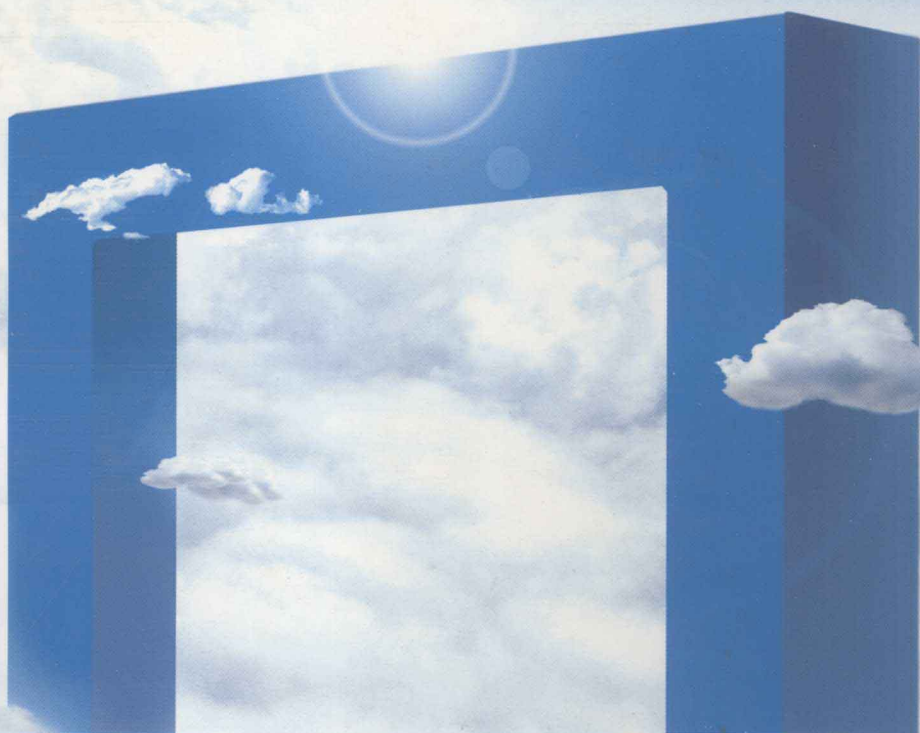


KUANXIN JIUHUI KAIXIN
SHEDE JIUNENG HUODE



一本改变亿万人生的心灵读本

宽心就会开心 舍得就能获得

感受震撼人心的生活真谛 收获改变一生的智慧箴言

一则则故事，催人奋进，帮你梳理纷乱的思绪，找到人生幸福的密码
一篇篇美文，怡人性情，为心灵注入勇气和力量，带给你爱和希望

高 英/编著

最新
典藏版

北京工业大学出版社

一本改变亿万人生的心灵读本



宽心就会开心 舍得就能获得

感受震撼人心的生活真谛 收获改变一生的智慧箴言

一 则则故事，催人奋进，帮你梳理纷乱的思绪，找到人生幸福的密码
一 篇篇美文，怡人性情，为心灵注入勇气和力量，带给你爱和希望

最新
典藏版

高 英/编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心就会开心 舍得就能获得 / 高英编
著. —北京:北京工业大学出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2563 - 6

I. ①宽… II. ①高… 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(2010)第 220861 号

宽心就会开心 舍得就能获得

编 著: 高 英

责任编辑: 郑 华

封面设计: 叔冰设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 275 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2563 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

前言

宽心是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。宽心，是一种心理状态。心宽一点，烦恼就能少一些；心宽一点，快乐就能多一些；心宽一点，日子就能顺一些；心宽一点，成就就能多一些。宽心，更是智者的一种选择。正如有句名言说得好：世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽广的是天空，比天空更浩瀚的是人的胸怀。可以说，宽心的人，都有一颗宽容之心。

宽心是一门修身养性的大学问，能戒除急躁忧愁，抑制悔憎恨怨，平息对立矛盾。宽心还是一门人际交往的艺术，能拉近彼此的关系，消除彼此的隔阂，扫清彼此的顾忌。所以，知道宽心的人最开心。

人的一生难免会遇上这样那样的麻烦，有时还会遭到不公的待遇，甚至被人误解，但我们不可因为对方不公正的批评或误解而失去理智。胡适先生在《胡适来往书信选》中曾写道：“我受了十余年的骂，从来不怨恨骂我的人，有时他们骂的不中肯，我反替他们着急。有时他们骂的太过火，反损骂者自己的人格，我更替他们不安。如果骂我而使骂者有益，便是我间接于他有恩了，我自然很情愿挨一骂。”胡适先生如此豁达、宽容的表现，不失为排除心理困扰的一剂良药妙方。

