

宽心 舍得 淡定

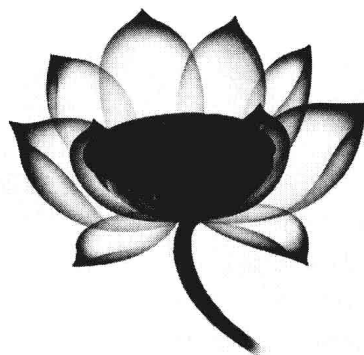


吴学刚◎编著

烦恼重重，人烦我不烦——宽心
选择当前，人贪我不贪——舍得
纷扰缠身，人乱我不乱——淡定

有多宽广的心胸，就有多广阔的人生

宽心 舍得 淡定



吴学刚◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心 舍得 淡定/吴学刚编著. —北京: 朝华出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5054-3110-2

I. ①宽… II. ①吴… 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 062389 号

宽心 舍得 淡定

作 者 吴学刚

选题策划 杨 彬
责任编辑 侯剑芳
责任印制 张文东
封面设计 智行东方

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
订购电话 (010)68413840 68996050
传 真 (010)88415258(发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.blossompress.com.cn
印 刷 三河市航远印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 280 千字
印 张 19.5
版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-3110-2
定 价 35.00 元



前 言

有人说，身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧。这实际上是人生的一种境界。“屋宽不如心宽”，是做人处事的心态。对于任何事情，要摆正心态，不要太斤斤计较，要学会“宽心”和“舍得”，让自己永远处于其乐融融的淡定状态。

你的心有多大？芝麻一样小，还是大海一样宽？海洋般宽广的胸怀助你走向成功，芝麻般细小的心胸让你寸步难行！

心宽既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药。心宽就是福气。心宽了，才能保持精神的愉悦、心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴。心宽了，你才不会向困难与厄运低头，才不会被泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮，即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日。心宽了，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰，即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐。心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀，即使遭到别人的误解，也能平和看待，坦然处之，最终赢得信任。心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。即使自己的才能暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，有得就有失，面对得失，人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。有人说，生活需要智慧。是的，面对生活中得失带来的困扰，真正明智的做法就是要学会舍得。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

舍得，是一种理智，是一种豁达，不盲目、不狭隘。舍得对心境是



一种放松，对心境是一种滋润，它驱散了乌云，清扫了心房。有了它，人生才能有从容坦然的心境，生活才会阳光灿烂。

有这么一句话：“一个人的快乐，并不是他所拥有的多，而是他计较的少。多是负担，是另一种失去。少非不足，是另一种有余。舍弃也不一定是失，而是另一种更丰富的拥有。”可见，得而有所舍才是智慧之心。

人生一世，面对无限的诱惑与磨难，往往不得不在“舍得”面前徘徊、彷徨。诱惑如同美景，如果贪多求全，终将一无所获，不如抽身而出，舍举目之求，存美景于胸，放眼天下，自会豁然开朗。

舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧。由此可见，“舍得”是一种生活中必然的选择，学会了舍得，才能懂得淡定。

淡定，是一种境界，是一种心态，是一种生活态度。在现实生活中，每个人都需要这种心态：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。不会因得意而忘形，也不会因挫折而萎靡。淡定是快乐之本、生命之色，拥有淡定，会让我们在物欲横流的滚滚红尘中击破纷扰、洞察世事、回归简朴……有一种智慧叫做宽心，有一种艺术叫做舍得，有一种态度叫淡定，生命的坦然在于学会宽心，生活的充实在于懂得舍得，生活的乐趣在于拥有淡定。让我们学会宽心，懂得舍弃，拥有淡定，把握正确的航向，让我们的人生之旅闪耀出熠熠的光辉！





