

智慧人生精品书系

学会心宽

海 涛 编著

心宽一尺，路宽一丈！
心宽是善，念纯是美。
比海更宽的是天空，比天

大全集

XueHui XinKuan DaQuanJi



化学工业出版社



学会心宽

集

海 涛 编著

XueHui XinKuan DaQuanJi



化学工业出版社

· 北 京 ·

心宽之人就像雨过之后的彩虹，装点着多情而又宽广的天空。有人说：“心宽的人外面下雨，心却晴着。”这是一种福气。人心里充满执著、乐观、心静等元素，才让人在遇到困难面前仍然勇往直前，最后拨开阴霾见到阳光，打造属于自己的一片天地，让别人折服，让自己洒脱。

本书分为上下两篇，从“认知心宽”和“学会心宽”两个方面来向读者阐述心宽的人生智慧。通过生动的实例和精炼的哲理告诉人们，懂得心宽，学会心宽，人生才会更有幸福感。

图书在版编目(CIP)数据

学会心宽大全集 / 海涛编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1
(智慧人生精品书系)

ISBN 978-7-122-09799-6

I. 学… II. 海… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210854号

责任编辑: 李娜 杨骏翼
责任校对: 蒋宇

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张20 字数470千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

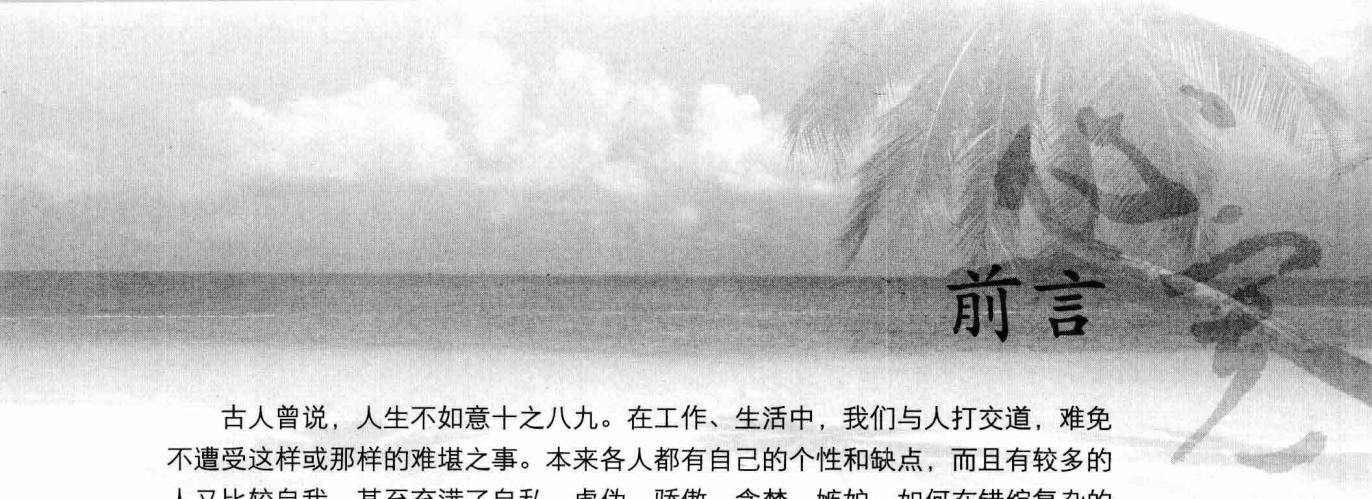
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究



前言

古人曾说，人生不如意十之八九。在工作、生活中，我们与人打交道，难免不遭受这样或那样的难堪之事。本来各人都有自己的个性和缺点，而且有较多的人又比较自我，甚至充满了自私、虚伪、骄傲、贪婪、嫉妒。如何在错综复杂的人际关系中游刃有余，保持内心的宁静与幸福，是每一个希望人生成功的人都渴求的。

