



心宽铸就 幸福人生

一本让你终生受益的励志经典，一本值得品味珍藏的心灵读本。

刘艳 编著



心宽铸就 幸福人生



刘艳 编著

金盾出版社

内 容 提 要

此书用生动的语言和有趣的故事阐述了心宽的重要性,让你体会到心宽的益处,教你在各个领域该如何放开自己的胸怀,让你在短时间内学会“宰相肚里能撑船”的心胸,让生活变得更加美好。幸福其实很简单,倘若你满房间地寻找它,就会发现它始终在回避你,而当你放宽心对待一切事物时,就会发现,幸福会随着你的好心态出现在你的身旁。阅读此书,会使你的心境达到另一个高度。

图书在版编目(CIP)数据

心宽铸就幸福人生/刘艳编著.--北京:金盾出版社,2010.7
ISBN 978-7-5082-6443-1

I. ①心… II. ①刘… 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(2010)第 095336 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:13.75 字数:200 千字

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前序 心宽一些， 畅享幸福人生

在纷繁复杂的社会中，每个人都渴望获得幸福。但什么是幸福？如何才能获得幸福？为什么总抓不住幸福？其实，幸福就在我们身边，它存在于我们生活的每一个角落，每一个瞬间，需要我们去用心去发现，去感受。要创造幸福、得到幸福并享受幸福，我们就需要从心开始。

人的一生走过多少路，要走多少路，路有多远，或许可以用尺来度量。但人的一生也有很多无法量测的距离。心中的信念，选择的路是否向前，都将决定你每一个转折点处的风景。不要刻意地去追求，心如水，水一旦分离，会汇合，而心若分离，则永远无法回到原来的样子。一个人的心有多宽，路就有多远。

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺。人生于世，就应该吃苦受累，排除千难万险走出一条道路，而若要达到此目的，就应保持心胸宽阔。俗话说得好：“宰相肚里能撑船。”意思也就是说，在人生路上不管遇到什么事情，都应容纳并设法排除。心宽，才可在“山重水复疑无路”时继续走下去，最终寻到“柳暗花明又一村”的辉煌天地。心宽的人，恼不过一刻，愁不过一时，就算天大的事压在心头，也能够吃得饱，睡得香。



曾经有位哲人说：“天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无比。”的确如此，心灵的自由，真性的飘逸，胸襟的坦荡，气质的超然，才是幸福快乐的人生。

生活中，我们应有一种豁达的人生理念：做人要心宽。佛曰：“抱宇宙入我怀。”有心纳宇宙万物的胸怀和气魄，才能够将现实世界中的世道、人心看得一清二楚、明明白白、真真切切。心宽并不是一味地逆来顺受，不是茫然失措的结果，而是一种主动收缩和战略调整。心宽者必定有大智慧、大视野、大心胸。

《心宽铸就幸福人生》一书分别从几个方面详细讲述了心宽的重要性，心宽，让你的事业更顺利，人生更完美。

希望每个人都能够从书中得到一点启示，戒骄戒躁，平和坦然，如此，你将会发现你的心境达到了另一个高度，你的人生将会取得一些意想不到的成就。

第一章 心宽一寸，人生受益三分 /1

“心怡人自在，心宽天地宽”，人生在世，难免会遇到一些不顺，此时，若能够笑着面对一切，则是心胸宽大的表现。这是一种修养，一种智慧，一种处世待人之道，更是一种善待自己之道。想要活得愉快，不妨把心放宽、放大，这样一来，人生才受益三分。

心宽一寸，受益三分 /2

心中无事天地宽 /4

助人就是助己 /7

能忍则忍，一忍百安 /10

善待别人，就是善待自己 /14

径路窄处，留一步与人行 /17

该忍则忍 /21

不争也能收获 /24

不显山不露水，把聪明收藏起来 /28

第二章 宽容为怀，赢得众人青睐 /31

人与人之间难免会发生一些磕磕碰碰，滋生一些恩恩怨怨，此时，若能够以宽容为怀，就可纳百川归大海，接纳各种事情的发生，忘却一切恩怨得失，保持人与人之间的相互尊重与和睦团结。宽容是一种美德，它能够折射出一个人高尚的情操；宽容是一种慷慨，在给予中获得幸福。

