

江乐兴◇编著

心宽路就宽

正确把握自己心态的方法

Xin Kuan Lu Jiu Kuan



我们应该学会管理自己的心灵，不要因为外界的影响而让自己的心灵蒙上阴影，从而影响自己的态度、生活乃至整个人生。心态是一把双刃剑，积极的心态成就人生，消极的心态则毁灭人生。当我们能够保持一颗宽容的心，积极面对人生时，留在我们心里的就只有灿烂的阳光。

Xin Kuan Lu Jiu Kuan

心宽路就宽

正确把握自己心态的方法

江乐兴◇编著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

心宽路就宽:白金版 / 江乐兴编著. —北京:中国长安出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80175-995-5

I. 心... II. 江... III. 人生哲理—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063025 号

心宽路就宽(白金版)

江乐兴 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 19.25

字数: 310 千

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-995-5

定价: 39.80 元

前言

在南美洲,有两个人因为偷羊而被官府抓获,官府要将他们刺字、发配。家人不想就此见不到自己的亲人,于是筹了钱款来赎他们,结果这两个人都被赎了回来,可是烙在前额的两个英文字母 **ST** 却再也不能去掉。**ST** 是“偷羊贼”(sheepthief)的缩写,这种刑罚在现在的人们看来有些不人道,但在当时却被认为是惩罚犯罪的最佳手段,因为烙在前额上的字母永远都去不掉,所以人们要想不遭受这种羞辱,不到万不得已就不会以身试法。

可是这两个偷羊人却因为一时贪心,犯下了偷盗之罪,所以就不得不带着那两个代表着耻辱标记的字母,继续在人们面前生活和工作。这对于任何一个有羞耻之心的人来说,都是一种难堪,也是一种考验。

其中一位偷羊人每天从镜子中看到自己前额上的烙印,都觉得这实在是一种奇耻大辱。他简直不能想像自己无时无刻都要带着这种耻辱去面对异样的目光。他每天都不敢出门,最后终于连家里人看自己的眼神他也忍受不了,于是他移居到了另一个国家,希望到一个从来没有人认识自己的地方去开始新的生活。

可是,当他来到了另一个国家后,每逢碰到不认识的人时,对方仍旧会奇怪地问他这两个字母究竟是什么意思,他的心情始终不能平静,每天都感觉生活痛苦不堪,终于抑郁而终。死后,有好心人按照他的遗愿将他埋在了的一处荒山野岭之中。那个地方只有他的一座孤坟,也许从此以后他才算免去了心头的羞辱,因为那个地方几乎没有人去。

与前面那个偷羊人不一样的是,他的那个伙伴虽然也深知自己以后的处境,而且他同样对自己过去犯下的罪行感到羞愧。可是他并没有像前面的那位一样远走他乡,而是在人们异样的目光下和一些人明里暗里的嘲讽中

留了下来。他心想：虽然我无法逃避偷过羊的事实，但我仍旧要留在这里，赢回我曾经亲手葬送的声誉，赢回众人对我的尊敬。

从此以后，他靠自己的双手辛勤地劳动，用自己的劳动果实来孝顺父母、养育家人，而且每当邻居有困难的时候，他都会义不容辞地主动帮助。一年一年过去，他又重新建立起正直的名誉。邻居们每逢有困难时，首先想到的就是他这个大好人，在邻居的介绍下他还娶了一位温柔美丽的妻子，并且生下了一个聪明可爱的孩子。

时间一晃而过，他的孩子也已经长大成人，而他则成了一位白发苍苍的老人。

有一天，有个陌生人看到这位老年人头上有两个字母，就问当地人，这究竟是什么意思。那个当地人说：“他的额上有两个字母，已经是多年以前的事了，我也忘了这件事的细节，不过我想那两个字母是‘圣徒’(saint)的缩写吧。”

同样的生活环境，同样的遭遇，两个人之间为什么会有这样大的区别呢？这其中最关键的因素是第二个囚徒心胸开阔，看什么都是美好的一面，所以他的人生结局也是美好的。而第一个囚徒呢，心胸狭窄，凡事总是看到阴暗的、消极的一面，所以他的生活就不尽如人意。