有这样一个小故事：

一个年轻人总被烦恼所困，整日抱怨生活不公。一日向佛求教快乐之道，佛微笑着要年轻人将桌上的杯子倒满白开水，然后要他加一勺盐，问他味道如何。年轻人一尝，大呼：好咸！佛又微笑着问，如果你把这一勺盐放到湖里，会怎么样？年轻人毫不犹豫地说，别说一勺盐，就是一大堆盐放进去也不会咸。佛说，假如你的心是一片静湖，还会为烦恼所困吗？

看过无数个富有哲理的故事，这个故事一直深深地刻在我心中。并非故事特别，而是故事中的蕴意深刻。我领悟了这个最简单却最实用的道理——心宽如海。

我们常常会听到一些安慰和鼓励的话，如“想开点”、“调整好心态”、“别想那么多”等。仔细聆听，这些话里都含有“心”字。心情、心态、心胸这些都与心有关。心脏是身体最重要的器官，每个人都有心脏，这一客观因素几乎没什么差别，决定人与人之间差距的往往是“心”的主观因素。

为什么有些人一遇到微不足道的小挫折就感觉天要塌下来，而有些人经受苦难、打击、变故却能泰然置之？为什么有些人总为一些芝麻小事抱怨命运不公，闷闷不乐，甚至看轻自己的生命，而有些人却可以在苦难、煎熬中坚强、快乐地活着？那是因为有些人的心仅仅是一只小小的杯子，而有些人的心却像大海那样宽广！

心是个无形的容器，可以只装一滴水，也可以容纳无边无际的大海，正如鼠肚鸡肠与海量的差异。海量的人不一定都能成为大气候，但鼠肚鸡肠的人注定成不了大气候。我们耳熟能详的“宰相肚里能撑船”、“大人不计小人过”都源自心宽如海的人生哲学。

正是从这一点出发，本书从日常生活、工作等方面入手，将心宽的各种方法和技巧娓娓道来，并在书中尽可能多地穿插精彩的哲理故事，帮助读者从生活和工作中正在头疼的事情中解脱出来，尽快掌握心宽的诀窍。

本书在语言上力求精练，通俗易懂，提出的都是每位社会人在实际中切身遇到的问题，真诚地推荐此书给诸位读者朋友欣赏，你们一定能够从中受益，并能找到符合自己的心宽之路。

——作者

2010年10月



目录

CONTENTS

上篇 认知心宽

第一章 学会心宽，人生受益

1. 心宽一寸，人生将受益三分 2
2. 心有他人天地宽 3
3. 心宽是一种处世智慧 5
4. 心宽是一种人生境界 7
5. 心宽者更容易成大事 9
6. 人生需要坦然面对失意之事 11
7. 心宽才能回归生命的本真 12
8. 缺憾是人生最真实的完美 14
9. 无论拂逆几何，我心依旧从容 17
10. 学会心宽，大胆走自己的路吧 19

第二章 学会心宽，幸福自到

1. 心宽的人更能容纳幸福 21
2. 生命因乐观而绚丽多彩 23
3. 凡事不杞人忧天，忧愁于事无补 25
4. 心宽才能体会到人生中的快乐 26
5. 宽容是一缕幸福的阳光 28
6. 心宽的人婚姻幸福到永久 30

7. 不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦	32
8. 学会心宽与放下，生活很幸福	34
9. 心宽的人会欣赏自己	36
10. 心宽的人，人生才轻松	37

第三章 学会心宽，路才变宽

1. 心宽路就宽，心窄路就窄	40
2. 心宽比计较会得到更多	42
3. 以“和”为与人交往的原则	44
4. 路窄处，留一步与人行	45
5. 要有气度，生活不会亏待有雅量的人	47
6. 不报宿怨的人最光荣	49
7. 能忍则忍，一忍百安	51
8. 少一分怨恨，多一分快乐	53
9. 要有清浊并容的雅量	54
10. 敢于自责，人生之路才宽阔	56
11. 不争，自然能得到人们的尊崇	58
12. 待人要厚道，让善念相伴一生	59

第四章 学会心宽，疾病远离

1. 心宽一寸，病退一丈	62
2. 百病由心而生	64
3. 疾病是透视心灵的窗口	66
4. 心宽治疗情感的创痛	67
5. 改变有害的态度有利于人生	69
6. 用心宽的力量加速康复	70
7. 追求内心的渴望与生活的激情	72
8. 用宽心创造健康的环境	74

