

阐释快乐生活真谛 解读幸福人生密码

郭宇君 编著



都市情感  
枕边书

# 学会宽心

## 不染纤尘心坦荡

千姿百态人生路 世间喜忧各参半 笑看尘世犹如烟 莫问高低心自宽

北京工业大学出版社



# 学会宽心

染纤尘心坦荡

郭宇君◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学会宽心：不染纤尘心坦荡 / 郭宇君编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.5

ISBN 978-7-5639-2708-1

I. ①学… II. ①郭… 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 (2011) 第 058914 号

## 学会宽心——不染纤尘心坦荡

---

编 著：郭宇君

责任编辑：王 喆

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 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：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：16

字 数：268 千字

版 次：2011 年 5 月第 1 版

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2708-1

定 价：28.00 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

人生在世，求生、求钱、求权、求欢乐、求健康长寿……凡尘俗世，芸芸众生，有谁能无欲无愿？又有谁能逃离了烦恼？人生不如意十之八九，但还有一二是满意。因此，为了快乐、为了健康长寿，应学会常想一二，忘记八九。

现实中，宽心一些，健康就多一点；宽心一些，幸福就多一点；宽心一些，机会就多一点。通过宽心，送走几分抱怨，就能留下一份平和。

人生在经历过春的希冀，夏的热忱，秋的失意，冬的沉寂之后，方悟出电视剧《刘老根》中的一句顺口溜：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”

每个人的一生都是一本书，有的人能把自己的人生之书写得流光溢彩，有的人却把自己的人生之书写得坎坷曲折；其实，无论流光溢彩还是坎坷曲折，这些都反映出你对自己的人生态度。有了宽心，哪怕上帝扔给你一块石块，你也会认为：“上帝真是厚待我，让我可以用这石块盖房子，不受风吹雨打。”而悲观者只会想：“上帝真是对我不好，明明我已经很痛苦了，还扔石块砸我。”

人生的快乐与悲伤，不是上天赐予的，而是我们自己让自己获得的。是让自己快乐还是让自己悲伤，那就看我们是否有宽心的心态。

清代文学家纪晓岚的老师陈伯崖曾撰写过一副对联：“事能知足心



常泰，人到无求品自高”，其中“无求”，是告诉我们要舍弃满脑子的功利与浮躁，不为外物所羁绊，不为浮云遮双眼，从而获得一种超然物外的自在与宁静。对于功名利禄，不必强求，应学会宽心。淡泊的人生也许没有轰轰烈烈扬名内外，没有显赫的地位，但是，它能让你不染纤尘，坦荡一生。

每个人在人生漫长的旅途中往往是悲欢交集，如果能学会在顺境逆境中遇事均泰然处之，并有勇气面对现实，就能在困境中绝处逢生。

学会宽心，就要做到得失随缘，心无增减。世上万事万物都归于一个“淡”字，清淡明志，雅淡抒节，平淡处世，从而随缘而安，得之不喜，失亦无忧。

学会宽心，就要做到“事能知足心常泰，人到无求品自高”，用一份超然物外的静心，慢慢体味“人到无求品自高”里“无求”的境界，坐看云起，笑看沧桑，如此一来，自己的人生一定会精彩纷呈！

学会宽心，就要做到看人生如花开花落。现实中，有人长寿有人短命，可是谁也不知道，自己的生命到底有多长。只有更加珍惜现在的生活，好好地生活在世上，不要人为地找麻烦的事情，就可以使生命延长。殊不知，生命真的很可贵，快乐真的很重要。

明朝洪应明说过：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”一个人只要随时保持一份好的心态，就能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境。所以，在生活中遇到事情的时候，我们不妨将自己的心放宽一些，心平气和地冷静对待。世间万物各有各的运行规律，不必强求，顺其自然就好。

不论是谁，在人生的道路上，有时总难免身陷逆境，一时又无力扭转面临的颓势，那么，最好的选择就是暂且忍耐。事物总是不断地运动和变化，因此要在忍耐中等待命运转折的时机。学会忍耐，就是学会不做蠢事，就是学会不做那些一时痛快，后来又终身后悔不已的事。

