

让你受益一生的人生智慧

心宽路就宽全集

郑陆胜 郑艳红 编著

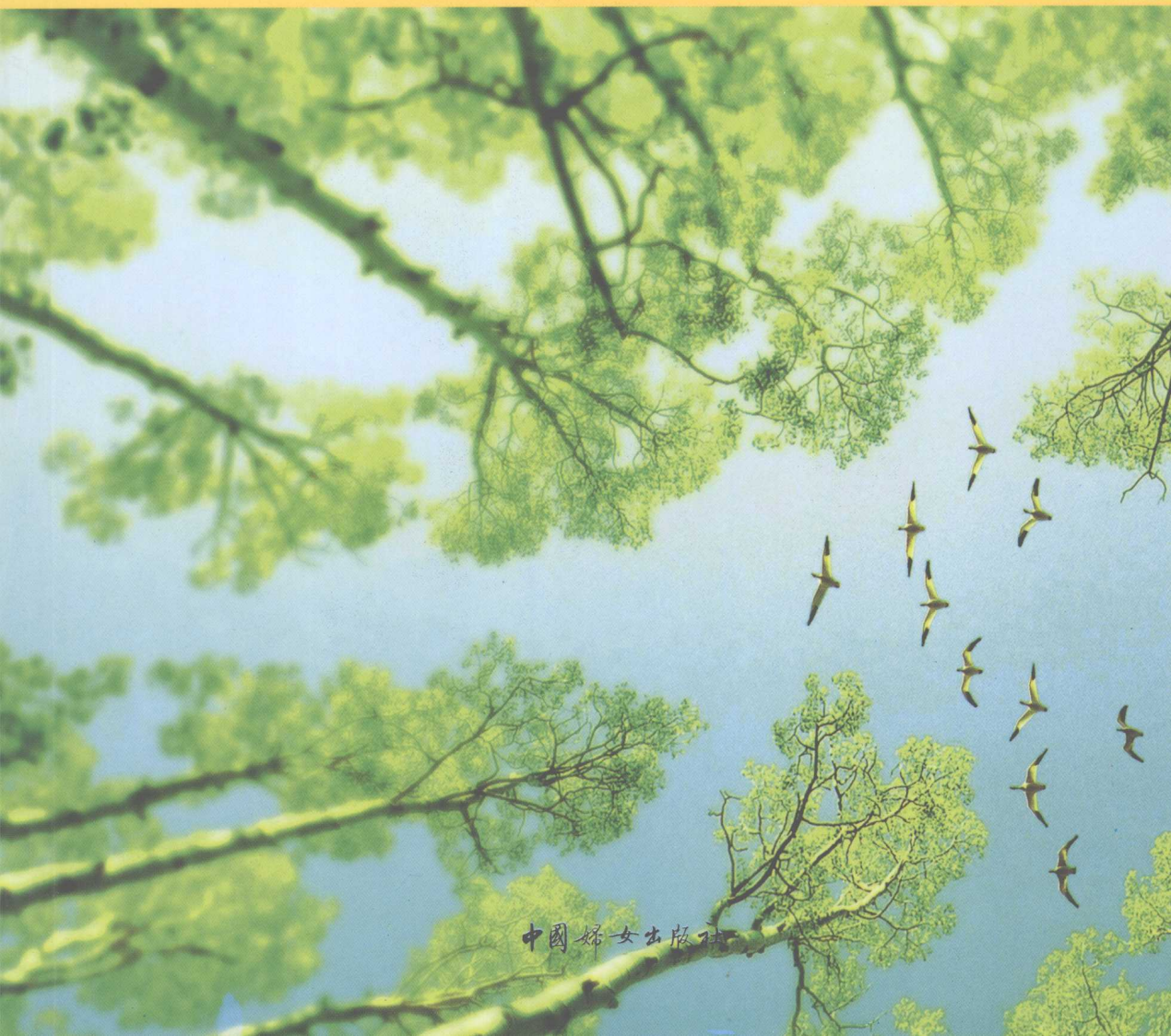
学会宽容，意味着你的人生更加快乐。

当你学会为自己建造一间恬静的心灵之屋时，

你就能获得永久的安宁与幸福。

心宽一尺，路宽一丈！

心宽的人，人生之路越走越宽，日子越过越红火。



中国妇女出版社

让你受益一生的人生智慧

心宽路就宽全集

郑陆胜 郑艳红 编著

学会宽容，意味着你的人生更加快乐。

当你学会为自己建造一间恬静的心灵之屋时，

你就能获得永久的安宁与幸福。

心宽一尺，路宽一丈！

心宽的人，人生之路越走越宽，日子越过越红火。



中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心宽路就宽全集/郑陆胜, 郑艳红编著. -北京: 中国
妇女出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80203-567-6