下篇 学会心宽

第五章 学会心宽，摆脱心理阴影

1. 不要自设“心理牢笼” 78
2. 从孤独之中走出来 80
3. 超越心灵的恐惧 82
4. 不要让情绪陷入消极之中 83
5. 把心放宽，任何烦恼都是不值得的 85
6. 让心灵得到自由 87
7. 放下思想的“包袱” 89
8. 用自嘲去弥补失落 91
9. 过去的事就让它过去 92
10. 学会把心静下来 94
11. 打碎禁锢心灵的枷锁 96
12. 寻找调节心情的法宝 98

第六章 学会心宽，让快乐伴随左右

1. 心无挂碍，快乐就多 100
2. 相信每天都是好日子 102
3. 不为他人而烦恼 104
4. 别让小事乱心头 106
5. 学会赞美世界 108
6. 经常练习快乐，你就能快乐 109
7. 快乐是发自内心的喜悦 111
8. 每天给自己一个希望 113
9. 自给自足，是幸福最主要的因素 115
10. 从平凡的生活中体会快乐 117
11. 没有人是完美的，别把缺陷当遗憾 119

第七章 学会心宽，不让坏情绪左右自己

1. 心宽一些，学会操纵情绪	122
2. 坏情绪是幸福的“杀手”	124
3. 有了好情绪，才会有好运气	127
4. 别为小事破坏了情绪	129
5. 别给自己的精神套上枷锁	131
6. 学会控制自己的感情	133
7. 不要被内疚情绪包围	135
8. 把自己从紧张中释放出来	136
9. 消除幻想，从小事做起	138
10. 走出悲伤和情绪低落的怪圈	140
11. 放宽心胸，不要没有根据地猜疑	142
12. 不急不躁，随遇而安	144

第八章 学会心宽，用好心态支配人生

1. 命好不如心态好	147
2. 改变心态，心情决定事情	149
3. 决定成败的关键是心态	151
4. 积极面对所遇之事	153
5. 平和是最佳的心态	154
6. 调整心态，把痛苦转化为能量	157
7. 懂得放下，烦恼就比别人少	159
8. 选择人生最积极的一面	161
9. 控制心态，别让心态控制你	163
10. 任何事情即使再坏，也有好的一面	165
11. 无法改变过去，但可改变现在	167
12. 将自己置于幸运的基点上	168

第九章 学会心宽，给自己一颗轻松的心

1. 宽心是获得好心情的法宝 171
2. 好心情从自我放松开始 173
3. 活的方法不同，活的心情就不同 175
4. 努力摆脱自寻烦恼的困境 176
5. 体会到人生的乐趣，给心情放个假 178
6. 拥有从容的心境，心灵便会安怡 180
7. 每天都是好日子 182
8. 学会把苦恼化作欢乐 184
9. 别太在意别人的意见 186
10. 学会享受精彩的生活 188
11. 多一分爱好，多一分生活的情趣 190
12. 对自己的境遇保持平和的心态 192

第十章 学会心宽，不要被欲望所困

1. 少一分物欲，多一分安宁 195
2. 欲望无边，一切适可而止 197
3. 贪图享乐是霉运的源头 200
4. 贪婪的心容易招来厄运 201
5. 不要成为财富的奴隶 203
6. 虚名只是背上的包袱 205
7. 看开一些，够花就行 207
8. 节俭是美德的根本 209
9. 君子爱财，取之有道 211
10. 只有懂得放下，才能掌握当下 213
11. 淡泊名利是君子的修身之道 215
12. 无争可带来无忧 217

第十一章 学会心宽，接纳自己和他人

1. 宽容自己，别和自己过不去	219
2. 善待自己，就是对人生负责	221
3. 正确地评价自己，不自我贬低	223
4. 主宰自己，相信自己是最棒的	225
5. 学会自珍、自立、自爱	227
6. 保持乐观和豁达	228
7. 敞开心胸，接纳他人	230
8. 别戴着有色眼镜看人	232
9. 成全他人，就是成全自己	233
10. 不要伤害他人的自尊	235
11. 克服以自我为中心的意识	237
12. 不要妄加批评别人	239