己所不欲，勿施于人 /32

勿以善小而不为 /34

赠人玫瑰，手有余香 /36

真诚地赞美他人 /39

吃亏是一种福气 /42

凡事都要留有余地 /44

以德报怨，化敌为友 /47

学会换位思考 /49

原谅别人的过错 /52

第三章 良好心态，成就完美人生 /55

心态决定命运，不管在什么情况下，都需要保持一个良好的心态。

人生旅途中，若拥有良好的心态，就会拥有“退一步海阔天空”的豁达，就会有“吾将上下而求索”的执著，更会有“登泰山而小天下”的气魄。拥有良好心态，就拥有了搏击人生的资本，就拥有了演绎人生传奇的舞台，就能够成就完美人生。

命好不如心态好 /56

以达观的态度面对挫折 /59

心态决定命运 /62

空杯心态是成功者的法宝 /65

调整心态，化痛苦为能量 /68

成就与出身无关 /71

面对无法改变的，学会改变心态 /74

事情再坏，也有好的一面 /77

生活在天堂还是地狱，取决于你的态度 /80

第四章 相信自己，主宰人生命运 /84

一位哲人曾说：“每个人都有大于自身的力量。不是因为有些事情难以做到我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。”的确如此，我们每个人都是一座金矿，关键是如何发掘自己。相信自己，不管面前是铺满鲜花的坦途，还是荆棘丛生的山道，都要充满自信地走下去。命运是一匹野马，只有将自信拧成缰绳，将奋斗制成长鞭，才能驯服它，驾驭它。

命运掌握在自己手中 /85

自信：成功的第一秘诀 /86

要勇于表现自己 /89

人生没有“不可能” /92

培养坚强的信念 /95

不要把自己看得太低 /98

要有永争第一的勇气和精神 /100

保持自己的本色 /102

自信照亮人生 /105



第五章 忍住性子，不争一时之气 /108

纵观古今，但凡成大事者都会有意识地远离那些小纷争，因为他们懂得，要想实现人生的远大目标，就必须做事专注，要顾全大局。所以说，用心做事，忍住性子，不争一时之闲气，才能够取得更大的成功。

争斗其实是伤害自己 /109

发火之前先冷静一分钟 /111

满招损，谦受益 /114

学会韬光养晦 /117

大丈夫能屈能伸 /119

忍住抱怨，脚踏实地 /122

微笑让打击者无地自容 /125

走自己的路，让别人去说 /128

第六章 学会放下，播撒欢乐之种 /132

“舍得”，有舍才有得。放下是提起的前提，要想提得起，就应先放下。

清朝布袋和尚有一首偈：“来也布袋，去也布袋，放下布袋，何其自在。”放下，其实就是一种拥有，快乐的关键并不在于你得到的多，而在于你放下的多。总之，只有学会放下，才能拥有更多欢乐。

放下包袱，快乐向前 /133

没有放弃，就不会有新的收获 /135

心放下，才是真的放下 /138

张开手，你就拥有了整个世界 /141

活得简单一点 /144

抛开烦恼，自在生活 /147

放下心中的失败魔 /150

不为昨天流泪 /153

相信明天会更好 /156

第七章 淡泊明志，打造平凡人生 /160

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句话出自诸葛亮的《诫子书》中，告诫我们一个道理：凡事都不要只计较眼前的成败得失，不应被一时的物质利欲所诱惑，也不应刻意追求一时的功名利禄。相反，应放宽心胸，以豁达、平和的态度对待事物，体味人生，这样才可达达到平凡人生的最高境界。