每个人各有所爱，各有所求，各有所志，各有各的生活天地，各有

各的生命轨道。无论为名、为利，还是为事业，各人都必须付出各自的代价，甚至付出毕生的精力。世上很多事是无法求全的，要学会排遣苦恼，宽以待人，知足常乐，意志坚强。凡事不要有过高的奢求，生活经验告诉我们，期望越高，失望也就越高。期望不那么高，反而容易满足。一个人学会宽心，学会知足，他就会开朗、愉快，而一个不知足的人，不会宽心的人，常常感觉自苦、自危、自惭、自卑、自惑，以致出现自毁的行为。

人生苦短，归宿就一条。有了宽心的态度，就能活得舒心，活得快乐，活得潇洒。学会知足，学会随遇而安，就会幸福。

# 目 录



## 第一章 人生路漫漫，心宽福自来——宽心是一种人生智慧

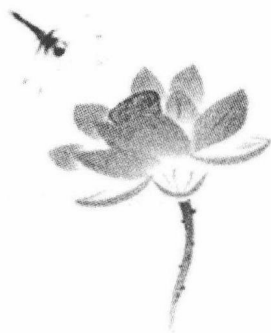
人生路漫漫，学会心宽处世，就能使你的人生充满智慧。古人云：“三寸气在千般用，一日无常万事休。”要意识到名、利、财、色，皆身外之物，不要把这些看得太重。俗语云：“腹中天地宽，常有渡人船”。这条船不仅能够“渡人”，更能“渡己”。面对人生，心宽的态度，未必能大富大贵，却能洒脱快乐。

- ✧ 1. 豁达的态度，宽松的生活 / 2
- ✧ 2. 少愤怒指责，多理解宽容 / 7
- ✧ 3. 有容人之量，能用人之才 / 13
- ✧ 4. 人生是天平，完美是负重 / 19
- ✧ 5. 淡泊人生，活出自己 / 24
- ✧ 6. 宽恕别人，升华自我 / 29

## 第二章 凡事宽处想，心宽境自高——宽心是一种人生境界

为人处世，一切都要能承受得起。心胸豁达开朗的人，都不会被眼前的得失所蒙蔽。屋小如舟，心宽似海，天大的事能够拿得起放得下。凡事从宽处着想，心宽境自高，必能修成虚怀若谷的心胸，从而以平静之态，体验人生风起云涌，坐看世间潮起潮落。

- ✧ 1. 学会原谅，大器成大事 / 36
- ✧ 2. 志存高远，放低姿态 / 42
- ✧ 3. 面对失败，不怨天尤人 / 47
- ✧ 4. 菩提本无树，何处惹尘埃 / 53
- ✧ 5. 修剪欲望，关上烦恼门 / 58





※ 6. 走自己的路，让别人说吧 / 63

### 第三章 看淡福与祸，胸襟自宽广——宽心是一种博大胸怀

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”人没有一帆风顺的，也不可能倒霉一辈子。在狂风暴雨中，不要哀伤忧虑惶惶不安，在晴空万里的日子里，也不要骄傲自满。我们要拿得起，放得下，才能真的领悟生命的内涵，学会“坐看风起云涌，胜似闲庭信步”。

- ※ 1. 不要杞人忧天，自寻烦恼 / 72
- ※ 2. 拥有好心态，学会善待自己、尊重别人 / 76
- ※ 3. 心无绝境，才能到达绿洲 / 82
- ※ 4. 抛开坏心情，好运伴你来 / 88
- ※ 5. 面对双刃剑，能伸还能屈 / 93
- ※ 6. 不要自暴自弃，总有颗星星为你亮 / 97

### 第四章 宽心待别人，难处有人帮——宽心是一种交际方略

在家靠父母，出门靠朋友。人活在世上不能不求人，身处大社会的我们，要在别人处于危难的时候出手相帮，这样，当自己遇到困难时也会得到别人的帮助。宽心待人，难处帮人，人之幸福，就在于此。

