

一个人心量有多大，事业就有多大；一个人心能容多少，成就就有多少。

宽心的活法

你可以每天不生气

每天修炼的人生幸福课，自在自信生活之源

张婷◎编著

世界上最宽阔的是海洋，
比海洋宽阔的是天空，
比天空更宽阔的是人的胸怀。



化学工业出版社

宽心的活法

你可以每天不生气

每天修炼的人生幸福课，自在自信生活之源

张婷◎编著

世界上最宽阔的是海洋，
比海洋宽阔的是天空，
比天空更宽阔的是人的胸怀。

化学工业出版社
北京

人生不如意者十之八九。面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀？是否能保持一种积极向上的人生态度？是否能够用宽容的心态去容忍他人的过错？身处繁忙的现代生活，更要选择适合自己的活法。胸怀宽广的人，不仅能收获自己内心的平静和幸福，更能用博大的胸怀去包容别人，从而走出生命的盲区，成为生活的智者。本书从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面向读者讲述了在生活中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟宽心的真谛和生活的智慧，从而收获幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

宽心的活法：你可以每天不生气/张婷编著. —北京：化学工业出版社，2011.9
ISBN 978-7-122-11732-8

I. 宽… II. 张… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第129984号



责任编辑：曾清燕
责任校对：蒋宇

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数176千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00元

版权所有 违者必究



前言

人生在世，能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都渴望的。然而，身处纷繁的世间，凡事都能顺风顺水、自在如意却只是一种良好的期望和祝愿。世间万象矛盾丛生，现实生活更是复杂多变，充满了纠葛和争斗，并且这些矛盾似乎于每个人都是客观存在的，是我们无法规避的。生活的经验告诉我们：有些人在充满困境和波折的人生当中，也能笑口常开；而有些人即便生活多为如意和顺心，依然每天愁眉不展、忧心忡忡。造成这种明显差异的原因是什么呢？

很简单，一切幸福或不幸的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的好坏，更不在于官位的高低，而在于每个人的心量不同。心胸狭隘，就会由怨生气，由恨生仇，被名缰利锁羁绊，为乌沙铜臭折腰，生活充满纠结和怨恨；心胸宽广，则能戒除忧愁烦躁，抑制悔憎恨怨，平息对立斗争，也自然能更多地感受到世间的快乐与生活中的幸福。法国著名文学家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”人心如阳光一般，可以照亮黑暗；人心也如田地一般，可以滋长善根；人心更如大海一般，可以容纳百川。

“人无百日好，花无百日红”。人生路上，本来就是风云变幻，暴风骤雨也是常见的现象，而出现令我们感到生气愤怒的事更是经常有之。不过，我们既然来到这个世界上，就要有勇气坦然地面对人生道路上的种种不如意。世间没有走不完的路，也没有过不去的河。放宽心胸看待一切吧！不要让自己每天在生气愤怒中度过。真的过不去了就潇洒转身，也不失为一种处世的智慧。

智慧的人在面对困境时，会懂得放宽心胸，适应环境，调整自己所处的位置。不论外在环境如何，他都能以良好的心态面对。如果生活当中出现不顺心的事，他不会抱怨不休，或强行去改变无法改变的世界，而会及时调整自己的心态，让自己宽心对待，将恶劣的环境转化为对自己有利的环境。这样的人，是深谙生活之智慧的，因而能够更多地享受到生活的快乐与幸福。

在激烈竞争的现代社会，只有拥有了“万事只求半称心”的宽容心态，才能容得下生活和工作当中更多的荣辱得失。宽心，既是一种心理健康的重



要标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药。心放宽了，才能让精神时刻保持愉悦，心里减少杂念，从而使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心放宽了，才不会轻易向困难和厄运屈服，不会在泥泞荆棘中彷徨，不会被生活的困境摧垮。心放宽了，即使命运对我们很不公平，我们也能乐观豁达、顽强抗争，笑看输赢得失；心放宽了，才不会凡事斤斤计较、小肚鸡肠，不会为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，即使被别人误解，也能平和看待，坦然处之；心放宽了，才能平和豁达、坦荡磊落，家庭、职场及交际当中从容洒脱，不刻薄、不气恼，即使自己的才华暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，等待机会，直至品尝到成功的喜悦……