由此可见，心宽的人，人生之路也会越走越宽，日子越过越红火；心胸狭窄之人，人生之路越走越窄，日子越过越没有生机。

本书从心宽一寸，受益三分；命好不如心态好；学会放松，人生轻松；控制情绪，就能掌控局势；用平常心，面对平凡的生活；创造快乐，把幸福抓在手中；理智地选择，潇洒地放弃；相信自己，自信的人生最美丽；藐视困难的人，才能战胜困难这九个方面，用深入浅出的道理和一个个富有人生哲理的小故事，向读者朋友阐述了怎样开阔自己的心胸、怎样调节自己的心情、怎样创造快乐、怎样把平凡的日子过得生机勃勃……

亲爱的朋友，当你逐页阅读本书时，你会明白这样一个道理：心胸豁达的人，其人生之路会越走越宽，事业会越做越大，家庭会越来越和睦、幸福！

第一辑 心宽一寸,受益三分

心宽路就宽,心窄路就窄	2
不争,自然能得到人们的尊崇	3
能忍则忍,一忍百安	5
爱你的敌人,最高贵的复仇是宽容	7
学会适应他人,不要奢望他人适应自己	10
不显山不露水,把聪明收藏起来	12
对人友善,别人也能友善地对待你	14
帮助他人的人,也会获得他人的相助	17
采取“守拙”的方法保护自己	18
和为贵,要善于团结周围的人	20
该收敛时收敛,该隐忍时隐忍	23
要有气度,生活不会亏待有雅量的人	25
待人要厚道,让善念相伴一生	28
径路窄处,留一步与人行	29
成全他人,就是成全自己	31
少生气,多争气	32

第二辑 命好不如心态好

要改变你的世界,先改变你的心态	36
你能飞多高,全由你的心态制约	38
命好不如心态好	40
将自己置于幸运的基点上	43



心态好,一切才会向好的方向转变	45
调整心态,把痛苦转化为能量	46
懂得平衡心态,烦恼就比别人少	48
选择人生最积极的一面	50
决定成败的关键是心态,而不是智商	53
有怎样的心态,就有怎样的未来	55
控制心态,别让心态控制你	56
要想在事业上成功,85%靠的是态度	61
乐观的心态最重要	64
任何事情即使再坏,也有好的一面	66
生活在天堂还是地狱,取决于你的态度	68
无法改变过去,但可改变现在	70

第三辑 学会放松,人生轻松

好心情从自我放松开始	74
别让他人掌控自己的心灵	75
活的方法不同,活的心情就不同	76
处境可以不如意,但心灵不可以低下	78
把自己从坏心情中解脱出来	80
消气是获得好心情的法宝	81
好心情来自“一念之差”	84
好心情就像风景,要懂得去欣赏	86
努力摆脱自寻烦恼的困境	87
心胸开阔才能带来健康	90
学会放松,人生轻松	92
善待自己,就是对人生负责	94
勇敢地打破“心理牢笼”	95



拥有从容的心境,心灵便会安怡	97
心情好,人生就会变得美好起来	99
体会到人生的乐趣,给心情放个假	102
别杞人忧天,忧愁于事无补	106
学会把苦恼化作欢乐	109
输什么也不能输心情	111
宽容自己,别和自己过不去	113

第四辑 控制情绪,就能掌控局势

坏情绪是幸福的“杀手”	118
学会操纵情绪的“转换器”	121
任何憎恨都是不值得的	122
别给自己的精神套上枷锁	125
有了好脾气,才会有好运气	128
学会控制自己的感情	131
不急不躁,随遇而安	133
浮躁心理不可有	134
不要被内疚情绪包围	136
找到移去痛苦的杠杆	139
把自己从紧张中释放出来	141
消除幻想,保持思维开阔	144
走出悲伤和情绪低落的怪圈	146
抑制愤怒,平衡情绪	148
放宽心胸,不要没有根据地猜疑	151
控制情绪,学会应变	153



