

人生没有白走的路，每一步都算数。

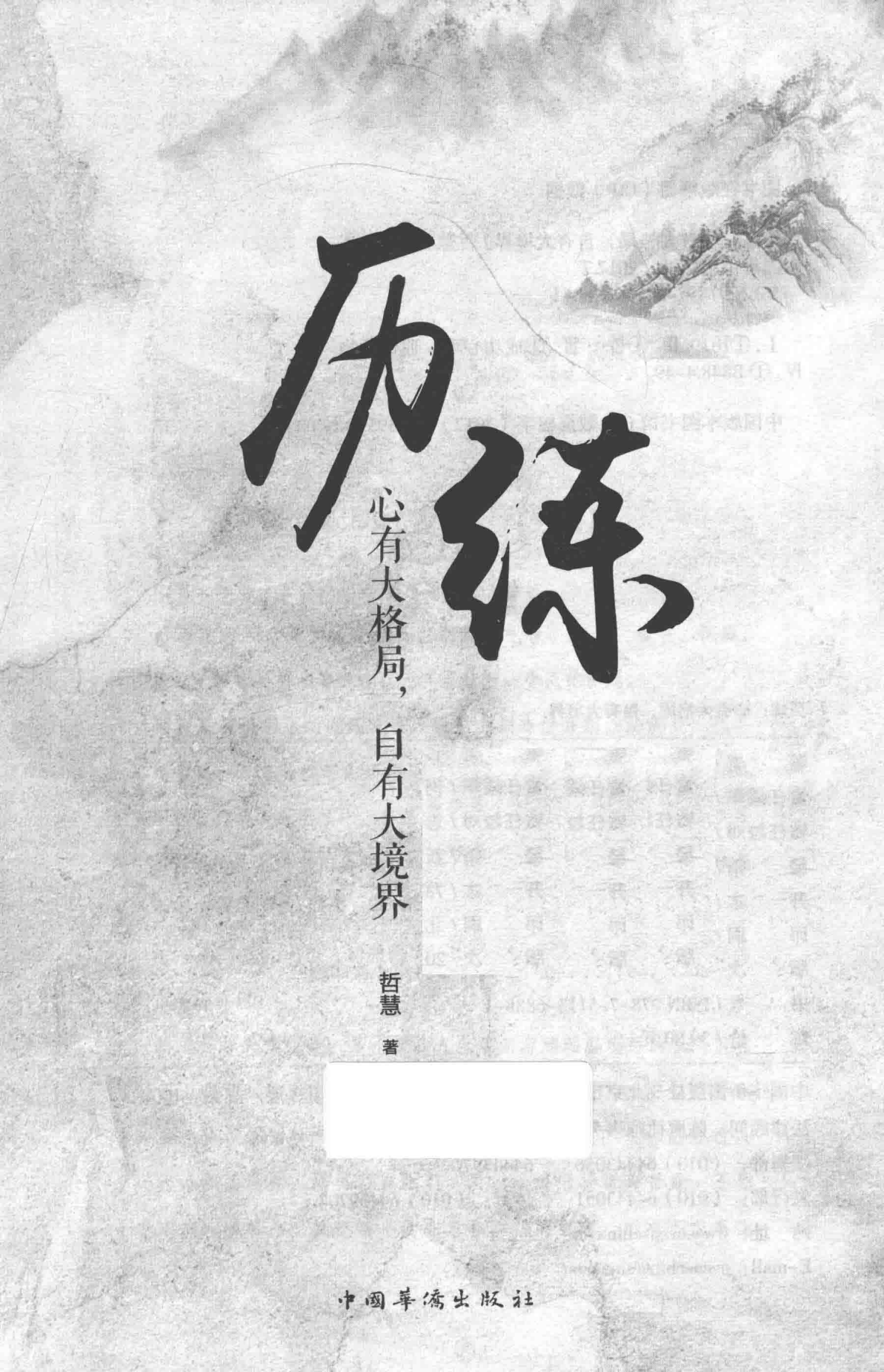
哲慧 著

历练

心有大格局，
自有大境界

所谓历练出的成熟，就是原本可能该哭该闹的你，却选择了不言不语地微笑。

中国华侨出版社



历练

心有大格局，
自有大境界

哲慧
著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

历练：心有大格局，自有大境界 / 哲慧著 . — 北京：
中国华侨出版社，2017.7

ISBN 978-7-5113-6888-1

I . ① 历… II . ① 哲… III . ① 成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 139594 号