可见宽容是一种智慧，一种气度。

有位初一的老师在课堂上发现一名学生上课时经常低头画些什么，于是他走过去拿起学生的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己，老师没有发火，只是憨憨地笑笑，要学生课后再画得更神似一些。自此，那位学生再也没有在课堂上画过画，各门功课成绩优异，后来还成为当地小有名气的漫画艺术家。宽容是对对方的尊重、接纳、爱心，有时候更是一种无形的精神力量。

可见宽容是一种态度，一种修养，更是一种境界！

宽心是一门修身养性的学问，是对人生的态度。但在人生的旅途中，我们还时刻都会遇到选择和放弃的问题。人的一生其实是一个不断选择的过程，既然有了选择，那就必然有“得”有“舍”。正如著名作家贾平凹说：“舍与得实在是一种哲学，也是一种艺术。”世间万物皆是矛盾的统一体，势必会存在着“鱼和熊掌不可兼得”的情况。比如，选择了拼搏，必然要放弃安逸；选择了踏实，必然要放弃散淡；选择了勤奋，必然要放弃清闲。学会舍得，是任何人都需要参悟的人生大智慧，所以，不管你工作有多忙，不管你工作有多累，抽出一点时间吧，给自己思考的时间，感悟这个有舍必有得的人生大问题吧。什么时候，你悟透了，你不仅可以得到快乐，还能事事顺心，成就自己完美的人生。

宽心，是一种对待人生的态度；舍得，是一种人生成功的智慧。只有做到宽心，才能做到宠辱不惊、得失自若，感悟人生的平淡和快乐；只有看透得失，才能明白人生的真正价值和意义。宽心是一种精神，一种领悟；舍得是一种智慧，一种境界。宽心的人，才能在平淡人生中，享受快乐和幸福；舍得的人，才能在大千世界中左右逢源，有所收获。

本书告诉了我们宽心就会开心、舍得就能获得的道理，告诉我们在日常生活中，只有做到宽心，有所舍弃，才能有所得。而这个“得”，或许是一种对待人生的淡然心境，或许是良好的人际关系，或许是一门处世的生存智慧和学问，不同的人会有不同的答案。只有深入其中，才能领悟至理，真正收获淡然而富足的人生。对每个人来说，只有在得失中宽心，在宽心中看得失，才能真正达到身心的和谐，人生的快乐和富足。



目录

CONTENTS

第一章 心宽一寸,路宽一尺	1
宽容是一种睿智,一种淡定	2
宽容是人际关系的润滑剂	6
包容是一种看透人生的淡定	9
能容人处且容人,说话办事要留余地	11
宽容之心是一种处世智慧	13
不斤斤计较,路才会越走越宽	15
懂得宽容,幸福才会多一点	18
 第二章 境由心生,心是快乐之根	23
顺其自然,快乐才会多一些	24
保持淡然,怀有一颗平常心	26
甘于淡泊,快乐是没有排场的	30
豁达胸襟,远离烦恼和痛苦	34
享受简单,远离世事纷争	37
整顿心情,“舍”得更轻松	40
换一种思考方式,压力成动力	42
换一种活法,卸下精神枷锁	46

好心情成就完美人生	49
每天给自己一个希望	51
第三章 逆境是宝,再难也要笑一笑	53
逆境是成功的试金石	54
感激生活给你的苦难	56
我们不能选择命运,但我们能改变命运	60
不要急功近利	62
苦难中常藏有转折的机会	64
厄运中蕴涵着机遇和希望	66
第四章 淡泊名利,知足者常乐	69
豁达处世,笑看人生	70
知足的生活最快乐	72
踏实做人做事,你才会更快乐	77
真诚做人,胸襟开阔	81
平淡生活,洒脱人生	84
放下欲望,提高幸福指数	86
不要忘记“洗涤”自己,净化自己	88
第五章 心存善念,快乐永相伴	91
“恩情”刻在石头上,“仇恨”写在沙滩上	92
勿以恶小而为之,勿以善小而不为	94
吃亏是福	96
不为鸡毛蒜皮的小事烦恼	99
己所不欲,勿施于人	101
与人为善,幸福自己	103
快乐,其实是一种境界	105
别把快乐钥匙交给别人	107
每个人的生活都是独特而美丽的	109