第五辑 用平常心,面对平凡的生活

学会享受精彩的生活	156
每天都是好日子	157
多点生活的韵味,品尝生活的甘怡	159
静下心来感悟生活的美	160
过自己的生活,别太在意别人的意见	162
要忍耐生活中的痛苦	165
多一分爱好,多一分生活的情趣	167
欣赏音乐,会为你的生活增添色彩	169
珍惜生命,懂得生命的珍贵	170
单纯地生活,远离争斗与喧闹	172
为自己创造一种新生活	173
不在意年龄,兴致勃勃地活好每一天	175
充满激情地生活,从平凡中体会甘甜	177
正确地驾驭金钱,不要被金钱所驾驭	179
认识到工作的目的不仅仅是为了金钱	182
对自己的境遇保持平和的心态	185
习惯改变一小步,人生变化一大步	186

第六辑 创造快乐,把幸福抓在手中

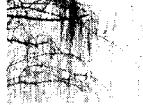
好好活着就是幸福	190
抓在手里的幸福才是实在的	192
努力让自己先快乐起来	193
痛苦与快乐只有一墙之隔	196
学会为自己创造快乐	198
谁能抓住快乐,谁就能获得快乐	200



选择幸福,你就幸福	201
自给自足,是幸福最主要的因素	202
幸福就在生活里的每一件小事中	204
经常练习快乐,你就能快乐	206
从平凡的生活中体会快乐	208
没有人是完美的,别把缺陷当遗憾	210
永远选择往前看	211

第七辑 理智地选择,潇洒地放弃

做出正确的取舍,才能把握命运	216
学会理智地选择,潇洒地放弃	217
没有放弃就不会有新的收获	220
肯舍,才能获得更多	222
明智地放弃才是人生应取的态度	224
失之东隅,收之桑榆	226
懂得放下,不要不该要的	227
理智地放弃比愚昧地坚持更有价值	229
与其抱残守缺,不如断然放弃	231
不懂得割舍,就有可能失去更多	232
有错误的选择,就会有错误的人生	233
放弃空洞的目标,选择适合自己的	235
不固执,选择善意的谎言	237
踏实努力,放弃投机取巧的心态	239
要明白鱼和熊掌不可兼得	241



第八辑 相信自己,自信的人生最美丽

信心是获取成功的核心力量	244
正确地评价自己,不自我贬低	246
要有永争第一的勇气和精神	248
相信自己,自信的人生最美丽	251
珍惜自己,不要在意他人的看法	253
先相信自己,然后别人才会相信你	254
克服自卑,培养自信	256
要有不断超越自我的信心	258
主宰自己,相信自己是最棒的	261
认识自我,了解自我	263
掌握建立自信的 6 个步骤	265
有信心的人不会消沉、沮丧	267
努力使自己成为人生的主角	269
人生没有“绝不可能”的事情	272

第九辑 藐视困难的人,才能战胜困难

人生没有真正的绝境	278
视挫折为财富,才会获得成功的桂冠	279
永远不向恶劣的环境低头	282
厄运来临时,要选择坚强面对	284
无论处境如何,都要学会负责	286
艰苦的环境,能锻造出坚毅的性格	288
解决困难最好的对策就是正视它	290
多想办法,不要在一棵树上吊死	292
不为失败者找借口	295

