



# 宽心的智慧

改变千万人心智的一本书，生活的状态，其实就是内心的状态。

可能你无法改变生活，

但却可以改变心境的宽度，让自己容纳得更多。

掌握宽心的智慧，点亮生活的明灯！



用宽心的智慧来改变自己·真正走进不抱怨的世界

# 宽心的智慧

星空大师◎编著

## 图书在版编目(CIP)数据

宽心的智慧/星空大师编著. —北京: 新世界出版社,  
2010.5

ISBN 978-7-5104-0947-9

I. ①宽... II. ①星... 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075823号

---

## 宽心的智慧

---

作 者: 星空大师

责任编辑: 子 琪 张铁成

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: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 215千字 印张: 17

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0947-9

定 价: 34.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# Preface

## 前 言

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺。人活着就要学会吃苦受累，排除千难万险走出一条路来。要达到此目的，就必须做到宽心，让自己心胸开阔，健康长寿。

俗话说：“宰相肚里能撑船。”也就是说，在人生路上不管遇到什么难事，都能容纳并设法排除之。只有宽心，才能在“山穷水尽疑无路”时继续走下去，最终到达“柳暗花明又一村”的辉煌天地。宽心的人，恼不过一刻，愁不过一时，天大的事压在心头，也能吃得饱，睡得着，保持身体各器官的平衡，不受损伤，正常运行，为平日繁忙的工作打好健康的基础。

有这样一个故事：

一个年轻人总被烦恼所困，整日闷闷不乐，抱怨生活不公平。一日，他向佛求教快乐之道。佛微笑着要年轻人将桌上的杯子倒满白开水，然后要他加一勺盐于杯中，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大海里，又会怎么样？年轻人毫不犹豫地，别说一勺盐，就是一大堆盐放进去也不会咸。佛说，假如你的心是一片海，还会为烦恼所困吗？

这个故事读完，你是否明白“心宽如海”的道理了呢？其实，每个人的心都是一片海洋，有着宽阔的疆域。关键在于你是躲在某个岸边崖处停止不前，还是扬帆远航去开拓心的疆域。

仔细想想，宽心在我们的生活中起着至关重要的作用，你有没有发现：事业失败需要宽心，感情受挫需要宽心，人生磨难需要宽心，经济合作需要宽心，人际关系需要宽心，家庭生活需要宽心……可以说，宽心是一种谋略，一种意志，是成熟人性的自我完善。宽心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。宽心者必然有着大智慧，大视野，大心胸。

我们编写这本《宽心的智慧》，旨在帮助读者学会拓宽自己心的疆域，掌握宽心的力量。请相信，当我们的心胸开阔起来，就能认清自己，逐渐成熟，拥有无限的力量，在人生路上勇往直前；哪怕途有险阻，我们也能披荆斩棘，走向成功，走向幸福生活。

# Contents

## 目 录

### 第 一 篇

## 宽心如路标， 指引你的心智由幼稚走向成熟

幼稚与成熟关键在我们的心。放宽心我们便能豁达大度，胸怀坦荡，宠辱不惊，沉浮不叹；深知人生有光明也有黑暗，有晴朗也有阴霾，有收获也有失落。宽心帮助我们树立正确的人生观，远大的理想，高度的责任感，为了实现自己的人生目标，到达光辉的彼岸，必须勇往直前。

- P002 > 宽心的智慧是让自己成熟
- P005 > 不告别幼稚，你就难以拥抱成功
- P008 > 告诉自己，你生活在现实之中
- P012 > 原谅自己的不完美，你并非上帝
- P015 > 为心灵松绑，向它说出实话