I. 心… II. ①郑…②郑… III. 成功心理学-青年读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053597 号

心宽路就宽全集

作 者: 郑陆胜 郑艳红 编著

策 划: 北京华夏全景

责任编辑: 宋 昱

责任印制: 王卫东

装帧设计: 叔冰设计工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19.5

字 数: 260 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-567-6

定 价: 32.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

有一对夫妻生了一对双胞胎女儿，因为家境殷实，这对姐妹从小就受到了很好的教育。在她们 14 岁那年的某一个星期天，父亲问两个女儿：“你们在学校过得快乐吗？”

“爸爸，我很快乐！对我而言，学校就是天堂！”大女儿欢快地说。

“为什么？”父亲笑着问。

“学校的老师和蔼可亲，同学们都友爱善良，就连学校看门的大爷每天都笑眯眯的，在这样的学校里学习，我感到很幸福。”

父亲听完大女儿的话后，高兴地点了点头，他又把目光转向小女儿。

“爸爸，我在学校觉得每一天都很难熬，对我而言，学校就像地狱！”

“为什么，你不是和你姐姐在同一个学校同一个年级吗？”父亲奇怪地问。

“是的，我是和姐姐同校同班。但我觉得老师没有人情味，同学们嫉妒心都很强，就连看门的大爷，虽然每天都笑着，但谁知道他心里想的是什么呢？”

若干年后，这对双胞胎姐妹的人生有了天壤之别，姐姐大学毕业后，很快就找到了一份满意的工作，接着找到了男朋友，幸福地恋爱，结婚，生子，一家人过着天堂般的生活。

妹妹呢，不停地抱怨工作不理想，领导不赏识自己，同事排挤自己；不停地抱怨男友不英俊，没有挣大钱的本事，学历不高……在抱怨中，她不停

地换工作和男友，结果把自己的生活弄得一团糟，真的就像生活在地狱一般。

同样的生活环境，接受同样的教育，两姐妹之间为什么会有这样大的区别呢？这其中最关键的因素是姐姐心胸开阔，凡事多看美好的一面，所以她的生活也是美好的。而妹妹呢，心胸狭窄，凡事总是看到阴暗的消极的一面，所以她的生活就每每不尽如人意。

由此可见，心宽一尺，路宽一丈！心宽的人，人生之路越走越宽，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。

本书从心宽一尺，路宽一丈、做自己的心理管家、让快乐贴身相随、生活中要懂得感恩、开创自己的命运、不做欲望的蠢人、悦纳自己，善待他人、别让生活的困境压垮你8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，向读者朋友阐述怎样才能开阔自己的心胸，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的人生哲理。

朋友，当你逐页阅读本书时，你会逐渐明白这样一个道理：心宽一尺，路宽一丈！心胸豁达的人，更容易获得幸福、快乐、友谊和事业上的成功！

目 录

第一辑 心宽一尺，路宽一丈

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人，容纳非议，是事业成功和家庭幸福美满之道。如果事事斤斤计较，患得患失，就会因活得很累而丝毫体会不到人生的乐趣。由此我们有必要记住：心宽一尺，路宽一丈！心宽的人，人生之路越走越宽，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。

心宽，路就宽	(3)
仇恨他人不如宽容他人	(5)
宽恕比责罚更有力量	(7)
大事讲原则，小事讲风格	(9)
与人交往和为贵	(11)
谦虚的人才有福	(13)
不报宿怨的人最光荣	(15)
善待他人也有益于自己	(17)
有时受辱也是一种收获	(19)
学会忍耐	(21)
少一分怨恨，多一分快乐	(24)
退一步海阔天空	(26)
做人做事都要留余地	(29)
要有清浊并容的雅量	(30)

第二辑 做自己的心理管家

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，从而影响自己的生活甚至是整个人生。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。当我们学会驱逐心灵的阴影时，留在我们心里的就只有灿烂的阳光。

勇敢地走出“心理牢笼”	(35)
不要陷进孤独之中	(37)
超越心灵的恐惧	(40)
控制自己的情绪	(43)
驱逐心灵的阴影	(45)
任何烦恼都是不值得的	(48)
克服自我心理障碍	(53)
放下思想的“包袱”	(55)
用自嘲去弥补失落	(57)
别让后悔绞心灵	(59)
固守心灵的静谧	(61)
打碎禁锢心灵的枷锁	(63)
让心灵得到自由	(66)
做自己的心理管家	(70)
寻找调节心情的法宝	(73)

