

打造快乐人生的魔法

练就随心生活的功夫

Kuan xin fa

心理学 与 宽心法

郑荻凡◎编著

“物随心转，境由心生”，我们无法左右事情的发生，
但可以改变自己的心情



心理学有一种魔力，可以让普通的生活变得趣味十足；
宽心如一个魔法，能够让平凡的人拥有难以言说的快乐；
每个人都该上一堂宽心课，让自己的人生从此愉悦从容！

 中国纺织出版社

打造快乐人生的魔法

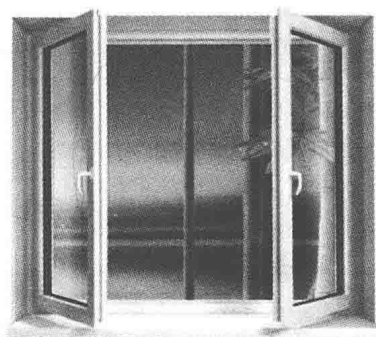
练就随心生活的功夫

Kuan xin fa

心理学 与 宽心法

郑荻凡◎编著

“物随心转，境由心生”，我们无法左右事情的发生，
但可以改变自己的心情



心理学有一种魔力，可以让普通的生活变得趣味十足；
宽心如一个魔法，能够让平凡的人拥有难以言说的快乐；
每个人都该上一堂宽心课，让自己的人生从此愉悦从容！

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人的一生总会经历些风雨，总会遇到些坎坷，如果不能够把控自己的内心，不懂得宽心，那么痛苦和消极就会霸占生活，人生也就失去了阳光和快乐。

本书从心理学角度出发，用朴实的语言阐释宽心做人的重要性。一个胸怀宽阔的人必然是洒脱大度、懂得分享与付出的人，希望通过阅读此书，你可以拥有一颗宽慰的心，懂得看透世间纷繁，让自己远离烦恼，快乐生活。

图书在版编目（CIP）数据

心理学与宽心法 / 郑荻凡编著. --北京：中国纺织出版社，2016.9

ISBN 978-7-5180-2815-3

I. ①心… II. ①郑… III. ①心理学—通俗读物②人生哲学—通俗读物 IV. ①B84-49②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第176032号

策划编辑：闫 星 责任编辑：闫 星 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：214千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

人生苦短，我们任何人，穷其一生的时间都在追求两个字——快乐，我们可以说，快乐是来自于心灵的，世间的痛苦和快乐不操纵在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己快乐与否的决定者。你的心决定你的世界，你的心是快乐的，见到的是一个值得欢欣的世界；你的心满是忧伤，见到的是一个充满悲哀的世界。而人生的快乐，从心灵的广博与丰盈开始。只要我们把心放宽，那么，通往人生的每一条道路都会更加畅快，只要把心宽了，生命中就会多一分大气与豪气，人生中就多了份洒脱与悠闲，方寸之心，便可纳天地。

现代社会，忙碌于钢筋混凝土建筑中的人们，也逐渐意识到应该寻找让自己宽心的良方，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境，能让我们的心在繁琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

然而，我们都是世俗中的人，要做到这点并不容易，生活太琐碎、工作太忙碌、人际交往太复杂，太多的抗争因素，使得我们的心变得焦躁不安，人们也在努力尝试各种方法，然而，我们需要的并不是那些技巧，而只需要从内心深处开始审视自我，调养心灵，这就是宽心的全部秘密。

要想做到这些，你还需要一个心灵导师，它能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。而本书就是这样一位导师，跟着它的脚步走，你会逐步找到自己在尘世中的坐标，让自己的心有个归宿。

《心理学与宽心法》以心理学相关知识作为依托，结合我们遇到的实际情况，给出了实用性很强的方法，从而引导人们走出心理误区，在创造的同时不要迷失自我，在寻找自身价值的同时拥有一颗轻盈的心。相信你在阅读完本书后，定会有所收获，也能清除掉那些干扰我们前进的心灵污垢，那么，无论外在世界发生了什么，我们都能以一颗淡然的心来面对，都能做到不骄不躁、得失淡然、去留无意、荣辱不惊，相信你能以积极的心态创造完美人生！

编著者

2015年11月

第 01 章 心宽路就宽：内心的尺寸决定现实的温度	001
人生或许不完美，但过程可以足够精彩	002
给自己合理的定位，发现自己的优势	004
在自己的强项上也要努力，否则你会退步	007
让过去的过去，不要沉溺于后悔的情绪中	009
对他人的原谅和宽容，也会让自己释怀	012
抛开嫉妒，用有限的时间提升自己	014
你不快乐，是因为什么？	017
远离阴郁，敞开心扉拥抱阳光	019
第 02 章 理清生活的头绪：心宽一点人生顺意	023
多往宽处想，人生会越来越宽广	024
别逼迫自己，过分强求反而得不偿失	027
人生若是到了谷底，也只能走上坡路了	029
人生不能光追求结果，也要享受过程	032
把节奏放缓，让思维更发散	035
人生最大的敌人是自己	037

