

有一种智慧叫学会宽心 有一种心态叫懂得包容 有一种境界叫活在当下

学会宽心 懂得包容 活在当下

杨建峰 主编



汕頭大學出版社

13821
1452
• 1480533
有一种智慧叫学会宽心 有一种心态叫懂得包容 有一种境界叫活在当下

学会宽心 懂得包容 活在当下



贵阳学院图书馆



GYXY1480533

8880831

图书在版编目(CIP)数据

学会宽心 懂得包容 活在当下 / 杨建峰主编. —
汕头: 汕头大学出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5658-1057-2

I. ①学… II. ①杨… 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(2013)第 272764 号

学会宽心 懂得包容 活在当下

XUEHUIKUANXIN DONGDEBAORONG HUOZAI DANGXIA

总策划: 杨建峰
主 编: 杨建峰
责任编辑: 胡开祥
责任技编: 陈婵娥
装帧设计: 松雪图文 王 进
印刷监制: 高峰 苏画眉
出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126
印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 27.5
字 数: 650 千字
版 次: 2013 年 11 月第 1 版
印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1057-2

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

P R E F A C E

宽心,是一种境界。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,成就也会更多一些。宽心,是智者的一种必然选择。每个人都有过去,都有经历,但过去的已成过去,不管现在怎样追忆、怎样悲伤,时间永不会回头。过去由无数的现在组成,每一个美好的回忆都应该使我们一样有所得,明白了这个道理就学会了宽心。

宽心的人,都有一颗宽容之心。宽心的智慧,就是如何用宽容之心对待他人,从而让自己迅速化解矛盾,消除委屈、怨愤、嫉恨等负面情绪,集中精力走向成功。

人和人之间难免会因为一些事情发生摩擦,难免会因为误会而彼此伤害。但是与人争执并不是我们的本性,懂得包容才是唯一的信仰。包容是一种理性,体现一个人的修养和气度;包容是一种智慧,反映一个人驾驭局面的能力;包容是一门学问,会包容的人也会生活。懂得包容的人,也就懂得了快乐。具备一颗包容的心,需要的就是宽广的胸襟。包容是人生的大智慧,能够修身养性、安身立命。带着一种包容的心态去生活,心宽了,天地也就大了;心宽了,就会让很多事情变得简单而轻松。

人的生命只有一次,时间才是我们最大的财富,而我们拥有的时间只有当下。拥有了现在,我们也就拥有了过去和未来。过好每一天,珍惜现在拥有的一切,活出自我、活出精彩。有时计较太多,反而得不到更多的乐趣,与别人的钩心斗角也不一定会让我们进步。如果想在当下获得成长,必须恢复简单的心灵。我们用不着挖空心思去追逐名利,用不着留意别人看我们的眼神。心灵没有枷锁,想哭就哭,想笑就笑,才能在当下体验到快乐。

本书共分三篇:学会宽心、懂得包容、活在当下,其中包含了有舍有得、吃亏是福、笑对人生、放下包袱、心平气和、豁达大度、以德报怨、相互理解、难得糊涂、后退一步海阔天空、珍惜现在、知足常乐、淡泊名利、低调谦虚、懂得感恩、忘记过去等方面的内容,全面阐述了宽心、包容、活在当下的智慧,指引读者走向人生的最高境界。

本书通过一个个小故事引发读者反思,并加以透彻分析,从而品悟出人生的三种境界——学会宽心、懂得包容、活在当下,全方位地诠释了做人做事成功的基本准则。阅读本书,可以让将浮躁的心沉淀下来,静下心来思考人生,放慢脚步享受人生。愿读者能够通过本书悟出人生的真谛,快乐一生。