平凡才是人生真境界 /161

淡泊名利，从容人生 /163

保持一颗平常心 /165

不做欲望的奴隶 /168

不以物喜，不以己悲 /170

坦然面对人生得失 /173



虚名只是背上的包袱 /175

别让金钱谋杀了幸福 /178

知足才能常乐 /181

第八章 创造快乐，幸福掌握手中 /184

生活中，很多人总是将自己的快乐和幸福交与别人手中，让别人掌控自己的喜怒哀乐。其实这样做是不对的。人生旅途中，不如意事十有八九，人的生命是很短暂的，如流星，如烟花，瞬间陨落、消失。所以，我们应把幸福快乐的钥匙掌握在自己手中，学会创造快乐，让自己幸福地度过一生。

选择幸福，你就幸福 /185

学会为自己创造快乐 /187

抓在手里的幸福才是实在的 /190

每天给自己一个希望 /193

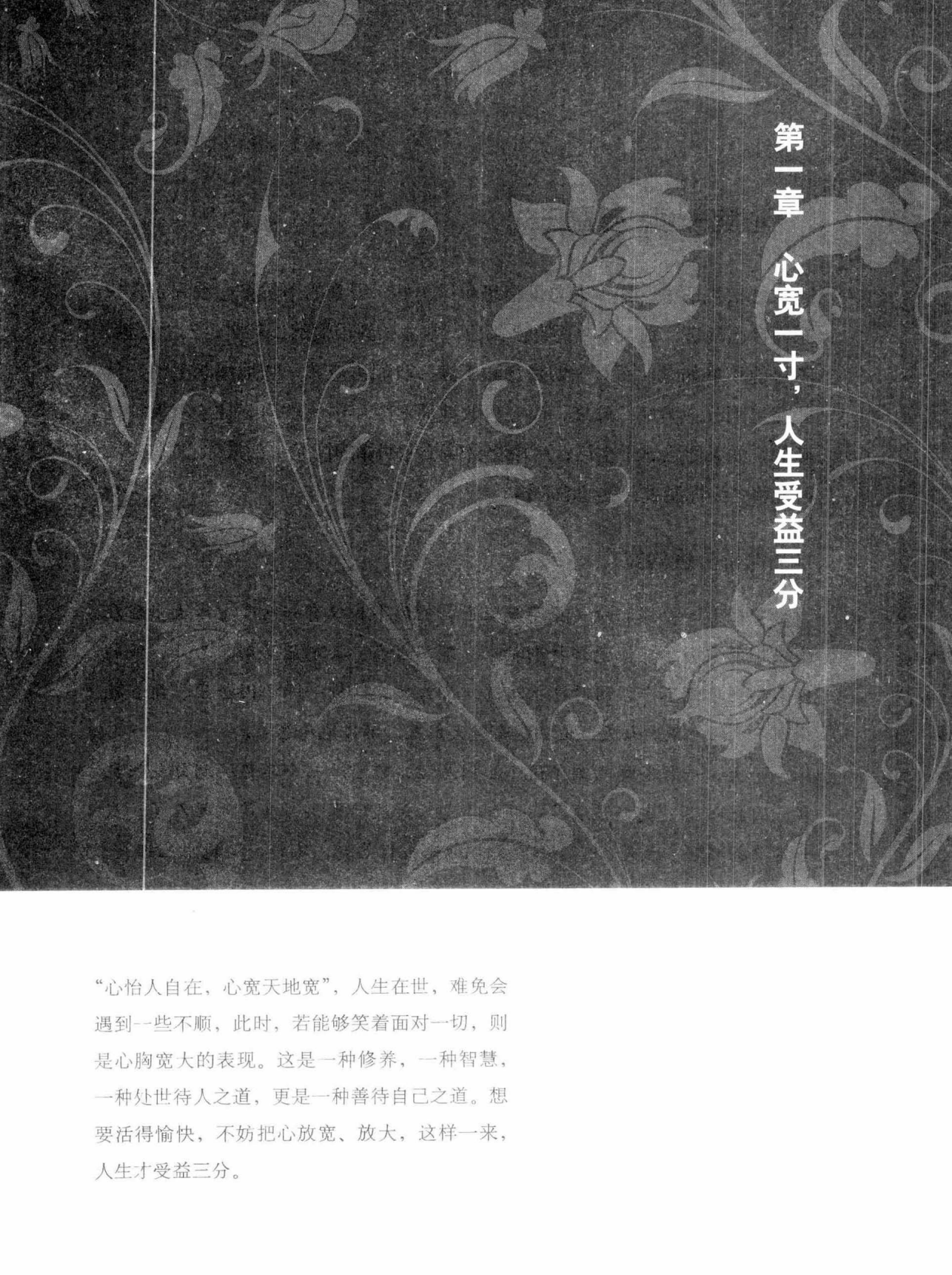
从平凡的生活中感受快乐 /196

把苦难当做人生最珍贵的财富 /199

永远选择往前看 /201

感恩之心是快乐的秘诀 /204

掌握好快乐的钥匙 /207



第一章 心宽一寸， 人生受益三分

“心怡人自在，心宽天地宽”，人生在世，难免会遇到一些不顺，此时，若能够笑着面对一切，则是心胸宽大的表现。这是一种修养，一种智慧，一种处世待人之道，更是一种善待自己之道。想要活得愉快，不妨把心放宽、放大，这样一来，人生才受益三分。

心宽一寸，受益三分

现实生活中，许多人总爱抱怨命运不好，得到的不够多，看到别人快乐而自己忧伤，别人幸福而自己孤独，常会感到很愤然。其实，人生在世，不可能事事如意，面对一切失意和不满，我们不应该一味地埋怨生活，从此变得消沉、萎靡、颓废，而应勇敢地面对生命中的坎坷。日子每天都是新的，如果你感恩于生活，生命将会赐予你明媚的阳光；如果你心宽一寸，时光将会给你温馨、美丽的心情。