第三辑 让快乐贴身相随

大哲学家亚里士多德曾说：“快乐既然是人类和善类所共同追求的东西，所以从某种意义上来说，它就是最高的善，它渗透到从最高级到最低级的一切生命之中。”如果一个人没有任何的快乐，那他的生活之中就不会有阳光。事实上快乐是一种感情，是一种态度，只要你心里感觉快乐，你便已有了一种快乐，至少有了一种快乐的心态。

快乐是一种生活的态度	(77)
相信每一天都是好日子	(79)

没有谁能干涉你快乐	(81)
快乐是发自内心的喜悦	(83)
把握瞬间的愉悦	(86)
不为他人而烦恼	(87)
全然的快乐是一种单纯	(89)
笑是精神生活的阳光	(91)
别让小事影响心情	(94)
幸福地生活在现在	(96)
给予是快乐的源泉	(99)
心无挂碍, 快乐就多	(101)
随时保持精神的愉悦	(103)

第四辑 生活中要懂得感恩

古人曾说：“滴水之恩，当涌泉相报。”别人对我们的帮助，我们一定要谨记在心，懂得感激。因为别人的帮助不是“理所当然”的，世界上没有谁对你的帮助是理所当然的。这点点滴滴都是人情，不但要心存感激，还应用同样的爱心去关怀别人。那些对生活怀有一颗感恩之心的人，即使遇上再大的灾难，也能挺过去。感恩者遇上祸，祸也能变成福。

时时心怀感恩	(107)
对他人的付出要懂得回报	(110)
孝心是衡量品德的标准	(112)
给朋友力所能及的帮助	(114)
不做薄情寡义之人	(117)
勿因善小而不为	(119)
感谢对手而不是打击	(121)
用爱去化解仇恨	(123)
向家人表达你的爱	(125)
尊重他人就是尊重自己	(127)
给家人多一分理解和体谅	(129)
尽量把风光让给他人	(131)
努力做一个有爱心的人	(133)

第五辑 开创自己的命运

一位哲人曾说：“苦难不会持久，强者却可长存！”假如在生活中，你也遇到艰难困苦的日子时，千万不要悲观失望，因为往往事情的结果要比你预期的好。当你把命运握在自己手里而不是交给他人，当你尝试着从最佳角度去看待和解决问题时，事情总会往好的方向发展。

不失望，就有希望	(137)
在厄运面前不屈服	(139)
把阻力转化为前进的动力	(141)
想到，更要做到	(145)
抓住机会，不坐等机会	(147)
释放自己所有的能量	(151)
遭遇失败时永不言弃	(154)
发挥自己的创造力	(157)
机会青睐那些有准备的人	(159)
有胆量的人才能拿到冠军	(163)
通过学习让自己更成功	(167)
自己主宰自己的命运	(170)
真正的救世主是自己	(172)
正视挫折，不逃避	(174)
做一个追梦的人	(176)
凡事要尽心尽力去做	(179)
要有爱拼的心性	(182)
把困难视为最佳机遇	(184)

第六辑 不做欲望的蠢人

面对荣誉，应该保持清醒的头脑，我们要懂得珍惜荣誉，也要为自己争取荣誉，但不能被荣誉打垮，不能被荣誉所累。欲望太多的结果，就是使自己不满足，不知足，甚至憎恨别人所拥有的，或嫉妒别人比我们得到更多，以致心里产生忧愁、愤怒和不平衡。欲望太多，就会导致心理贫乏！而一个心理贫乏的人，还有什么好日子可过呢？

不能让名利蒙了双眼	(189)
节制自己的贪欲	(192)
过自给自足的生活	(194)
摒弃自私的心理	(196)
在利益面前要克制自己	(198)
少一分物欲，多一分安宁	(200)
花钱要合理而有节制	(203)
贪婪的心容易招来厄运	(205)
节俭是美德的根本	(208)
君子爱财，取之有道	(211)
多不一定就是好	(214)
重要的东西不一定贵重	(216)
不要成为财富的奴隶	(217)
别被欲望的锁链缠绕	(220)
贪图享乐是霉运的源头	(223)
少欲少求心坦然	(225)

第七辑 悦纳自己，善待他人

生命是宝贵的，生活不一定会一帆风顺，但无论在什么情况下，都要以积极乐观的态度去面对生活，享受生活。要学会善待自己，善待生命，善待他人，遇事不争，不怒，不怨，不恨，总之不苛求事事都顺心如意，那么，这样的人生就一定会充实、美好而有成就。