懂得宽心地生活，是一种大智慧。拥有这一智慧的人，当改变不了环境的时候，他会改变自己，让自己努力适应环境；当改变不了现实的时候，他会改变自己的心态，从内心接受这些无法改变的现实。明朝的洪应明曾说过：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”我们只有随时在生活当中保持一份好的心理弹性，不事事都计较生气，才能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境。唯有如此，才能获得一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

然而，在现实生活当中，我们自己或者我们的身边总有这样一些人：意气风发想要有所作为，却因心胸狭隘，最终抑郁而不得志；深爱家人想要家庭幸福，却为小事争吵不休，最终落得个妻离子散；事业中稍微不如意便大动肝火，结果导致最终一事无成……所有这些，真是伤肝伤心又伤人。本书就是针对生活当中的这些情况，用简洁流畅的语言、生动而又有针对性的故事，从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面入手，向读者讲述了在生活当中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟到宽心的真谛和生活的智慧，指导读者学会在各个领域如何开放自己的胸怀，笑对挫折、善待别人、能屈能伸、包容万物，不再为生活当中的不如意而生气计较，从而拥有“宰相肚里能撑船”的心胸，让生活变得更加美好！

请记住：宽心是一种境界。心宽一点，烦恼就会少一些；心宽一点，快乐就会多一些；心宽一点，日子就会顺一些；心宽一点，成就就会多一些。

最后，真诚地希望读到这本书的每一位读者，都能在生活当中放宽心胸、调整心态，成为被好运和幸福所包围的幸运儿！

在本书的写作过程中，翻阅了大量的资料，也得到了很多老师、友人的帮助，在这里要对王慧、杨婕、宋红超、苏丹、刘亚杰、李春凤、王雪莲、任延丰、高琛、陈鑫、朴实、王学治、马艳霞等人表示感谢，是你们的帮助才让这本书得以与读者见面。

张 婷



第一章

要想不生气，先要学会大气做人

不公平的事、烦心的事、意料之外的事，每天都在上演，如果一味地生气，结果只会气坏自己。既然在人间活一回，不妨学会大气做人，何苦斤斤计较？既然在世上走一回，不妨潇洒走一回，何必苦于算计！

宽心的人，拥有更大的生存空间 /002

拥有孩子般阳光的心灵 /004

活在他人的口舌里，便永远不能拥有阳光 /007

世界上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心 /009

不要被坏情绪传染 /012

无法控制的事不值得你烦恼 /014

对自己说“这没什么”，什么都不值得生气 /016

训练“睁一只眼闭一只眼”的功力 /019

想开点，事情还没有那么糟糕 /021

第二章

大肚能容，宽容忍让是福气

要想活得宽心，必须受得了委屈；要想不生气，必须能控制住自己的情绪。宽容是一种高尚的人格修养，宽容的高尚之处不仅在于对同类的认可，也在于对异类的尊重。宽容他人是一种至高的美德，被人宽容是一种无上的福分。

- 忍让不是窝囊，而是一种气度 /025
- 苛求他人只能说明你是一个自私的人 /027
- 过于计较只会让事情变得更糟 /029
- 放下固执与偏见，才会少走弯路 /032
- 换一个角度看生活，窝心就会变开心 /034
- 对无关大碍的冒犯不妨付之一笑 /037
- 面对嘲讽时，先要沉住气 /039

第三章

乐观豁达天地宽，从今天起对抱怨说“不”

仿佛有太多的理由让我们抱怨生活的不公平，可我们是否问过自己：我自己够努力吗？抱怨能让我更快乐吗？两个人同时仰望夜空，一个人看到的是满天繁星，一个人看到的却是无边黑夜。无休止的抱怨只能暴露一个人内心的狭隘，抱怨不如改变，从今天起，就让我们走进一个没有抱怨的世界吧。