- P018 > 独立起来，不再做他人的附庸
- P021 > 不抱怨负担，并努力挑起它
- P024 > 成大器者必有过人之勇气

## 第二篇

### 宽心如明镜， 全面而真实地将本我展现给你

我是谁，我从哪里来，是我们总在不停追问的问题，即便当我们已经成人了，也不一定回答得清楚明白。因为，我们常常被迷惑，或是不敢正视自己。事实证明，浑浑噩噩是不会成功的，只有当你真正认清自己了，才能有所作为。宽心如明镜，全面真实地将本我展现给你。让我们认清自己，不断地自省，看清自己的优点和缺点，长处和短处，摒弃虚荣，用一颗谦卑的心去包容他人，接受他人的批评，尽量弥补自己的缺点，发挥自己的长处，创造属于自己的灿烂人生。

- P028 > 宽心的智慧是认清“我是谁”
- P031 > 对自己了如指掌，才能指挥他人
- P035 > 不要责难才华，因为它是可塑性的
- P038 > 没天赋是懒惰者的常用借口
- P041 > 摒弃虚荣，心得以宽
- P044 > 给你批评的人才是你的挚友
- P047 > 空杯子的容量最大
- P050 > 古人有云，吾日三省吾身

第 三 篇

## 宽心如火把， 让智慧的潜能重新被照亮

智者有言“一沙一世界”，一粒沙里都包容无限，更不用说一个人了。每个人都是一个小海洋，有着无限的潜能如珍贵的矿藏埋在深处。也许海底太冷太暗，我们无法轻易发现那些珍宝。这时候我们就需要宽心的智慧，因为宽心如火把，让智慧的潜能重新被照亮起来。只要我们自信勇敢，正确地处理压力，坚定梦想，以耐心和专心积极行动，那么我们就能够扬起成功的风帆。

- P054 > 宽心的智慧使潜能得到开发
- P057 > 压力是你的朋友，也是你的对手
- P060 > 在宽心中孕育出自信
- P063 > 兴趣最易发展为高超的技艺
- P066 > 坚定信念，你将成为打不倒的人
- P069 > 用强烈的欲望引爆你的潜能
- P072 > 行动起来，梦想需要用双手去实现
- P076 > 耐心与专心，让你创造奇迹

第 四 篇

## 宽心如阳光， 把光明与温暖送到你灵魂深处

幸福与温暖来自我们的心灵，贪婪、自私让我们的心变得冰冷，宽心却如阳光，驱赶出灵魂深



处的黑暗和寒冷，它让我们学会知足，不过分计较得失，拥有宽厚爱人的美丽心灵。

- P080 > 宽心的智慧是让灵魂学会知足
- P083 > 心灵是最需要滋润的地方
- P087 > 不拘泥于得失，才能成最后赢家
- P090 > 第二名的幸福圣经
- P093 > 宽心之人，其回旋余地也必然大
- P096 > 心向阳光，阴影自然留在背后
- P099 > 爱人者，人恒爱之
- P102 > 宽心于流言，佛祖也会遭人毁谤

第五篇

## 宽心如挚友， 将你从挫折的深渊里拯救出来

人生处处有艰险，一不小心，就可能陷入困境的泥潭。这时候，如果我们一味地慌乱挣扎，往往只会越陷越深，不能自拔。所以，我们需要放宽心，保持乐观的心态和顽强的毅力，积极的自救。同时放低姿态，获得他人的帮助。那样我们便能走出困境。宽心的智慧让我们不被眼前的困难所打败，相信只要努力就能拥有美好的明天。

- P106 > 宽心的智慧是进行自我拯救
- P110 > 挫折比你想象的脆弱
- P113 > 跌倒的价值



- P116 > 乐观心态，永远的救命稻草
- P119 > 宽恕自己的过去，因为你还有明天
- P122 > 顽强的毅力帮你在困境中突围
- P125 > 宽容别人，就是一种自救
- P128 > 向他人求助并不是件丢脸的事

第 六 篇

## 宽心如沙漏， 不辞辛苦地催促你与时间赛跑

时光是最无情的。它总是不停地向前，不会为了任何人任何事而停留，更不会倒回。因为时不待人，所以人们总有多多少少的生命短暂、岁月匆匆之感。这种心理可能带给我们动力，催促我们向前；也有可能带给我们负面影响，使人流于浮躁和虚无中无法向前。其实，放宽心，不急、不燥、不弃、不馁，坦荡地去面对飞逝的时光，积极地管理时间，实实在在去生活，那么这一生就是精彩的！