丢掉手中的“小算盘”吧

该放有时就放

因为心领意马,所以患得患失

聪明的人懂得如何取舍

目 录

CONTENTS

上篇 学会宽心

第一章 有舍有得,勇于放弃

勿把得失放心头	2
放弃,可以赢得更多	3
放弃眼前利益,看得远一点	4
有时失去也是一种福音	5
主动舍弃,会有更多的收获	6
越怕失去的就越容易失去	7
扔掉生命中无用的东西	8
错过了也不要惋惜	9
不舍弃黑夜的温馨,就得不到朝日的明艳	10
幸福就在一拿一放之间	11
舍也是一种得	12
人生就是一个不断地得到与失去的过程	14
舍得是一种智慧	15
放弃享乐,生活更多幸福	16
放弃幻想,才能活得洒脱	17
放弃眼前小利,不被迷惑	18
该舍弃的绝不能迷恋	19
人生当舍去浮华	20
舍得让生活更和谐	22
正确理解“舍”和“得”	22
丢掉手中的“小算盘”吧	24
该放弃时就放弃	25
因为心猿意马,所以患得患失	27
聪明的人懂得如何取舍	28

舍与得的哲学..... 30

第二章 表面吃亏,暗里得福

吃亏等于占便宜..... 31

吃亏也是一种福..... 32

吃亏是福的深层智慧..... 33

吃亏忍让,趋利避害..... 34

放下仇恨不是吃亏..... 36

学会主动吃亏..... 37

不肯吃亏的人成不了大气候..... 39

暂时吃亏让步,等待机会反击对手..... 40

牢记吃亏是福的古训..... 41

吃小亏可以避大难..... 42

透视“亏”后的“福”..... 43

吃小亏能占大便宜..... 44

会吃亏是比金钱更值得珍视的财富..... 45

加班不亏,反是福..... 46

夫妻之间吃亏越多,将来幸福越多..... 47

做别人不做的“亏”本生意..... 49

祸兮福所倚,福兮祸所伏..... 50

表面吃亏未必真吃亏..... 51

有一种投资叫吃亏..... 53

主动吃亏有助于提高自身能力..... 54

第三章 乐观心态,快乐一生

愉悦自己,才是真正地爱自己..... 55

遵从欢乐的本性..... 56

无论命运如何都要开心地生活..... 57

苦楚也可掩埋在微笑之下..... 58

凡事都要看开一点..... 58

善待自己就会快乐..... 59

活得潇洒才会真正快乐..... 61

从生活中寻找人生的乐趣..... 63

包容失败,笑对人生..... 64

每天为自己的进步喝彩..... 65

在苦难中追寻人生境界..... 66

心无杂念,幸福心生..... 67

一花一世界,一树一菩提..... 70

情绪拨动心态,心态决定健康	72
那些幸福的笑容背后	74
好心态比一切都重要	75
赢了高兴,输了也开心	78
世上没有不开心的事,只有不肯快乐的心	79
做自己心态的主人	81
有时候,快乐只是一个角度的问题	82
不要让生活的烦恼羁绊快乐的脚步	84

第四章 卸下包袱,放下一切

只有不停地放下才能继续前行	86
拿得起,放得下	86
懂得放下,也就没有痛苦了	88
放下忧心的担子,凡事多往好处想	88
放下嫉恨,轻松前行	90
忘记文凭,注重能效	91
放下自己系上的枷锁	93
放手让孩子自己去闯吧	94
放下是一门深奥的学问	95
忘记别人的坏,记住别人的好	96
松开手中沙,世界俯在手	98
放下才能再拿起	101
输得起才赢得起	102
学会释放心灵,你就学会了生活	103
放下是为了更好地重新上阵	104
放下,生活可以如此自在	106
卸载心灵中那些不能承受之重	108
放手,是留给自己最美的姿态	109
一念放下,幸福即来	111

第五章 心平气和,不气不恼

生气相当于惩罚自己	113
千万别让生气毁了你	114
不要堆积坏情绪	116
克己制怒	117
凡事少发火	118
不要跟生活赌气	118
不要习惯性地抱怨	119

