



励志类畅销书《舍与得的人生经营课》作者

赵丽荣最新力作

宽心的

人生幸福课

赵丽荣 编著

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

使自己成为幸福的农夫，拥有一片田在心上。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

宽心的

人生幸福课

赵丽荣 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

宽心的人生幸福课 / 赵丽荣编著. — 北京: 新世界出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5104-1720-7

I. ①宽… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040831号

宽心的人生幸福课

作 者: 赵丽荣

责任编辑: 余守斌

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 200千字 印张: 15

版次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号: SBN 978-7-5104-1720-7

定价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本图书, 如有缺页、倒页、脱面等印装错误, 可随时退换

客服电话: (010) 6899 8638



人生是短暂的，且仅仅只有一次，没有丝毫轮回的机会。所以我们要用良好的心态和愉快的心情来度过此生。

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。我们心灵的主宰就是自己。

人生失意，在所难免，太过得意容易让人忘形。为失败哀怨，也是常事，没有失败又怎会品味成功的惊喜？失意和失败都无所谓，关键是若能将这一切以宽心化解，就能获得最幸福的人生。

俗话说：人生不如意事常八九，这样的人生岂不是太累心吗？可是，你要知道，还有句话不是说了吗，叫好事多磨。我们应该有这个信念：失意只是通往幸福途经的一个驿站，仅仅是稍作停留就会离开，离开之后，前方就是瑞雪兆丰年的梅园花开。

比海洋更宽的是天空，比天空更宽的是人的心灵。生活给予我们什么，我们无法主宰，无论被生活桎梏在何处，但思维的空间是自由的，心灵的视野没有篱笆，无比宽广，任你驰骋，来去自如，宽心的迷人之处就在这里！

宽心决定幸福，宽心带来幸福。一个成熟的人必定会坦然面对外在环境的变化，不管处境如何，都能保持宽心的愉快与平和。就像向日葵一样，永远面向阳光绽放灿烂的笑容。即使前方迷雾重重也不气恼抱怨，更不灰心气馁，总是对未来心怀希望，相信总有雨过天晴、阳光普照、春暖花开的时候。

宽心的人，即使生活中充满困境，也不灰心绝望。不斤斤计较一时的失意沮丧，大度宽厚，豁达从容，知道如何用别人的长处来弥补自己的不足，不断提升自己的思想境界。一个人有了宽心的好心态，就会用幸福的心态面对人生的每一天。

宽心的人站得高，看得远。有一句话诠释宽心非常到位，那就是“没什么”。如果你要劝解自己宽心，就要学着这么说。

缺少阳光的日子很忧郁，你要学会说“没什么”；

失去朋友的生活很寂寞，你要学会说“没什么”；

感情受挫的时光很难熬，你要学会说“没什么”；

事业陷入低谷的岁月很痛苦，你要学会说“没什么”；

身心俱疲的时刻很无助，你要学会说“没什么”……

这些“没什么”，对你自己的身体、疲惫的心灵，都是一种解脱。这么说，并不是让你放纵所有的过错，只是渴求解脱；也不是决意忘怀所有的遗憾，只是拒绝沉溺，这样说，只是为了让自己获得更宽心的幸福人生。

宽心，关键还在于自我解脱。有位女作家说：“我不劝任何人做任何事，解铃还需系铃人，自己心上的疙瘩只有自己亲自动手方可解开，他人的话都只是催化剂，自己才是拯救自己的主宰。”