- P132 > 宽心的智慧是抓住瞬时的机遇
- P135 > 人生是条单行道
- P138 > 跑过时间就能赢得机遇
- P141 > 收集零散时间，你就能成为富翁
- P144 > 不要让明日为今日扫尾
- P147 > 丢弃一些包袱，你才能跑得更快
- P150 > 规划，节约时间的有效途径

第七篇

## 宽心如良药， 你每时每刻都不为情绪所累

人生在世总难免为或大或小的事情所累，任何劳累都不如心累最为累人。要过轻松的人生，就要学会宽心的智慧，让自己不为情绪所累。

- P154 > 宽心的智慧是有效控制情绪
- P157 > 情商，比智商更高的素质
- P160 > 微笑的神奇力量
- P164 > 嫉妒，情绪的首要污染物
- P167 > 三思而后行，将错误率降到最低
- P171 > 懂得控制，让你的暴怒冷下来
- P175 > 及时发泄情绪，囤积会发生质变
- P178 > 学会在小成功中积累快乐

第八篇

## 宽心如明灯， 让你不因盲目而陷入人际陷阱

硬币有正反两面，万物皆是如此，人也不例外，有善有恶。当今社会，人们的交往更加便捷、频繁，分不出谁是真心，谁是假意。这时候，我们就需要有博大的胸怀，擦亮眼睛看清周遭的人际，机警谦逊地处事，避免陷入人际的陷阱。

- P182 > 宽心的智慧是圆滑的为人处世
- P186 > 贵而不显，华而不炫

- P189 > 真理未必越辩越明
- P192 > 宽心于利益，共赢对你没坏处
- P195 > 原谅自己善意的谎言
- P198 > 做个与人为善的“老好人”
- P201 > 过分的怀疑令你陷入精神崩溃
- P204 > 伸出的不一定是援手

## 第九篇

### 宽心如燃料， 给你的事业提供持久动力支持

当今社会讲求可持续发展，其实不仅是大到社会需要可持续发展，小到个人也是一样。很多人没有认识到个人可持续发展的重要性，目光短浅，急于求成。结果或者是一时失败了，意志消沉；或者有点功绩了，却已身体透支，行将就木……放宽心，你的事业需要持久动力。


- P208 > 宽心的智慧是让事业走上巅峰
- P212 > 矫正心态，你其实是在为自己工作
- P215 > 有无热情决定着任务结果
- P218 > 为忙碌而幸运，因为你已接近成功
- P221 > 贫穷是富裕的起点，小河是大海的前身
- P224 > 有多少付出就有多少回报
- P228 > 宽于身体，不要为了工作而透支健康
- P231 > 成功管理者出身于团队中

第十篇

## 宽心如美酒， 让你的生活飘逸着幸福的醇香

人生匆匆几十年，最想要拥有的当然是幸福的生活。然而，当我们的`心门紧闭，感情麻木时，是感受不到幸福快乐的。只有打开心扉，感悟人间真情，才能品尝到幸福生活的美酒醇香。

- P236 > 宽心的智慧是尽享生活的幸福
- P239 > 情感是生活的营养品
- P242 > 心怀包容，己所不欲，勿施于人
- P245 > 让金钱为你所用
- P248 > 走近他人，他人才能走近你
- P251 > 珍惜眼前的爱情，宽心失去的爱情
- P254 > 夫妻之间，不妨定个《吵架公约》
- P257 > 感恩于父母、家人和朋友



## 第一篇

# 宽心如路标， 指引你的心智由幼稚走向成熟



幼稚与成熟关键在我们的心。放宽心我们便能豁达大度，胸怀坦荡，宠辱不惊，沉浮不叹；深知人生有光明也有黑暗，有晴朗也有阴霾，有收获也有失落。宽心帮助我们树立正确的人生观，远大的理想，高度的责任感，为了实现自己的人生目标，到达光辉的彼岸，必须勇往直前。