- 生活本已不易，别再自己跟自己较劲 /043
- 抱怨只能证明你的无能 /045
- 抱怨带来的除了烦恼还是烦恼 /047
- 别再做梦了，世界上没有绝对的公平 /050
- 闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿 /052
- 少怪罪别人，多反省自己 /055
- 不要乱发脾气，谁也没有义务看别人的脸色 /057

第四章

笑看输赢得失，感谢制造磨难的人

得中有失，失中有得，所以我们要看淡得失，不要斤斤计较。我们应该感

谢那些给我们制造磨难的人，因为不管他们是善意还是恶意，在制造磨难的同时，他们也在成全着我们，正是他们让我们成长、成熟、成功！宽恕别人，心怀感恩，这样我们才能得到真正的快乐。

认输需要勇气，输得起才能赢得起 /061

患得患失的人最终什么也得不到 /063

算来算去，最终你只会把自己算进去 /065

人之所以痛苦就是因为不懂得放弃 /068

及时放手，你才有更多的机会进行选择 /070

每一次苦难，都可能是一种收获 /072

聪明的人不会坐在那里为损失而悲伤 /075

残缺也是完美的一部分 /078

第五章

吃亏是福，低调是幸福的密码

吃亏是福是中国历代哲人深刻的人生感悟，这种貌似消极的态度，其实是一种更加深邃的人生哲理。吃亏看似失去了眼前的小利，但这种思悟后的清醒与智慧，正是人生中获得更大利益的动力与基石，它会使我们修炼出平和、宽容、博大的人格与情操。

收回来的拳头再打出去才有爆发力 /082

只想沾光不肯吃亏的人成不了大气候 /084

有理有节，吃小亏可以避大难 /087

暂时吃亏让步，寻找机会制服对手 /089

大方丢掉面子，反而不伤体面 /091

保持谦卑、低调是防止遭人妒忌的良药 /093

放低姿态，才能得到高调的成功 /096

第六章

遇事不眼红，羡慕无理、嫉妒有罪

羡慕无理，嫉妒有罪。适度地羡慕可以谅解，一旦羡慕变成了嫉妒，那就可怕了。你可以控制嫉妒，但嫉妒也可以控制你。一旦被嫉妒控制，那么，你必将失去理智，因为一个嫉妒心重的人什么事情都可能干得出来！

嫉妒是用伤害别人的方式来伤害自己 /100

与其嫉妒别人，不如更加信任自己 /102

允许别人比你优越是心智成熟的表现 /104

欲望无止境，想快乐就要欣赏自己拥有的 /107

生活很美，守候心中的那份满足 /109

及时调整自己的位置，才能走出虚荣的阴影 /112

做大度之人，敢于为你的对手叫好 /114

第七章

斗气不如斗智，淡定方能拥有力量

面红耳赤地与人斗气，永远不会占上风；满面春风地与人斗智，才能显示出翩翩风度。聪明的选择、智慧的决断，都能让自己不费力气地掌控大局。

有仇不报是君子，拳头不是最有力的回击 /118

别在愤怒的时候作任何决定 /120

两虎相斗必有一伤，何不争取共赢 /123

放下你不该惦记的东西，做快乐的自己 /125

遭遇困境，请先让自己冷静 /127

做自己擅长的事，才是明智之举 /130

争气不是靠嘴说出来的，而是靠实力 /132

第八章

宽心生活，家务事生不得真气

俗话说：“谁家的烟囱都冒烟。”即使是最和谐的家庭，也难免会发生争吵。清官难断家务事，家务事没有对错之分，吵过之后就忘记吧，不必记仇，不可争吵起来便不加控制，否则就可能激化矛盾，进而伤及自尊、伤害感情。

不要因为在乎，便伤害真爱自己的人 /136

别陷入“越生气越唠叨”的怪圈 /138

及时化解矛盾，家务事别留“隔夜仇” /140

不是一家人不进一家门，又何必斤斤计较 /143

学会妥协，关键时刻“举手投降” /145

多给对方一些空间，爱会更加完美 /147

在爱的细节里多一点宽容 /150

第九章

宽容交际，成功的人从来不是孤独的

每个人都希望被人重视、受人尊重、受人欢迎，但有时又难免被人嘲弄、受人侮辱、被人排挤。当强硬遭遇宽容，就如同跆拳道遭遇了太极。对别人宽容一点，也许一转身，就能收获一个幸福的人生。