2

保持心胸的宽广

曾经有一个囚犯被关在牢狱里面，他的牢房仅有一两平方米大。住在这狭小的空间里，他觉得特别拘束，既不自在，又不能活动。为此，他的内心感到愤慨不平，同时也很难过，认为住在这样一间小囚房里，简直就是到了人间地狱。每天，他都这么怨天尤人，不停地抱怨着。

一天，一只苍蝇飞到了这个小囚房里，嗡嗡地叫个不停，到处乱飞乱窜。囚犯心想：我都够烦了，再加上这只讨厌的家伙，真是气死人了，我一定要捉到它。于是，他小心翼翼地伸手去捉苍蝇，不料，苍蝇比他机灵，每当快要被捉到的时候，就轻盈地逃脱了。

苍蝇飞到东边，他就向东边扑去；飞到西边，他又向西边扑去。就这样，捉了好长时间，依旧无法捉到。这时，他才感慨地说道：“原来我的囚房并不小啊，居然连一只苍蝇都捉不到，可见还是挺大的。通过这件事情，他悟出了一个道理：心中有事世间小，心中无事一床宽。

从这个故事中，我们可以看出，心外世界的大小并不重要，重要的是我们自己的内心世界。一个胸襟宽阔的人，即便是住在一个小小的囚房中，也能转境，把小囚房变成大千世界；一个心胸狭小、不满于现实的人，即

便住在摩天大楼里，也会觉得事事不能称心如意。

所以说，现实生活中，我们不能常常去计较环境的好与坏，而应注重内心的力量与宽容。内心的世界是很重要的，正如一位禅师曾说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”不管世间有多大的变化，只要我们的内心不为外境所动，那么，一切荣辱、是非、得失都无法左右我们，因为我们内心的世界是无限宽广的。