目 录

上篇 宽心的智慧

- 第一章 凡事宽处想，越想越宽广 / 3**
1. 改变思考方向，变换心境 / 4
 2. 善良是一种美德 / 7
 3. 直视缺憾，收获快乐 / 8
 4. 乐观地面对生活 / 9
 5. 摆脱心灵枷锁 / 11
 6. 坚持信念，点燃希望的火花 / 12
 7. 调整心情，接受现实 / 14
- 第二章 宽容别人，善待自己 / 17**
1. 宽容是一种涵养 / 18
 2. 宽容是治愈仇恨最好的良药 / 20
 3. 宽恕他人，放松自己 / 22
 4. 宽容别人=宽容自己 / 25
 5. 怀有一颗感恩和宽容的心 / 28
 6. 控制怒气，宽容别人 / 29
 7. 宽容是一种选择 / 31

第三章 不一样的心态，不一样的人生 / 35

1. 世上本无事，庸人自扰之 / 36
2. 乐观是一种积极的人生态度 / 38
3. 用积极的心态改善心情 / 39
4. 偏激是一种心理疾病 / 40
5. 心态不同，结果不同 / 43
6. 只有自救才能摆脱逆境 / 45

第四章 幸福走一生，心宽福自到 / 47

1. 用心去感受生活 / 48
2. 待人宽一分是福 / 51
3. 宽以待人，切莫斤斤计较 / 52
4. 幸福是一种选择 / 54
5. 总有一扇门为你而开 / 56
6. 帮助别人就是帮助自己 / 58
7. 在平凡中享受幸福 / 60

第五章 贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德 / 62

1. 学会做金钱的主人 / 63
2. 少些欲望就少些痛苦 / 65
3. 不要为名利金钱所累 / 67
4. 不以物喜，不以己悲 / 70
5. 金钱≠地位 / 72
6. 远离“功名利禄”的金丝笼 / 74

第六章 人生境界高，心宽境自阔 / 76

1. 不求事事如意，但求问心无愧 / 77
2. 残缺也是一种美 / 79
3. 分享是一种美德，也是一种快乐 / 80



4. 洒脱一点，远离烦恼 / 83
5. 体会生活中的美丽 / 85
6. 善待他人，结交朋友 / 87
7. 从现在开始，重视生命的“亮度” / 89

中篇 舍得的艺术

第一章 舍得己、弯得下才能站得高 / 95

1. 聪明人懂得适时低头 / 96
2. 控制好自己的喜怒哀乐 / 99
3. 谦虚使人进步 / 101
4. 得意时不要太张扬 / 103
5. 避免功高盖主 / 105
6. 放下自尊心，给足别人面子 / 107

第二章 舍得气、屈得了才能伸得直 / 111

1. 忍让，天地才会更宽 / 112
2. 忍是一种理智 / 113
3. 忍耐是一种策略 / 117
4. 退一步海阔天空 / 119
5. 勿逞匹夫之勇 / 122
6. 适当弯曲是一种理智 / 125
7. 留得青山在，不怕没柴烧 / 127

第三章 舍得名、放得下才能拿得起 / 130

1. 人生的过程就是得失的过程 / 131
2. 放下就是快乐 / 133



3. 学会放弃，坦然面对 / 134
4. 放弃是另一种胜利 / 135
5. 放弃是一种睿智 / 136
6. 放弃是一种选择 / 138
7. 丧失是成长和收获的源泉 / 141

第四章 舍得权、退得出才能进得去 / 143

1. 成全别人就是成全自己 / 144
2. 将欲夺之，必先予之 / 145
3. 水至清则无鱼，人至察则无友 / 148
4. 巧妙暗示胜过当面指责 / 150
5. 深藏不露，低调做人 / 152
6. 做老二，不做老大 / 155
7. 当智则智，当愚则愚 / 158

第五章 舍得利、输得小才能赢得大 / 161

1. 不要被名利束缚住 / 162
2. 人无远虑，必有近忧 / 164
3. 有得必有失 / 166
4. 不存小私之心才能成大事 / 168
5. 不要陷入物欲的迷茫之中 / 171
6. 静静地生活，静静地享受 / 174

