

佛家智慧天天读



心平气和的力量

□ 宿文渊 编著



不较真



中国华侨出版社

不较真

——
心平气和的力量



□ 宿文渊 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不较真：心平气和的力量 / 宿文渊编著. —北京：中国华侨出版社，2013.3
ISBN 978-7-5113-3370-4

I. ①不… II. ①宿… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 048459 号

不较真：心平气和的力量

编 著：宿文渊

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 瑞

封面设计：李艾红

文字编辑：彭泽心

美术编辑：游蕊渲 滕 霞

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：750 千字

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版 次：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3370-4

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875

传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

人生就像一场五彩斑斓的梦，充满了对美好明天的向往；人生仿佛是一次探险之旅，旅途中充满了惊喜，也布满了荆棘；人生又是一场竞争激烈的马拉松比赛，终归要决出个高低……这便是人生，有苦也有甜，有喜就有悲。生活总是变幻莫测，让我们捉摸不透，然而，我们又不得不去面对生活赋予我们的一切。有些事，如梦中花，开了又谢；有些事，如山中雾，聚了又散。纵使心中有千万个不舍，但我们知道，我们尝试过了、努力过了，这便已足够。得与失、舍与得，不在于客观存在的好坏，全凭我们自己的心。

不较真，看淡生活中的得与失，放下一切、舍得一切、包容一切。放下，是一种超然的境界。放得下，是为了能拿得起。舍得，是一种豁达的心态。看起来是给别人，实际是给自己。包容，是一种博大的智慧。看得深，想得开，善待了他人，也成就了自己。人生赢在勇于放下、懂得取舍、用心包容，以勇气放下包袱、以冷静掌控抉择、以平和面对得失、以中庸拒绝极端、以出世的心做人世的事，人生必将快乐、豁达、成功。佛说：“放下，便得自在。”放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间；或是心中的负累，或是外物的干扰。人生赢在勇于放下，拿得起又放得下，才是真正的无怨无悔的人生。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活、或事业、或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎能寻找快乐？”舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现了坦荡洒脱的人生追求。为利所扰，舍不得而又为情所困，舍不得而痛。人要快乐，就要舍得。拥有了正确的舍得心态，学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生。不较真是处世的大智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。只有不计较，才能在善待他人的同时也成全自己。大海之所以成为大海，是因为它能容纳百川之水。心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。

不较真，以一种豁达的心看待人世间的一切纷扰。人生有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴盛。豁达是一种生活的态度，更是一种为人处世的思维方式。豁达一部分来源于性格，但更多的缘于修养。豁达是一种大度、一种胸襟、一种智慧。豁达的人都有着宽广的胸怀，有着海纳百川的气势。豁达的人不会为小事而斤斤计较，更不会为个人的得失而郁郁寡欢。豁达的外在体现形式就是宽容。正因为豁达的人有着宽广的胸襟，所以他们可以容天下难容之事。豁达也是一种历练后的成熟。人生如旅途跋涉，难免会有凄风苦雨相伴。古人云：“人生不如意事常八九，可与人言仅二三。”对于人生

的不如意，不同的人有着不同的接受方式。有的人会自哀自怜，怨天尤人；豁达的人则会把它当成锻炼自己的机会，并能换个角度去考虑，所有的不开心便会一笑而过。豁达，是心胸宽阔，肚大能容，它是一种情操、一种境界、一种超脱。学会豁达，你会宁静致远，淡泊人生。拥有豁达才可能真正拥有快乐的人生。

不较真，不戚戚于金钱，不汲汲于名利。活在世上，有太多的需要，太多的计较：金钱、名利、权利、地位、荣誉……人生苦短，有太多的事要做，有太多的心要操，家庭、事业、儿女……人生的路如同在大雾中穿行，走一步，前面才能看清一步，当你走进泥沼时，能够向你伸出一只手的人那就是你的挚友。君子之交淡如水而浓于酒，浮生若茶，久泡方可见清浊，而陈酒最香。每个人不过是生命里的一个过客，面对所有的成败得失，你必须平静下来，平静下来不等于寂寞，平静能让你不断地发现自己，看清整个世界，让你有一颗安静的心去面对生活，面对整个世界，去体会生命里的每一曲华彩乐章，去沉淀和选择。生命不需要伟大而渴求真实，无论对错与否，每个起点和终点你都坚持自己想做的，那么，无论到最后是拥有或失去，你都将是精彩的。生命不容许后悔，所有的过去只能在你生命里轻轻画过一道痕迹，永远都不可能把什么留住，却又不能完全地忘却，时间和空间总是让记忆成为它们之间衔接的点，梦和现实的距离你永远无法去把握。