第十二章 学会心宽，不让困境压垮自己

第十三章 学会心宽，用宽容去赢得青睐

1. 宽容是心宽最美的展现 265
2. 宽容是一种开放的人生态度 267
3. 心有多大，舞台就会有多大 269
4. 宽容些，人生自然会滋润 271
5. 爱到极致是宽容 273
6. 用豁达的心胸接受境遇的变化 275
7. 最高贵的复仇是宽容 276
8. 放开一些，任何憎恨都是不值得的 278
9. 换位思考带来奇迹 280
10. 宽容助你积累人脉 282
11. 原谅比指责更有效 284
12. 得饶人处且饶人 286

第十四章 学会心宽，做一个能屈能伸的人

1. 放下身架，才能提高身价 289
2. 上台当然自在，下台也要从容 292
3. 能屈能伸是一种成功之道 293
4. 摆正自己和别人的关系 295
5. 急于求成不如脚踏实地 296
6. 以感激的态度对待指责你的人 298
7. 让自尊心保持一定的弹性 300
8. 不要追求无益的个人“胜利” 302
9. 吃亏有时是无法避免的 303
10. 失败比成功更有价值 305
11. 大智若愚，难得糊涂 307
12. 冷静地对待冷遇和冷落 309

{ 上 }
{ 篇 }

认知心宽



第一章

学会心宽，人生受益

学会心宽，让自己的世界更有色彩，不去在意痛苦与黑暗，不去在乎得失与胜败，人生将受益无穷。心宽天地宽，这是一种修养，更是一种洒脱，把自己的心放大到无穷大，你就会发现，不仅自己受益，更给予别人美好。人生失意如家常便饭，重要的是我们要勇于面对，而逃避只能让痛苦蔓延，让我们用豁达的心态去面对路上的荆棘，不要让人生留有遗憾。懂得心宽，懂得人生。

1. 心宽一寸，人生将受益三分

心有多宽往往能造就多大的成功：心宽了，才不会为世俗的灰尘所迷惑；心宽了，才不会为功名利禄所牵绊；心宽了，才会让爱你的人更爱你。心宽一寸，人生将受益三分，你会有平和豁达的心胸和从容洒脱的气度，哪怕遇到再大的难题，也会用宽容的心去化解，这是一种修养，更是一种魅力，从容地面对身边一切人和物，直到品尝到成功与精彩的滋味。

■ 心宽一点，幸福多一点

吃苦受累是走向成功必需的磨炼，俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人。”有的人会在苦难中沉沦，甚至无法自拔，最终将一事无成；然而能够在苦难中寻找甘甜的人，拥有排除万难的心胸，柳暗花明又一村的传奇往往会降临到他的身上，这并不是命运奇迹，也不是上天的恩赐，这是心宽之人应有的回报。

有这样一个故事：

有一对性格迥异的姐妹，姐姐是彻头彻尾的悲观主义者，妹妹则像个天生的乐天派。她们都在自己的世界里生活，姐姐每天都在郁闷、抱怨，而妹妹笑着对待每一天、享受生活带给她的快乐。有一天，家里人希望改变她们极端的性格，让她们在没有父母的帮助下，独立生活一星期。很快第七天到了，父母准备的食物几乎没有了，只剩下一袋奶。姐姐哭着说：“怎么办啊，就剩一袋奶了。”妹妹却开心地笑了说：“太好了，还有一袋奶呢。”

对于姐姐来说，天下没有合适她的位子。而对于妹妹来讲，即使面前是一个七歪八扭的凳

子，她也会开心地坐下。这就是说，心态不同，定位就有所不同。列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改造自己。”是的，当我们不能改变所在的环境和别人的时候，就要试图去改变自己，不能横向比较就纵向比较，总有一点自己是强势的。最重要的是自信、自强，不要遇事就逃避、去抱怨，不要说事情太难了，不要说世间不公平，不要说别人不如你，这只是我们的心态没调整好。用平和的心态去面对一切，带着大海般的胸襟去改变自己的不幸，这样，回报我们的是难以计量的幸福，让我们甜蜜地度过一生。要用我们宽容、谅解的心态去看每件事，就会觉得世界是美好的。心宽决定着我们的成功，我们的人生。

