

文 齐 编 著

宽心，是一种心态。心宽一点，烦恼就少一些；心宽一点，快乐就多一些；心宽一点，日子就顺一些；心宽一点，成就更多一些。宽心，是智者的一种必然选择。

舍得，是一种睿智，是一种豁达。它不盲目，不狭隘。舍得，

对心境是一种宽松，对心灵是一种滋润。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，一种人生的境界。



宽心的智慧 舍得的艺术

全集

有一种智慧叫做宽心，有一种艺术叫做舍得。生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。



中国致公出版社

文
齐◎编著



宽心的智慧 舍得的艺术

全集



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

宽心的智慧,舍得的艺术全集/文齐编著. —北京:
中国致公出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-80179-957-9

I. ①宽… II. ①文… 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 150548 号

宽心的智慧,舍得的艺术全集

编 著 文 齐
责任编辑 章 纫

出版发行 中国致公出版社
(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市灵山装订厂
印 数 1—5000 册

开 本 710×1000 1/16 开
印 张 19
字 数 230 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-957-9 定 价 33.00 元

版权所有 翻印必究



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”，让自己永远处于平和乐观的生存状态。

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，芝麻般细小的心让你寸步难行！

宽心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，宽心就是福气。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，你才不会向困难和厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，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。即使被别人误解，你也能平和看待，坦然处之，最终赢得对方的信任。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，你也能心情平静，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，它不盲目不狭隘。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，并不是他拥有得多，而是他计较得少。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，而是另一种更宽广的拥有。”可见，得而有所舍才是人类智慧之心。

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，一种人生的境界。由此可见，“舍得”是一种生活中必然的选择。

一个真正有所为的人，在面对抉择时，总是能够作出正确的选择，该舍弃的毫不犹豫坚决舍弃，该珍惜的义无反顾永远珍惜。

有一种智慧叫做宽心，有着一种艺术叫做舍得。生命的坦然在于学会了宽心，生活的充实在于懂得了舍得。让我们学会宽心，懂得舍弃，把握正确的航向，让我们的人生之旅闪耀着熠熠的光辉！



目 录

上册

宽心的智慧

第一章 凡事宽处想,越想越宽广:宽心是一种博大的胸怀

宽心是一种博大的胸怀。生活的快乐与否完全取决于心境。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。当生活把你逼进一条甬道里,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. 停止那无聊的抱怨 /4
 2. 从不同的角度看事物 /6
 3. 哪里有怒气,哪里就有冲突 /9
 4. 微笑是冬日里的一抹阳光 /11
 5. 为了健康,避免生气 /13
 6. 善良:感化心灵的良药 /15
 7. 把自己融入到身边的大世界 /16
 8. 微笑着对待生活 /17
 9. 生命是一条曲线 /19
 10. 希望消除了我们的苦恼 /21
 11. 痛苦是心灵的病毒 /23
 12. 对自己的心情进行保鲜 /25
- 经典小测试:你的胸襟足够宽广吗 /27



第二章 宽容别人，善待自己：宽心是一种处世的智慧

宽心是一种处世的智慧。人与人之间需要宽容，需要理解。宽容是催化剂，可以消除隔阂，减少误会，化解矛盾；宽容是润滑剂，能调节关系，减少摩擦，避免碰撞；宽容是清新剂，会令人感到舒适，感到温馨，感到自信，感到世界的美。宽容是一把成功的密钥，是一剂治疗心伤的良方，是给自己的一点甜蜜。

1. 宽容是一种美德 /30
 2. 宽容更是一种智慧 /32
 3. 忘掉不快，释放自己 /34
 4. 把情感装入理性之盒 /37
 5. 用宽容治疗心中的毒瘤 /39
 6. 善待他人就是善待自己 /41
 7. 得饶人处且饶人 /44
 8. 让自己在阳光雨露下生活 /47
 9. 与人方便就是与己方便 /50
- 经典小测试：好人缘离你有多远 /52

第三章 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来：宽心是一种积极的心态

宽心是一种积极的心态。一个人能否成功，心态是一个非常关键的因素。因为在成功的道路上，我们很难控制自己的际遇，唯一能控制的就是自己的心态。选择积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要步入失败的沼泽。如果你想成功，想把梦想变成现实，就必须摒弃那些消极的心态，清除心灵的累赘。

1. 快乐就是一种心态 /58
2. 不要把情绪带回家 /60
3. 用积极的心态对待不幸 /62
4. 把心放宽，远离偏激 /63
5. 积极的心态助你成功 /66
6. 给自己一份好心情 /68





- 8. 别让心灵荒芜 /70
- 9. 雨过了,总会天晴 /72
- 经典小测试:苦难会不会轻易绊倒你 /74

第四章 幸福走一生,宽心福自到:宽心是一种永恒的幸福

心宽是一种永恒的幸福。心宽了,眼前总是海阔天空,脚下总是平坦大道,心中总是阳光明媚。心宽的人偶有伤心寂寞的浮云,也会很快被微风带走,微风过后留下一片光明、一丝清凉、一阵轻松。有句话说得好:“发上等愿,结中等缘,享下等福;择高处立,就平处坐,向宽处行。”这是句经典的良言。“向宽处行”是至理,只有把心放宽,道路才不会拥挤,血脉才不会堵塞,生活才不会失意。

