

讲给千万年轻人听的
自我修养提升课

ZHIYOU
YANGGUANG
SHI
ZIJIDE

只有阳光， 是自己的

——人心宽处皆是路

何志军 / 著



面朝阳光，温暖自己。
心宽了，路就宽了；心亮了，就会一路阳光。

北京工业大学出版社

只有阳光， 是自己的

——人心宽处皆是路

何志军 / 著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

只有阳光，是自己的：人心宽处皆是路 / 何志军
著. —北京：北京工业大学出版社，2015.1

ISBN 978-7-5639-4172-8

I. ①只… II. ①何… 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 (2014) 第 303287 号

只有阳光，是自己的——人心宽处皆是路

著 者：何志军

责任编辑：闫 妍

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：17.25

字 数：204 千字

版 次：2015 年 2 月第 1 版

印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4172-8

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

一个人如果心放宽了，世界就敞亮了，阳光明媚，即使有伤心落寞之时，也会如天上游走的云朵很快就会散去，不会在心上留下阴影。有句话说：“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。”

对于正为生活奔走的我们而言，向宽处行乃是生活至理，而只有把心放宽，道路才不会拥挤。就算追求不到辉煌华丽的归宿，眼前平平凡凡、从从容容的生活，才是最真实、最持久的幸福。

心宽者拥有一颗平常心，因此能遇成败不骄不躁，遇不平不愠不恼，凡事不生气，不抱怨，不忧虑，不冲动，不纠结。

心宽者足够淡定，能看淡名与利，成与败，得与失，心胸将更加宽广，进而上升为一种境界。

心宽者本就有容人之量，看问题会有远见，比人看得更透彻，当你戒除一切浮躁，从容淡定地品味生活时，就成了智者。

如果人生是一个容器，我们将拿什么来填充其中？金钱、事业、功名、地位……欲望无穷无尽，让人们趋之若鹜，欲罢不能。然而，个体生命在时间和空间上是有局限的，如果你的内心

不够宽广，欲望只会成为你的负担，拖住你前进的脚步。

心宽者有度量，因此能包容，懂得接纳，能自持，能内敛，这样，辉煌的事业和美满的家庭会光临。所以说，心宽则路宽，人心宽处皆是路。

只有阳光，
是自己的

——
人心宽处皆是路



目 录

第一篇 放宽心，将无所不达

第一章 心宽，能容得下天下

容他人之不足，长自己之能力.....	003
心里容得下伤痛，才能迈出新的步伐.....	006
能吃亏，才能将天下尽收心底.....	010
放下仇恨，等于给自己机会.....	012
博爱之心，成就辉煌人生.....	015
苛求他人，就是在为难自己.....	017

第二章 心宽，能守得住锋芒

低头是为了更好地向上.....	021
不张扬，方能藏得住锋芒.....	024
低调到极致就是隐忍.....	026
虚荣，只能成为我们前进的负担.....	028

践行君子之道，创造璀璨的人生.....031

第三章 心宽，能决胜于千里

眼前一片黑暗时，要向远处看.....035
心宽，才能接受更多.....037
想得深远，才能放开现在走向未来.....039
不计较，反而会得到更多.....042
思想有多远，就能走多远.....045
忘记过去，才能拥抱现在和未来.....048

第四章 心宽，则沉稳自持

不愠不恼是忍耐的升华.....051
心宽则能忍耐，练就自己沉稳的气度.....053
要拿得起，更要放得下.....056
清除心中的浮躁，提升自己的涵养.....058
胜而不骄，做自己的主人.....060
放宽心的同时也要注意自持.....062

第二篇 放宽心，内心才会淡定

第五章 心定，方能视坎坷如平地

挫折中孕育着希望.....067

只有阳光，
是自己的

——人心宽处皆是路



与挫折共舞，心胸会更宽广.....	070
对失败说一声：“欢迎光临！”.....	073
安逸是孕育失败的温室.....	076
处顺安时，自得其乐.....	078

第六章 心定，则不会为名利牵绊

淡然地去了解这个世界.....	082
看淡名声，你的视野会更广阔.....	084
冷静淡定，从容走向成功.....	085
得失面前，保持淡然.....	087