- ※ 1. 减少索取，予人玫瑰 / 106
- ※ 2. 退一步，海阔天空 / 111
- ※ 3. 善待他人，收获和谐人际关系 / 115
- ※ 4. 放下仇恨，吃亏是福 / 120
- ※ 5. 清高被孤立，低姿态会成功 / 125
- ※ 6. 忘记别人的坏，铭记别人的好 / 129

### 第五章 懂得取与舍，生活无烦恼——宽心是一种生活态度

漫漫人生路，只有学会取舍，才能轻装前进，才能不断有所收获。要想得到一束清新的山花，就得舍弃城市的舒适；要想成为一名登山健儿，就得舍弃娇嫩白净的肤色；



要想穿越沙漠，就得舍弃咖啡和可乐；要想得到永远的掌声，就得舍弃眼前的虚荣。今天的放弃，是为了得到明天的拥有。

---

- ❖ 1. “舍”不是放弃，“得”未必获得 / 136
- ❖ 2. 过分执著，适得其反 / 141
- ❖ 3. 诱惑在前，学会闭眼 / 146
- ❖ 4. 不计眼前得失，先予后取 / 150
- ❖ 5. 松开手中沙，世界俯在手 / 154
- ❖ 6. 必要的舍弃，为更好的拥有 / 158

## 第六章 保持平常心，知足心常乐——宽心是一种幸福秘诀

---

竞争的社会，人们整天忙碌于权、钱、利的争夺。纷扰的世间，逐渐将我们的激情和朝气磨灭，使我们在压抑中窒息。于是，快乐便成了人人所追求和向往的东西。殊不知，只有知足，才能常乐。心境平和时，看世间百态，就会少一分烦恼，多一分豁达。

---

- ❖ 1. 典藏空杯，从零开始 / 166
- ❖ 2. 有得有失，淡然面对 / 171
- ❖ 3. 知足常乐，简单即幸福 / 175
- ❖ 4. 贪心无所得，内心富足就快乐 / 181
- ❖ 5. 贪慕虚荣，导致上当 / 185
- ❖ 6. 顺其自然，随遇而安 / 188

## 第七章 遇事不计较，心宽即是福——宽心是一种处世良谋

---

在人生道路上，我们要学会失之坦然，得之淡然，争其必然，顺其自然，无论做什么，重要的是心态。怒上心头，忍字当先。遇事不计较，难得糊涂的坦荡心胸是好心态的催生剂，是宽心地对待生活之上策。有一句话说得好：“当你心中只有自己的时候，其实你把麻烦也留给了自己；当你心中想着他人的时候，其实他人也在不知不觉中方便了你。”

---

- ❖ 1. 遇事不怒，宽心得朋友 / 196





学会宽心

- ※ 2. 宽心才能胸宽，胸宽才能才聚 / 201
- ※ 3. “忍让”非吃亏，实为和谐 / 206
- ※ 4. 降低姿态，不与人争 / 211

## 第八章 心中无杂念，身体自健康——宽心是一种养生之道

人在宇宙中犹如沧海一粟，多少恩怨、情仇其实都是过眼云烟。然而，现实生活中，许多人看不清楚这一点，为了升官，阿谀奉承；为了发财，尔虞我诈；为了一些鸡毛蒜皮的小事，也会烦恼很久。殊不知，良田千亩，不过日食三升，广厦千间，不过夜占八尺。因此，只有心无杂念，世无尘埃，才能开心健康地度过一生一世。

- ※ 1. 情绪拨动心态，心态决定健康 / 218
- ※ 2. 世上本无事，庸人自扰之 / 221
- ※ 3. 留一份空间，送给热情 / 225
- ※ 4. 一花一世界，一树一菩提 / 229
- ※ 5. 平平淡淡人生路，无高无低心自宽 / 233
- ※ 6. 心无杂念，幸福心底生 / 236