第六章 舍得情、忘得了才能看得开 / 176

1. 该放手时就放手 / 177
2. 如果不爱他就不要接受他 / 178
3. 报复心理伤人更伤己 / 181
4. 每个人都需要私人空间 / 184
5. 不要把偶像当情人 / 187



6. 调整好离婚后的的心态 / 189
7. 坦然面对失恋 / 191

下篇 淡定的哲学

第一章 控制自己，做情绪的主人 / 197

1. 不要为昨天而哭泣 / 198
2. 别对自己太刻薄 / 200
3. 把坏情绪扔到脑后去 / 202
4. 烦恼都是自找的 / 204
5. 不让消极情绪占据心灵 / 206
6. 别和自己过不去 / 209
7. 做情绪的主人 / 212

第二章 吃亏是福，看淡得与失 / 215

1. 吃小亏占大便宜 / 216
2. 亏，要吃在明处 / 218
3. 糊涂亏，莫计较 / 221
4. 吃亏是福心中留 / 224
5. 吃亏越多，幸福越多 / 227
6. 做别人不做的“亏”本生意 / 229
7. 多为别人着想，你会得到更多 / 231

第三章 糊涂多一点，烦恼少一点 / 235

1. 一张一弛，文武之道 / 236
2. 该忘记时不妨“忘记”一下 / 238
3. 正视缺点和错误 / 239



4. 活在当下没烦恼 / 241
5. 略微“糊涂”有利于身心健康 / 244
6. 解开心“结”，轻松快乐地活着 / 246

第四章 懂知足，平淡生活笑出花 / 250

1. 胜败乃兵家常事 / 251
2. 钱不是唯一的追求 / 253
3. 人生需要无为的态度 / 255
4. 永远保持一颗平常心 / 257
5. 知足才能常乐 / 260
6. 再苦也要笑一笑 / 263

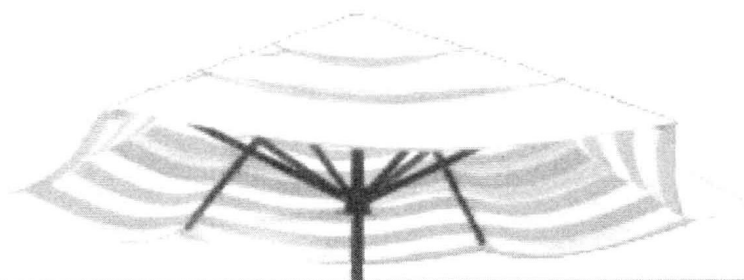
第五章 适可而止，多给人留点面子 / 266

1. 尊重是人际交往的基础 / 267
2. 处处留意给人面子 / 268
3. 恰到好处地赞美别人 / 271
4. 充分尊重朋友的隐私 / 274
5. 与上司开玩笑，一定要注意场合 / 277
6. 大胆而真诚地承认错误 / 279
7. 不要把话说得太满太绝 / 282

第六章 平淡人生，有情有义地活着 / 285

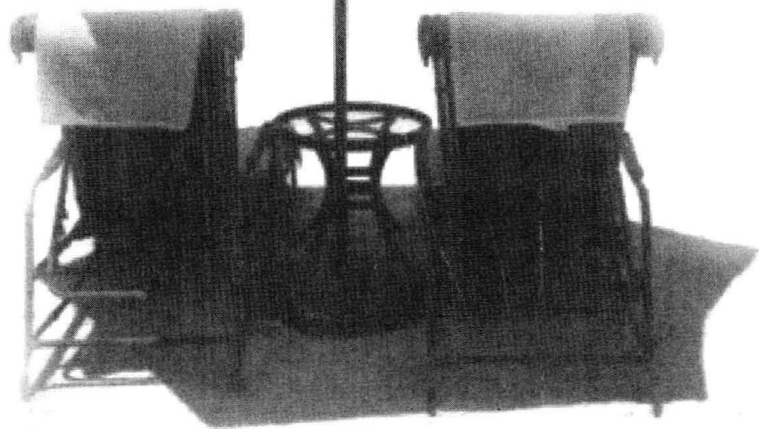
1. 父母是可以依靠的港湾 / 286
2. 朋友，我们的无价之宝 / 288
3. 爱自己的老师 / 290
4. 陌生人，我为你祝福 / 292
5. 送给别人一个人情 / 293
6. 爱情，我们用生命去追寻它 / 295
7. 诚信让情义更美丽 / 298