说话要和气，维护他人的面子 /155

学会原谅，做人不要太敏感 /157

口下留情，才能少树敌 /160

真正的朋友，是那个把你看透了还和你在一起的人 /162

不狂妄，嘲笑别人等于嘲笑自己 /164

做人要低调，别把自己太当回事 /167

没人欠你的，不要拿别人撒气 /169

得意不忘形，失意要坦然 /172

第十章

宽容职场，办公室里要受得了气

身处办公室，你生不得真气，因为职场江湖没有绝对的公平，没有你想象中的那样风平浪静——同事会有意无意地排挤你；竞争对手会与你一比高低；上司也许会对你进行责骂；老板也许会让你坐冷板凳……如果你受不了这些不平事，受不了这些委屈，耐不住这些寂寞的话，你绝不会有真正成熟起来的那一天！

不良情绪是办公室最可怕的环境污染 /176

老板来自金星，员工来自火星 /178

像老板那样思考和行动 /181

折腾是检验人才的唯一标准 /183

分歧产生创意，差异聚集力量 /186

不要担心被同事抢走功劳 /189

办公室里为什么总有怀才不遇的人 /191

在批评声中提升你的能力 /194

参考书目 /197

第一章

要想不生气，先要学会大气做人

不公平的事、烦心的事、意料之外的事，每天都在上演，如果一味地生气，结果只会气坏自己。既然在人间活一回，不妨学会大气做人，何苦斤斤计较？既然在世上走一回，不妨潇洒走一回，何必苦于算计！





宽心的人，拥有更大的生存空间

宽心，是一种博大的胸怀，是一种超然洒脱的态度，是对人对事的包容与接纳，也是人类个性中最高境界之一。通常来说，宽心的人对他人的不同看法、思想、言论、行为等都会给予尊重和理解，也会宽容地对待别人所犯的错。反过来，也让自己拥有了更大的生存和发展空间。

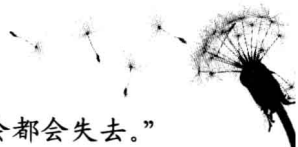
然而很多时候，我们常常不容易原谅别人，尤其是伤害我们的人。如果有人有意或无意地伤害了我们，我们往往久久不能释怀。可是，这种难以释怀的情感却只会令我们作茧自缚，将自己束缚在无尽的烦恼当中。

有位哲学家曾经说过，堵住痛苦唯一的方法就是原谅。过于计较，不能放宽心胸，只能让自己的敌人越来越多，路越走越窄。相反，若能以宽容的心态对待他人，往往也能让自己的人生之路柳暗花明。

有两位年轻人，正坐在一家著名企业接待室的长椅上，他们是从一百多位应聘者中脱颖而出的佼佼者。此时，公司的老总要召见他们，但最终只能留下其中的一位。

这时，一位老员工推着一筒涂料从两人面前经过。老员工不小心，车子翻了，雪白的涂料恰好溅到两位年轻人的身上。其中的一位顿时暴跳如雷，指责老员工没长眼睛；而另一位只是紧皱眉头、一脸无奈。老人赶紧道歉，并恳求两位年轻人千万别让公司老总知道这件事，否则他就会被解雇，而他现在却十分需要这份工作。暴跳如雷的那位看了下手表，直奔公司对面的一家服装店；另一位则没去，因为他没钱了，看到惊慌失措的老人，他索性走过去帮忙擦洗地板上的涂料。

老总先召见的是那位一身崭新西装的年轻人：“你很注重自己的仪表，说明你很尊重我们公司！但从你一进门就气喘吁吁的状况来看，你的时间



观念好像有些糟糕！如果再晚一分钟，你恐怕连见到我的机会都会失去。”

于是，这位年轻人如实地陈述了刚才发生的一切。

老总见到另一位满身沾满涂料的年轻人时，眉头一皱，说：“真是难以想象，你居然以这副形象来见我！”年轻人解释说：“真不凑巧，刚才我不小心碰翻了一筒涂料，就弄成了这副模样！”老总又说：“那你至少应想办法换身衣服呀，公司对面就是服装店。”年轻人低下头红着脸说：“我的钱不够了……”

