



Find your own happiness

心宽一寸,幸福一生

流水无痕,岁月静好,

人生境界,心宽境自阔,心宽路更宽。

幸福,从心开始,让心在俗世中来一次轻舞飞扬,

洗去铅华,还原一份明净,

幸福就会像花儿一样绽放。



幸福,是用来珍惜的,而不是用来比较的。

幸福的生活存在于心绪的宁静之中。

心有多宽,幸福就有多长。

张凤丽 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

心宽一寸 幸福一生



书立方

张凤丽 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

心宽一寸，幸福一生/张凤丽编著. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(书立方·第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①心… II. ①张… 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266870号

书立方 第8辑



心宽一寸，幸福一生

张凤丽 编著



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2100千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

人生的终极目标，不是成功、金钱、地位、权势，而是幸福。每个人的心里，都给幸福预留了一条路，希望幸福在这条路上妖娆地走过，让心底泛起甜甜的暖意。但人心百转千回，欲望此起彼伏、源源不断，不经意间就会挤占了幸福的通路。幸福被阻隔在心门之外，人们不知道清理内心的屏蔽，却转而抱怨时运不济、命运不公，在怨天尤人中让幸福离自己越来越远。

把心放宽，幸福之路就会畅通。放下自私、执念、怨愤，在心底绽开一朵纯洁的雪莲，你会发现，没有什么痛苦不能面对，没有什么不公不能接受，更没有什么值得你放弃健康和生命。

把心放宽，幸福之路就会畅通。包容别人，就是善待自己；面对困境，接受困境，就能走出困境。当你在岁月的磨砺中逐渐变得随和而坚强，你就如一朵淡雅的菊花，在生命的严冬中也能灿然绽放。

把心放宽，幸福之路就会畅通。过滤掉丑恶和肮脏，让爱和美常驻心间。爱自己，善待自己，在有限的生命中享受无限精彩；爱他人，善待他人，在帮助别人的同时快乐自己。

心宽一寸，幸福一生。当幸福如泉涌般纷纷抵达，你便登临了人生的彼岸。

第一章 放下，刹那花开

●爱过，轻轻放下	6
●为谁守候	10
●放开抓紧坚果的手	14
●成全也是一种爱	18
●待到毕业时	21
●站在窗口看风景	26
●雨天晴天	29
●特殊的情人节	33
●为爱找一片合适的土壤	38
●一个人去看海	42

第二章 心素如简，人淡如菊

●我们要双赢	46
●亲爱的，我能自己选婚纱吗	50
●终结的快乐	54
●不要等到一只鸟也没有	57
●一样很开心	60
●穿针心理	65
●走出去，走回来	69
●做回自己	72
●两个人的战争	76
●蜗牛的壳	79

第三章 宽容，也是一种浪漫

●两个人的婚姻	82
●我的脚不苗条	85
●车厢不再拥挤	88
●永远没人看的照片	91
●让那朵白玫瑰自己凋零	94
●一只兔子毁掉的爱情	98

●我知道你会回来的	101
●爱它，就让它飞	104
●不该有的猜疑	107

第四章 ▶ 偷得浮生半日闲

●让自己消失一天	110
●晒太阳去	114
●一道考题	118
●卸下心灵的枷锁	121
●听听妈妈的唠叨	124
●久违了的笑	127

第五章 ▶ 上帝送我们一份礼物叫坚强

●那株花依然开放	132
●生命的弯路	136
●那盛开的野菊花	140
●总有一些山你爬不上去	144
●天生我材必有用	148
●失败是一块香蕉皮	152

第六章 ▶ 有一种感情，荡气回肠

●用肩膀撑起生命	156
●面朝大海，春暖花开	159
●租房	163
●馒头里的头发丝	166
●救命的半碗米	169
●爱是一副暖暖的护膝	172
●父爱不卑微	176
●我是你的腿	181
●一个面包的爱	185
●永远的疤痕，永恒的爱	189

第一章

▶ 放下，刹那花开



爱过，轻轻放下

他和她曾经是人见人羡的“金童玉女”。他们相识在美丽清纯的大学校园，那一年，他十八岁，她二十岁，正是如诗如歌的梦幻年华。

他英俊挺拔，是很多女生心中的“白马王子”；她娇小玲珑，晶莹聪慧。他们都是学生文学社团的成员，经常一起策划活动，他出活动主题，她补充完善方案；她精巧构思、妙笔成文，他泼墨挥毫、翰墨飘香。课上，共同探讨学习难题，在知识的海洋中自由地遨游；课余，一起浏览山山水水，尽兴寄情大自然。年末，他被评为优秀班干部，她则是优秀党员，



他们的社团被评为优秀社团，文章一篇一篇地被登在报纸杂志上。

他们也就在别人艳羡的目光中畅想着他们的未来，心有灵犀地认为“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老”。美好的岁月如山泉轻轻流逝，毕业了，心照不宣，他们一起背起行囊去了一个大都市，去寻找令人无限向往的未来。可都市的光怪陆离让他们茫然了，他们开始为一些杂乱琐屑的小事争吵。