历练：心有大格局，自有大境界

著 者 / 哲 慧

责任编辑 / 柯 葭

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 290 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6888-1

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

目录

第一篇 心态要有大格局

第一辑 微笑，不是表情，而是心情

- 改变情绪化，从一张笑脸开始 003
- 越是计较得失，越容易失去 006
- 有缺陷的东西，因不完美而可爱 008
- 爱抱怨是心态，无关境遇 011
- 有智慧地表达愤怒 013
- 人生漫长，要有些幽默情怀 016
- 你是否习惯了伤春悲秋 018

第二辑 云水，不是景色，而是襟怀

- 开放，一种襟怀，一种勇气 021
- 烦恼都是自找的 023
- 全然接纳不完美的自己 025
- 与其抱怨生活不公，不如改变 027
- 学会留白，人生愈加丰盈 030
- 不浮不躁之心，不卑不亢之态 032
- 生命不息，前进不止 034

第三辑 风雨，不是霉运，而是锤炼

- 成长，总在磨砺间 036
- 坚持就可以伟大 039
- 无路可走时另辟蹊径 041
- 有些路不能省略 043
- 目标明确，方能事半功倍 045

第四辑 沧桑，不是苦难，而是经历

- 沧桑经历，沉淀了温厚之心 048
- 放下痛苦，便是最好的疗愈 050
- 每一次伤痛，都让你成熟 052
- 不要在安逸中碌碌无为 054
- 无法逆转的事，不再试图改变 056
- 历经沧桑后的明澈 059
- 人生犹如长旅，心安便是吾乡 061

第五辑 幸福，不是状态，而是感受

- 随遇而安，审美生活 064
- 不必羡慕别人，自己亦有风景 066
- 换个角度看生活 069
- 幸福的人，知道自己需要什么 071
- 每一件小事都值得努力 073
- 偶尔糊涂 076
- 不必时时恐惧人生 078

第六辑 生命，不是躯体，而是心性

- 人不能失去自我 080
- 良心是人生最好的导师 082
- 宁静的心，勘破欲望的迷局 084
- 心性简单，灵魂不会疲惫 086
- 从害怕孤独到享受孤独 087
- 给自己体面，给他人尊严 090

第七辑 人生，不是岁月，而是永恒

- 感恩你所经历的一切 093
- 苦不苦，不是工作的重心 096
- 从爱好中体验快乐 098
- 学着与压力共存 101
- 爱他人，先学会爱自己 103
- 最怕心灵的衰老 105
- 万物美丽，在山水之间 107

第二篇 为人要有大格局

第一辑 睿智的人看得透，故不争

- 睿智者淡泊，不与人争 113
- 凡事不用太较真 116

人没有自己想象中重要 118

凡事求自己，便多了机会 121

世间一切，皆是短暂拥有 123

心中有善，就不易生恶 125

没人能战胜不争之人 128

第二辑 豁达的人想得开，故不求

豁达者自在，万事随缘 131

一生总在得失之间 133

胸襟越是宽广，成就越是卓著 135

将过去留在过去 138

纠缠错误，是为难自己 140

让心境随遇而安 142

第三辑 得道的人晓天意，故不急

得道者平和，不急不迫 146

不认命，总会有新的可能 148

不幸，何尝不是幸运 150

为他人着想，便是慈悲 152

未来不迎，莫负当下 155

光明不在眼里，在心中 157

第四辑 厚德的人重谦和，故不躁

厚德者慎独，时时修身 160

独处时自省，见贤时思齐 163

尊重无尊卑之分 165

谦虚为学 168

欲到达高处，必从低处开始 171

多说良言，少讲恶语 173

第五辑 明理的人放得下，故不痴

明理者心宽 177

欲望越多，负担越大 179

人当执着，而不生执念 181

放弃也是好的选择 183

超越限度，爱即伤害 185

为心灵留有空间，与世界隔点距离 188

第六辑 重义的人交天下，故不孤

重义者不孤，恭敬忠信 190

人无信不立，事无信不成 193

信任一个人，就是拯救一个人 196

保持一种分享的心态 198

用善意与他人相处 199

重君子之交，忌臭味相投 202

第七辑 重情的人淡名利，故不独

重情者不独，两心相安 205

名利富贵如南柯一梦	208
任何时候，不忘亲恩	209
爱情，是付出和体谅	211
与友人相交，求同存异	213
真正的帮助是雪中送炭	215
给予他人，丰富内心的安乐	218