总之，人生的失意在所难免，全在于把心放宽。

我们的心胸可以很宽广，为何要将其隐藏在狭隘中？

我们的人生可以很灿烂，为何要将其隐藏在暗淡中？

我们的生活可以很幸福，为何要将其隐藏在痛苦中？

来吧，朋友们，赶快走出心灵的迷雾、暗淡和痛苦，让我们一起走进宽心的人生幸福课中，敞开心胸，来拥抱美好的生活吧！

目录

第一章

宽心似灯塔：

伴你驾驭良好的心态驶入幸福人生

原来，人一切的烦忧 / 10

皆来源于心灵 / 10

因为心猿意马，所以患得患失 / 14

其实，“幸运” / 18

只是一种心灵的信仰 / 18

不要试图寻找完美，因为完美只是个传说 / 22

嫉妒，是一把冷艳的双刃剑 / 26

第二章

宽心似阳光：

照亮内心的幽暗，让快乐如影随形

拈花微笑，是因为心灵的灿烂 / 31

快乐，真的可以如此简单 / 35

何必让生活的烦恼羁绊快乐的脚步 / 39

快乐有时候，只是一个角度的问题 / 43

快乐，来源于一种自我佯装的过程 / 47

第三章

宽心似大海：

包容有多大，幸福就有多大

心怀包容，是为了成就自己的幸福 / 52

让宽恕还心灵一份自由和宁静 / 56

宽容别人，其实是在解脱自己 / 60

不计较无谓的小事，是人生的大智慧 / 64

第四章

宽心似解药：

让情绪在瞬间得以救赎

何苦用别人的错误来惩罚自己 / 69

不要让理智终结于刹那的愤怒 / 73

积极发泄情绪，不让愤怒囤积于心 / 77

稳定情绪，让暴怒在瞬间冷却 / 81

第五章

宽心似火焰：

足以点亮那自信燃烧的幸福人生

没有自信的心灵，将无所归依 / 86

只要你想，就没有什么不可能 / 90

学会欣赏自己，告诉自己，你是最棒的 / 94

那个有着自信心态的人，总是信心满满 / 98

一颗自信的心，可以承载所有的幸福 / 102

第六章

宽心似钥匙：

只是为了开启心灵的枷锁

忽视什么，都不能忽视心灵的自由 / 107

放飞心灵，让心灵的能量自由流动 / 111

幸福，是因为懂得让心灵超然物外 / 115

心灵需要出口，请为心灵开一扇窗户 / 119

学会释放心灵，你就学会了生活 / 123

第七章

宽心似溪流：

淙淙而过的，不过是一颗静谧的平常心

人生的美好，在于看风景的心 / 128

幸福，在简单平常的生活中蔓延 / 132

活在当下，就是最惬意的平常心 / 136

云淡风轻的心，总是那么波澜不惊 / 140

轰轰烈烈的人生，需要平静的心灵来承受 / 144

第八章

宽心似花火：

让你在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜

当希望不在，生活也就失去了光彩 / 149

人生其实本无绝境，希望就在绝望背后 / 153

希望，在于最后一秒的坚持 / 157

心灵的信念，让希望在转角处闪现 / 161

抖落泥沙，走出人生的“枯井” / 165

第九章

宽心似流云：

人生的不如意，不过是稍纵即逝

何必纠结那些不如意，它只是偶尔投影于心的流云 / 170

注定无法改变的事情，不妨试着接受 / 174

看开是幸福的源泉，只有看得开，才能活得好 / 178

看开不看透，是最舒心的朦胧美 / 182

第十章

宽心似驿站：

放下，是为了获得下一站更美的风景

学会遗忘，是最好的疗伤方式 / 186

放下，是为了更好地轻装上阵 / 190

得不到就放手，是留给自己最美的姿态 / 194

放下，原来生活可以如此自在 / 198

一念放下，幸福即来 / 202

第十一章

宽心似转角：

心灵的释然，在于转念之间

一个华丽的转身，就是一场不同的人生 / 207

心灵的苦与甜，来自于看风景的角度 / 211