学会付出,体味给予的快乐	111
乐观才能让生活充满幸福的阳光	113
第六章 为人大度,笑口常开	117
给人方便是一条最好的路	118
取得之前先付出	120
打开心灵之窗,永葆乐观之心	122
感恩生活,感恩生命	123
不要低估了别人的知恩图报之心	125
把“爱”迎进家门	128
随时抛开坏心情	131
第七章 活在当下,享受快乐	133
为自己腾出一点时间	134
放松自己,善待自己	137
选择积极的心态,让生活充实起来	139
用心感受生活	142
学会享受工作	145
生活原本很完美	147
不要太苛求完美	149
生命的价值因尊重而获得提升	151
珍爱生命,好好活着	153
享受此刻就是幸福	155
只有完美的心,没有完美的人	157
关于人生的精妙比喻	160
放飞想象的翅膀	162
珍惜自己,活在当下	164
第八章 学会舍得是人生的必修课	167
得失观左右人生成败	168
舍弃是人生的一堂必修课	170
取舍的艺术	172

学会舍得才能获得快乐	175
舍得,是一道减法	177
该舍则舍,该得则得	179
权衡利弊,舍小得大	181
坦然面对人生的得与失	183
第九章 适时舍弃,才能明白什么是真正的拥有	185
以退为进的智慧	186
人生需要“退而求其次”	187
争一步不如让一步	189
以退为进,以舍求得	191
退一步海阔天空	193
能进能退,能屈能伸	195
屈服不是盲目,退却不是软弱	197
分享会给你带来融洽的人际关系	199
幸福的感觉来自分享	202
第十章 大舍大得,只有舍弃才会获得更多	205
妥协是一种人生智慧	206
赠人玫瑰,手有余香	208
小恩惠,大回报	210
不苛求公平	212
得意时放下你的“忘形”	215
舍弃的智慧可以放大你的生存空间	217
懂舍弃可以大事化小、小事化了	219
留给自己的余地越大越从容	222
超然一些,看淡得失	224
第十一章 锲而舍之,退一步海阔天空	227
舍掉欲望,才能收获平和	228

得饶人处且饶人	230
宁丢面子,也不否认过失	232
学会放下,找到适合自己的平衡点	234
放弃也是一种智慧	236
放弃是为了突破自我	238
始于“放下”,终于“快乐”	240
舍掉小利,成就大事	242
放下面子,下岗工人也能成明星	244
放下身份,赢得机会	246
放下,开始学会专一	248
放下就能获得快乐	249
第十一章 宽心舍得,才能收获快乐和成功	251
有容人之量,方能成人之事	252
糊涂是一剂良方,大智若愚是一种境界	255
少些精明,多些糊涂	257
顺其自然,让心境悠游自在	260
不攀不比,活在当下的角色里	262
学会遗忘,拥有宽心和快乐	264
做人何必太执著	266
初出茅庐,放下架子	268
放下架子天地宽	270
内心的富足才是真正的快乐	272
从头再来是成功之父	274
每个人都有自己的活法	276



第一章

心宽一寸，路宽一尺

宽容是一种处世的哲学，更是一种人生的境界。只有懂得宽容，才能收获真诚；只有懂得宽容，人生之路才会越走越宽。与人为善，要懂得宽容；和谐家庭，离不开宽容；快乐人生，由宽容开始。对生活中的人和事，只有懂得宽容，才能拥有良好的人际关系，内心才能平和，生活才会幸福，才能开心地过好每一天。只有心宽，路才会宽；心宽一寸，路宽一尺。

宽容是一种睿智，一种淡定

宽容是一种胸怀，一种睿智，一种淡泊，一种乐观地面对人生的勇气。宽容之心是一种智慧之心，拥有宽容之心的人能辩证地认识问题，用大智慧来解决问题。以宽容之心对待他人，你的人生和生活会变得和谐愉快。

法国大文豪雨果曾经这样感叹：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更宽广的是人的胸怀。”古语中也说，“天地本宽，鄙者自隘”。

有宽容之心的人是真正有智慧的人，他们能够正确地判断问题，找到事物真正重要和有价值的方面，从而作出正确的选择，让自己的利益最大化。他们会舍弃眼前利益，收获长久利益；会放弃小的利益，收获大的利益。

林肯总统素来以宽容之心对待政敌，后来终于引起一个议员的不满，议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友，难道我不正是在消灭我的敌人吗？”

没有宽容之心的人，会一直处于委屈、怨愤、忌恨状态之中，用别人的过错来不断地折磨自己——但对于解决问题来说，则一点帮助也没有。

人们的时间和精力都是有限的，当你持续地处于怨恨状态，无法释怀时，就无法投入精力做应该做的事情。比如大家都争先恐后去收获果实时，你却因为和别人磕碰了一下，然后站在那里绞尽脑汁地想出气，