上 篇

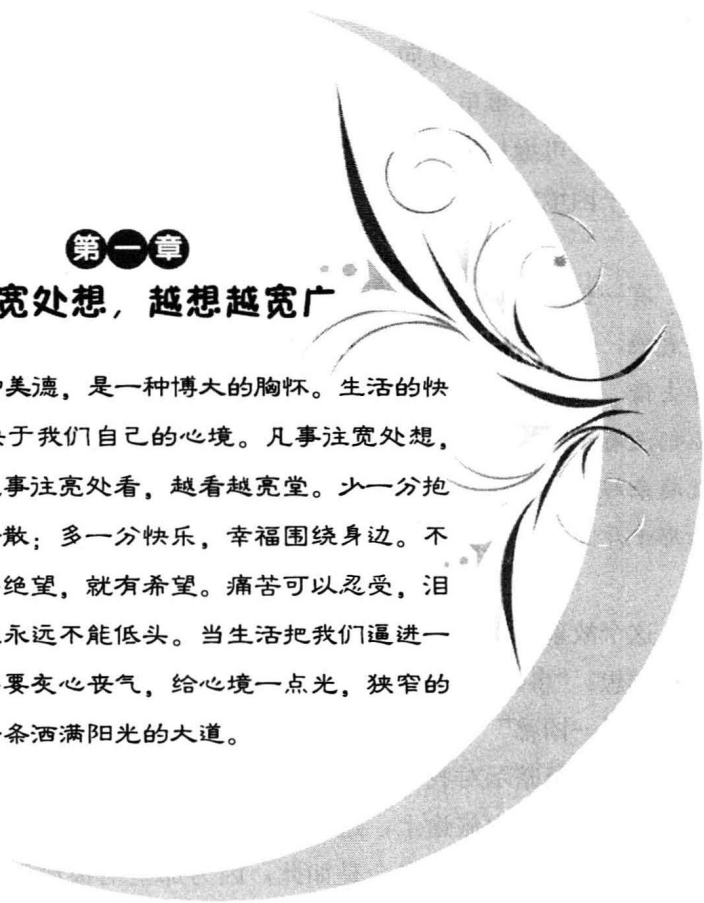
宽心的智慧



第一章

凡事宽处想，越想越宽广

心宽是一种美德，是一种博大的胸怀。生活的快乐与否完全取决于我们自己的心境。凡事往宽处想，越想越宽广；凡事往亮处看，越看越亮堂。少一分抱怨，烦恼烟消云散；多一分快乐，幸福围绕身边。不怕失望，只要不绝望，就有希望。痛苦可以忍受，泪水可以恣情，但永远不能低头。当生活把我们逼进一条甬道里时，不要灰心丧气，给心境一点光，狭窄的甬道就会变成一条洒满阳光的大道。



1. 改变思考方向，变换心境

改变我们的思考方向，便能学会从不同的角度来看自己和周围的事物。要是有一件事虽有难度但我们认为是值得做的，那么或许改变一下思考方向就可增加成功的机会。处事乐观推动我们向前，而忧虑则会使我们陷于困境之中。

有一位推销员在又暗又偏僻的路上，发觉自己汽车的轮胎破了，需要更换，但他车里没有千斤顶。他看见远处一家农舍里透着光，于是打算去借。他一边走，一边在心里反复想着：“要是没有人来应门”，“要是他们没有千斤顶”，“要是他即使有，也不借给我呢”……这样一想，他就越来越焦躁。在房门打开的一瞬间，他一拳打了过去，嚷道：“你留着你那千斤顶好了！”