接下来，就是刚才那位弄洒涂料的老员工与这位年轻人谈话了。原来，他才是这家公司真正的老总！老人最后微笑着说：“年轻人，你知道我最欣赏你的是哪点吗？是你的宽容！”

这位能够以宽容对待老人错误的年轻人最终被这家公司录用了，做了顾客投诉部的负责人。

孟子曾经说过：“君子莫大乎与人为善。”心胸宽广、不斤斤计较，能以宽容之心对待别人的人，更容易获得成功；相反，那些斤斤计较、心胸狭隘之人，不仅难以与他人友好相处，甚至还有可能成为孤家寡人，自然难以成功。

地洼下，水流之；人宽心，德归之。心宽，天地就宽。以宽容之心对待别人，其实就是在给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，人才能奏出和谐的生命之歌！

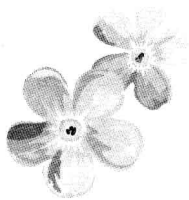
每个人在社会上生存，都难免会心存偏见，当偏见蒙蔽自己的时候，要想根除它，就要首先根除狭隘的思想。只有远离偏见、远离生气、远离苛责，大气做人，才能有人与内心的和谐、人与人的和谐、人与社会的和谐。

一个人能否有宽广之心，也决定着他是否拥有广阔的人生。俗话说：宰相肚里能撑船。的确如此，一个人肚量的大小，在一定程度上也决定着他人生的宽度。金无足赤，人无完人，每个人都会有过失和缺点，因此每个人都有需要别人原谅的时候。但是，人们对待自己往往不如对待别人那样严厉，这大概是因为我们对自己犯错的背景了解得比较清楚吧，而对于

他人犯错的原因却不了解，因此也更容易宽恕自己而不能轻易宽恕别人。而一旦不能以宽容之心待人，我们就容易气愤、不满、焦虑，甚至得理不饶人，自己非要吹响胜利的号角不可。但是，在“胜利”的同时，我们也埋下了再次争斗的种子。因为这对“战败”的一方来说也是一种面子和利益的争夺，对方当然要待机“讨还”了。

在这种时候，我们为什么不能宽容一点呢？即使自己有理，也不妨让对方三分。有时表面看起来是自己吃亏了，但事实上却是在给自己留后路，为自己创造更加广阔的生存空间。

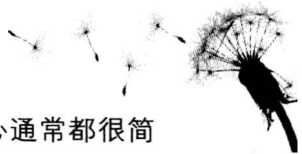
在与人相处过程中难免有矛盾和冲突产生，此时我们应记住一位哲人的话：“航行中有一条规律可循，操纵灵敏的船应该给不太灵敏的船让路。”其实，生活中我们也应该遵循这条规律，做一个善于理解、能够容纳他人缺点的人，这样才会受到他人的欢迎，也才更容易得到他人的帮助，从而让自己的人生更加宽广，让自己的心灵更加开阔。



拥有孩子般阳光的心灵

我们生活在这个世界上，不可能事事都一帆风顺，或遇到困难、或遇到挫折、或遇到变故、或遇到不顺心的人和事，这些都是人生旅程中的正常现象。然而，有的人遇到这些问题，却会心烦意乱、痛苦不堪、萎靡消沉、悲观失望，甚至失去面对生活的勇气。

心灵的房间，不经常打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，就会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的、不开心的，它们都会在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果一直埋藏在心里，就会令人萎靡不振，常常感到不快乐。



为何不让自己拥有孩子般阳光洁净的心灵呢？孩子的内心通常都很简单，即使遇到不高兴的事，比如与同伴打架或心情沮丧，但只要他们被新的东西所吸引，所有的坏情绪就会烟消云散，不再生气计较。因此，孩子在人们眼里最天真，孩子也最容易感到快乐。