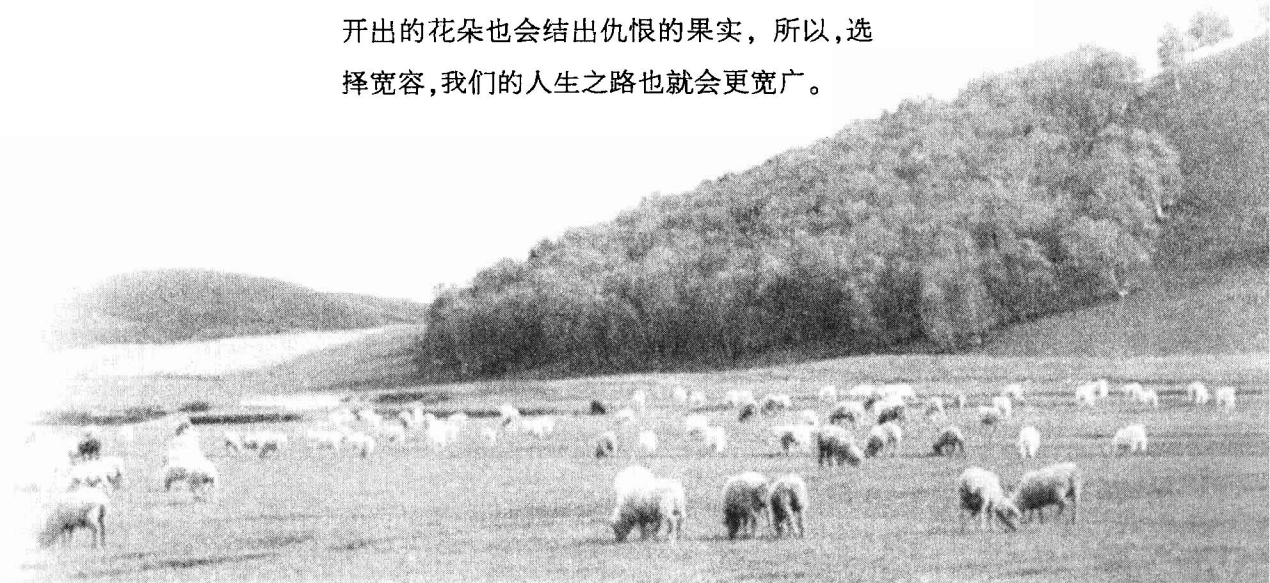




第一辑

■ 心宽一寸,受益三分

在现实生活中,遇事不斤斤计较,心胸宽阔对你是大有益处的。不论是什么人,在得到你的宽容后,他们都会对你心存感激和敬重。因此,你的影响力、亲和力就会得到很大的提高,而如果一味仇恨,那么,在仇恨中开出的花朵也会结出仇恨的果实,所以,选择宽容,我们的人生之路也就会更宽广。



心宽路就宽,心窄路就窄

在生活中有这样一种现象,即人在受到伤害的时候,最容易产生两种不同的反应:一种是憎恨,一种是宽恕。憎恨的情绪使人浸泡在痛苦的深渊里,反复抱怨对方的不是,结果把自己的心情越弄越糟。如果憎恨的情绪持续在心里发酵,可能会使生活逐渐失去秩序,行为越来越极端,最后一发不可收拾。而宽恕就不同了,懂得宽恕的人能够积极地去思考如何原谅对方。很多时候,我们之所以很难宽恕他人,是因为我们都认为,每个人都应该为自己所犯的过错付出代价,这样才符合公平正义的原则,否则岂不便宜了犯错的一方?但是不宽恕会产生什么结果或副作用呢?例如痛苦、埋怨、憎恶、报复等,这些结果值不值得再承受,恐怕才是更重要的一个问题。

宽恕也是一种能力,一种停止让伤害继续扩大的能力。没有这种能力的人,往往需要承担因为报复所产生的风险,而这风险往往难以预料。

很多不愉快的记忆使我们不能从被伤害的阴影中平安归来,痛苦总是如影随形,我们也就不能放松和平静了。所谓没完没了,除了不能释放对方,也可能使自己成为一名心灵被俘虏的囚犯。

一位名人曾说:“也许在很久以前,有人伤害了你,而你却忘不了那件不愉快的往事,到现在还痛苦不堪,那就表示你还继续在接受那个伤害。其实你是很无辜的,你要了解到,你并不是世界上惟一有这种经历的人。赶快忘掉这不愉快的记忆,只有宽恕才能释放你自己,让你松一口气。”

曾经有3位前美军士兵站在华盛顿的越战纪念碑前,其中一个问道:“你已经宽恕了那些抓你做俘虏的人吗?”第二个士兵回答:“我永远不会宽恕他们。”第三个士兵评论说:“这样,你仍然是一个囚徒!”