- 1. 幸福是一种自我感觉 /78
- 2. 对生活常抱一颗感恩的心 /80
- 3. 心胸坦荡,寝食无忧 /82
- 4. 严以律己,宽以待人 /84
- 5. 学会选择幸福 /86
- 6. 习惯性的宽容可以带来平静 /88
- 7. 善待自己,快乐生活 /90
- 8. 幸福无所不在 /92

经典小测试:你心理适应能力有多强 /96

第五章 贪大求多烦恼生,淡泊明志俭养德:宽心是一种品格的升华

宽心是一种品格的升华。在宁静之中让心绪像秋水一样清澈,可以见到心性的本来面貌。在安闲中气度从容不迫,可以认识心性的本原之所在。在淡泊中意念情趣谦和愉悦,可以得到心性的真正体味。

- 1. 以平常的心态对待财富 /102
- 2. 欲望越多,痛苦越多 /104
- 3. 金钱得失不过是人生浮云 /106
- 4. 好好活着,不要祈求太多 /109



5. 金钱与地位不能画上等号 /111
 6. 不被外物所蒙蔽 /113
 7. 淡泊名利,无求而自得 /115
 8. 生活中还有比金钱更重要的东西 /117
 9. 减少欲望,宁静淡泊 /120
- 经典小测试:你是个知足的人吗? /122

第六章 人生境界高,心宽境自阔:宽心是一种人生的境界

宽心是一种人生的境界。心就像一扇大门,敞开来宽宽大大,什么事都能过得去。事实上有好多疾病和烦事,都是小心眼的庸人想出来的。古人说:“世上本无事,庸人自扰之。”如果你整天把大门关着或者只打开一道缝,越看越嘀咕,越想越没路,愁事烦事越堵着你的门。

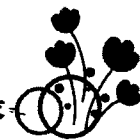
1. 缺憾是最真实的完美 /128
 2. 每个生命都有优点和欠缺 /130
 3. 快乐是可以分享的 /132
 4. 想开一点,学点洒脱 /135
 5. 生活永远是豁达的 /137
 6. 重视生命的“亮度” /139
 7. 宽恕别人,升华自我 /141
 8. 多为别人做好事 /143
 9. 生命的宽度掌握在我们自己手中 /146
- 经典小测试:对于现状你满意吗 /147

下辑 舍得的艺术

第七章 弯得下才能站得高:舍得己

佛经上有一条经典名言:能够把自己压得低低的,才是真正的尊贵。就是做人要谦逊,不能盛气凌人。成熟的麦穗一样,总是低着头;而那些高傲的抬着头的,一般都是没有真东西的。





1. 低头弯腰保护自己 /152
 2. 喜怒不形于色 /156
 3. 做人还是谦虚一点好 /159
 4. 不要让你的光芒抢了别人风头 /162
 5. “会哭的孩子有奶吃” /164
 6. 放下自己的面子,给足别人面子 /167
- 经典小测试:你的城府有多深 /170

第八章 屈得了才能伸得直:舍得气

人,贵在能屈能伸。伸很容易,屈就难了,这需要非凡的忍耐力。一张笑脸,一句诚恳的道歉,很多时候就能化干戈为玉帛,冰释前嫌。没有爬不过去的山,也没有趟不过去的河。忍一时的委屈,可以保全大家的宁静、和谐,并不损失什么,反而还会赢得一个更为宽阔的心灵空间,何乐而不为呢?

1. 忍是医治磨难的良方 /174
 2. 忍让有度,不走极端 /177
 3. 忍耐是一种美德 /180
 4. 退却是为了更好的前进 /182
 5. 小不忍则乱大谋 /186
 6. 忍是弯曲的艺术 /189
 7. 好汉宁吃“眼前亏” /191
- 经典小测试:你是一个有忍耐力的人吗 /194

第九章 放得下才能拿得起:舍得名

舍是一种释放,是另一种更高层次的得,是心灵的回归。珍惜自己应该珍惜的。有时舍弃是为了更好地珍惜。只有把心中的私心杂念舍弃,才能轻装上阵,让自己一身轻松,更好地去迎接自己的明天!

