

有一种智慧叫宽心
有一种艺术叫舍得



宽心才坦然 舍得更快乐

宽心是一种心态，心宽一点，烦恼就少一点，**快乐**就多一点；**舍得**是一种**境界**，懂得舍得，生活才没有负担。

■王 峰 编著

中国华侨出版社

有一种智慧叫宽心
有一种艺术叫舍得



宽心的人生 才坦然 舍得的人生 更快乐

宽心是一种心态，心宽一点，烦恼就少一点、快乐就多一点；舍得是一种境界，懂得舍得，生活才没有负担。

■王 峰 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心的人生才坦然 舍得的人生更快乐 / 王峰编著

— 北京: 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2541-9

I. ①宽… II. ①王… 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 (2012) 第 133768 号

●宽心的人生才坦然 舍得的人生更快乐

编 著 / 王 峰

责任编辑 / 文 苑

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 张基民

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18.5 字数 210 千字

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2541-9

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

有人说，身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧。这实际上是人生的一种境界。“屋宽不如心宽”，是做人处事的心态。对于任何事情，要摆正心态，不要太斤斤计较，要学会“宽心”和“舍得”，让自己永远处于平和乐观的生存状态。

你的心有多大？芝麻一样小，还是大海一样宽？海洋般宽广的胸怀助你走向成功，芝麻般细小的心让你寸步难行！

宽心既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，宽心就是福气。心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难和厄运低头，才不会被泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名利所羁绊，才不会为乌纱铜锈而折腰，才不会被纷争算计而困扰。即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。即使被别人误解，你也能平和看待，坦然处之，最终赢得对方的信任。心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。即使自己的才能暂时被埋没，你也能心情平静，继续奋斗，直至

品尝到成功的喜悦。

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，有得就有失。面对得失人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。有人说，生活需要智慧，是的，面对生活中得失带来的困扰，真正明智的做法就是要学会舍得。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

舍得，是一种理智，是一种豁达，它不盲目不狭隘；舍得，对心境是一种放松，对心境是一种滋润。它驱散了乌云，清扫了心房，有了它，人生才能有从容坦然的心境生活才会阳光灿烂。

有这么一句话：“一个人的快乐，并不是他拥有得多，而是他计较得少。多是负担，是另一种失去。少非不足，是另一种有余。舍弃也不一定是失，而是另一种更宽广的拥有。”可见，得而有所舍才是人类智慧之心。

舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧，一种人生的境界。由此可见，“舍得”是一种生活中必然的选择。

一个真正有所为的人，在面对抉择时，总是能够作出正确的选择，该舍弃的毫不犹豫坚决舍弃，该珍惜的义无反顾永远珍惜。

有一种智慧叫做宽心，有着一一种艺术叫做舍得。生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。让我们学会宽心，懂得舍弃，把握正确的航向，让我们的人生之旅永远闪耀着熠熠的光辉！

目 录

上辑：宽心的智慧

第一章

凡事宽处想，越想越宽广： 心宽是一种博大的胸怀

心宽是一种博大的胸怀。生活的快乐与否完全取决于心境。凡事往宽处想，越想越宽广；凡事往亮处看，越看越亮堂。少一分抱怨，烦恼烟消云散；多一分快乐，幸福围绕身边。不怕失望，只要不绝望，就有希望。痛苦可以忍受，泪水可以恣情，但永远不能低头。当生活把你逼进一条甬道里，不要灰心丧气，给心境一点光，狭窄的甬道就会变成一条洒满阳光的大道。

1. 停止那些无聊的抱怨 003

2.从不同的角度看事物	005
3.哪里有怒气，哪里就有冲突	008
4.微笑是冬日里的一抹阳光	010
5.为了健康，避免生气	012
6.善良：感化心灵的良药	014
7.把自己融入身边的大世界之中	016
8.微笑对待生活	017
9.生命是一条曲线	019
10.希望消除了我们的苦恼	020
11.痛苦是心灵的病毒	022