显然,那位士兵心中有狱,什么狱?心狱。囚的是谁?自己,自己把自己囚

在自己的心狱里而不能自拔。这实际上是说，不宽恕别人就是不放过自己。

所以，我们一定要学会宽恕，因为宽恕是做人的美德。在生活中懂得宽恕的人是一个智慧的人，因为它能减轻误会和仇恨，从而就能避免一些冲突和不愉快的事情发生。

社会上很多悲剧都是因为人与人之间不能容忍而发生的。不能容忍实际上是和愚昧同一意义，而且这种愚昧是野蛮人和暴徒的愚昧，因为他们对世间的事物认识不清，由隔膜而误会，由误会而发怒，他们不能容忍别人，事事斤斤计较，甚至做出愚蠢而残忍的事情。

能够以宽容的胸怀去接纳伤害过自己的人，这对你来说肯定不容易做到，要想做到这一点，你必须拥有高尚的情怀和善良的心灵。但你也不必担心自己做不到，因为这个世界上有许多宽容、豁达的人们，他们是我们的榜样，这个世界才到处充满了温暖与阳光、友爱与和平、人性与活下去的信心！

在现实生活中，容忍对你是大有益处的。不论是什么人，在得到你的宽容后，他们都会对你心存感激和敬重的。因此，你的影响力、亲和力就会得到很大的提高，而如果一味仇恨，那么，在仇恨中开出的花朵会结出仇恨的果实，所以，选择宽容，我们的人生之路也就会更宽广。

不争，自然能得到人们的尊崇

好“争”是许多人处世的一个突出特点，他们凡事比争，也不管争的是否有意义、有价值。好在“争”是一个中性词，为一己私利与人“争夺”、“争抢”是不为人耻的，但是，如果是为了正义的事情而争，则是值得赞扬的。然而，遗憾的是，生活中很多人都热衷于前一种“争”，他们为名争，为利争，结果争来争去，除了烦恼增加外，并没有得到什么有意义的实质性的东西。

事实上，不争才能无争。与人无争，就能亲近于人；与物无争，就能育抚

万物;与名无争,名就自动到来;与利无争,利就聚集而来。生活中绝大多数祸患的到来,全是争的结果。而无争,也就无灾祸。

宋代的向敏中,在宋太宗时为名臣,在真宗时晋升为右仆射,居大任 30 年,没有一个不顺从他的人,当时人们以德高望重看待他。

《宋史》记载:向敏中,天禧(真宗年号)初,任吏部尚书,为应天院奉安太祖圣容礼仪使,又晋升为左仆射,兼任门下侍郎。有一天,与翰林学士李宗谔相对入朝。真宗说:“自从我即位以来,还没有任命过仆射。现在任命向敏中为右仆射。”这是非常高的官位,很多人都向他表示祝贺。徐贺说:“今天听说您晋升为右仆射,士大夫们都欢慰庆贺。”向敏中仅唯唯诺诺地应付。又有人说:“自从皇上即位,从来没封过这么高的官,不是勋德隆重,功劳特殊,怎么能这样呢?”向敏中还是唯唯诺诺地应付。又有人历数前代为仆射的人,都是德高望重。向敏中依然是唯唯诺诺,也没有说一句话。

第二天上朝,皇上说:“向敏中是有大耐力的官员。”向敏中对待这样重大的任命无所动心,大小的得失都虚心接受,这样就做到了老子所说的“宠辱不惊”。人们再三次致意恭贺,而他是三次勉强应付,不发一言,可见他自持的重量、超人的镇静。正如《易经》中所说的“正固足以干事”,所以他任高官 30 年,人们没有一句怨言,他能这样从政处世,对于进退荣辱都能心情平静地虚心接受。所以他理政应事,待人接物,也就能顺从天理、顺从人情、顺从国法,没有一处不适当的。惟有虚可以承受百实,惟有坦荡可以化解百怨。所以人贵在以虚修养自己,以坦荡交游涉世。

宋文潞公,一生以虚受坦游自守,在他辞官回归洛阳时,已是 80 高龄了。神宗看他精神健旺,年力康强超过常人,问他是不是养生有道,他回答说:“没有其他的方法,我只不过能随意自适,不以外物伤和气,不敢做过头的事情而已。”这真可以作为名言。康仲俊高龄 96 岁,还非常康宁,他自己说在少年时代,读千字文突然有感悟。他生平对待事物,从不动心,仅虚受而已,所以老而不衰。