转念一想之时，正是绝处逢生之际 / 216

心灵的释然，就在于幸福的角度 / 220

第十二章

宽心似浴液：

不忘时常为自己的心灵洗个澡

解开累心的羁绊，卸载心灵中那些不能承受之重 / 225

心灵也需要环保意识，给蒙尘的心灵洗个澡 / 229

因为欲望太满，幸福只能停留于心门之外 / 233

在最纯净的心底，遇见最美好的自己 / 237

第
一
章
宽心似灯塔

伴你驾驭良好的心态驶入幸福人生





原来，人一切的烦忧 皆来源于心灵

有句俗语是这样说的：管事容易管人难；管人容易管心难。有时候，当我们抱怨生活不尽如人意时，我们却忘了，其实，最难驾驭的，是我们的心。

心，是最难被意念控制的东西，今天是这样的想法，明天又希望是那样的结果，总是三心二意，纠结不休，心猿意马，还忐忑不安，患得患失，拿不起放不下，甚者，往往还会因为自寻烦恼，而自招痛苦，甚至引来祸患。

因为，相由心生，相由心灭，一切从心开始。幸福从心开始、快乐从心开始、和谐从心开始、包容从心开始、希望从心开始，真诚、理解、信任，这一切的一切都是从“心”开始！

佛说：相是一套皮囊，不过是一些外在的现象；而心是一种境界，也是操控情绪的源泉。所以说，人一切的行为和悲喜皆来源于心灵。“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，说的大抵也是此意。

看过这样一个经典的故事：

佛印与苏东坡一起打坐，东坡问佛印：“你看我像什么？”

佛印说：“我看你像一尊佛。”

佛印问东坡：“你看我像什么？”

东坡说：“我看你像一坨屎。”

说完两人哈哈大笑，然后就回家了。

东坡很高兴，觉得赢了佛印，就回家把这事讲给苏小妹听，苏小妹听完也乐了，对东坡说：“哥哥你以为你赢了，其实你输了。”

东坡不解，苏小妹解释说：“佛印看你像佛是因为他心中有佛，而你看佛印像屎是因为你心中都是屎。”

这也就是说，世间本来没有绝对的烦忧。而悲苦的产生，不过是心灵的“不清净”在作祟罢了，也就是所谓的庸人自扰之。

那到底该怎么办呢？到底该如何驾驭好我们的心，让心听自己的话，不被杂念蛊惑呢？想必这是所有愿意获得心灵自由的人的困惑吧。

其实，所谓的“好、不好，漂亮、不漂亮”，都是心告诉你的，所有的东西都来自内心。如果能让自己的心灵足够强大，也就不会有烦心事了。而有时候，正是因为我们的的心灵不够强大，才会身不由己地迷失在烦恼中无法自拔。知道好的就喜形于色，不高兴就怒火冲天。而真正的强大，却是一种不以物喜、不以己悲的心态。

可能我们有所不知，一个人的心灵，有着挖掘不尽的智慧和力量，而心灵又是可以操纵一切的工具。更重要的是，人的心灵是通过训练而获得这种强大的力量。如果你有幸能将自己的心灵重塑，那么，你想怎样驾驭它都可以，它随时可以为你带来你想要的心灵帮助。

有一个办法可以尝试一下：你可以暂时将一切让自己不快乐的思想抛诸脑后，静下心来，认真地告诉自己：“我的心，就是我操

纵一切的、无所不能的工具。”如果你能坚定地将这个想法作为生活的座右铭，心灵就会在潜意识中给你助力。

在我们的内心，有一种非常博大的力量，也许我们一直都忽视了它的存在，也没有去发挥它的功效。如果你有朝一日发现了它的妙用和威力，你就会知道，宽心，并非一件难事，一旦跨出成功的第一步，以后你就可以随心所欲地驾驭自己的心灵。如果你想做一位生活的无忧者，你就要训练一套可以改变自我心志的能力，随时可以让它发挥作用。而这个办法的第一步，就是要常常告诉自己：“我的心，都操纵在我的意念中，没有什么事可以让我陷入困境……”

古语说的好：“人定胜天。”这就是告诉我们，命运不是天注定，一切的欢喜祸福，就掌握在我们自己手中，即使我们命运坎坷，也可以用自己的信念和心志做出改变。有人说：“祸福来自人类的心魔。”所以，我们完全可以靠着心灵的信念让幸福和快乐为自己驻留。