第三篇 临事要有大格局

第一辑 凡事皆有极重大之时，沉得住的便是静者

纷繁人世，静则不伤	223
若话语无用，不如沉默	225
危急关头，要“静”而后动	227
刚者易折，柔者易生	229
急功近利的人，站不稳脚跟	231
把事情做透是一种学问	233

第二辑 凡事皆有极复杂之时，拆得开的便是智者

事有千源，智者机变	235
看问题全面，想周详办法	237
危机意识并不多余	239
于细节处见本质	242

很多事不过披着复杂的假象 244

斗气不如斗志 246

第三辑 凡事皆有极关键之时，抓得住的便是明者

繁华迷眼，明者不惑 249

能一次成型的事，不做二次 252

让自己随时准备好 254

对目标，分清“大”与“小” 257

别犹豫，从没有最佳时机 259

天堂地狱，一念之间 262

第四辑 凡事皆有极矛盾之时，看得透的便是悟者

世事如棋，悟者不乱 265

对手打败你，也在成就你 268

打破僵化的思维 270

压抑自我，不如一吐为快 272

害怕品评，是输给了自己 275

第五辑 凡事皆有极寂寞之时，耐得住的便是逸者

生命常寂，逸者常思 277

接受自己，就要接受寂寞 279

做最好的自己 282

耐得住失败，慢慢积淀 284

在急流中择地靠岸 287

把冷板凳坐热 289

信念助你加速前行 291

第六辑 凡事皆有极困难之时，打得通的便是勇者

人生多艰，勇者无惧 293

你不敢拼，没人助你成功 296

梦想多毁于半途而废 298

正视自我，才能突破困境 300

禁锢我们的，是内心深处的恐惧 303

享受人生甘苦 305

第一辑

强笑，不是表情，而是心情

第一篇 心态要有大格局

改变命运，从一张笑脸开始



第一辑

微笑，不是表情，而是心情

你是否常常觉得心情很差，提不起精神？你是否喜欢板着脸，让周围的人也感染焦躁苦闷的情绪？人如果不断酝酿负面情绪，就会乌云满天，很难露出笑脸。

自我控制是一种心灵智慧，它的关键在于管理个人情绪，让每一份情绪既能够内敛，也能够释放。不让负面能量淤积在心灵中，让改变由表及里，先从一张笑脸开始。

改变情绪化，从一张笑脸开始

一天，一位女作家正在阳台上摆弄她养的花草，隔壁的主妇坐在阳台上，在一个大盆子里刷鞋，也许是换季的缘故，阳台上摆了七八双待刷的鞋，她手里的鞋刷不耐烦地刷着鞋面和鞋帮，女作家能够感受到她内心的烦躁。

这时，女人的丈夫出现了，他满面笑容，手里拿着一杯鲜榨的果汁。女人冷漠地抬起头说：“放那儿吧，没空喝。”作家能够感觉到男人动作的迟缓，她明白，女人需要的不是一杯果汁，而是丈夫能够帮她分担家务。可是，在丈夫为她端来爱心果汁的时候，她实在没必要把自己的坏

情绪发泄出来，破坏此时的气氛。因为这种坏情绪，让温馨的一幕荡然无存。

本来温馨美满的生活画面，被主妇的坏情绪完全破坏掉，如果主妇能够按捺住心中的不快，对丈夫说一声：“谢谢。”露出一个笑脸，接下来的情形会是怎么样呢？也许丈夫也搬来一把小椅子坐下帮忙，也许丈夫会去厨房做一顿午饭，也许他只是站在妻子旁边说说笑笑，任何一种结果，都好过丈夫知道自己自讨没趣。妻子还在生气，她不知道下一次自己辛苦的时候，丈夫会再也没心情去榨一杯果汁。

有些人做什么事都讲究“心情”，心情好的时候，困难不再是困难，可以斗志昂然地与它斗争到底。伤心的事看来不值一提，怎么能为小事伤心？就算有倒霉事，也会一笑了之。只要心情好，一切都是光明的、积极的，寓意美满的；心情不好的时候就惨了，遇到高兴事也会哭丧着脸，遇到倒霉事更会痛不欲生，这时候做什么都觉得不顺，连带运气一路走低，身边愁云惨淡，前方暗无天日，这样的人有一个贴切形容：情绪化。