## 第一章

### 人生路漫漫，心宽福自来——宽心是一种人生智慧

人生路漫漫，学会心宽处世，就能使你的人生充满智慧。古人云：“三寸气在千般用，一日无常万事休。”要意识到名、利、财、色，皆身外之物，不要把这些看得太重。俗语云：“腹中天地宽，常有渡人船”。这条船不仅能够“渡人”，更能“渡己”。面对人生，心宽的态度，未必能大富大贵，却能洒脱快乐。





## 1. 豁达的态度，宽松的生活

美国有位作家曾说过：“没有豁达就没有宽松。”因此，无论你取得多大的成绩，无论你爬过多高的山，无论你有多少闲暇时光，无论你有多少美好的目标，若没有豁达的心，你仍然会遭受内心的痛苦。世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空更大的是人的胸怀。古今中外因具有豁达、开朗、宽容、谦让的品德而获得他人的友情、爱戴，或者消除仇恨、恩怨的例子数不胜数。

其实，豁达是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度，也是人类思想的最高境界之一。一般说来，豁达的人能够对别人不同的看法、思想、言论、行为以至他们的宗教信仰、种族观念等都加以理解和尊重，不轻易把自己认为“正确”或者“错误”的东西强加于别人。他们也有不同意别人的观点或做法的时候，但他们会尊重别人的选择，给予别人自由思考和生存的权利。

胡适先生说过：“如果大家希望享有自由的话，每个人均应采取两种态度：在道德方面，大家都应有谦虚的美德；在心理方面，每人都应有开阔的胸襟与兼容并蓄的雅量来宽容与自己不同甚至相反的意见。”换句话说，采取了这两种态度以后，你会容忍他人的意见，他人也会容忍你的意见，这样大家便都享有自由了。

生活的过程就是一种制造艺术的过程，怎样让自己寻找到其间的真谛？这就要求不断地积累经验，不断地尝试与面对新的事物，轻松快乐地面对每一天，面对每一个人。不要束缚自己的心灵，勇敢地往前走，享受生活带来的一切，生活一定会给你一个美好的答案。

辛弃疾在一首词中写道：“叹人生，不如意事，十常八九。”人一辈子免不了风风雨雨、沟沟坎坎，受一点委屈、遇一点挫折，就怨声载道、心灰意冷，有一点矛盾、一点冲突，就恩恩怨怨，甚至伺机报复，

这样的话，心里哪还有阳光？这样的人，注定不会有幸福和快乐。

《说典》中有则小故事：东汉大臣孟敏，年轻时卖过甑（陶制炊具）。一次，他的担子掉在地上，甑被摔碎了，他头也不回地径自离去。

有人问他：“坏甑可惜，何以不顾？”（意思是问孟敏：“甑被摔坏了，这么可惜，你怎么都不回头看一眼就走了呢？”）

孟敏十分坦然地回答：“甑已破矣，顾之何益。”（意思是说：“甑已经破了，回头看还有什么意义呢？”）

是的，甑再珍贵，再值钱，再与自己的生计息息相关，可它被摔破了，已是无法改变的事实。你为之心疼如焚，顾之再三，又有什么益处呢？这就叫做遇事豁达。

唐高宗时期有个吏部尚书叫裴行俭，家里有一匹皇帝赐的好马和很珍贵的马鞍。他有个部下私自将这匹马骑出去玩，结果马摔了一跤，马鞍也被摔坏了，这个部下非常害怕，因此连夜逃走了。裴行俭叫人把他招回来，并且没有因此而责怪他。

又有一次，裴行俭带兵去平都支援李遮匐，结果获得了许多有价值的珍宝，于是裴行俭就宴请大家，并把那些有价值的珍宝拿出来给客人看，其中有个部下在抱着一个直径两尺、很漂亮的玛瑙盘出来给大家看的时候，一不小心，摔了一跤，把盘子摔碎了，顿时害怕得不得了，伏在地上拼命叩头以至流血。裴行俭笑着说：“你不是故意的。”脸上并无可惜的样子。