当然，要化解多年的“心灵习惯”，立刻做出改变，不是一件简单的事情，但也不是没有可能。成功在于毅力坚持，克服心灵的“魔法”也需要用信念来自我激励，用实际行动来消除杂念，久而久之，人生就会出现转机。

你可以试想一下，假如你想让一个小孩改变固有的习惯，刚开始时，小孩会因为无法适应而予以反抗，如果你做出妥协和让步，他以后会反过来控制你。如果相反，你能坚持自己的想法，通过正确的方式来引导孩子去慢慢适应习惯，慢慢地，他自然会做出改变，并形成良好的学习和生活习惯。

我们的心灵就好比是小孩一样，在你改变的开始，难免会有各种的不适应，甚至会有一些叛逆的思想。但是千万不要放纵自己，命运就掌握在自己的手里，如果你意志坚定地走下去，那么不久，

你就会形成一套健康的心灵思维，在这种思维的带动下，你的人生将变得豁然开朗，你会在快乐中越发体验到生活的美好。所以这个世界上没有不可能改变的事物，包括心灵的蜕变。

可能有人要说了，光说“心灵的改变”太抽象，可以具体一点吗？那么，我们就从最具体的身体开始，因为身体是一切的载体，而身体的放松，是心灵得以修复和回归的最直接体现。

你可以每天都做身体放松的练习，在内心告诉自己：“我的心只属于我，幸福与否，都源自我的心灵，只要我心里不再怨恨、不再彷徨，我就会充满生命的活力，所有的人生不快，都会离我而去，现在的我，心中非常温暖，一切都很好。”每一次要放松20分钟，可以随时随地放松，只要能保证身体和心灵都处于一种静谧舒适的状态即可。你可以听一些舒缓的音乐，想象着自己漫步在马尔代夫的海滩上，在和煦的阳光下，聆听着阵阵海浪翻滚的声音，让呼吸均匀有序，让心灵处于一种全空的状态下。

其实，驾驭和改变心灵的方式，有很多种，只要你愿意去找，就一定可以找得到。就像禅语中说的一样：幸福来自心灵的感受，当幸福与哀愁同时敲响你的心门时，你为谁开门，就将与谁同在。

宽心悟语

这个世界上，最难驾驭的，是人的心。那到底该如何驾驭好我们的心，让心听自己的话，不被杂念蛊惑呢？有一个办法可以试一试：你可以暂时将一切让自己不快乐的思想抛诸脑后，静下心来，放松自己的身体，并认真地告诉自己：“我的心只属于我，幸福与否，都源自我的心灵，我的心，就是我操纵一切的、无所不能的工具。”如果你能坚定地将这个想法作为生活的座右铭，心灵就会在潜意识中给你助力。



因为心猿意马，所以患得患失

什么是患得患失？所谓的患得患失就是为了得失而苦苦纠结，一味地在个人的得失上耿耿于怀。患得患失是心灵的枷锁，是遮挡快乐之光的层层乌云，是内心浮躁难安的根源。也就是说，患得患失，来源于一个人的心猿意马。

患得患失的人，总是在不停的心灵纠结中，让自己的人生永无止境地处于苦恼之中。患得患失的人，对人生的取舍没有定见。在面对一些自己已经握在手中却并不需要的东西时，他们选择的不是放弃，却是费尽脑汁使这些身外之物成为自己的累赘，放在心里、背在身上，为这些心猿意马、终日烦恼，而长此以往，换来的只有身心俱损，没有任何益处。所以，与其害怕失去，倒不如干脆让它失去好了，尤其换来的轻松和愉快，就是给予自己最好的心灵回馈。

生活中还有这样一些人，做什么事情之前都要再三考虑，做完之后又忐忑不安，要求自己对方方面面都考虑得尽善尽美，如有不妥，就会担心把事情办砸并导致自己颜面全失，并且非常在乎个人的得失，他们的心被囚禁在患得患失的牢笼之中，心房被搅扰得没有一分安宁。而当一个人心中烦躁疑虑、惴惴不安时，生活中就很难轻松快乐。