把情绪释放出来，让堵塞的心得以宣泄	039
第 03 章 宽心是善待他人：让伤害和磨难成为成长的历练	043
想要学会飞翔，先要站在危崖之上	044
冷静处理婚姻中的危机	047
给爱的人留一个自在的空间	049
别太执着，爱到尽头不如放手	052
只有你自己才能决定你人生之路的走向	055
风雨中的每一种创伤，都是成长的养料	058
第 04 章 宽心是放过自己：不畏惧将来更不沉湎于过去	061
梦想不只是个决定，还要有为之努力的行动	062
常常反思自己，但是不要让错误成为负担	064
事实无法改变，那不如就坦然接受	067
放下心头负累，人才能轻松前行	070
人生没有回头路，勇敢向前走吧	072
离开的那个人，或许是给了你变好的机会	075
做第一个吃螃蟹的人，你才能比别人快一步	078
第 05 章 宽心是直面现实：纵使生活艰难也要从容而行	081
在艰难的人生中多些宽容，何必相互为难	082
在拿起来之前，先要学会放下	085
事态不能掌控，但心态可以	087
简单行事，想法太多是一种负累	090
让心灵通达乐观，再苦也要多微笑	093

我们无法掌控别人，但求无愧于己心	095
第 06 章 心宽者总有新发现：拆掉禁锢思维的墙，看到别样的天	099
不断创新，让人生别有新意	100
换一种视角，你会看到不一样的天空	103
抓住事情的根本，才能解决问题	106
凡事往好处想，不绝望才能有希望	109
打破思维的禁锢，发现人生别样的美好	111
第 07 章 心宽者蔑视逆境：找到幸福的良方，苦尽甘自来	115
把心放宽，困难就会在心里变得渺小	116
换一种态度应对压力，让心情豁达	119
不惧嘲讽，不轻视自己的宽心良方	121
不怕冷落，让自己积极起来的宽心良方	124
吃亏是福，吃亏时把心放宽	127
让心沉静，做事浮躁时的宽心良方	129
第 08 章 心宽者制造快乐，调节心理生活充满阳光	133
快乐是一种感受，是内心舒服自在的状态	134
大爱无私，用爱和奉献传递生命的意义	137
公正坦率，正直是最高贵的品质	139
消除芥蒂，用爱融化心中的坚冰	142
别给自己设定假想敌，别和自己较劲	144
多给予比多接受更使人快乐	147

第 09 章 宽心是一种理解：饶恕别人也是善待自己	151
每一个结果都是好的结果，因为它没有变得更糟	152
坚守自己想要的人生，不因欲望而逞强	155
怀揣宽容之心，不要过于在意别人的小瑕疵	157
多些理解，别在艰难的生活中互相为难	160
百炼成金，为难你的人或许正在成就你	163
吹毛求疵的人不受欢迎，学着欣赏别人	166
 第 10 章 宽心是一种忘却：悠然生活不被烦恼所困	169
没有十全十美，不完美的人生才真实	170
只要想得到快乐，你就不会被烦恼困扰	172
人生幸福那么多，何必为小事生气	174
学会遗忘痛苦，才能拥有快乐	177
扼杀焦虑，别让坏情绪愈演愈烈	179
合理安排工作节奏，事情是做不完的	181
 第 11 章 宽心是一种感恩：懂得珍惜不去斤斤计较	185
远离斤斤计较，拥抱随遇而安	186
宽容大度对待朋友，不要斤斤计较	188
宽容让你与棱角分明的同事安然相处	191
事实胜于雄辩，不要惧怕抢了你功劳的同事	193
对待喜欢打小报告的同事，用事实说话	195
怀着一颗感恩的心对待家人	198
婚姻的“死穴”是唠叨、批评和指责	200

第 12 章 宽心是一种解脱：处世淡然做最简单的人	205
被心牢囚禁，必将远离精彩人生	206
不过度在意悲喜，才能解脱自己	208
别轻易生气，生气伤人伤己	211
学会放下，清理情绪是一种大智慧	213
心情怡然放松，人才能健康快乐	216
相信自己，不因别人的轻视而看轻自己	219
心简单，你的世界就简单	221
 第 13 章 宽心是一种缘分：不困于执念，一切顺其自然	225
脚踏实地，不做好高骛远的人	226
过程中努力了，就无须强求结果	228
追求过度对自己是一种折磨	230
坚守己心，做自己想做的事情	233
爱情是休憩的港湾，别把它变成一种负累	235
放手，是给自己一个重新开始的机会	238
 第 14 章 宽心是一种领悟：拥有一双发现新世界的眼睛	241
生活的美好靠体悟，闲适的人生要享受	242
你是你人生唯一的主角，要为自己而活	245
幸福生活的首要标准就是适合自己	247
心态决定你将拥有怎样的人生	249
化解恩怨，敌人也可以成为朋友	251
每个人都应该拥有多一次的机会	253