这个故事讥讽那些失败主义者，读来令人发笑。但我们是不是也常常这样想：“事事总是不如我愿”，“我一定无法准时做好的”，“我老是把事情弄得一团糟”……

这些消极暗示对我们一生的影响，比其他任何力量都大。不论我们喜欢与否，在人生旅途上，这些思想就是我们的领航员。要是思想灰暗悲观，我们的一生也注定会是如此，因为那些消极泄气的话根本不能给我们任何的支持和鼓励，只会打击自信心。

简言之，要心情好，凡事就得向好的方面想。下面是一些可行的方法：

(1) 把忧虑和害怕的事说出来。

苏珊第一次去见她的心理医生，一开口就说：“医生，我想你是帮不





了我的，我实在是个很糟糕的人，老是把工作搞得一塌糊涂，一事无成。就在昨天，老板说要给我调岗，他说是升职。要是我的工作表现真的好，干吗给我调岗呢？”

医生没有说话，只是静静地听着。慢慢地，苏珊说出了她的真实情况。她在两年前拿到了MBA学位，现在有一份薪水优厚的工作。这哪能算是一事无成呢？

针对苏珊的情况，心理医生要她以后把心里想的话记下来，尤其在晚上睡不着觉时想的话。在他们第二次见面时，苏珊写下了这样的话：“我其实并不怎么出色，我之所以能够出人头地全是侥幸。”“明天一定会大祸临头，我从没主持过会议。”“今天早上老板满脸怒容，我做错了什么呢？”

她承认说：“在一天里，我列下了26个消极思想，难怪我经常觉得疲倦，意志消沉。”

医生看到她写下的事情，让她把这些大声朗读一遍，这使苏珊意识到自己为了一些假想的灾祸浪费了太多的精力。从这之后，苏珊便听从医生的话，遇到不开心的事情时，她就会一一记录下来，然后大声地读出来。久而久之，她发现许多消极的念头都是多虑，慢慢便能控制自己的思想，而不是被消极的思想套牢了。

(2) 剔除消极词句。

芙兰在心里常常对自己说：“我只是个秘书。”马克常提醒自己：“我仅仅是个推销员。”“只是”和“仅仅是”这些字眼不但贬低他们的工作，也贬低了他们自己。

把消极的字眼剔除，便能避开你给自己带来的伤害。对芙兰和马克来说，“只是”和“仅仅是”正是罪魁祸首。一旦这些字眼剔除了，变成“我是个秘书”或“我是个推销员”，它们的含义就大为不同，而且在后面还可以接上一些积极的话，例如“我可以干得比别人好些”，这样你对生活就会充满信心。



(3) 立即摆脱忧患意识。

只要消极的想法一出现，你就应该用一句“停止”的口令，把它打消。

“我该怎么办，如果……？”

停止！

在理论上，叫停很容易办得到，但实际上做起来可并不那么简单。你必须不屈不挠，才能奏效。

(4) 突出积极的一面。

有这么一个故事：

一个人去看心理医生，医生问他说：“你觉得什么地方不对劲儿吗？”

“祖父两月前去世，留给我 70500 元；上月一位表亲死去，留下 10 万元给我。”

“那你还有什么不开心的呢？”

“这个月我一毛钱也没得到！”

一个人情绪低落，那么什么事看来都是灰暗的，一旦下决心驱掉心魔之后，应该立刻以积极进取的思想加以填补。

有个人这样述说自己的体验：每天晚上，我躺在床上总是睡不着，思潮起伏——我对女儿珍妮是不是太苛刻？客户打来的电话我回了没有？最后，我实在忍受不住了，干脆不去想令人心烦的事，而是回想和珍妮在动物园一起度过的快乐时光，我记得她对着猩猩大笑的样子，不久我脑海里全是美丽的回忆，很快进入梦乡。

(5) 改变自己的思考方向。

大部分人可能会有这样的经验：一天下来，你感到不大开心，但突然有人对你说：“我们出去逛逛吧？”还记得当时的心情是怎样豁然开朗起来吗？改变思考方向，心境也会轻松起来。