善待自己，喜爱自己	(231)
不要伤害他人的自尊	(233)
克服以自我为中心的意识	(236)
不要做损害他人的事情	(239)
和睦相处最重要	(241)
不要妄加评论别人	(243)
过分推销自己是愚蠢	(245)
不要到处耍小聪明	(248)

敞开心胸，接纳他人	(251)
别戴着有色眼睛看人	(253)
表现自己要有分寸	(255)
向困境中的人伸出援助之手	(258)

第八辑 别让生活的困境压垮你

无论你是普通人还是成功人士，只要有所追求，就会在追求的过程中遭遇困难。在困难面前，你持有什么样的态度，在一定程度上将决定你的将来。而生活中的那些成功者，大多是藐视困难的人。如果一个人在困难面前趴下，那他还有什么资本去战胜困难，获取成功呢？

藐视困难才能战胜困难	(263)
永远跑在最前面	(267)
别让生活的困境压垮你	(270)
不向恶劣的环境低头	(273)
依靠自身的力量改变自己	(275)
把每一次风险都当成机遇	(277)
自信才能获得上天的青睐	(279)
先看得起自己别人才能看得起你	(281)
以积极的心态面对挫折	(285)
尽力改变自己的生活	(287)
幸运垂青能吃苦的人	(289)
善于发现真正的自我	(294)
不要放弃希望	(295)
克服困难追逐梦想	(297)
把不幸当做新的起点	(299)

第一辑

心宽一尺，路宽一丈

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人，容纳非议，是事业成功和家庭幸福美满之道。如果事事斤斤计较，患得患失，就会因活得很累而丝毫体会不到人生的乐趣。由此我们有必要记住：心宽一尺，路宽一丈！心宽的人，人生之路越走越宽，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。

心宽，路就宽

世事如棋，让一招不为我亏；心田似海，
纳百川方能容人。

有位先哲曾说：“人如果没有宽容之心，生命就会被无休止的报复和仇恨所支配。”所以在生活中，我们一定要学会宽容，因为宽容是做人的需要。宽容也是处世的需要，即立身处世要有清浊并容的雅量。

如果一个人总是眼里容不得沙子，锱铢必较，不仅会遭人厌恶，有时还会招来怨恨。因此，常怀一颗宽容之心，就能消除与他人之间的矛盾与仇恨。

唐朝大将军郭子仪，在平定“安史之乱”和抵御外族入侵中屡立奇功，却遭到了皇帝身边的红人——太监鱼朝恩的嫉恨。郭子仪率兵在外征战，鱼朝恩竟暗地里派人挖毁了郭子仪父亲的墓穴，抛骨扬灰。郭子仪领兵还朝，众人无不以为会掀起一场血雨腥风，不料当代宗皇帝忐忑不安地提及此事时，郭子仪伏地大哭，说：“臣将兵日久，不能禁阻军士们残人之墓，今日他人挖先臣之墓，这是天谴，不是人患。”家仇的烈焰竟被他宽容的泪水熄灭。

郭子仪手握兵权，在朝中日益得到皇帝的信任，鱼朝恩担心早晚会被郭子仪收拾，便想来个先下手为强，在家中摆下“鸿门宴”，然后请郭子仪赴宴。鱼朝恩的险恶用心连郭子仪的下属都看得一清二楚，他们极力劝阻郭子仪不要去。郭子仪淡淡一笑，不以为然，只便装轻从，带上几个家僮从容赴宴。鱼朝恩见了惊讶不已，在得知实情后，阴毒无比的一代奸臣竟被感动得嚎啕大哭，从此以后不再以郭子仪为敌，反而处处维护他。

郭子仪“以德报怨”，他用宽容感化了自己的“敌人”。可见宽容是一种美德，宽容他人，也给自己赢得了尊重，而且还能化敌为友。下面这个寓言故事也说明了这个道理。

动物王国里，老山羊带着儿子去地里收白菜时，发现自己家的白菜已被别人偷走了许多。

“爸爸，这一定是野猪干的。你看，地上还有它的脚印呢。走，我们找它算账去。”小山羊说。

“算了，儿子。我想野猪一定是饿极了，才这样做的。”老山羊拦住了儿子，淡淡地说。

几天后，老山羊带着儿子去地里挖土豆时，又发现土豆地已被拱翻了一大片。很显然，野猪又偷走了一些土豆。

“爸爸，咱们不能再忍了。我们现在去找野猪算账，它太过分了。”小山羊气愤地说。

“不，儿子。野猪也是有自尊心的。它如果不是家里有什么困难，是绝不会来偷土豆的。”