情绪化的人，总是在“好”与“不好”中来回转悠，最爱走极端，高兴的时候恨不得拿个喇叭广播，悲伤的时候恨不得流一水缸眼泪，他们无法在“好”与“不好”中间找到平衡点。他们永远为生活中的一丁点风吹草动大悲大喜，从来不知道什么是平静。而生活中，不如意的事远比如如意的事要多，于是他们的情绪大多是负面的，消极的。

情绪化是理智的最大妨碍，因为激烈的情绪作用，人们很容易出现不冷静、草率、冲动等行为，进而妨碍与他人的和睦相处，还容易导致判断失误，做出错误决定。情绪化的人给人最大的感觉就是不成熟，有时甚至引起不必要的麻烦。所以，想要获得幸福，首先要控制好自己的情绪。

法国有一位喜剧演员，多年来一直保持着习惯，就是在早晨起床后进入卫生间，对着镜子练习如何微笑。有记者采访他的时候，问起他这个习惯。

演员说：“有人说一个丑角进城，胜过一百个郎中，喜剧演员的天职就是给人带来快乐。在台上，我要让人发笑，在台下，我一定要对人微笑，让别人看到我就有一个好心情。何况微笑代表一个人对生活的态度，生活不就是一面镜子，你对它笑，它自然对你笑！”

表情是一个人情绪的最直观体现，一个常常愿意微笑的人，他的心灵大多是阳光的，即使在困难中，也愿意相信希望的存在。他们身边总有很多朋友围绕，因为一个随时能够露出笑脸的人，会给人带来心灵上的愉悦，微笑是面对他人的最佳表情。人们都说，伸手不打笑脸人，当人们看着你一脸和气，就算有再多的不满，也会淡上几分。

微笑，是面对生活的最佳态度。生活中总有很多事让我们恼怒、不安、惧怕、怀疑……想要对抗这些消极情绪，一定要告诉自己：一切都会好的，只要笑一笑，一切都会过去。人之所以克制不了自己的负面情绪，都是因为心中的某种欲望没有得到满足，产生了不平衡，但多数平衡不是一己之力能够解决的，不想要坏的情绪，只能靠自己的努力，随时用好的情绪来扭转。想要控制自己的负面情绪，也可以用微笑作为开始，当你努力使自己想开些，让自己面带微笑时，你的心情多少得到了疏通，不再那么压抑晦暗。

拥有健康的心态，关键就是要常常面带微笑，微笑可以给你一种积极的心理暗示，告诉你此时此刻你是自信的、自由的，你有良好的状态，随时可以释放自我，把握机会。不要让坏情绪左右自己，也不要让琐碎事务带走笑容。心情，应该由我们自己来决定。

越是计较得失，越容易失去

心胸狭隘的人就如蒙尘的明珠，不同的是，旁人蒙尘是环境的作用，而心胸狭隘的人却是自己使自己蒙尘，他们的想法也很简单：如果自己发光，照到了别人，岂不是便宜了别人？不成不成。于是，他们更希望自己黯淡一点，以免白白便宜了旁人。试想这种人如何成大事、立大业？他们一辈子都只能打自己的小算盘。

特别在对待他人的时候，有计较，就会有隔阂。总是觉得他人得罪了自己，或者总是觉得别人占了自己便宜，所以，在与人交往中，他们处于一种“严防死守”的状态，别人帮了自己，他们可能记不住，但自己如果给了他人什么恩惠，就记得牢牢的，总想着别人什么时候“报答”。更可怕的是，这些人根本不知道自己很小气，他们总认为自己很大方、很大度，更有甚者，就像全世界都欠了他们的，整天觉得别人对不起他们。

有个大学生暑假回家，突然有了社会调查的兴致。他家所在的小区处于繁华地段，楼下就有两大排饭店。繁华地段寸土寸金，饭店竞争激烈，生存不易。每次大学生回家，都会发现上一次回来看到过的几个饭店已经改了招牌，两年来，不知多少旧饭店倒闭，新饭店开张，只有一家店屹立不倒。更让大学生费解的是，这家店铺面不大，招牌不响，没有口碑相传的菜品，它不过是一间最普通的粥铺。

大学生几次去粥铺“调查”，才发现粥铺长盛不衰的秘密。这家粥