怒目而视却又无计可施，这个工夫，别人已经收获了不少果实，你却两手空空。哪个大，哪个小，一目了然，但是人们往往是人在事中迷。

更重要的是，你的无法释怀，同时还在损害着自己的健康——而健康，难道不是人生最重要的事情吗？医务人员所做的试验显示，心脏病发病率高的人群常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人；最容易引发高血压的诱因，莫过于外表好像很安静，内心里却被强烈的怨恨所煎熬。

所以，没有宽容之心，就会在别人伤害你之后，你自己再持续双重损害自己。但宽容之心是有底线的，它不是包庇、纵容，不是无原则的退让，更不是以损害整体利益为代价的妥协，而是建立在平等交流、和谐共处基础上的相互尊重、相互谅解、相互信任、相互支持。

宽容之心的前提是看清问题的大小轻重，忽略小的，轻的，坚持大的，重的。对罪犯的宽容之心就像农夫对待蛇一样，会带来更大的伤害，对邪恶的宽容之心会带来得寸进尺的罪恶。拥有宽容之心不是让人们去当好好先生，做老好人，那样只能助长坏人的气焰，毒化社会空气。

有宽容之心是一种智慧，是明辨大小轻重，从而进行取舍的智慧。因此，它也就是一种生活的智慧，或者说，就是如何处理日常工作生活中的人际关系智慧。

宽容是治疗人生不如意的良药。我们不是完人，我们只是充满情感，偶有偏见，自制不足，小有贪心的普通公民，在现实生活中不如意之事十有八九。

面对一些我们无法改变的现状和不可补救的事情，与其斤斤计较，尖酸刻薄，痛苦悲伤，怨天尤人，不如一笑了之，来点宽容和幽默。宽容自己的局限，宽容别人的偏见，宽容父母的唠叨，宽容孩子的顽皮，宽容朋友的欺骗……将生活过得轻松惬意，让胸襟自然豁达。

人在生命的旅途中迟早会发现一个非常简单的事实，即无论我们怎样努力我们也不会得到世界上所有的好东西，即使我们得到了一点有价值的东西，也不会永远拥有，迟早会失去。青春不会永驻，生命不会永存。个体在时空中都是有限的，所以只有把自己放在地球村这样一个巨大的空间范畴和历史、现在、将来这样的时间长河中，才能拓展视野，

减少偏见，收敛贪心，自激自励；才会从爱的心田中滋生一种宽容这个不完美世界的心境；才会在播种幸福时不在乎收获的是不是自己。

宽容不是浅薄的玩世不恭、看破红尘。宽容是一种生命的智慧，一种以超越自己的悲观垫底（正视自我之渺小的悲观）执著追求的人生态度。宽容不是对假、丑、恶的投降和妥协，而是对它们的包容和吸收，宽容的胸怀如同大海，以她广大的胸怀接纳许许多多垃圾和废物，在太阳和风的作用下，经过盐性消毒处理，再将一切都转化成有用、美好而使人振奋的臭氧，而这些臭氧形成的臭氧层又保护着我们这个星球中的一切生命和绿色。

宽容是对付人生苦难的手段，是为享受生命乐趣服务的。拥有宽容豁达境界的人，将拥有更多的享受生命快乐的情趣。但愿我们这些宇宙中的匆匆过客，拥有像大海一样宽阔的心胸。以豁达的人生态度，宽容的人生视角，健康的心理状态，将平凡的日子过得美好些，让生命染上更多的绿色。

在生活中，学习做人、学习做事、学习合作的时候，是否思忖过要学会宽容呢？回头想想，其实宽容也是一种睿智。

大雁结伴飞行的启示是深刻的。一盘散沙难成大业。一支团队中成员之间必须团结一心，大家充分发挥合作精神，才能无往而不胜。乐于分享共同的目标与集体感的人，可以更快地实现个人目标。如果我们能够像大雁一样，凭借彼此的帮助和鼓舞就能更快地向前飞行。要想让自己没有忧伤、忧思，远离忧恐、担忧，就要注重培养自己人格和内心的仁厚。由于宽和，所以你可以忽略很多细节不计较，因为豁达，所以你可以不纠缠于这个世界给予你的小小得失。

一个人要能屈能伸，刚柔相济，只有这种气量和风范，才能使我们成为一个内心完善的人，使我们不会好高骛远，平静地生活，踏实地工作。如果我们在为人处世上过于棱角分明，凡事没有变通的余地，一味地刚愎自用，一味地苦求强撑，那么只会给自己带来不必要的伤害。