猎人为了捕获机灵淘气的猴子，他们通常会在岩石上凿一个很小的洞，将猴子最爱吃的食物放在里面，当猴子把手伸到洞里，抓到食物后，手却怎么也拿不出来，那是因为猴子舍不得放手，最终成了猎人的俘虏。所以，生活的智者通常都知道自己该抓什么，该要什么、该放弃什么。一个什么都想要的人，最后将一无所得。当然，做事前三思是一件好事，但是，如果你考虑得时间太久，太过犹豫不决，你就会与许多机会擦肩而过，别人也会认为你缺乏果断的决策。有的人在有所成就之后，忽然发现压力竟然将原来的信心都抹杀了，并且开始怀疑自己的能力，顾虑这个担心那个，其实你只要把自己所担心的东西都淡化了，你会发现，结果其实只是一个顺其自然的过程，尤其是你自信果断地行动之后，你会发现，之前的心猿意马，只是你的多虑。

那么，为了获得幸福快乐的人生，还是离“患得患失”远一点吧。因为当患得患失真的成为人生的心理隐患后，生活就会被阴影笼罩，那是因为心的阴霾遮挡了人生的太阳。人生的太阳是什么？是信念，是乐观，是进取，是热爱生活，是豁然开朗的人生风景。我们要营造美好的人生，就必须解开精神枷锁、丢掉心灵负累、摆脱心猿意马，走出患得患失的阴影。

罗丹有一句经典之言说得好：“生活中不缺美，缺的是发现美的眼睛。”换言之，我们也可以说：“生活中不缺幸福，缺的是发现幸福的眼睛。”

那幸福到底在那里呢？

有这样一个故事：一日，佛遇见了一位富人。富人应有尽有：年轻有为、才华横溢、家财万贯、妻子貌美、孩子聪明……但他却觉得自己不幸福。佛问他：“你还知足吗？你还想要什么呢？”富人说：“我拥有了世上该有的一切，只缺一样东西——幸福，你

能给我吗？”佛说：“可以。”于是佛把富人所拥有的一切都拿走了——富人的才华、财产以及他深爱的妻子。佛做完这些后便悄悄离去了。两个月后，佛再次回到富人的身边，这时的富人已经沦为乞丐，正衣衫褴褛地趴在街边乞讨呢。于是，佛把他曾经拥有的一切都还给了他。一个月后，佛再去看富人。这次，富人正坐在自己富丽堂皇的家里，左手携妻、右手携子，满脸的欢笑，不停地向佛道谢，说他找到了真正的幸福。

所以，只要我们管住自己的心，不要心猿意马，幸福就会与我们如影随形。

而要想走出患得患失的阴影，就必须保持良好的心态：

首先，你要明白，得失，是人生的常态。其实，生活本身就是一个充满得与失的混合体，所以，对于人生的得失，我们应该正视，要知道世间万物，就没有永恒不变的，“新陈代谢”本来就是自然规律，来去无常，也是人生的常态，所以得到的时候要泰然受之，失去的时候也不必抵死纠结。花朵因为会凋谢，才显出盛开的娇艳；月亮因为有缺，才显出满月清辉的神韵；人生因为有憾，才更加美丽。不能从心里舍弃别人都有的，就得不到别人都没有的。聪明的人知道，失去的多，得到的就会更多，只要这样一想，心就会在瞬间获得一种被拓宽的感觉。

当然，你更要明白“得后有失，失后又有得”的道理。得到固然是一种幸福，失去却也同样令人着迷。得到的时候，因为愿望成真，就会失去了期盼，而没有期盼的人生，注定是没有激情的；失去的时候，望着不再拥有的东西，于是心里会多了一些怀念，而正是因为有了怀念，生活才变得“有情有理”。都说上帝在关上一扇门的同时又打开一扇窗，得与失本身就是交替进行的：得后有失，失后又有得。