宽广胸襟，使人受益

伟大教育家陶行知，当年的许多做法依然令百年之后的我们叹为观止。陶行知当校长的时候，有一天看到一位男生拿砖头在砸其他同学，他便制止其行为，并让男孩到校长办公室去。当陶行知回到办公室时，男孩已经站在那里等着了。

陶行知走到男孩面前，掏出一块糖给他，并说道：“这是奖励给你的，因为你比我先到办公室。”接着，陶行知又掏出一块糖，说：“这个也是给你的，我不让你打同学，你马上住手了，说明你很尊重我。”男孩半信半疑地接过第二块糖，陶行知又说：“据我了解，你打同学是因为他欺负女生，这说明你很有正义感，我再奖励你一块糖。”这时，男孩感动地哭了起来，说：“校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这种方式。”陶行知很快又掏出一块糖，说道：“你已经认错了，我再奖励你一块糖。现在，我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”

这便是宽广的胸襟，是理解和信任的力量。每个人都会有犯错误的时候，倘若执著于过去的错误，就会形成思想包袱，既限制了自己的思维，又限制了对方的发展。即便是背叛，也并非不能容忍，能够承受背叛的人才是最坚强的，也将会以他坚强的心志在氛围中占据主动，以其威严给人以信心、动力，因而更能防止或减少背叛。

宽容大度有一种感化作用，它能够以情动情，用理解和信任唤起人的自省，让人主动改正错误。古语有云：“海纳百川，有容乃大。”正因为大

海谦逊地接纳了所有的江河，才有了天下最壮观的辽阔与豪迈。

如果你的心是一只杯子，放一勺盐就会很咸；如果你的心是一片海，放入成堆的盐也不会让你有咸的感觉。心脏是人体最重要的器官，而决定人与人之间差距的往往是“心”的主观因素。为何生活中有些人总为一些芝麻小事抱怨命运不公，常常闷闷不乐，甚至看轻自己的生命？而有些人却能够在苦难的煎熬中坚强、快乐地活着？这就说明：有些人的心只是一只小小的杯子，有些人的心却像大海一样宽广。心是一个无形的容器，可以只装一滴水，也可以容纳无边无际的大海，关键在于你自己怎么选择。

心宽是人的天性，是一种修养。处世沉着，肯动脑筋，站得高，看得远，即便是大敌当前，也不会慌张，正如毛泽东指挥战斗：“胜似闲庭信步”、“胸中自有雄兵百万”，这样的胸襟究竟有多宽，谁也无法估透。日常生活中，要想做到心宽，就应悠闲、平静一些，做到古诗中所说的“此心平静如流水，放眼高空看过云”、“闲春秋水心无事，坐对长松气自豪”。有这样的闲情逸致，心胸也就自然会宽阔，心胸宽阔，便能受益三分。

心中无事天地宽

做到心中无事，就要先淡泊无求，宠辱不惊，不为名所累，保持做人的本色，实实在在，真真切切，从从容容地走自己的人生之路，过轻松惬意的生活。

做到心中无事，就要学会宽容大度，“和”字当头。君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。以宽厚的态度待人接物，使人反躬自省，心悦诚服，也使自己心中无忧。

做到心中无事，还要保持乐天达观，以豁达态度对待生活。善于发现生活中的美好，并以豁达乐观的心境对待生活中的不如意，心无芥蒂，乐观善良，活出悠然自得。

心中无事天地宽，心中有事世界小。当你面对人生的烦恼与挫折时，请

懂得自寻安慰，只有这样才不会成为困难的手下败将，快乐将永远相随身旁。

一切都是庸人自扰罢了

王军遇到了一连串的不顺心事，事业跌入谷底，女朋友离他而去，伤心欲绝的王军将自己关在房间里好多天都没有出门。最后在家人的劝导下，他接受了心理医生的治疗。

王军说：“我不能忘记过去的一切，不能忘记过去美好的往事，不能忘记我曾经真诚的付出和努力……可是现在，我变成了一个被世界抛弃的人！”