第七章 心定，就不会计较得失

笑对人生，定会一路鸟语花香.....	090
不要过分计较得失.....	093
放下计较，让心灵得以释放.....	096
福祸相依，得失相伴.....	099
不计较反而会得到更多.....	102

第八章 心定，便会看淡身外之物

贪欲是人生路上的拦路虎.....	105
君子爱财，取之有道.....	108
斩断捆绑心灵的精神枷锁.....	111
不要让自己生活在富有者的阴影中.....	114
清心寡欲，不被金钱所奴役.....	117





第九章 心定，才能做到荣辱不惊

- 别让自己沦为成功的奴隶.....120
- 看淡成败，享受真正的快乐.....124
- 过程比结果更重要.....127
- 输得起才能赢得起.....130

第三篇 放宽心，心态才会平和

第十章 心平，成就一份简单和从容

- 简单生活简单爱.....137
- 从容淡定，内心就会平静如水.....140
- 思之越甚，伤之越深.....143
- 不必为无谓的小事而纠缠不休.....145
- 不要因为沙粒而畏惧前行.....147

第十一章 心平，就会拥有乐观的信念

- 你不是最不幸的人.....150
- 在绝望中孕育新的生机.....153
- 换个角度，也许会柳暗花明.....157
- 坚持自己内心的信念.....161

第十二章 心平，则令人冷静

- 冲动是幸福的杀手.....164
- 操控自己的情绪，远离冲动.....167
- 避免冲动，学会冷处理.....169
- 放下冲动，用平和的心态看世界.....173
- 冲动时给自己一点时间.....176

第十三章 心平，就不会有抱怨

- 笑对烦恼，才能笑对人生.....179
- 别让抱怨锁住心灵的快乐.....182
- 容得下一切，才能收获一切.....184
- 坦然喝下苦涩的茶.....186
- 抛弃一时的私欲偏情.....189

第十四章 心平，才不会生气

- 不生气，做自己情绪的主人.....192
- 愤怒，是心中需要修剪的杂草.....195
- 放宽心胸，才会有平和的心态.....198
- 愤怒是一场自我毁灭的大火.....201

第十五章 心平，方能不纠结

- 心里简单，生活才快乐.....204



纠结于过去，只会更痛苦	206
不要被他人的闲言碎语所左右	209
放下小纠结，追求大境界	211

第四篇 放宽心，才是真正的智者

第十六章 心智，敬人但不卑微

输掉什么都不能输掉尊严	217
做一个无傲气有傲骨的人	220
虚怀若谷地容纳一切	223
尊敬别人，才能赢得别人的尊敬	225

第十七章 心智，识人但不识尽

距离产生美	228
用人不疑，疑人不用	231
以“空心”包容对方	234
待人宽和些，识人不必探尽	237

第十八章 心智，让人但不退尽

忍比拒绝更有效	240
分享代表着一种胸怀	242
糊涂做人，清醒做事	244



退让是为了更好地前进.....246

第十九章 心智，责人留余地

常怀宽恕之心，责人以宽.....249

不要用自己的标准苛求别人.....252

给他人留路，也是给自己留余地.....255

用宽容化敌为友.....258

目

录

.....



第一篇

放宽心，将无所不达

井底之蛙的故事无人不知，无人不晓。对于蛙来说，天只有井口一般大而已，其实限制它认知范围的无关乎视野，而是它的心。它认定天只有那般大，自然不会去畅想天空的辽阔无垠。如果蛙打开了自己的心，那么无边的天际自然就被纳入其心中。

第一章 心宽，能容得下天下

做人能容他人之短，也要能容他人之长；能容他人之过，也要能容他人之功；能听顺耳之言，也要能听逆耳之言。受得了委屈，吃得了亏，容得了不完美，你的心中就能装得下天下。

容他人之不足，长自己之能力

其实淡化他人的缺点并没有想象中那么难，只要把心放宽一些，多看他人的优点，那么缺点自然就被淡化了。

如果你只注意到了一个优点，那么这个人你眼中自然就算作优秀的人，相反，如果你只看到一个人的缺点，那么这个人就只会是你眼中差劲的人。无论是身边的人也好，还是和自己没什么关系的人，如果只注意到他的缺点，只能徒增你与他之间的矛盾，让自己不快乐。如果试着换个角度看问题，那么就能够