一次深夜的一条短信，把她的心拉到了冰冷的深渊。那是一个女孩发给他的一条暧昧短信，她无论如何也不能相信，那个曾经对他温柔无比、与她海誓山盟、对自己忠心耿耿的爱人竟然爱上了别人！

她开始反思，是自己做错了什么？她要挽回这段感情！她想与他一起回忆过去的甜蜜，来换回他那颗即将离去的心，可他很冷淡，不给她机会；她不停地剖析自己，追问他自己哪儿错了，她愿意改正，可他只有冰冷的一句：“你没错！”不得已之下，她甚至找到那个女孩，想让对方放手，可对方压根不买她的账；她又找来了亲朋好友，去劝说他，也都无功

而返……万般无奈之中，她想到了死，以死相逼，可依然无济于事，他还是走了，换了所有的联系方式……

她依然满脑子的不明白，她不明白事情为什么会这样，难道之前的一切都是假的？接下来的日子，虽然他走了，已经没有他的任何消息，可她依然是茶饭不思，满脑子都是他。

直到一天中午，她昏昏沉沉地走在街上，一声急刹车把她唤醒了：她这样苦苦纠缠下去有什么意义呢？虽然曾经的感情都很美，虽然那一程相伴很令人迷醉。但那只是一份缥缈的感情，一起都已经成了过去，一个不爱你的人，即便费尽心机、苦苦纠缠，留在身边，但能留住那颗已经游离的心吗？能留住那份曾经纯真的感情吗？还不如在落泪以前转身离去，留下简单的背影；将昨天埋在心底，留下最美好的回忆，让彼此能有一个轻松的开始。

放开手，她突然觉得前所未有的轻松、自由、洒脱。重新收拾起心情，迅速调整自己，继续以前的美丽与快乐，虽然身边已没有了他，但她发现其实一个人也有独自的快乐和精彩，只是以前她没有发现罢了。

现在，她重新找到了自己的真爱，生活温馨而幸福。蓦然回首，她才发现，当初自己苦苦挽留，真是有点傻，花开花落，缘来缘去，都是自然的规律，既然缘分没了，说明他不属于自己，就应该放手，因为还有一份新的、更适合自己的缘分等着自己，如果不放手，怎么能拾起新感情呢？

放开紧攥的双手，那离你而去的，不值得你苦苦挽留，因为属于你的，不用你挽留，自会来找你。继续走吧，错过花，你将收获雨；错过他，你才能找到属于自己的幸福和美丽！

心灵感悟

爱到痛了，痛到哭了，于是选择了放手。当和曾经珍爱如生命的人即将相逢陌路时，才恍然大悟：原来，曾经以为的天长地久，其实不过是萍水相逢。放手是一种无奈的绝望，但却给未来和新生一种希望和机会，本来就是两条平行线，没有办法把它们捏在一起，还是让它们在各自的路上活出各自的精彩吧！



为谁守候

“都三十了，该成家了，赶快找个人结婚吧。”不论是亲戚还是朋友，每次见面总会这样劝她。

开始的时候，她总是从容地笑笑，固执地摇摇头，说“不”。慢慢地，随着岁月的流逝，她似乎也不再乐意这样“宣誓”了，而劝她的人似乎也都习惯了，不再等待她的回答，总是劝一句就说起别的话题。

有人说，剩女是选择的结果，可她成为剩女却是因为自己放弃了选择。这个中的原因，也不是只有她一个人知道。

上大学的时候，她喜欢上了班里的一个男生，那个男生英俊帅气，博学多才，开始她只是暗暗地喜欢他，想看到他，跟他说话。后

来，他们不知怎么就成了朋友，不是男女朋友，而是那种无话不谈的朋友。可他们从来不谈感情。他不谈，她也觉得自己应该保持女孩的矜持。就这样，一晃他们大学就毕业了，他们都没有谈过恋爱，有时别人也开他们玩笑，说他们是挺般配的一对，可每次他都很坦然地一笑，时间久了，她也学会了坦然一笑。毕业晚会上，她想把憋在心里四年的疑惑解开：他喜欢自己吗？于是她喝了一些酒，大胆地走到他面前，问：“你喜欢我吗？”“咱们是很好的哥们，不是吗？”他依然是从容地回答，她只得红着脸尴尬地一笑了之。

毕业后，他们都留在了那个大城市工作。他们依然是朋友，她在心底也依然喜欢着他。她觉得他就像自己的男朋友，他们互相了解，彼此信任，她有什么事情只要一个电话他总是及时出现。可他们总是不言风月，而且她总是不明白她在他心里是什么位置。