心理医生说：“不要迷恋金钱，金钱不能给你带来真正的幸福。欲望无边，焦虑不休。不要追求高位，活着的意义不在于官职的高低，而在于对社会贡献的多少，更不要相信一个女人说她会爱你一生一世。当一段情感结束时，你就会慢慢消失在她的记忆中。其实，每一个男人都是一道不同特色的风景线，女人的眼光不会局限在一个空间里。当感情结束时，就忘了彼此吧，与其怀恨在心，还不如祝福对方。因为这样，你就可以放任自己随心所欲、散漫的心态，不会再担心顾及对方的感受。或许此时的她已经恢复了平静的心态，而你却还沉浸在这段伤感的爱恋之中，甚至将感情扭曲，让自己承受沉重的心理负担，这又何必呢？”

心理医生的话似乎说到了王军的心坎儿里，“可是，这样我会很不快乐，我得不到我希望的一切，活着又有什么意义呢？”他仍然沉浸在无限的伤感中。

心理医生说：“朋友，快乐并不在于你得到的多，而在于你计较的少。当你不再追求的时候，所有的一切就都是身外之物，它们的存在或者失去，对你已经不再有任何的意义，无欲则刚，刚就是最大的满足和幸福。”

王军说：“我也想彻底忘记，忘记所有的一切，但我的心还依然在痛。我害怕黑夜，害怕失眠的折磨。”

心理医生说：“你的心装那么多的事做什么呢？这些事情早已与你无关，或者说已经是不可能重现的故事；放下它们，你的心就会更宽阔，视野就会更高远；黑夜给你黑色的眼睛，难道不能用它看到光明吗？”

心理医生的话彻底唤醒了王军那颗沉睡的心，他似乎在一瞬间看到了人生中的光明，于是决定整理心情，重新来过。

心理医生的一席话确实能让深陷痛苦的人如梦初醒，大彻大悟。其实世上本无事，一切都是庸人自扰罢了。人生不要计较环境的好与坏，不要计较利益的得与失，不要计较感情的假与真，只要你曾经真正的努力过，真诚的付出过，心里放得下天地，盛得下是非，就会心底无事天地宽！

少一份计较，就会多一份宽慰

清朝科举时候，一个年轻人进京考试，在旅店遇到一位拆字算命先生。那位先生口若悬河，使出全身的力气招徕顾客，但生意仍显冷清。算命先生见年轻人面善，言行稳重，死缠活拉要为他算命。年轻人推托不过，只好在纸上写了个“串”字交差。

看到知书达理、心情清静、心灵淳厚的小伙子，算命先生佯装高深，说他这次考试，必定连中双元。

这时，旁边的一位纨绔子弟正好经过，见状很不以为然，便说自己也要算一命，问问进京赶考的运气如何。他也写下同样一个“串”字，算命先生看看字，再看看此人，对他说：“年轻人，你不但考不中，而且有祸患。”年轻人很不服气地问他为什么。算命者说：“你在这位公子之后有心地也写了个‘串’字，要在‘串’字之下加个‘心’字，就成为‘患’字，你要当心，否则大祸临头。”纨绔子弟十分不满，转身离去。

结果，那位温文尔雅的年轻人果然连中双元；而后一位年轻人则因考试作弊，犯了欺君大罪，被斩首。

同样的环境与条件，演变的结果却是天与地的差别，是因为两人的心态不同。心态是人情绪和意志的控制塔，能决定一个人的行为方向。

不同的心态会演绎出不同的故事。知书达理的考生因为算命先生的“鼓励”而增加了自信，更努力学习；而纨绔子弟的考生因为算命先生的话而增加了心理负担，担心自己真的考不上，才会在考试中作弊，最终应验了“大