不要让抱怨毁了自己 120

为自己选择一个发泄方式 122

没有什么事值得你生气 123

一味抱怨没有用 124

被人误解时更要理智 125

宽心制怒 126

咽下怨气,才能争气 127

受到嘲讽时,也要沉住气 128

世界上没有绝对的公平 130

抱怨只能证明你的无能 131

少怪罪别人,多反省自己 132

越生气越唠叨是个怪圈 133

让暴怒在瞬间冷却 135

愤怒时保持理智 136

把坏情绪扔到脑后去 137

中篇 懂得包容

第一章 心胸宽广,豁达大度

用宽容感化别人的无礼 140

容人即是爱自己 141

包容朋友的错误 142

爱情的美丽不是誓言和承诺,而是包容和理解 143

宽容,让家变得更和谐 144

包者为大,容者为仁 145

宽以待人,容人之过 146

包容是连接人际关系的一座“桥” 148

要有容忍属下犯错的度量 148

包容豁达才会赢得拥戴 150

包容可消除隔阂 151

包容可以摒弃猜疑 152

多包容些,不必斤斤计较 153

大度能收获一生的笑容 154

大器量将来必有大回报 155

有宽容的点缀婚姻会更浪漫 157

对待亲人更要以宽广的心胸去包容忍耐 158

原谅别人的错误 160

家长要包容孩子犯错,并给予他们鼓励	161
宽容,先从自己开始	163
宽容可以减少摩擦	164
宽容是婚姻和谐的秘诀	165
在爱情里多一点宽容	166
不去计较无谓的小事	168
忍耐是另一种意义上的宽容	170
因为不争,所以天下没有人能与之争	171
让宽恕还心灵一份自由和宁静	172

第二章 以德报怨,化敌为友

化怨恨为友爱	174
宽恕可以化“敌”为友	175
真正的宽恕	177
包容敌人,冰释前嫌	177
让对手成为朋友	178
给对手一个微笑	179
把对手扶起来	180
容纳对手,实现双赢	182
化敌为友是消灭对手的最好方式	183
竞争对手也许会是最好的朋友	184
让敌人变成自己的贵人	186
有时候,敌人比朋友更真诚	187
人生如棋局,不能没有对手	188
慈悲没有对手,宽容没有借口	190
以德报怨的司机	191
谁的功劳最大	191
请珍惜难得的人情味	192
把生意让给竞争对手	193
永不磨灭的运动员精神	194
把鲜花送进对手的怀抱	195
蚊虫帮了大忙	196
为对手喝彩	197
乐于向对手学习	198
贬低对手无异于贬低自己	198

第三章 换位思考,相互理解

不要计较他人的过错	200
-----------------	-----

设身处地地为他人着想	201
朋友之间也要注意对方的感受	202
合作需要为对方着想	203
将心比心,将心换心	203
多为他人着想	204
良好的沟通是换位思考	205
理解别人才能获得尊敬	207
真诚地倾听他人的意见	208
要体谅父母的奔波	210
少愤怒指责,多理解宽容	211
处处给人留面子	214
给他人面子,在和谐中感受快乐	215
假装看不见他人的狼狈	217
活着,不必那么较真儿	217
己所不欲,勿施于人	219

第四章 大智若愚,难得糊涂

糊涂是一剂良方,大智若愚是一种境界	221
外愚内智乃至高的处世之智	222
做人,难得糊涂	222
面对他人撒谎以诚待之	224
面对他人的缺点要糊涂点	225
对待家事糊涂点	227
醉拳是形醉而神不醉	228
有时不妨装装糊涂	229
做人无须过于清醒	231
训练“睁一只眼闭一只眼”的功力	232
算计来算计去,会把自己算计进去	232
装傻实为真聪明	234
不痴不聋,不做阿翁	235
少些精明,多些糊涂	237
当智则智,当愚则愚	238
略微“糊涂”有利于身心健康	239