第 15 章 宽心是一种容纳：做一个宽厚包容的管理者 257

 以德服人，成为一个品德高尚的管理者 258

 关爱基层，亲和力让你获得更多的认同 260

 有海纳百川的胸怀，管理者要懂得尊重差异 263

 对下属心怀宽容，讲究责备的艺术 265

 学会放手，大胆激发员工的潜能 268

 做情绪的主人，切忌冲动行事 270

 换位思考，站在下属的角度分析问题 273

 抓重点，胜于事事亲临 275

参考文献 278

第01章

心宽路就宽： 内心的尺寸决定现实的温度

你会因为别人的一句话而久久不能释怀吗？你会因为一件简单小事而一直郁郁寡欢吗？在情绪面前，有人善于掌握主动权，而有人却是情绪的奴隶。人生绝不会十全十美，所以，我们无须为一件小事耿耿于怀；世界总不能围绕自己而转，所以，我们无须在情绪的雾霾里消沉。从此刻开始，做一个积极乐观的人，做一个宽容大度的人，不要让坏心情遮盖了原本五彩斑斓的青春。

人生或许不完美，但过程可以足够精彩

生命是一种美丽的过程。

只有经历了缺憾，才能珍惜生活的富有！

只有经历了病痛，才知道拥有健康的幸福！

.....

请记住，人生没有完美，但是人生会不断呈现美丽的风景。

人生因多了份缺憾，才多了一份追忆，因此也多了一份凄美，让我们
在生命旅程中去感受那一份美丽的同时，在前方长长的路上不再放过每一处的
风景，洒下一路的欢歌与笑语。

有个信徒请教大龙禅师：“有形的东西一定会消失，世上有永恒不变的真理吗？”

大龙禅师回答：“山花开似锦，涧水湛如蓝。”

“山花开似锦”是说山上开的花，美得像锦缎似的，虽然转眼即会凋谢，
但仍不停地奔放绽开。“涧水湛如蓝”是说溪流深处的水，映衬着蓝天的景
色，溪面却静止不变。

这句话描述的情景有如一幅美妙的山水画，隐寓着世界本身就是美的，但稍不经意，就将流逝消失。生命的意义在于生的过程。

无论花开得如何灿烂，也注定要凋落，山花却不因为要凋谢而不蓬勃开放，清清的涧水也不因其流动而不影印蓝天。

所以，我们不要去担心未来或是死亡，人生是否过得完美，只要走好现在的每一步，把握现在拥有的每一分钟，生命过程本身就是美丽的。

人，活在世上，总是在自觉不自觉地追求完美，完美的学业、完美的事业、完美的爱情、完美的婚姻，甚至完美的身材、完美的容颜……

人生于我们，就像一幅画，我们总是希望用自己手中的笔，按照自己的意愿把它画得最为亮丽，最为精彩。为了这份完美，我们追求着，拼搏着，付出着……而生活，却似乎永远不会那么善解人意，你需要红色，它偏偏为你呈现绿色；你渴望明亮，它偏偏为你展现阴暗；你渴望重彩，它偏偏赐你淡墨……

事实上，人生，从来就没有百分百的完美，就像月亮不会常圆，宇宙不会永远是白昼。静下心来，细细体会，月圆是一种清丽的美，月缺何尝不是一种婉约的美？白天是一种奔放的美，夜晚何尝不是一种宁静的美？

人生，没有百分百的完美，生命于我们，只不过是有一个过程，完美也好，有一点缺憾也罢，这一路走来，重要的是我们欣赏到了沿途的风景。当有一天回过头来，我们不会为错过了而遗憾，更不会为停滞不前而悔恨。

人生，没有百分百的完美，或许，缺憾也是另一种美，维纳斯正因为缺少了一条胳膊，才更具引人遐想的魅力；震惊中外的舞蹈《千手观音》，正因为它是由残疾人演绎，才更让人感动与震撼。

所以，在我们追求的过程中，不必太苛求自己，也不必为不能拥有而抱怨、叹息。

当你拥有幸福爱情的时候，不妨想一想，还有多少人终其一生都在寻找？当你拥有健康的时候，不妨想一想，还有多少人在病痛中呻吟？当你拥有美满婚姻的时候，不妨想一想，还有多少人在围城里悄悄落泪？当你拥有富裕生活