老子说:“只有无争,才能无忧。”利人就会得人,利物就会得物,利天下

就能得天下。从来没有听说过独恃私利的人能得大利的。所以善利万民的人，如同水滋润万物而与万物无争，不求所得。所以不争的争，才是上策。庸人不知，所以乐与相安；明白人知道，却也不怎么样。所以老子说：“只有不争，所以天下无有能与它相争的了。”这就是虚己无我的作用。

不争，心境自然开朗；不争，自然能获得更多的快乐；不争，自然能得到人们的尊崇。那些面对蝇头小利争得硝烟四起，甚至是你死我活的人，即使表面上他争们赢了，实际上他们还是输了，因为爱争的人会因争而失去人缘，也会因争而给自己带来无穷的烦恼。

能忍则忍，一忍百安

俗话说：“心字头上一把刀，一事当前忍为高。”忍是平息争夺、和谐人际关系的前提。学会了忍耐，既能够使心灵获得平静，又能为自己赢得良好的人际关系。

某单位里，老王坐在办公桌前，一副闷闷不乐的样子。

“喂，老兄，谁又惹你生气了？”同事老李见了，关切地问。

“除了主管还能有谁？”

“你又和主管抬杠了？”老李问。

“他就仗着是我的上司，每次接受总公司分派下来的任务时，只要是失利了，他都在总经理面前把责任推给我。”老王生气地说。

“老兄，我看你还是忍忍吧。如果闹翻了脸，矛盾就会加剧，长此下去，你还能与他一起共事吗？”

“可我就是咽不下这口气。”

“很多事情总经理都了如指掌，他只是未点破而已。你应该体谅一下主管，毕竟他年事已高，难免有犯糊涂的时候。”

老王听了老李的话后,觉得很有道理,他不再事事与主管计较,而是忍让着,像以前一样尊重他。

过后不久,当主管退休后,他主动向总经理推荐老王为自己的接班人,总经理欣然同意了。

假如老王当初没有忍让,而是对主管“以牙还牙”,他今天能够接替主管的位置吗?当然不能!在任何单位里,那些人际关系不好,经常和领导争吵的职员是不会受到重用的。

在与人交往的过程中,忍耐可称为是第一要则。清末黎元洪在复杂的官场上游刃有余就是一个例证。

最初黎元洪在湖北任职时,一直位于张彪之下。张彪是张之洞的心腹,但他嫉贤妒能,对黎元洪十分反感,因而常在张之洞面前进谗言,诋毁黎元洪。

张彪在进谗言的同时,还利用自己职务比黎元洪高的有利条件,百般羞辱黎元洪,想让黎元洪离开军队。如他曾经在军中惩罚黎元洪,并当着士卒的面,将黎的帽子扔在地上,想激怒黎元洪,好找理由将他开除出军队。黎元洪觉察到张彪的用意,但他知道自己当时的力量还不足以和张彪抗衡,因此他忍受着张彪的百般欺辱,不动声色,脸上毫无怒容,以至张彪对他无可奈何。

不过,黎元洪亦非甘为人下者。他明知张彪欺侮自己,却不与他争锋,而是“孚敛锋芒,海涵自负,绝不自显头角,以防异己者攻己之隙”。

后来,张之洞任命张彪为镇统制官,但军事编制和部署训练却要黎元洪协助张彪。张彪不懂军事,黎元洪呕心沥血,为主训练。张之洞前往检查,见颇有条理,就当面称赞黎元洪,黎元洪却称谢说:“凡此皆张统制之部署,某不过执鞭随其后耳,何功之有?”

张彪听了黎元洪这话,心中十分感激,二人关系逐渐融洽。1907年9月,张之洞任军机大臣,东三省将军赵尔巽补授湖广总督。赵尔巽认为张彪不如黎元洪,就要他取代张彪,但黎元洪坚辞不肯。同时,黎又面见张彪,告之此