第五章 后退一步,海阔天空

让他三尺又何妨	241
成功是个圆,向后走也能到达终点	242
心态冷静,以退为进	243

给别人让路就是给自己让路	245
做人做事都要留余地	246
谨慎行事,凡事不要做绝	246
“退一步”的哲学	247
对朋友更要让三分	248
凡事不能太较真	249
做事留退路,才能从容转身	250
忍是心中一把刀	251
退与进乃顷刻之间	252
面对双刃剑,能伸还能屈	254
遇事不怒,忍让得朋友	256
“忍让”非吃亏	258
屈是一种气度,伸是一种魄力	261
路留一步,味留三分	262
忍一时风平浪静	263

下篇 活在当下

第一章 珍惜现在,把握当下

谁珍惜生命,谁就延长了生命	266
今天的你我,怎能重复昨天的故事	267
珍惜每一次花开	268
享受今天,不为世俗烦恼	269
此时此刻最珍贵	269
做好当下小事,方能实现宏图大志	271
活在当下,活出真实的自己	272
未来不过是一种幻象	273
当下的生活最快乐	274
不要预支明天的烦恼	275
人生是条单行道,走过就无法回头	277
把握今日,等于拥有两倍的明日	278
盛年难再现,一日难再晨	279
把握当下,也就把握了人生	280
时间就是金钱	281
我生待明日,万事成蹉跎	282
青春易逝,拼搏要趁现在	284
拖延就等于失去机遇	285
不要让明天成为拖延的借口	286

只有把握现实的今天,才能开创美好的明天	287
---------------------------	-----

第二章 满足现状,知足常乐

做金钱的主人,才能对人生知足	289
欲望不切实际,就等于给自己添麻烦	290
将不计得失的快乐融进生命	291
知足就在付出的背后	292
学学孩子的快乐	293
知足的人心里不会贫穷	294
知足方能尝到快乐	295
知足才会感到幸福	296
知足常乐,简单即幸福	297
拥有的多不一定就幸福	299
内心富足就快乐	301
温饱无虑便是幸事	303
留只眼睛看钱,留只眼睛看己	305
因活着而知足,因健康而幸福	306
杜绝贪欲之心	308
不要无限制地追求物质享受	309
知足的生活最快乐	311
知足之人快乐一生	313
没有攀比,便没有烦恼	315

第三章 淡泊名利,无欲则刚

为利欲膨胀的心减减“肥”	317
给自己的欲望打打折	318
抛却功名利禄的羁绊,内心才会得到释放	318
一味追求金钱,只会让人生活在烦躁、痛苦中	319
不要追求那些遥不可及的东西	321
舍弃功名利禄的争夺,享受快乐宁静的生活	322
看淡名利富贵	323
淡泊人生是生命的至高境界	324
名声是短暂的	325
无欲无求得心安	326
欲望会让人的心灵变得空虚	327
别让金钱断送自己的幸福	329
摆脱虚名	329
从容面对身外之名	331
因为欲望太满,幸福只能停留于心门之外	332

不要被名利束缚住	334
美好生活与名利无关	335

第四章 低调做人,谦虚为本

做人要低调	337
从温柔的绵羊做起	338
勿才华太露	339
适度示弱,你会更快乐	340
收敛锋芒聪明地保护自己	341
肆意轻狂终将一事无成	343
别把自己太当回事	344
人因自谦而成长,因自满而堕落	345
低调为人,高调做事	346
志存高远,放低姿态	347
低姿态更易成功	349
架子并不重要	351
学会低调做人	353
谦虚换来好交际	354
保持谦卑、低调是防止遭人妒忌的良药	356
放低姿态,才能得到高调的成功	357
匿其锐示其弱	358
聪明人懂得适时低头	359
得意时不要太张扬	361
骄矜的人无知,自知的人智慧	362
深藏不露	363
低调是一种做人的艺术	365
君子藏器于身,待时而动	366
低调做人少不了俭朴处世	367
低调生活尽显高贵气质	368
“怀柔”是韬晦手段中更高的招数	369
运用智慧,忍弱斗强	370
满足他人的好胜心	371