的时候，不妨想一想，还有多少人在温饱线上挣扎？



宽心策略

人生没有百分百的完美，或许，唯有缺憾的人生，才算是真正的人生。

那么，为自己的目标一直向前吧，奋斗过，努力过，就不后悔。坦然面对一切的缺憾，努力让自己的人生更完美，这，或许也应该是我们永远的追求吧！

心，永远微笑向暖！不断前进，追寻最美的风景。

给自己合理的定位，发现自己的优势

这个广阔无垠的大地上，生存着性格迥异的不同人群。有人自卑怯懦，也有人自信满满；有人自负自大，也有人自立自强……每个人都是不同的个体，独一无二的存在，没有完美，但是每个人身上却具有着不同的闪光点。对于自己来说，要有一个合理的定位，不要自傲自大，但也不要自卑堕落。我们要懂得经营自己的长处，不要揪住自己的短处不放。完善自己，相信自己，这样才会收获最美的人生。

自卑的人，往往会用别人的长处来比较自己的短处，把自己比得一无是处，总以为自己比不上人家。反而对自己的内心造成了巨大的心理障碍，把自己封闭起来。他们缺乏做人的勇气，不敢直面人生，遇到挫折就一蹶不振。如果这样的事情一直恶性循环的话，多少希望、前途都将毁于一旦。所以，我们

必须得战胜这种心理问题，战胜自我，要做个生活中的强者。

自卑能使人萎靡不振，自我灭亡；自负则是自以为是，不听取任何人的建议，不思进取；唯有自信，自强，才能不断超越，不断前进。因此我们要自强自信，只有这样，我们才会在自己的人生道路上越挫越勇，努力前进。

出身于普通工人家庭的卡丝·黛莉，很有唱歌的天赋，她自小就想成为一名歌手，只可惜，她的相貌令她沮丧——嘴大牙暴。在她第一次当众演唱的时候，一直想把上唇朝下撤，好盖住露出来的门牙。结果，弄巧成拙，越想掩饰越不自然，也就愈加丑陋，最后连她自己都觉得无地自容，她含泪走下了舞台。

一位很欣赏她音质的老歌唱家对她说：“你的音色不错，可看了你的表演，我知道你想掩饰什么，你是不喜欢自己的那口牙！”她听了后，更是格外伤心，于是大哭了起来。“孩子，莫哭！”老歌唱家说，“嘴大牙暴又有什么关系呢？张开你的嘴巴，放开你的胆子唱吧。只要你自己不引以为耻，那么，观众就会喜欢你的。或许，这口牙还会给你带来好运呢！”

黛莉接受了这位好心人的劝告。从此她关心的不再是自己的牙齿，而是听众。她放开喉咙，尽情地唱，开心地唱，唱出了自己的真情实感，她动情的歌声感动了听众，人们逐渐认识她、喜欢她，她终于成功了，成了一名著名的歌手。

是的，黛莉很有唱歌的天赋，这就是她最大的长处，而她的嘴大牙暴却令她自卑。黛莉只看到自己的缺点，一味想去掩盖去逃避，反而让缺憾盖住了自己最美丽的歌声。我们每个人的生活中又何尝没有类似的问题呢？我们都不是完美的，或多或少存在着瑕疵，但是我们要学会克服，学会走出阴影，学会发现自己的美，这样才能让自己的人生更加积极阳光。



宽心策略

合理定位自己，实现自信人生主要从以下几点来考虑。

第一，认识自我，了解自我。“我们最大的敌人不是别人，而是自己。”我们的自己常常成为自己成功最大的绊脚石，很多时候，我们失败了，而最主要的原因往往来自于我们自身，是我们自己拉了自己的后腿。要让我们不拉自己的后腿，就必须认识自我，了解自我，认清自己的优点和缺点，充分利用自己的优点，避开自己的缺点，改正自己的缺点。

第二，善于发掘自己的长处。每个人都有自己的长处和短处，就拿学生的学习来说，如果一门科目很好的话，自然对自己有了信心，其他科目也会受其影响有显著的进步。比如有的同学数学不好，但乐感强，听到一首歌之后，很快就能把音调记下来，起初可能是喜欢这首曲子，又因记忆力好，同时对音乐的节奏和音调有极灵敏的感受力，因此不费力就能背下来，若能意识到自己这一优点，并将其用在学习其他科目上，一定会取得进步。由此可见，当对自己的学习失去信心的时候，更应该去发掘自己的其他特长，以找到恢复自信的办法。

第三，建立自信。没有自信，就算是身上有闪光点，估计自己也不会意识到。建立自信心是挖掘自身长处的一个重要前提。建立自信的具体方法：首先要敢于挑前面的位子坐。你是否注意到，无论在上课、开会或各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。其次要练习正视别人。一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你……建立自信从点滴小事开始，从身边做起，加油吧。