“爸爸，这只野猪可是懒得出名的啊！它自己不劳动，就是靠小偷小摸混日子。”

“儿子，不要在背后说别人的坏话！我觉得野猪的本质并不坏，它一定会学好的。”

父子俩的对话恰好被躲在草丛中的野猪听到了，它惭愧地低下了头。

就在父子俩埋头干活的时候，一只饥饿的狼悄悄地溜到了土豆地里。就在狼扑向小山羊的那一瞬间，野猪发现了它。野猪跳了出来，勇敢地迎了上去。几个回合之后，狼败在野猪的獠牙下，灰溜溜地逃走了。

“谢谢你救了我们的命！”老山羊带着儿子赶忙过来感谢野猪。

“不，说谢谢的应该是我。我一次次地偷你家的东西，可你们每次都原谅了我，是你们的宽容感动了我。”野猪说完，便卖力地帮老山羊拱起土豆来。

世事如棋，让一招不为我亏；心田似海，纳百川方能容人。

宽容能带来仁义，博得赞美。懂得宽容，才不会对自私、伤害感到失望，才会用宽大的气量去感受相逢一笑泯恩仇的快乐。所以，我们应该记住：凡事包容，凡事相信，凡事忍耐。这样就能在感化敌人的同时，还能使敌人成为我们的朋友。

仇恨他人不如宽容他人

仇恨是一把双刃剑，在伤害别人的同
时也会伤害自己。

“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。宽厚待人，容纳非议，是事业成功、家庭幸福美满之道。如果事事斤斤计较，患得患失，就会因活得很累而丝毫体会不到人生的乐趣。

据说，有一次希腊大哲学家苏格拉底和一位老朋友在雅典城里悠闲地散着步，他们一边走，一边愉快地聊天。忽然有位愤世嫉俗的青年出现，朝他扔了一块石头就跑了。他的朋友看见了，立刻回头要找那个家伙算账。

但苏格拉底拉住他，不要他去报复，朋友觉得很奇怪，就说：“难道你怕这个人吗？”

苏格拉底说：“你认为我怕他吗？不，我绝不是怕他？”

朋友又疑惑地问：“那么，人家打你，你怎么都不敢还手？”

这时苏格拉底笑着说：“老朋友，你糊涂了，难道一头驴子踢你一脚，人也要还它一脚吗？”

他的朋友点点头，就不再说什么了。

假如苏格拉底在受到攻击时就愤怒地以同样的方式去对待那个年轻人，可想而知，他和那个年轻人之间的“战斗”就会持续地展开，但他没有那样做，而是以一颗宽容的心，放了年轻人一马。显然，他的宽容和大度是值得我们现代人学习的。

但是，在现代社会里，很多人在受到一点伤害时，便斤斤计较，甚至采取报复的手段，却没有想到仇恨是一把双刃剑，在伤害别人的同时也会伤害自己。

森林里，狗熊突然闯进了小蜜蜂的家。它趁小蜜蜂们都外出采花粉时，偷吃了一大桶蜂蜜后，溜回了自己的家。

小蜜蜂们回家后，见辛辛苦苦酿的蜜被狗熊偷吃了，都十分气愤，它们聚集在一起，商量着要去找狗熊报仇。

一位过路的神见了，便说：“你们原谅狗熊一次吧，不然，你们在报复它的同时，自己也会受到伤害的。”

“不，此仇不报，我们心中的怨气就难消。”领头的那只小蜜蜂对神说完这句话后，便领着其他的伙伴浩浩荡荡地出发了。

正在家里酣睡的狗熊被嗡嗡声惊醒时，才发现自己被成千上万只小蜜蜂团团包围住。狗熊忙爬起来逃命，可小蜜蜂们仍穷追不舍，它们纷纷把身上的毒针狠狠地向狗熊刺去。

狗熊浑身被刺得全是大大小小的包，又痛又痒了好几天。而那些把毒针留在狗熊身体里的小蜜蜂们，回去后没多久就全死了。

可见，仇恨他人不如宽容他人。

人的一生，谁都会常常碰到自己利益受到他人有意或无意地侵害的事情，但我们要学会管住自己的大脑，控制报复的冲动，说服自己，把仇恨在心里悄悄地化解。因为，仇恨在伤害别人的同时也会伤害你自己，而宽容和忍让，是保自己一生平安的“护身符”。