宽容是一种谦和的做人品格，是一种踏实的人生态度。社会就像一阵惊涛骇浪，冲入顶尖功成名就，但那惊美的一刻短如瞬息，落下来便沉入谷底。所以还不如脚踏实地做人，勤勤恳恳做好本职工作，从简单的收获中品味一份真实的喜悦。

宽容不是怯懦，而是克服困难的一种理性的抉择；宽容不是妥协，而是为了更好、更久地站立。一个人学会宽容后，便拥有了一种宽宏做人的胸襟，那么，他的人际关系一定是融洽的，友善的，而这个人最终在团队的合作中定会有所作为。

宽容不是一种无奈，而是一种胸怀，一种美德，一种力量，一种关照。对人宽容，需要的是一点点理解和大度，但往往能带来意想不到的收获。

和家人、朋友、同事相处时，若能有一个博大的胸怀，就会让世间少一些摩擦和磕碰，多一些和谐与平静。彼此都以宽容之心真诚相对，世界就会变得更精彩。

宽容是人际关系的润滑剂

宽容就是以善意去宽待有着各种缺点的人们。宽容之人，因其宽广而容纳了狭隘，因其宽广显得大度而感人。豁达是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度，也是人类品性最高的境界之一。一个人只有豁达、宽容，学会忍让，避免偏见，才能接纳不同的人，善于与他人相处，自己也才会更容易为别人所接受。

宽容是做人的美德，也是一种明智的处世原则，是人与人交往的“润滑剂”。常有一些所谓厄运，只不过是因对他人一时的狭隘和刻薄，而在自己前进的道路上自设的一块绊脚石罢了；而一些所谓的幸运，也是因为无意中对他人的施与了一时的恩惠和帮助，而拓宽了自己的道路。

市场上，卖水果的小贩遇到了一位难缠的客人。

“这水果这么烂，一斤也要卖 5 元吗？”客人拿着一个水果左看右看。

“我这水果是很不错的，不然你去别家比较比较。”

客人说：“一斤 4 元，不然我不买。”

小贩还是微笑着说：“先生，我一斤卖你 4 元，对刚刚向我买的人怎么交代呢？”

“可是，你的水果这么烂。”

“确实不完美，如果是很完美的，可能一斤就要卖 10 元了。”小贩依然微笑着。

不论客人的态度如何，小贩依然面带微笑，而且笑得像第一次那样

亲切。

客人虽然嘴里挑剔不止，最后还是以一斤5元买了。

有人问小贩何以能始终面带笑容，小贩笑着说：“只有想买货的人才会指出货如何不好。”

小贩完全不在乎别人批评他的水果，并且一点也不生气，不只是修养好而已，也是对自己的水果大有信心的缘故。平心而论，我们真的比不上小贩，平常有人说我们两句，我们就已经气在心里口难开，更不用说微笑以对了。

小贩称得上是一个聪明的人，聪明人常常是豁达的。一般说来，豁达开朗之人比较宽容，能够对别人不同的看法、思想、言论、行为以及不同的宗教信仰、种族观念等都加以理解和尊重。不轻易把自己认为“正确”或者“错误”的东西强加于别人。他们也有不同意别人的观点或做法的时候，但他们会尊重别人的选择，给予别人自由思考和生存的权利。

一位哲人说过，如果大家希望享有自由的话，每个人均应采取两种态度：

在道德方面，大家都应有谦虚的美德，每人都必须持有自己的看法，不一定是对的态度；在心理方面，每人都应有开阔的胸襟与兼容并蓄的雅量来宽容与自己不同甚至相反的意见。换句话说，采取了这两种态度以后，你会容忍我的意见，我也会容忍你的意见，这样大家便都享有自由了。

宽容犹如冬日正午的阳光，用自己的温暖将别人心田的冰雪融化成潺潺细流。一个不懂得宽容别人的人，会显得愚蠢，大概也会苍老得快；一个不懂得对自己宽容的人，会因为把生命的弦绷得太紧而伤痕累累，抑或很快断裂。

我们生活在一个越来越功利的环境里，但倘若太吝惜自己的私利而不肯为别人让一步路，这样的人最终会无路可走；倘若一味地逞强好胜而不肯接受别人的一丝见解，这样的人最终会陷入世俗的河流中而无以向前；倘若一再地求全责备而不肯宽容别人的一点瑕疵，这样的人最终宛如凌空在太高的山顶，会因缺氧而窒息。