不较真，生命只有一次，学会善待自己。善待自己，做自己的主人吧，轻松快乐每一天，让你的心灵盛满煦暖的春风和灿烂的花朵，幸运就会时刻洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调换到快乐频道。我们给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开。一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”心态的不同必然导致人格和作为的不同，因而也会谱写不同的人生。心态，不言而喻，就是指一个人的心理状态，换言之，就是指一个人的心理素质。心态决定心情，好心态带来好心情，坏心态带来坏心情。一个成熟的人应该理智面对外在环境的变化，不管外部环境如何，都要保持自己情绪的平和愉快。就像向日葵花一样，永远面向阳光绽放灿烂的笑容。即使阴天下雨也不生气、不抱怨，更不灰心、不气馁，总是对未来抱有坚定的信念，相信总有雨过天晴、阳光普照、明媚灿烂的时候。好心态的人，即使遇到挫折坎坷也不会阴冷绝望，不斤斤计较一时的荣辱得失，大度宽厚，豁达从容，虚心学习别人的长处，弥补自己的不足，提升自己的思想境界。



第 1 章 别较真，人生不必太计较	1
做人不可过于执着	1
不幸人的一大共性：过分执着	2
凡事不能太较真	3
放掉无谓的固执	4
不要让小事情牵着鼻子走	5
换种思路天地宽	6
下山的也是英雄	7
不做无谓的坚持，要学会转弯	8
苛求他人，等于孤立自己	9
有一种智慧叫“弯曲”	10
改变世界，从改变自己开始	11
条条大路通罗马	12
人生处处有死角，要懂得转弯	13
方法错了，越坚持走得越慢	13
换个角度，世界就会不一样	14
绕个圈子，避开钉子	15
山不过来，我就过去	16
懂得变通，不通亦通	17
适应这个变化的世界	18
第 2 章 不计较，别跟自己过不去	20
认识自己才能把握人生	20
你给自己的定位决定你的人生	21
不高估，不自轻	22
人生最重要的就是认识自己	23
做自己的伯乐	24
自省如明镜照身，时省时新	25
参透迷误，留一只眼睛看自己	26
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	26
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥	27
认识诸世间，还要认识自己	28

了解自己真正的目标是什么	29
盲从是对人生的不负责任	30
不让别人的心态影响自己	31
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	32
“丈量”自己的内心，时时审视自己	33
认识自己，接受自己	33
一切均由爱自己开始	35
不要拿过去犯下的错误处罚自己	36
看到劣势，但别抓住不放	36
接受天生的限制，改进自己的缺点	37
每个人都不是“一无是处”	38
不必为他人的眼光而活	39
自己的人生无须浪费在别人的标准中	40
你不可能让每个人都满意	40
别为迎合别人而改变自己	41
每个人都有自己的路	42
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	43
把“我不可能”彻底埋葬	44
走自己的路，让别人说去吧	45
张扬个性，“秀”出自己才有机会	46
像世界超模一样走路	47
保持特质才能赢得蓝天	48
跨越自己给自己设定的藩篱	48
为自己撑一柄避雨的伞	49
愉悦自己，才是真正地爱自己	50
拥有爱好是我们宝贵的权利	51
学会放松，化解压力	51
接受自己的不完美	53
学会自我欣赏	53
永远不要放弃自己	54
做自己，自我肯定	55
别和自己过不去	56
你不必让每个人都满意	57

第3章 莫苛求，不完美的人生才幸福 58

有遗憾的人生才是一场美丽的戏剧	58
松开拳头，张开手掌，接纳残缺	60
不追求最好的，只追求最合适的	61
学会选择之前先学会放弃	62
想得到一百，就得有零	63
卸下“完美”的黄金枷锁	64
不求全责备，越求全就越不齐全	66
奢求万事俱备，机会就溜走了	66
没有完美的世界，只有完美的心态	68
随喜让世界无比美好	69

物我两忘，自在悠闲	70
幸福在于失意时的忘却	72
人事已尽随缘定	73
化繁就简任自然	74
走到路尽头，就换条路走	76
生死不由人，不如随缘看	76
适应环境，改变心境	78
热爱生命，笑看挫折	79
一个发条上得太紧的表不会走得太久	80
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”	81
第4章 能圆融，处世之道方显通达	83
做事方正，做人圆融	83
重视日常应酬	84
悄悄为他人做点好事	85
雪中送炭有讲究	86
巧获热情与好感	86
脸上先有微笑	88
让对方做主角	89
求大同存小异	90
假糊涂结真人缘	91
给人好处莫张扬	92
背后说人好，莫谈他人非	93
第5章 心境宽，心宽一寸，福多十年	95
宽容比怨恨更具威慑力	95
与人争辩，你永远不会真赢	96
及时原谅别人的错误	97
让谣言止于平静	97
拥有忍耐力可以战胜一切	98
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	99
消灭嫉妒的“毒瘤”	100
内心期待什么就能做成什么	101
生命的本质在于追求快乐	102
我们随时都有选择快乐的权利	103
活着，就是一种幸福	103
活在当下，不透支生活的烦恼	104
幸福在于失意时的忘却	105
只要有一颗清净的心，即能领取幸福	105
第6章 能包容，胸襟量大方可容天下	107
襟的大小可以丈量你的世界	107
放开胸怀得到的是整个世界	108
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	109



豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	110
包容比惩罚更有力量	111
包容的实质是包容自己	112
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	113
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	114
遇谤不辩，沉默即宽容	115
人的心胸之大就好比芥子纳须弥	116
心宽寿自延，量大智自裕	117
己所不欲，勿施于人	118
克服狭隘，豁达的人生更美好	119
宽容，让痛苦变为伟大	120
千金易得，宽厚之心难求	121
难得糊涂是一种心境	122
君子应不记旧恶	122
第7章 得宽恕，厚德载物可容人	124
以恕己之心恕人	124
理解之中见晴天	125
宽容信任胜过发号施令	126
宽恕是一种激励	128
闭上一只眼，反而能看得更清楚	129
默默承受，一笑而过	130
付出宽容，一定能够得到回报	132
宽恕的是别人，解脱的是自己	134
第8章 有度量，进退从容显豁达	136
心有多大，舞台就会有多大	136
做人要有宽厚博爱之心	137
成事要有宽广的情怀	137
虚怀若谷，谦虚低调	138
不择细流终成浩瀚	139
用豁达的心胸包容变化	140
第9章 淡得失，云卷云舒皆无意	141
必要的舍弃是为了更好地得到	141
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧	142
从得中失去，才能从失中获得	143
聪明人不计较得失	143
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福	144
患得患失，烦恼无穷	145
患得患失者终生徘徊在烦恼中	145
宽心的人懂得取舍的标准	146
每一次舍去都是一次升华	147

明智的放弃胜过盲目的执着	147
难舍难得，天下事得失同生	148
人生得失寻常事	149
舍得，有舍才有得	150
舍要理智，得靠智慧	150
暂时的失去会获得新的拥有	151
左手给予，右手收获	152
吃亏有时是种福	152
失去可能是另一种获得	153
第 10 章 轻名利，人生知足才常乐	155
欲望让你的人生烦恼不安	155
欲望是一条看不见的灵魂锁链	156
名利不过是生命的尘土	157
尘世浮华如过眼云烟	158
最长久的名声也是短暂的	159
身外物，不奢恋	160
可以有欲望，但不可有贪欲	162
放弃生活中的“第四个面包”	163
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	164
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	166
给自己的欲望打折	166
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	167
知足可以除去你的各种贪念	168
功成身退任自如	169
莫为名利诱，量力缓缓行	170
艳羨别人，不如珍惜自己的生活	171
学会控制不合理的欲望	172
不为名利所累	173
淡泊名利，心广志驰	173
名利中持宁静	174
第 11 章 拿得起，才是强者的智慧	176
拿得起是强者的智慧	176
勇谋大事而失败，强如不谋一事而成功	177
只有去拿，才可能拿得起	178
拿得起小事，才能做成大事	179
该出手时决不犹豫	180
敢输才是真英雄	181
用上所有的力量去争取成功	183
负重的生命如夏花灿烂	184
没有拿得起，何谈放得下	185

第 12 章 放得下，幸福就在一拿一放之间 187

- 幸福就在懂得放手的那一刻转身 187
- 幸福的榜单上，第二名同样是英雄 188
- 放下抱怨才能亲吻幸福 188
- 知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨 189
- 虚荣浮华，幸福却在减少 190
- 学会放下，幸福需要自己来成全 191

第 13 章 看得开，人生何必太强求 193

- 人生没有真正的难题 193
- 人生没有绝对的苦乐 194
- 生活是一片百花园，苦难也芬芳 195
- 没有永久的不幸 196
- 苦难让生命散发芳香 197
- 困难是弹簧，你弱它就强 197
- 解除对你痛苦之身的认同 198
- 不能改变环境，就学着适应它 199
- 化困境为一种历练 200
- 人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆 201
- 祸福相依，悲痛之中暗藏福分 202
- 精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚 203
- 正确和欣然地去接受痛苦 204
- 泥泞的路才能留下脚印 205
- 撑伞自度，才有晴空万里 205
- 人生没有绝境，只有绝望 206
- 换个角度，困境本身就是出路 207
- 心存梦想，人生便可随时开始 208
- 学会接受不可更改的事实 209
- 磨砺到了，幸福也就到了 209