1. 人的一生成有得失 /198
2. 看得开,放得下 /201
3. 鱼和熊掌不可兼得 /202



4. 放弃是另一种胜利 /203
 5. 放弃需要巨大的勇气 /204
 6. 勇敢地面对人生的丧失 /206
 7. 丧失是成长和收获的源泉 /209
 8. 没有选择的时候要学会变通 /211
 9. 有时，失去后将获得别样的拥有 /213
 10. 放弃是一个高端智慧的行为 /215
- 经典小测试：你的感性指数有多高 /217

第十章 退得出才能进得去：舍得权

不与人争不是躲避和退缩，也不是消极怠工，而是一种君子的修为，是一种低调的处世行为，是一种经历风雨之后的旷达与沉稳、宁静与淡泊。不争权，不争利，甘于寂寞，甘于吃苦，甘于简单，默默耕耘，是大建树、大智慧、大淡泊、大澄明。

1. 成全别人的好胜心 /222
 2. 将欲夺之，必先予之 /224
 3. 做人不能太较真 /227
 4. 适可而止，留有余地 /229
 5. 养成谦虚礼让的美德 /231
 6. 大智若愚总是智 /235
 7. 以进为退，以退为进 /238
- 经典小测试：你是一个固执的人吗 /241

第十一章 输得小才能赢得大：舍得利

凡成大业者，只有不存小私之心，才能成就大私之事；只有不争蝇头小利，才能获取巨额利益。经商，如果像一只“一毛不拔”的铁公鸡，那是绝对成不了百万富翁的；从政，如果只知有己，不知有人，时时事事与下级、群众争名夺利，绝对成功不了。

1. 做事不可急功近利 /244
2. 糊涂亏，莫计较 /246





3. 吃亏是福心中留 /249
 4. 吃亏越多,幸福越多 /252
 5. 不要只把目光停留在眼前利益 /255
 6. 弃小私得大私 以小利换大利 /257
 7. 与人为善是一种崇高的道德修养 /260
- 经典小测试:你的克制力有多强 /263

第十二章 忘得了才能看得开:舍得情

当爱已远去,放弃和放手都是最好的选择。因为无法忘却曾经有过的美好,无法相信现实,而让更多的痛苦压在自己的肩上、心上,让自己和对方一起痛苦,究竟是否惩罚了对方也许还是未知数,但是自己绝对是被惩罚最重的一个。因为你剥夺了自己重新享受快乐和幸福的权利。

1. 天下没有不散的宴席 /268
 2. 放手,让爱的人走 /270
 3. 强扭的瓜不甜 /272
 4. 给彼此一些私人空间 /274
 5. 不要把偶像当情人 /277
 6. 离婚不是终点 /279
 7. 失恋不能失态 /281
 8. 现在拥有的才是最好的 /285
 9. 放弃也是一种美丽 /287
- 经典小测试:你属于哪种爱情类型 /289

参考书目 /292



KuanXinDeZhiHui

上
辑

宽心的智慧

SheDeDeYiShuQuanji

第一章

凡事宽处想，越想越宽广： 宽心是一种博大的胸怀

宽心是一种博大的胸怀。生活的快乐与否完全取决于心境。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。当生活把你逼进一条甬道里，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. 停止那无聊的抱怨

在翻过了千山万水后，发现自己虽然满脚的泥泞，可是却闻到了满身的花香，那么，你又何必去抱怨自己所吃的苦、所受的伤呢？走完一段泥泞的路后，再回过头去看看我们走过的每一个足迹，你就能在深深浅浅的足迹中寻找到你值得你记忆的故事。

飞蛾在玩耍的时候看到了一只漂亮的蝴蝶，小伙伴们都非常喜欢蝴蝶，还热情地邀请它一起玩。回家后，小飞蛾向母亲抱怨说：“为什么我们就不能像蝴蝶一样有着美丽的外表呢？你看，人们总是比较喜爱它们，这真是不公平。”

飞蛾妈妈充满怜爱地对它说：“亲爱的孩子啊，在整个大自然之中，我们扮演的角色十分重要。我们所担负的责任，也不是其他生物可以取代的。我们多半是在夜间活动，那些夜晚开花的植物，需要靠我们传播花粉，所以美丽的外衣对我们并不重要，重要的是我们尽了自己的职责，对整个大自然有所贡献。你应该为此感到骄傲才对呀！”

享受自己的生活，不要和别人作比较。有些事情虽然无法改变，但你可以改变自己的心态。如果总是羡慕别人、看轻自己，那么人生将是何等乏味与痛苦。能乐于接受自己、肯定自己的人，才会得到快乐。

一天，百兽之王的老虎来到了天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治整个森林。”

天神听了，微笑着问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎正为一件难以解决的事而困扰。”

老虎轻轻哼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的力量大，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一些力量，让我不再被打鸣声吓醒吧！”



天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复。”

老虎兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰，砰，砰”的响声。

老虎问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总是钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

老虎心里暗自想：“原来体型这么巨大的大象，也会怕那么细小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比它幸运多了。”

老虎一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“天神要我来看看大象，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并不是可以帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处的。”

在漫长的人生道路上，不如意之事十有八九。如果我们因为这种种不称心的事情而心灰意冷，备受煎熬，那么人生还有什么滋味可言呢？既然不可避免的事实已摆放在你的面前，你就得放宽心胸，坦然地去接受。

当探险家艾迪·雷根伯克因迷失在太平洋里，在救生筏上整整漂流了21天才获救后，他学到的最重要的东西就是：如果你有足够的水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。是的，我们有足够的水喝，也有足够的食物吃，还有什么好抱怨的？只管享受生活，停止那无聊的抱怨吧！