日子就这样一如既往地向前流淌。再后来，他有了女朋友，而且快要结婚了。别人再劝她，她心里似乎也有点动摇：自己在等什么呢？他们之间有将来吗？答案似乎是否定的。

他们之间没有爱情，也不会有将来，以前没有，以后也不会有。

夜深人静的时候，那颗孤独的心不是不寂寞。以前，她用他温暖自己的心灵。可以后，还能吗？以前别人劝她的时候，她总是固执地以为每个人的一生只有一次真爱，她的真爱已经给了他，她不需要再恋爱，也没有能力再恋爱。可关键是，他接受她的爱了吗？如果没有，她的爱哪儿去了？是在寻找的路上，还是留在了自己手中呢？

“女为悦己者容。”虽然每个阶段有每个阶



段的美丽，但自己十八岁的青春、二十五岁的美丽却永远不会回来了。如果说这些都已经给了他，可自己三十岁的美丽和四十岁的魅力又给谁呢？难道自己为了一滴水就放弃了整个海洋，为了一棵树就不愿意再见整个森林，就这样苦苦守候着别人的幸福终其一生？

看见他和女友亲热的背影，她才发现，他们之间有哥们的快乐，却没有爱人的幸福。她承认自己嫉妒他的女朋友，但却不愿破坏他们的幸福，因为她是喜欢他的，喜欢他就要让他幸福。而自己，应该也有自己的幸福，不是吗？

她决定不再等待了，她决定去寻找自己的幸福，为自己的幸福转身走开！

心灵感悟

有人说，我们每个人都是一个半圆，来到世上，就是在寻找另一个半圆，找到了，两个半圆就严丝合缝地粘在一起，形成一个完美的圆。如果不是自己的，勉强也没有用，这也许就是人们常说的缘分吧。



放开抓紧坚果的手

学期结束，英语教研组的组长调走了。大家心里都明白，下学期又要选新的组长了。

两个副组长张明和李勇心里更是倍儿亮：组长就会在他们两个中间产生。其实这一点，他们在上学期听说组长要调走的时候就已经知道了。他们俩都是学校的老员工了，而且担任副组长也有几个年头了，就等着组长走了，才有机会高升。而他们两个，也是各有千秋，张明教龄比较长，在学校的根基似乎也更加牢固一些。李勇呢，学历比较高，在教学上，更是有自己的两把刷子。

于是，他们便开始了无声的“战争”。张明紧抓教学质量，不仅教学倍加努力，而且在期中考试的时候，还“监守自盗”地把考试试



题提前透露给学生，当然，他们班在那次考试中夺得了全年级第一的好成绩。李勇也不甘落后，这不，同事托他发表的教学论文，刊发出来却印成了他的名字，李勇还一脸无辜地四处向大家倒苦水，说自己冤枉，并信誓旦旦地向那位同事保证说要补给他一篇，可评职称的那个关键时期过去了，李勇评上了高级教师，那位同事还要等一年。

除此之外，他们在领导面前也不停地“表现”，私下里还偷偷拉拢同事，明枪暗箭，你来我往。放暑假了，开学就要宣布组长人选了，他们都加紧了脚步。这不，今天，两人在办公室竟然动手打了起来，幸亏楼下看门的大爷听见响声，过来把他们拉开了，否则还不知会有什么后果呢。就这样，两人都挂了彩，张明的鼻子被打破了，李勇的脸上被划伤了。

回到家，他们各自愤愤不平。李勇躺在沙发上，筹划着“战胜”张明的绝招，上小学二年级的儿子跑过来：“爸爸，爸爸，我给你读个故事。”“什么故事啊，没看爸爸忙着吗？”他不耐烦地甩过去一句。可儿子似乎不在意，依然兴致勃勃：“很可笑的一个故事啊，爸爸，你

一定要听。”儿子撒娇地拉着他的衣袖，左右摇晃着。“好吧，念吧。”

“在印度的热带丛林里，人们用一种奇特的方法捕捉猴子：把一个小木盒固定在地上，盒子里装上猴子爱吃的坚果，盒子上开一个小口，这个小口刚好能让猴子的前爪伸进去。但猴子一旦抓住坚果，爪子就不能从小口中抽出来了，就会轻易地被人捉住。用这种方法捕捉猴子，屡试不爽。因为猴子有一种天性，只要是到手的东西，坚决不肯放弃。人们总是嘲笑猴子的愚蠢：为什么不松开爪子放下坚果逃命？生命重要还是果子重要？……”

儿子稚嫩的声音把他的思绪拉到很远。“爸爸，不是说猴子很聪明吗？怎么这只猴子这么笨？”

是啊，这只猴子怎么这么笨？其实，自己不也是一样吗？为了一点小小的利益而作茧自缚，丢失了更重要的东西。组长这个位置不正像猴子的那个坚果吗？当个组长又能怎么样，获得金钱？其实组长也就比现在的位置多拿一百多块钱。拥有权力？在学校这块教书育人的讲台上，又有什么权力可言？那自己在