第 14 章 不抱怨，内心足够强大生命才会屹立不倒 211

- 终结抱怨，接受 21 天的挑战 211
- 抱怨是世界上最没有价值的语言 212
- 抱怨往往来自心理暗示 213
- 怨天尤人不如改变心态 213
- 内心足够强大，生命就会屹立不倒 214
- 多给自己积极的心理暗示 215
- 幸福就在你心中 216
- 别把抱怨当成习惯 217
- 不要抱怨生活的不公平 218
- 生命本身并没有残缺 219
- 耐得住寂寞，才能获得成功 220
- 在贫穷面前抬起头来 221

第 15 章 莫生气，不要拿别人的错误来惩罚自己 222

- 操纵你的是隐藏在内部的信念 222
- 无明怒火三千丈，唯伤人害己 223
- 发脾气无助于我们希望的和平 224
- 火气太大，难免被列入作恶者之中 224
- 暴躁是发生不幸的导火索 225
- 愤怒就是灵魂在摧残自身 227
- 用沉默来回应无理 228
- 给忧虑一个便捷的出口 228
- 用运动来驱散心头的郁闷 229
- 情绪低落时不妨假装一下快乐 230
- 用幽默和微笑来战胜不良情绪 231
- 生气是拿别人的过错来惩罚自己 232
- 做自己情绪的主人 233
- 不生气等于消除坏情绪的源头 234
- 别顺着怨气燃烧自己 234
- 情绪化常常让人丧失理智 235
- 把烦恼写在沙滩上 236
- 找个没人的地方大声歌唱 237
- 一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 237
- 连根拔除内心的冲动之苗 238
- 生气等于慢性自杀 239
- 坏情绪会危及生命 240

第 16 章 不失控，用强大的内心掌控世界 241

- 舒解情绪，防止乐极生悲 241
- 思念让生命不堪重负 242
- 疑心太重自寻烦恼 243
- 做情绪的调节师 244
- 走出情绪的死角 245
- “装”出来的好心情 246
- 你为什么常常感到烦恼 247
- 紧张情绪，人体的“定时炸弹” 248
- 你只需要接纳你自己 248
- 不要让他人影响你的情绪 249
- 勇敢地为自己选择 250
- 他人也是自己的一面镜子 251
- 丢掉坏情绪，做到浑然忘我 252
- 警惕情绪污染 253
- 用宣泄为自己减压 254
- 试试没有终点地坐车旅行 255
- 感到压抑时，让自己静坐在阳光下 256
- 做情绪的主人，才能做生活的主角 257
- 心情的颜色影响世界的颜色 258

第 17 章 要静心，内心平静然后才有所见 260

世无净土是因为你的心不净	260
拥有一颗清净心，是幸福之源泉	261
每一天都是生命的第一天	261
抛弃不成熟的观念	262
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水	263
回归自然的路程	264
唤回童年的纯真	264
永远保有你的童心	265
别让自己活得太累	266
给心灵洗尘	267
用赤子心去感受生活	268
处理好压力，做个简单工作者	268
长时间工作后去露营吧	269
常到户外去，呼吸一下新鲜空气	270
洗净尘埃，拥有一颗平常心	270
不要让自己活得太累，偶尔放松一下	271
放开手脚，去做你喜欢的事吧	272

第 18 章 要低调，内敛、谦逊品自高 273

地低成海，人低为王	273
韬光养晦，藏锋露拙	274
天之道，不争而善胜	275
适者才能生存	276
无为而治方成大事	276
为人谦虚显修养	277
以弱示人，以智取胜	278
处高位时要低头	279
厚积之后方能薄发	280
选择低调，你就是强者	280
将内敛转化成力量	281
认识自己	282
经常反省	283
贵而不炫	284
看淡命运的得失	285
若取之，先予之	286
得饶人处且饶人	286
和气之间共成事	287

第 19 章 要从容，顺其自然方自在 289

从容，以一朵花开的姿态	289
顺境舒展身心，逆境安顿自己	290
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	291
想开了是天堂，想不开就是地狱	291