■ 好性格决定好人生

其实好的性格就是我们的命运使者，决定着我们的人生。开心也好，悲伤也罢，都是一天，何必让乌云遮住我们的眼睛，拨开这乌云，前面就是晴空，重要的是我们的选择。大仲马曾说过：“烦恼与欢喜，成功失败，仅系于一念之间。”在十字路口上，是向前走还是向后退，这都是我们自己的选择。不要抱怨不公平，因为上天对每个人都是公平的。要每天对自己说“我可以的，我能行的，我是最棒的”，信心是自己给的，勇气也是自己挣的。

有一颗宽广的心胸是我们成功的必备条件，成大事者心胸广。人生是短暂的，我们没有选择失败的权利，放弃了今天，明天就永远都得不到，不要在失望和痛苦中把自己的青春虚度了，因为只有活着的人才有资格编织自己的梦想与未来，如果连这个都做不到，那么只有成为命运的奴隶，永无翻身之日。与其这样，不如给自己一个好的心情来面对每一天。

■ 心宽天地宽

心宽天地宽，这是一种人生信念。无论我们从事什么工作，或者扮演什么样的角色，都要拥有宇宙入怀的胸怀和气魄，借用一句经典小品台词：“人这一生其实可短暂了，有时候跟睡觉是一样一样的，眼睛一闭，一睁，一天过去了；眼睛一闭，不睁，这辈子过去了。”一辈子说长不长，说短也不短，如果这一生过得充实、过得自在，那么只有心宽者方可体会得到，因为心宽的人心容天地，把万物都挥之手下，让平凡的人生创造不平凡的辉煌。

人的心胸可以狭小得像针眼一样，又可以大得像宇宙一样，这只因为人的观点与心态不同。心宽的人天地宽，这是为人处世之道，是有别于平常人的魅力所在。不要被烦恼困惑，更不要让困难打败自己，用一个好的心态、宽大的心胸去面对一切，让精彩的人生继续，从而书写更为华丽的人生篇章。



2. 心有他人天地宽

在人际交往中，彼此间应当尊重理解，换位思考，将心比心，与人为善。“己欲立而立人，己欲达而达人”。《论语》之言无疑是对“换位思考，与人为善”最生动、最现实的诠释。心有他人天地宽，于己，精神世界就有了阳光；行有善念，于人，精神世界就倍觉温暖。

一位哲人说得好：天空收容每一片云彩，不论其厚薄，才美丽无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，才雄伟壮观。这无疑是“心有他人”之真谛。生活中，我们要淡泊明志，推己及人，以德报怨，与人为善；我们心有他人就一定活得轻松、愉悦，人生也必将因此更加灿烂、和美。让我们都心有他人吧，那么就会因此获得人生的真谛，世界也会因此拥有一个更加和谐美好的明天！

■ 心有他人，更和谐

俗话说：“换位思考心渐亮，心有他人天地宽。”这句话阐述了“换位思考”的内涵、“心有他人”的真谛。这句话也适用于工作中。平时工作中，只要换位思考，假如我是病人，我会怎样？我会需要医生对我有怎样的服务？这样，会使病人的满意率大大提高，也改善了医患关系，使我们的社会更加文明、和谐。

战国时，梁国与楚国毗邻，两国在边境上各设界亭，亭卒在各自的地界内种了西瓜。梁亭的亭卒勤劳，瓜秧长得好；楚亭的亭卒懒惰，瓜秧长得差。楚人出于嫉妒，趁夜越过边界把梁亭的瓜秧全部扯断。梁人发现后气愤难平，报告县令宋就，并准备把楚亭的瓜秧扯断，以示报复。宋就说：“楚人这样做很卑鄙。可是，我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧，为什么要反过来扯断人家的瓜秧呢？别人不对我们再跟着学，那就太狭隘了。我们每天晚上偷偷给他们的瓜地浇水，让他们的瓜秧长得好。”亭卒觉得县令的话有道理，照办了。楚人发现自己的瓜秧一天好似一天，很高兴。仔细观察之后才发现，是梁人每天在悄悄地为他们瓜地浇水。楚王获悉此事后，深为梁国心有他人的行为所感动，特备重礼送给梁国，以示自责、表示酬谢。结果，原来敌对的两国成为了友好邻邦。