变得从容自在。

有一对年轻的恋人，两人如胶似漆。男人喜欢女人的温柔和善解人意，女人喜欢男人的体贴和能言善辩，两个人相恋两年后走入了婚姻的殿堂，他们的朋友都见证了他们两人忠贞的感情，真心为他们祝福。

事情发展到了这里，本来是一个不错的爱情故事，但是很快他们的婚姻生活就出现问题了，甚至矛盾不断升级。男人发现女人虽然温柔，但是总爱撒娇，即使自己工作很累了回到家里，她还是跟自己撒娇说要他陪她聊天，有时因为回家晚了还被怀疑，而且经常唠叨，这样的生活让他觉得非常辛苦。而女人呢，觉得男人看起来非常优秀，但事实上他又懒又邋遢，回到家里衣服都不换就躺在沙发上看电视，自己说他几句他就觉得烦，也没有结婚前那么会甜言蜜语了。最后两个人终于觉得日子没法过下去，开始考虑离婚。

为他们两人做过证婚人的好友知道后前来劝解他们。在听了他们的抱怨之后，朋友笑了笑，对他们说道：“你们两个忘了结婚时说过的话了吗？你们承诺过，不管对方有什么缺点，都会去包容。你们曾经喜欢对方的那些方面现在难道都忘了吗？只看自己喜欢的一面不就好了，对于缺点，试着去淡化又能怎样呢？”

两个人听后想起了曾经在婚礼上说过的誓言，说会去包容对方。其实不只是婚姻，生活中的很多方面都需要包容才能过得幸福。

在现实生活中人们往往能够轻易地理解包容的意思，却难以去做到，就像这对恋人，曾经因为看得到对方的优点，所以过得如胶似漆。但是结婚之后他们却开始寻找对方的缺点，对于曾经的优点已经视而不见了，这样就导致了他们之间感情上的不美满。

幸福并不像想象中的那样复杂，只要学会包容就可以了，而包容就是多看他人的优点，淡化他人的缺点，如果一味重视缺点，那么这个缺点就会被无限放大，即使是相爱的两个人，也不会例外，甚至有可能最后分道扬镳。

中国古时候有一个叫作豫让的人，他曾经效力于范氏和中行氏，但是在他们那里，豫让感受不到信任。即使他非常优秀，却从未被重用。后来智伯消灭了范氏和中行氏，他看中了豫让的才能和义气，于是邀请他为自己效力。在智伯这里，豫让感受到了信任和尊重，并且得到了重用，因此他发誓要忠于智伯。

后来智伯讨伐赵襄子，可惜失败了，被赵襄子所擒。因为曾经的恩怨，智伯被杀后，他的头骨也被用作酒器。知道了这些以后，豫让非常痛心，他发誓要替智伯报仇，于是隐姓埋名伺机行刺。

终于，一个难得的机会出现了，豫让埋伏在桥下等待赵襄子的马车经过，他抓住时机跳出来行刺赵襄子，可惜却被捉住了。赵襄子知道豫让是个人才，想要劝降他，便问他既然之前曾为范氏和中行氏效力，之后却投靠杀了他们的智伯门下，那么这次是否也可以同样给他投靠自己的机会。

但是豫让却回答说：“我虽曾经为范氏和中行氏效力，却从未得到他们的重用。而智伯却给了我尊严和地位，他认可我、赏识我，因此，我必须为他报仇，也不会背叛他投靠你。”

赵襄子听后很佩服豫让，不但没有杀掉他，还将自己的衣服脱下，允许他刺穿自己的衣服，了结心愿。做完这一切后，豫让自杀了。

正所谓士为知己者死，女为悦己者容，对于赏识自己才华的人，人们才会给予回应。智伯看到了豫让的优点，虽然他只是一介匹夫。豫让也正因为找到了能看到自己发光点的人，所以才会