第五章 感恩当下,知恩图报

用感恩的心对待生活	373
用感恩的心对待残缺	374
感恩贫困对我们的磨炼	375
乐观地感恩	376
用感恩传递爱	378

用感恩的眼光寻找温情 379

感恩批评 380

滴水之恩,涌泉相报 382

感谢父母无私的爱 383

感恩朋友的理解与支持 384

感恩那份陌生的温情 386

向对手说声“谢谢” 388

用感恩释放自己的能力 389

感谢折磨你的人 391

感谢别人给你的一片阳光 392

感恩使你清醒的疼痛 393

感激能为世界注入盈盈暖意 394

感恩别人,幸福自己 395

常怀一颗感恩的心 396

感恩你的老板 397

感恩生活对我们的情分 398

懂得感恩的人,才能收获成功的果实 400

第六章 走出回忆,忘记过去

原谅生活,是为了更好地生活 401

要想走出回忆,必须学会迎接新生活 402

从过去的梦里出来 403

忘记昨天的烦恼,才能看到今天的美好 404

往事只是一道风景 406

追悔过去,只能失掉现在和未来 407

遗忘过去的痛苦 409

无论身处何地,都要忘记过去 410

过去只存在于你的印象里 411

活在过去会使人失去生命的动力 412

头脑中装满过去的人,无法容纳未来 413

成绩只说明过去,当下仍需努力 414

固守过去,只会封闭智慧的仓库 415

莫在过去的辉煌里长睡不醒 416

过去的就让它过去 418

忘记过去的成败,重新开始新的旅程 419

不要为无法改变的事实而后悔 421

人生问题是旧伤浮现的结果 422

人生的春天从改变自己开始 423

忘记过去的事情吧 425

流城下河 料日密斗 篇一第

上 篇

学会宽心

第一章 有舍有得,勇于放弃

勿把得失放心头

我们每个人的生命在历史的长河中宛若鲜花上的朝露,尽自己一生的努力也未必能使人类的演变历史向前推动一丝,由此可知,过分看重个人的成败得失毫无意义。所以,在生活中为人做事,要学会不以物喜,不以己悲,只有这样我们的心情才能宁静而致远,我们的人生才能安然而幸福。

我国古代一则“塞翁失马”的成语故事,告诉我们一个道理:得失相倚。

相传在边塞住着一位靠养马为生的老翁,一天,他发现自己养的马走失了一匹。老翁认为马跑到了邻国,难再寻回,也就不以为意。邻居却替老翁感到难受,跑来安慰他,老翁乐观地说:“没有关系,说不定这匹马能给我带来好处呢。”

一个月后,奇迹降临了。走失的马不仅从邻国跑回来,还将那边的一大群骏马也引来了。邻居都跑来向老翁道喜,老翁却淡淡地说:“这未必是件好事,说不定日后会给我带来什么灾祸呢。”

一天,老翁的儿子在驯服骏马时,不小心将腿摔折了。邻居又来安慰他,老翁毫不在意:“这次意外,未必不会带来好处!”

又过了一些日子,邻国侵略边塞,战事不断发生,官府开始在各村征兵,村里的年轻人纷纷参战,有不少战死沙场。老翁的儿子则因为摔折了腿而未被应征入伍,从而保住了性命。

置“得失”于不顾,工作才会得心应手。不担心“失”,工作便顺利;不看重“得”,心态便轻松。“得”是“失”的开始,“失”是“得”的结局。唯有将其弃如草芥,不存“得”“失”之想而努力工作的人才会乐在其中。

庄子讲过一个支离疏的寓言故事:

南方楚国有一人叫支离疏,他的形体可说是造物主的一个杰作,也可说是造物主在心情愉快时开的玩笑。他的脖子像丝瓜,脑袋形似葫芦,头垂到肚子上,而双肩高耸超过头项,颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢,背驼得两肋几乎同大腿并列。但支离疏却暗自庆幸,感谢上苍独钟于他,平日里乐天知命,舒心顺意,日高尚卧,无拘无束,替人缝衣洗服、簸米筛糠,足以糊口度日。当君王准备打仗,在国内强行征兵时,青壮汉子如惊弓之鸟,四散逃入山中。而支离疏呢,偏偏耸肩晃脑去看热闹,他这副尊容谁要呢?所以他才那样大胆放肆。

当楚王大兴土木,准备建造王宫而摊派差役时,庶民百姓不堪骚扰,而支离疏却因形体之故而免去了劳役。每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时,支离疏却欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴,仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上有如此缺陷的人,尚能乐天知命,以自然的心性,安享天年。那么如果我们能把这些遗形忘智、大智若愚的精髓运用到立身处世的方法中去,难道不可逢凶化吉、远害全身吗?难道不能感悟到幸福吗?

智者寄语

月盈则亏,水满则溢。这是世之常理。否极泰来,荣辱自古周而复始。因此,大可不必盛喜衰悲,得喜失悲。在大得失、大盛衰面前,应保持一份淡然的心境。

放弃,可以赢得更多

有这样一个故事:

古时候,一个少年背负着一个沙锅前行,不小心绳子断了,沙锅也掉到地上摔碎了,可是少年却头也不回地继续前行。路人喊住少年:“你不知道你的沙锅碎了吗?”

少年回答:“知道。”

路人又问:“那为什么不回头看看?”

少年说:“已经碎了,回头何益?”说罢继续赶路。

看完这个故事,不知道你有没有一点感悟?这个少年是对的,既然沙锅已经碎了,回头看又有什么用呢?

这正如人生中的许多失败一样,已经无法挽回,再去惋惜、悔恨也于事无补。与其在痛苦中挣扎浪费时间,还不如重新找到一个目标,再一次发奋努力。还是让我们学会放弃吧!像那个少年一样,不要因为失败而做无谓的自责和叹息。当我们真正学会放弃时,会发现那才是一种真正的超越,一种真正的战胜自我的强者姿态。

人生旅途上首先要学会珍惜,珍惜自己在学业、事业上取得的哪怕是极其微小的成绩和荣誉。因为任何微小的成绩和荣誉都来之不易,你都曾为之付出过艰辛。俗话说“聚沙成塔”“滴水成冰”,都含有“积少成多”这样一个简单、朴素的道理。我们在前进过程中的每一个进步都是可贵的,珍惜它,就是珍惜自己的劳动,就是珍惜自己生命的进程。

然而,人生路途上只学会珍惜是不够的,还要学会放弃。这个“放弃”不是通常所说的“丢掉”,它的特定含义是,提醒自己不要过于迷恋已经取得的成绩和荣誉,不要过于沾沾自喜而耽误了向前赶路,耽误了去摘取更为辉煌的成功果实。俗话说“天外有天,人外有人”,就是告诫人们不要自满,不要停止继续进取的步伐。

有人问著名作家刘墉:“从您的书中得知,您曾任台湾某电视台的节目主持人,而且业绩突出,可在事业到达顶峰时,您毅然选择了离职,到美国去做美术教员。这在一般人是很难理解,也是很难做到的,您当时是基于何种考虑?”

刘墉回答:“道理很简单,就好比一个人登山,历尽千辛万苦到达顶峰时,唯一的选择只有下山。一方面,是开始走下坡路;另一方面,如果还要登另一座山,那么,首先要做的就是从现在的山上下来。我无非是想多登几座山,从不同的高度看看风景。”

又有人问:“您曾提到过在上大一时,主动向老师请求放弃英文课程。可谁都知道,英文是非常重要的,这种考虑是否曾影响过您的大学成绩?”