这些历史上豁达心宽的故事，受损的一方并没有因自己的损失和难堪而大发雷霆，怀恨在心。相反，他们都表现出宽宏大量、豁达开朗、毫不计较的美德和风度。结果不仅没有受到更多的损失、得到更多的难堪，反而在不知不觉中平息了纠纷，博得了别人的颂扬。

豁达之人，宽宏大度，胸无芥蒂，吐纳百川，不怨天尤人，不愁肠百结，不消沉颓唐，不心灰意懒，想得开，放得下，能及时消除心中无



关紧要的琐事，免去许多节外生枝的烦恼。契诃夫说过：“如果你的手指扎了根刺，你应当高兴，真好！幸亏这根刺不是扎在眼睛里。”这样，你才能活一天，乐一天，心安气爽，神定意闲，让快乐永驻心间。

美国第32届总统富兰克林·罗斯福年轻时家中曾光顾梁上君子，被窃去不少财物。一位朋友写信安慰他，他在回信中写道：“感谢上帝。因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他而不是我。”

面对被窃，富兰克林·罗斯福并不怨天尤人，更没悔恨不已，反倒找出“感谢上帝”的三条理由。谁能说这不是一种豁达、一种大度呢？

豁达大度地看待不如意之事，则不如意之事给人带来的苦恼就会顷刻灰飞烟灭，让人很快恢复快乐安详的心境。不仅如此，有这般豁达大度的襟怀，还会从不如意之事中找到幽默感，找到值得庆幸的感觉。

豁达是和谐的一种内在元素和外在表现。内心不豁达，身心难和谐，内心不和谐，表现难豁达。豁达之“豁”，就是宽敞、透亮；“达”即通达、畅快。内心宽敞、透亮、通达、畅快，那么，身心必定健康，思想和行为必然和谐。

南非前总统曼德拉在被关押了27年之后出狱。在宣誓就任总统的典礼上，他邀请了曾看守过他的三名狱警。这三名狱警并没有友好地对待过他，相反还虐待过他，但曼德拉不计前嫌、豁达大度，因此，他赢得了整个南非人民的支持。

豁达的人更有着惊人的适应能力，尖刻、势利、贪婪、嫉妒几乎与他无缘。他更不会文过饰非，甚至暗箭伤人。他光明磊落，是一个热爱别人也为别人所热爱的人。

因此，要想快乐地度过每一天，幸福地度过一生，豁达的心态比一切都重要。

每个人的出身不同，成长环境不同，生活际遇更是天差地别，但一个人的起点不能决定他的终点，环境、资源、机遇等外界因素不是决定一个人命运的关键。佛说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”就是说心态决定命运，一个人有什么样的精神状态就会得到什么样的人生际遇。

美国成功学大师拿破仑·希尔说过：“人与人之间只有很小的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的。巨大的差异就是成功和失败的差异。”能够始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己人生的人最终将获得成功。与之相反，失败者的人生总是受过去的种种失败与疑虑所引导支配。

心态的力量可以将人带向巅峰，也可能使人跌下深渊，人的一生活出的各种选择都取决于自己的心态，心态对于人的事业、生活乃至生命都有重大的影响。

有 4 个人同行，其中有一个失明的人，一个失聪的人，另外两个则是健全的人。

他们来到了一个地势险要的峡谷旁，洞底奔腾着湍急的水流。这是他们继续前行的唯一道路，他们必须穿越这条河流，但是河上并没有坚实的桥梁，只有几根光秃秃的铁索横亘在峡谷之间。

思索一番之后，4 个人决定过河。他们一个挨着一个紧紧地抓住绳索，凌空前行。起初，大家都在担心失明的人和失聪的人，结果这两人都顺利地渡过了河面，而两个正常人中有一个跌下了峡谷，丢失了性命。

当 3 个人到达目的地并将这件事情告诉别人时，大家都觉得奇怪。为什么两个身体残疾的人能平安渡过河面，而耳聪目明的人却丧了命呢？难道说，他的行动能力还比不上盲人和聋人吗？

