身边的人，不如试着学习，试着超越，打造一个优秀的、让旁人羡慕的自己。

01 不必羡慕别人的花园，你也有自己的乐土 / 148

02 嫉妒只能滋生痛苦，何不宽厚待人 / 151

03 收起嫉妒心，一枝独秀不是春 / 155

04 与其嫉妒，不如用行动超越 / 158

05 找到自己的沃土，生根发芽 / 162

06 放飞心灵，让春天住进心里 / 165

第十章 你郁闷，是因为自己不够豁达

生活中，每个人都遇到过这种情况：没来由地心情低落，没道理地丧失信心——这一切都是郁闷所致。对世事，必须有一份豁达的心态，看穿人生的不如意，看透生活的琐碎无奈，才能以平静无波的姿态秀出那个豁达的自己。

01 心窄路就窄，心宽路就宽 / 169

02 用心呵护不完美的自己 / 172

03 远离安逸，踏地而行 / 175

04 告别沮丧，迎接浩然阳光 / 178

05 拔掉心灵的杂草 / 181

06 豁达，如同生活在别处 / 184

第十一章 你惆怅，是因为自己不够阳光

有时候，人们很难摆脱阴郁的情绪：当以足够的努力换不来想要的结果；当有梦寐的目标却与他人未站在同一条起跑线；当十足的信念却得不到他人认可……看开这些不如意吧，能让你成功的是开朗坦荡的心态，而不是一个惆怅的自己。

- 01 拨开惆怅的迷雾 / 187
- 02 心不惆怅，快慢都开怀 / 191
- 03 有阳光的地方，就有温暖 / 194
- 04 保持本色，坚持自我 / 197
- 05 完美主义，其实并不完美 / 201
- 06 带着你的智慧，方向不迷失 / 204

第十二章 你悲伤，是因为自己不够坚强

生活中没有一帆风顺，每一天我们都可能面临失去，面临伤感。悲伤的时候，我们要放宽心，认清生命的常态正是有得有失，周而复始。在现实面前，我们要学会勇敢面对。

- 01 要行万里路，就要迎接风雨 / 208
- 02 量力而行，不要对自己要求太高 / 211
- 03 越掩饰什么，越为什么自卑 / 214
- 04 锦瑟流年，任悲伤如水而逝 / 217
- 05 凡事都往好处想，别和自己过不去 / 220

第十三章 你焦虑，是因为自己不够从容

每天早晨醒来，似乎每一件事都值得我们担心焦虑，我们常常心急火燎，始终没有轻松的状态。什么时候我们才能看轻成败，看轻得失？什么时候我们才能学会洒脱，告别焦虑，成就那个从容的自己？

- 01 你的人生可以自己掌控 / 224
- 02 若失恋，请从容离开 / 227

03 桌上放面镜子，随时调整工作状态 / 230

04 坎坷人生路，要懂得迂回前行 / 233

05 在等待中孕育，而后绽放 / 236

06 岁月如水，过往从容 / 240

第十四章 你悲观，是因为自己不够自信

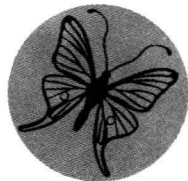
我们时常觉得自己不幸，是因为看事情太过悲观。悲观者容易自卑，于是不敢去尝试，心中更没有希望，渐渐地，陷入自暴自弃的陷阱。把心打开，让乐观的阳光照射进来，试着换个角度想问题，你就不难发现，原来世界如此简单。

01 你不是一无所有，你还有希望 / 244

02 用执着的信念打开命运之锁 / 248

03 你不是世界上最不幸的人 / 251

04 学会转念，把精神放在好事上 / 255



上辑

用爱排忧，用情止痛，豁达是本草

生活，如人饮水，冷暖自知，每天我们的心灵都在进行四季的更替。时而炽烈如盛夏，时而冷漠如寒冬，时而萧瑟如深秋。年岁在增长，春暖花开之时越来越少。这一切都是因为我们把世界看得太复杂，把世事看得太悲观，让负面情绪占据了我们的内心。只有以豁达的心态面对一切，我们才能在俗世中温暖自己，温暖他人，让心中永远盛开春日的花朵。

第一章

干不完的工作，停一停，放松心情

心态轻松时，相信工作总有干完的一天；心态纠结时，认为工作永远干不完。现代人离不开工作，但是常常被工作奴役。对待工作，我们要放松自己的心，以更健康科学的方法去安排，才能以更轻松的态度去应对，停一停，休息之后，工作会更顺利。