第二章

宽容别人，善待自己： 心宽是一种处世的智慧

心宽是一种处世的智慧。人与人之间需要宽容、需要理解。宽容是催化剂，可以消除隔阂，减少误会，化解矛盾；宽容是润滑剂，能调节人际关系，减少摩擦，避免碰撞；宽容是清新剂，会令人感到舒适，感到温馨，感到自信，感到世界的美。宽容是一把成功的密钥，是一剂治疗心伤的良方，是给自己的一点甜蜜。

1.宽容是一种美德	029
2.宽容更是一种智慧	030
3.忘掉不快，释放自己	032



4. 把情感装入理性之盒	035
5. 用宽容治疗心中的毒瘤	037
6. 善待他人就是善待自己	039
7. 让自己在阳光雨露下生活	042
8. 与人方便就是与己方便	045

第三章

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来： 心宽是一种积极的心态

心宽是一种积极心态。一个人能否成功，心态是一个非常关键的因素。因为，在成功的道路中，我们很难控制自己的际遇，唯一能控制的就是自己的心态：选择积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定了要步入失败的沼泽。如果你想成功，想把梦想变成现实，就必须摒弃那些消极的心态，清除心灵的累赘。

1. 快乐就是一种心态	053
2. 不要把坏情绪带回家	055
3. 用积极的心态对待不幸	057
4. 把心放宽，远离偏激	058
5. 积极的心态助你成功	061
6. 给自己一份好心情	063
7. 别让心灵荒芜	064

- 8.身虽处逆境，但心不能绝望 065
- 9.雨过了，天总会晴 067

第四章

幸福走一生，心宽福自到： 心宽是一种永恒的幸福

心宽是一种永恒的幸福。心宽了，眼前总是海阔天空，脚下总是平坦大道，心中总是阳光明媚。心宽的人偶有伤心寂寞的浮云，也会很快被微风带走，微风过后留下一片光明、一丝清凉、一阵轻松。有句话说的好：发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。这是句经典的良言，“向宽处行”是至理，只有把心放宽，道路才不会拥挤，血脉才不会堵塞，生活才不会失意。

- 1.幸福是一种自我感觉 075
- 2.对生活常抱一颗感恩的心 076
- 3.心胸坦荡，寝食无忧 078
- 4.严以律己，宽以待人 080
- 5.学会选择幸福 083
- 6.习惯性的宽容可以带来平静 085
- 7.善待自己，快乐生活 088
- 8.幸福无所不在 090

第五章

贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德： 心宽是一种品格的升华

心宽是一种品格的升华。人在宁静之中心绪像秋水一样清澈，可以见到心性的本来面貌；在安闲中气度从容不迫，可以认识心性的本原之所在；在淡泊中谦和愉悦，可以真正地体味心性。

- 1. 以平常的心态对待财富 101
- 2. 欲望越多，痛苦越多 103
- 3. 金钱名誉不过是人生浮云 105
- 4. 好好活着，不要祈求太多 107
- 5. 金钱与地位不能画上等号 109
- 6. 不被外物所蒙蔽 111
- 7. 淡泊名利，无求而自得 114
- 8. 生活中还有比金钱更重要的东西 116
- 9. 减少欲望，宁静淡泊 119

第六章

人生境界高，心宽境自阔： 心宽是一种人生的境界

心宽是一种人生的境界。心就像一扇大门，敞开来宽宽



大大，什么事都能过得去。如果你整天把大门关着或者只开一道缝，越看越嘀咕，越想越没路，愁事烦事越堵着你的门。事实上，有好多疾病和烦事，都是人凭空想出来的。古人云：“世上本无事，庸人自扰之。”

1. 缺憾是最真实的完美 129
2. 每个生命都有优点和欠缺 131
3. 快乐是可以分享的 132
4. 想开一点，学点洒脱 136
5. 生活永远是豁达的 138
6. 重视生命的“亮度” 140
7. 宽恕别人，升华自我 142
8. 多为别人做好事 144
9. 生命的宽度掌握在我们自己手中 147