但对于我们成年人来说，我们在经历不快乐后，往往会趋向于保留那些伤感的情绪，会把很多不好的情绪堆积起来，心中总有挥之不去的阴影，而且不时会拿出来折磨一下自己。但是，我们要明白，如果不能忘记过去的悲伤和气愤，那就很难获得今天的快乐和幸福。

有个失意的男人走在海滩上。他的公司倒闭了，事业也垮台了，而这些都曾经让他倾注了全部心血，但现在他失去了所有的东西，一无所有。他觉得自己也因此失去了生活的动力，没有了生活的目标。

海滩上，有个孩子正在专心致志地堆沙堡。他拿着一把小铲子，一铲一铲，专注而快乐地堆砌，全然不顾天色渐暗，也不顾身边有没有其他人。

男人走到孩子身边，问道：“孩子，别把沙堡堆在这里了，不然一涨潮，你的沙堡就会被冲垮的。”男人绕过渐渐成形的沙堡，蹲在孩子面前。

孩子抬头看看他，两只大大的眼睛忽闪了几下，却没有说话，继续低头快乐而专注地堆砌着自己的城堡。

男人站起身，望望远处的的大海，又看看身边的孩子，向前走去。天色越来越暗了，海水也快要涨潮了。

男人走了一段，忍不住回头想看看孩子走没走。他发现孩子正起身往回走，沙堡已经堆好，孤独地矗立在沙滩之上。

海水冲刷着沙滩，一点点地将要吞噬那座刚刚建立起来的沙堡。男人感到很着急，可是有什么办法呢？沙堡是无法移动的，大海也不会不涨潮。

哗……哗……，海水不断冲刷着沙滩。终于，一个大浪掀过来。浪过后，沙堡消失在渐渐退去的海水里。可那个堆沙丘的男孩却连头也没回，蹦蹦跳跳地跑走了。

男人像突然明白了什么，微笑着，在海边的夕阳里，踏着孩子的脚步

也回去了。

人生在世，有些事情本来就是我们无法控制的，比如我们不能控制大海的潮起潮落，不能挽救被海水摧毁的沙堡。可是，很多事情不也正是因为无法控制才充满了快乐和挑战吗？我们也许应该像那个孩子一样，搭建城堡的时候是快乐，看到城堡消失的时候是宽容和坦然。

人的心态是随时随地都可以转化的。心里想的是快乐的事，就会变得快乐；心里想的是生气的事，心情就会变得灰暗。站在阳光里，本来就有顺光和逆光两种情形，面对现实，我们可以用宽容的心态去选择。当你选择了顺光，快乐的种子就会发芽，并扩大到心灵的外延，将尘封的心打开。

所以，我们只有宽容地对待人生中的不快乐，才能让黯然的心变得亮堂；只有把事情梳理清楚，才能告别烦乱和气愤；只有把一些无谓的烦恼扔掉，快乐才会有更多更大的空间。如果我们紧紧抓住生气的理由，无视快乐的理由，那自然会觉得难受。

当然，不可否认的是，当令人生气烦恼的事情出现时，不可避免地会影响我们的思维判断，刺激我们的言行举止。比如，在工作中受到上司批评，我们会情绪低落；在生活中被别人误会，我们也会感到气愤和委屈；失去亲人朋友时，我们会感到悲痛至极；仕途不顺时，我们也会怨天尤人、工作消极。然而，所有的这些消极情绪都于事无补，不能帮助我们解决任何问题，反而让我们伤神，有损身心健康，甚至会让人失去理性。

因此，当遭遇不愉快的事情时，不妨把握好自己的心态，学会用孩子般阳光的心态去面对生活，像孩子那样，以积极、快乐、宽容、开朗甚至善忘的健康心态去面对烦恼和挫折。要知道，生活是自己创造的，心情也是自己营造的，不要为了一些生活中的琐事而耿耿于怀，与其浪费时间生气，不如放宽心胸，想想解决问题的办法。

每个人都希望自己拥有灿烂阳光的人生，但真正能够活得精彩无限、有滋有味的，却是那些始终以宽容积极的方式回应生活的人。生活就是一种态度，当我们能驾驭心灵的航向时，其实就已经开始了自己的精彩人生。