01 别让忙碌“绑架”了自己的生活

即使做个“猎人”，也要从容地“捕猎”。

走在人潮汹涌的街道上，你会发现每个步履匆匆的人，表情都如此相似：他们紧皱眉头，一边赶时间一边思考问题，抿起的嘴唇透露不出丝毫快乐，他们像被什么东西追赶着、逼迫着，只能沿着既定的道路日复一日地行走。你是不是也是“猎物大军”的一员？

自从应聘到一家出版社工作后，吕先生就一直是个“拼命三郎”：他每天的时间被稿件、传真、合同以及各种方案充塞得满满的，生活就像上足了弦的发条一样，即使是在周末他也会加班熬夜。妻子总劝他要惜福养身，他只能苦笑说：“房贷要还，孩子以后的教育费用要存，怎么养身？”妻子说：“别人家的房贷都能按期还，孩子也都去留学了，怎么没见过他们像你这么累？”

吕先生不听，依然每天去赶那些永远赶不完的工作。因为太累了，吕先生竟然在一天早晨晕倒在众人面前。可就在卧床休息的几天里，他仍然在床上不分日夜地赶稿子；外派工作时，他一连几天忙着走访市场，顾不上吃饭睡觉……

吕先生就像在跑步机上行走的人，从来不曾停歇过，总是脚步匆匆、马不停蹄。终于有一天，生命的传送带还在继续运转，而前进的齿轮却坏了——吕先生彻底崩溃了，他因大出血而住院。治疗期间，他对医生倾诉自己的烦恼：“我时时刻刻都像是在和别人赛跑一样，每一天都是紧张兮兮的，我感到越来越累！有时候我甚至觉得像是有人拿枪对准我的头部，必须要立刻做这做那，否则就要开枪！”医生无奈地说：“没有人拿着枪逼你，是你把自己当成了猎物，身心都处在‘猎物状态’，身体怎么可能好！”

小的时候，我们认为自己是生活的主人，一切事都可以自己做主，可是，我们不得不听从爸爸妈妈的教导，不得不遵照老师和长辈的指示，我们常常觉得不自由，盼望自己尽快长大，能够按照想要的方式生活。在我们的想象中，那种生活惬意美好，每一天都有舒心的事，即使辛苦也会觉得在为自己生活。

长大后，我们发现世事并非如此，我们的生活已经被“绑架”了：我们每天都强迫自己做大量的工作，思考越来越多的问题，我们的所有时间都在

围着工作这个中心，甚至在娱乐的时候，想起工作上的烦心事，笑脸也会越来越僵硬。我们就像上文故事中的吕先生，成了工作的猎物、生活的猎物，随时战战兢兢，害怕下一秒就会有一声“枪响”。

这是典型的压力过重产生的危机意识，已经没有人会在你耳边说“你不工作就会如何如何”，你却对自己不停灌输：“不工作的话后果很严重。”有多严重呢？脑子里会自动播放“失业”、“破产”甚至妻离子散等画面，等到这些念头根深蒂固，你就彻底地进入“猎物状态”，而那个持枪的人不是别人，就是你自己。

但是，你真的觉得不停地工作生活才能有保证吗？这种想法是否也有偏差？有没有一种折中的方法，兼顾身心两方面，既能赚钱，又不损害心情和健康？有人说这简直是痴人说梦。但是，实际生活中，并不是没有这样的例子。

在众人眼中，孙先生是一位名副其实的成功者。当他的老同学还在为饭碗苦苦挣扎时，他已顺利地完成了由初级白领到高级白领到金领的过渡。事业和爱情一样不缺，而最让人羡慕的是，这一切似乎他并没有像有些人那样牺牲健康和情趣孜孜以求，而是在从容淡定间尽收囊中了。

每个人都想知道孙先生成功的秘诀，他说，其实挺简单，就是每天早出门半小时。

孙先生刚参加工作时，和许多人一样，总觉得手头的事情做不完，业余爱好也丢了，人疲乏得要命，到头来还没收到好的效果。他总是为干不完的工作发愁，直到有一天，做了一辈子管理工作的姑姑对他说：“你能不能试一试，每天早出门半个小时？”孙先生对姑姑的话并未十分理解，但出于对姑姑的信任，他决定试一试。

第二天起，他开始比正常时间早半个小时出门。当他走到公共汽车站