于是，感到惊奇的人们便开始询问他们过河时的心理和情形。

失明的人说：“他们都说那里山高水深，又没有桥，十分危险，可是我看不见，也想象不出真实的情形，所以就按照从前过小桥一样的方



法稳稳地抓住绳索向前走，一会儿就到达地面了。”

失聪的人说：“当时的地势确实很险要，但是我只看得到下面河水的翻腾，却听不到一点咆哮的声音，所以并不觉得它有多可怕，也就平安地过了桥。”

那个生存下来的健全人说：“我当时想的是，虽然地势险要、水流湍急，但是我的目的是要到峡谷的对面去，那我就专心过我的桥，只注意每一步都踏实落稳，其他的都和我没有关系。”

这时，人们才明白，那个不幸者是由于感受到地势险要导致心态不佳而丧命的。

我们的人生就像是攀附铁索，之所以过得不舒心、不如意，不是因为力量的孱弱，也不是因为智商的低下，而是被周围的环境和他人的声势所威慑，让自己的心跌入了恐惧的低谷中。那么，成功和幸福自然也就变成了一种奢望。

所以，我们的知识、修养、社会地位并非我们追求快乐和美好生活的决定性因素，只有心态的好坏才是决定一切的前提。拥有积极向上的心态，就等于拥有了完美的生活。

当然，豁达并不等于无限度地容忍别人，宽容并不等于对自己构成危害的犯罪行为加以接受或姑息。但对于个人而言，豁达宽容往往会有更好的人际关系，自己在心理上也会减少仇恨和不健康的情感；对于一个群体而言，豁达宽容无疑是创造一种和谐气氛的调节剂。因此，豁达宽容是建立良好人际关系的一大法宝，同时也是一个人完善个性的体现。

一个人只有拥有豁达的心态，才能接受别人。善于与他人相处，能承认他人存在的意义和作用，他也能被他人所理解和接受，为集体所接纳，就能与别人互相沟通和交往，人际关系才会协调，才能与集体成员融为一体。合群的人常常能够与朋友共享快乐，表现出的积极态度总是多于消极的情感，即使在单独一人时也能安然处之，无孤独之感。因





为这种具有积极情感的人会感受到自己存在的价值，能够对自己的能力、个性、情感、长处和不足做出恰当和客观的评价，不会对自己提出苛刻的、不切实际的要求，能恰如其分地确定自己的奋斗目标和做人的原则，努力发展自身的潜能，不回避和否认自己的缺陷，尽量用自己的乐观情绪去感染别人。正是这些特点，才赢得大家的喜爱和认同。

豁达是人生的一种生活姿态，更是一种待人处世的思维方式。它一部分来源于性格，但更多地缘于修炼，包括：性格的修炼、心性的修炼、学识的修炼、境界的修炼。豁达是人的智慧中不可缺少的一部分，豁达的人是最完整的人。豁达了，你就能在生活中寻找到快乐并把快乐送给别人。

豁达的人在遇到困境时，除了会本能地承认事实，摆脱自我纠缠之外，他还有一种趋乐避害的思维习惯。这种趋乐避害，不是为了功利，而是为了保持情绪和心境的明亮与稳定。这也恰似某位哲人所言：“所谓幸福的人，是只记得自己一生中有哪些满足的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。”每个人的满足与不满足，并没有太多的区别、差异，但幸福与不幸福相差的程度，却相当巨大。

## 2. 少愤怒指责，多理解宽容

人的情绪中有两大暴君——愤怒与指责。每当遇到不顺心的事情的时候，我们总会因愤怒做出许多让自己后悔的事情。为此，我们必须学会控制自己的脾气。

另外，当我们生气时，挖苦、指责别人，并不能抬高自己，反而会显得自己缺乏素养，甚至会伤害到自己的情绪。蒙牛乳业集团创始人牛根生说过，看别人不顺眼，首先是自己修养不够。

一味地指责别人是不明智的行为，有时甚至可能让对方与你为敌，让你为此付出沉重的代价。有的人只相信自己，不相信别人，让人避而