下辑：舍得的艺术

第七章

弯得下才能站得高：舍得己

有一句经典名言：能够把自己压得低低的，那才是真正的尊贵。就是说做人要谦逊，不能盛气凌人。就像成熟的麦

穗一样，总是低着头；而那些高傲地抬着头的，一般都是缺乏真正的内涵。

1. 暂时的退却，是为了更好的前进 153
2. 做人还是谦虚一点好 156
3. 放下自己的面子，给足别人面子 159

第八章

屈得了才能伸得直：舍得气

人，贵在能屈能伸，伸很容易，屈就难了，这需要非凡的忍耐力。一张笑脸、一句诚恳的道歉，很多时候就能化干戈为玉帛，冰释前嫌。没有爬不过去的山，也没有趟不过去的河。忍一时的委屈，可以保全大家的宁静、和谐，并不损失什么，反而还会赢得一个更为宽阔的心灵空间，何乐而不为呢？

1. 忍是医治磨难的良方 165
2. 忍让有度，不走极端 167
3. 忍耐是一种美德 170
4. 退一步海阔天空 173
5. 小不忍，则乱大谋 176
6. 忍是弯曲的艺术 179
7. 好汉宁吃“眼前亏” 181

第九章

放得下才能拿得起：舍得名

舍是一种释放，是另一种更高层次的得，是心灵的回归。珍惜自己应该珍惜的，有时舍弃是为了更好地珍惜，只有把心中的私心杂念舍弃，这样才能轻装上阵，一身从容地、更好地去迎接自己的明天！

1. 人的一生有得有失 189
2. 看得开，放得下 192
3. 鱼和熊掌不可兼得 193
4. 放弃是另一种胜利 194
5. 放弃需要巨大的勇气 195
6. 蜕变后的新生 197
7. 失去是成长和收获的源泉 198
8. 没有选择的时候要学会变通 200
9. 有时，失去后将获得别样的拥有 202
10. 放弃是一个高端智慧的行为 203

第十章

退得出才能进得去：舍得权

不与人争不是躲避和退缩，也不是消极怠工，而是一种君子的修为，是一项基本的处世行为，是一种经历风雨之后

的旷达与沉稳，宁静与淡泊。不争权，不争利，甘于寂寞，甘于吃苦，甘于简单，默默耕耘，是大建树、大智慧、大淡泊、大澄明。仿佛沉默的岩浆，纵然我们永远无法相聚，隔着厚厚的泥土，但我们又永远相知于生命的体温。不与人争，大地共存。

1.心存成人之美	211
2.做人要认真不能较真	213
3.适可而止，留有余地	215
4.克服盲目骄傲的大心理	217
5.进退之间认真选择	221

第十一章

高投入才有高产出：舍得利

投入与产出总是成正比的。凡成大事者，都不存小私之心，不争蝇头小利。经商，不做守财奴；为官，不争名不图利，一心为公。只有这样才能成大事。

1.做事不可急功近利	229
2.糊涂亏，莫计较	230
3.吃亏是福心中留	233
4.吃亏越多，幸福越多	236
5.不让物欲障目	239

第十二章

忘得了才能看得开：舍得情

当爱已远去，放弃和放手都是最好的选择。因为无法忘却曾经有过的美好，无法相信现实，而让更多的痛苦压在自己的肩上、心上；让自己和对方一起痛苦，究竟是否惩罚了对方也许还是未知数，但是自己绝对是被惩罚最重的一个。因为你剥夺了自己重新享受快乐和幸福的权利。

1. 天下没有不散的宴席 249
2. 放手，让爱的人走 251
3. 强扭的瓜不甜 253
4. 给彼此一些私人空间 255
5. 不要把偶像当情人 258
6. 离婚不是终点 260
7. 失恋不能失态 263
8. 珍惜已经拥有的 267
9. 放弃也是一种美丽 268

上辑

宽心的智慧

第一章

凡事宽处想，越想越宽广：心宽是一种博大的胸怀

心宽是一种博大的胸怀。生活的快乐与否完全取决于心境。凡事往宽处想，越想越宽广；凡事往亮处看，越看越亮堂。少一分抱怨，烦恼烟消云散；多一分快乐，幸福围绕身边。不怕失望，只要不绝望，就有希望。痛苦可以忍受，泪水可以恣情，但永远不能低头。当生活把你逼进一条甬道里，不要灰心丧气，给心境一点光，狭窄的甬道就会变成一条洒满阳光的大道。