“心有他人天地宽”是一种美德。过去就有很多人具备了这种美德。雷锋的无私，温暖了无数迫切需要帮助的心灵；孔繁森的无私，成就了阿里人民渴望繁荣的梦想；焦裕禄的无私，不仅给兰考人民带去了战胜风沙的信心和勇气，更树立了人民公仆廉洁奉公、一心为民的良好形象。彭登云、李素丽、徐虎……一个个闪光的名字，都与无私紧紧联系在了一起。

■ 心有他人路更宽

心底无私，说得更实在一点，就是一种付出，付出也是一种美德。的确，能为别人的缤纷而由衷赞美的人，能为别人的绚丽而甘愿付出的人，能为别人的灿烂而无私奉献的人，他们都是不同寻常的人。这类人必定有高贵的精神、高尚的品格、天使般的心灵——尽管有时他们活得很艰难。谁能说，有着无私胸怀的人，他们的路会越走越窄呢？

清朝名臣张英在京为官，有一天收到家信，得知家人与邻居因所隔之墙而发生争端，不禁深为担忧，便题诗一首作为回信：千里捎信为堵墙，让人三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。家人看后很惭愧，便重修院墙，让地三尺。邻居见后非常感动，也让地三尺。这就是“六尺巷”故事的由来。

心有他人路更宽，智慧也会因心胸宽广而生发、流淌。法国作家雨果说：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心胸。”的确，心胸宽广是一

种可贵的品质，它是成事者应有的内在涵养和精神境界。从社会现实来看，宽容大度，易讨人喜欢、被人接纳、受人尊重，因而在人际交往中如鱼得水、左右逢源，减少做事的阻力，也能赢得朋友、团结同事、激励部下，在创业中凝聚人心、整合力量，拥有成就大事的可能。

■ 不挑他人过错

心宽对每个人做人做事都尤为重要，但在现实生活中，却并非每个人都心有他人，能够容忍他人的过错。那么，如何才能有开阔的心胸呢？心胸开阔来自于强烈的事业心、责任感。一个人全身心地投入到自己所钟爱的工作中，不惜忘我地为之付出和奉献，就会从中获得一种荣誉感和成就感，便无左顾右盼之暇、患得失之虞、心浮气躁之害，也就省去了许多烦恼。

一个青年来到美丽的绿洲，遇到一位长者。青年问长者：“这儿好吗？”长者反问：“你的家乡好吗？”青年回答说：“糟透了！我讨厌极了！”长者说：“既然如此，那你赶快离开吧，这儿同你的家乡一样糟。”后来，又有一个远道而来的青年问了同样的问题，长者也同样反问。青年回答说：“我的家乡很美，我想念家乡的亲人、花草、山水……”长者说：“这儿同你的家乡一样好。”旁观者很诧异，问长者为何前后说法不一致。长者说：“当你以欣赏的态度去看一件事，便会看到许多优点；以挑剔的眼光去看，便会找到无数缺点。”

用开阔的心胸容人容事，是一种精神、一种品质、一种境界。这种品质对每个人都十分重要，为人处世需要这种品质，干好工作也离不开这种精神品质。尤其是领导干部，必须要有宽阔的心胸。有了开阔的心胸，才会客观公正地评价人、举荐人、选拔人、使用人，才会科学地办好事、办实事；有了开阔的心胸，才会有威信，才能感召部属、团结同志。“山不辞土故能成其高，海不辞水故能成其大。”无论是一个人还是一个集体，要想成就大事业、创造骄人的成绩，就必须有高山的气度、大海的胸怀，勇于吸收好的东西，使之为己所用。