淡定从容，更能让人折服	292
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	293
人生是一个自然规律	294
一呼一吸间，看透自然的归宿	295
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	295
用耐心将冷板凳坐热	296
用平凡的心态确立人生坐标	297
等待是生命的常态	298
将等待进行到底	299
生活本来就不易，耐心等待才能发现转机	299
人生不能跳跃着前行，任何事都急不得	300
用平和的心态对待生活	301
顺其自然，让心境悠游自在	301
顺其自然，让心灵回归真实	302
第 20 章 会变通，遇事不钻牛角尖	304
穷则变，变则通	304
通才能成功	305
顺势者昌，逆势者亡	305
敢为天下先	306
摆脱“拘泥”的思想	307
发散思维，变通为用	308
转变即创新	308
切勿画地为牢	309
不变则难通	310
以不变应万变	311
灵活做人，机变处世	311
批评之前先表扬	312
让人一点又何妨	313
语言也要“包装”	314
给人留点面子	315
必要时装装糊涂	315
学会换位思考	316
学会以柔克刚	317
学会以退为进	318
热问题要冷处理	318
学会“绕路”	319
请将不如激将	320
第 21 章 常释怀，难得糊涂才是真境界	321
糊涂是洞明人生的智慧	321
吃糊涂亏，积无量福	322
花半开，酒半醉	323
取舍要有道	323

不争，就是争	324
揣着明白装糊涂	325
梨虽无主，尔心有主	326
诚心不可无，诈心不可有	326
不可聪明而懵懂	327
小不忍则乱大谋	328
以糊涂之道还治糊涂之人	329
善用“第二哲学”	330
动心忍性，增益不能	331
矜而不争，群而不党	332
该妥协时就妥协	332

第 22 章 戒贪念，少一分物欲多一分安宁 334

心中存善念，不做贫穷的富人	334
人生要学会做减法	335
欲望有毒，愈靠近愈危险	336
少一分物欲，多一分安宁	337
克制己欲，拒绝不需要的东西	338
以“舍”医“贪”	339
心灵载不动太多的贪欲	340
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	341
心淡如水，寡欲则明	342
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	343

第 23 章 不浮躁，行到水穷处，坐看云起时 345

成功要耐得住寂寞	345
修为内在，成就外在	346
欲速则不达，宁静以致远	347
摒弃浮躁，抓住机遇	348
沉住气才能成大器	349
静心过滤浮躁，留守安宁	350
少一分躁动，多一分平静	352
去除妄念，安之若素	353
人淡如菊自飘香	354
处变不惊，泰然自若	355
务实铺就成功之路	356

第 24 章 不虚荣，回归本色方显生命本真 358

不为自己的虚荣所奴役	358
告别虚荣，让心灵恢复自由	359
充实人生，安心走自己的路	360
真正的人格需要内心的充实	361
不做虚荣的假贵族	362
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	363

爱慕虚荣会让你狼狈不堪	364
还原生命本色	365
保持光彩，做最好的自己	366
不为迎合别人而改变自己	367
第 25 章 少成见，悦纳他人就是善待自己	369
独木桥上，先让对面的人过来	369
心境开阔，与人为善	370
换位思考，由己及人	371
悦纳他人，善待彼此	372
不迁怒，不动心	373
将心比心，怨亲平等	374
不戴“有色眼镜”看人	375
感谢你的敌人	376
不过度，不强求，不忘形	377
守护自己心灵的花园	378
第 26 章 轻输赢，争千秋功德不如平淡处之	380
放下输赢，取得双赢	380
争千秋功德，不争一时功利	381
适度让利才能赢得长久利益	382
敢于吃亏，妥协共赢	383
避开“红海”，投身“蓝海”	384
善与人合作，成功才水到渠成	385
礼让对方，才能生生不息	387
适当地退，更好地进	388
拿得起，更要放得下	389
减少内耗式的忙碌	390
与狼共舞，提升自我	391
第 27 章 莫烦恼，放开双手，一念心清净	393
人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	393
不要和自己过不去	394
破除“我执”，烦恼无处丛生	395
放开双手，让烦恼落下	397
顺其自然，看淡一切	398
心平气和，泰然处之	399
告别庸人自扰，安守本分的心	400
一念心清净，尽享生命清闲	401
改变心境，发现生活的美好	402
学会遗忘天地宽	403
每天留一点时间独处	405
不必伤春悲秋，人生没有时间老	405



第28章 能放下，去掉生命不堪承受之重	407
简化生活，让生命之舟轻扬	407
剔除生命中无用的东西	408
常怀空杯心态，心自会丰盈	409
轻轻放下，轻装前行	410
简单的生活，也能诠释幸福	411
凡事看开，享受生活	413
只看自己拥有的，不看自己没有的	414
顺其自然，活得单纯	415
不拿别人的标准来衡量自己	416
量力而行，画好自己的底线	417
保持自我，不随波逐流	418
跨越自我设定的樊篱	419
挣脱心中的绳结	420