如果想让自己的人生充满乐趣，生活更富情调，那就心存感激吧！心存感激，就像一缕阳光，照在我们心灵的每一个角落，让我们时刻感到他人的关怀，时刻充满希望和愉悦。心存感激，也像一股清泉，滋润着我们的心田，时时激励我们，让我们感到自己的责任，让我们感到必须努力做好每一件事。正是：心有他人天地宽，暖流常驻我心间；人生路上多珍惜，平凡也有美无限。



3. 心宽是一种处世智慧

如今人们常谈论的话题是“生活质量”。生活质量不仅指衣、食、住、行、用的档次，还包括一个极重要的指标，就是心情。心情是个内在指标。什么人心情最好？有人说，事事都顺的人。其实，没有人事事都顺，所以这个答案，不够准确。遇到不顺的事，心情仍然很好的人，才是真正心情好的人。

那么，什么样的人遇到不顺的事仍然心情好呢？答案是，心胸宽阔的人。因此，心宽也是一种处世智慧。

■ 心宽身体好

不仅做人做事要有开阔的心胸，一个人的身体健康与是否具有宽宏的气量和豁达的胸襟也有着密切的联系。古人说“大德者必得其寿”，就是强调心理健康对生理健康的影响。从中医的角度讲，气量太小容易使六脏失和，心若针孔就会导致各种疾病的发生。看过《三国演义》的人都知道，东吴大都督周瑜虽然才华横溢，可惜他心胸狭窄，“气量如豆”，仅36岁就英年早逝了。有考证说，他是死于心脏病。此考证是否属实，姑且不论，但现代科学认为，充满“恨意”会使罹患心脏病的危险性大大增加。从这点来看，倘真有“既生瑜，何生亮”之说，则周瑜被心脏病夺去生命是完全可能的。

书画大师启功先生和几位友人在潘家园文化市场散步，看到店铺都挂着很多署名“启功”的牌匾，他很惊愕，继续往里面走。里面“启功”的字成了海洋，全部是赝品。启功呵呵地笑了起来，有人打趣问他感觉如何？启功笑眯眯地回答：“写得比我好！”有人又问：“既是假字，你为什么告他们？官司准赢。”启功笑着说：“这些假字都是些穷困之人因生活所迫，寻到的一种谋生手段。我一打假，不把他们的饭碗打碎了吗？他们是缺钱用，才干这种事的，他们要是伸手朝我要钱，我不是也得借给他们吗？再说了，我如果写得和王羲之、苏东坡、欧阳询一样的好，别人想模仿也模仿不了的！这说明我写得还不够好！”有人向启功请教怎么样分辨“启功字”的真伪？他笑呵呵地说：“很简单，写得好的是假的，写得不好的是真的！”在场的人无不莞尔，被启功独特的人格魅力所折服。

被人盗用名字，本来是令人气愤的事，启功却以宽大的心胸对待。这样的人，能不快乐吗？启功先生的长寿，与他的心宽有很大的关系。

■ 心宽有大智慧

心宽一寸，受益十分，所以让一分为高，宽一分是福。宽容是处世的大智慧，有容乃大，我们要学会不念旧恶，敞开心怀，让阳光扫去是非。

大哲学家苏格拉底的妻子是有名的悍妇。有一次，苏格拉底正在同几位学生讨论问题，他的妻子气冲冲地跑了进来，把他大骂一顿，又出去提了一桶水，猛地泼到了他身上，苏格拉底顿时成了“落汤鸡”。在场的学生们十分尴尬，都以为苏格拉底会怒斥妻子一顿，哪知他抖了抖湿透的衣服，风趣地说：“我早就知道，打雷之后必定是会下雨的。”他的妻子羞愧地走了。妻子蛮不讲理，苏格拉底生气也在情理之中。可是他却抱以爽朗、憨厚的笑，让人由衷地赞叹他那宽阔、包容的胸怀和圆融无碍的智慧。

生活中让人生气的事情，谁都难免遇到，心胸宽大的人就会轻描淡写地对待，并不会生气。即使他们遇到令人生气的事情，也都在笑，有的微笑，有的还逗趣，真是令人赞叹的境界。进入寺院，我们常会看到弥勒佛，他的特点一是肚子大，二是笑得开心。这两个特点其实