## 宽心的智慧是让自己成熟



成熟和不成熟的区别之一，就在于人们对待事物的反应。有的人遇到一点小挫折，遭遇一点小不公，就会情绪失落很久，再也抬不起头来，这就是不成熟的表现。这个世界上，没有一帆风顺的人，任何伟大的成功者，无不是经历了挫折和历练之后，才走向了卓越。

真正的成熟者，会用一颗宽容的心去面对挫折和不公，因为他们知道，只有看淡生活的不平，才能鼓起勇气继续前进，否则，只会让自己陷入痛苦不能自拔，人生就会失去意义。所以，宽心是成熟者的智慧，是正确处世的方式，活在当下，就应该学会宽心。

正所谓“抱宇宙入我怀”，有心纳宇宙万物的胸怀和气魄，就能够把现实世界中的世道人心看得清清楚楚、明明白白、真真切切。

有一位囚犯，被关在一间空间非常的狭小、只有一两坪大的牢房里面。他住在里面很是拘束，不自在又不能活动。他的内心充满着愤慨与不平，备受委曲和难过，认为住在这么一间小囚牢里面，简直像是在人间炼狱里。于是他每天怨天尤人，不停地抱怨。

有一天，这个小牢房里面突然飞进一只苍蝇，嗡嗡地叫个不停，到处乱飞乱撞。囚犯心想：我已经够烦了，又加上这只讨厌的家伙，实在气死人了，我一定非捉到你不可！他小心翼翼的捕捉，无奈苍蝇比他更机灵，每当快要捉到它时，它就轻盈地飞走了。

苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西边一扑，捉了很久，还是无法捉到它，这才慨叹的说，原来我的小囚房不小啊！居然连一只苍蝇都捉不到，可见蛮大的嘛！就在这时候，他悟出一个道理来，那就是“心中有事世间小，心中无事一床宽”。

所以说，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，纵然住在一个小小的囚房里，亦能转境，把小囚房变成一个大千世界；如果一个心量狭小、不满现实的人，即使住在摩天大楼里，也会感到事事不能称心如意。

其实生活中，我们每一个人不要常常计较环境的好与坏，要注重内心的力量与宽容，所以内心的世界是非常重要的。正如无门禅师所说：“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。”不管世间的变化如何，只要我们的内心不为外境所动，则一切荣辱、是非、得失都不能左右我们，心里的世界是无限宽广的。

一位女士在一家整洁的铺着木板的商店里购物，她不小心摔倒了，手中的奶油蛋糕弄脏了商店的地板。她便笑着向老板表示歉意。不料老板却说：“真对不起，我代表我们的地板向您致歉，它太喜欢您的蛋糕了！”于是女士笑了，笑得挺灿烂。而且，老板的宽容、热心打动了她，她为了表示自己的诚意，便在商店里买了好几样东西才离开。

这就是宽心的魅力之处，每个人都有错误，如果执著于其过去的错误，就会形成思想包袱，不信任、耿耿于怀、放不开，限制了自己的思维，也限制了对方的发展。即使是背叛，也并非不可容忍。能够承受背叛的人才是最坚强的人，也将以他坚强的心志在氛围中占据主动，以其威严更能够给人以信心、动力，因而更能够防止或减少背叛。

人人都可能有心情不好的时候，也有做错事的时候，你一次对别人的宽容之心让别人心存感激，你将受益多多。





林肯竞选总统的前夕，有个参议员在他于参议院演说时，试图羞辱他，那位参议员说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住自己是个鞋匠的儿子。”

林肯沉着地说道：“我非常感谢你使我记起了我的父亲，他已经过世了，我一定记住你的忠告，我知道我做总统无法像我父亲做鞋匠那样做得好。”参议院顿时沉静了下来。

林肯继续对那个傲慢的参议员说：“据我所知，我的父亲以前也为你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但我从小就跟我的父亲学会了做鞋子的技术。”

然后，他又对所有的参议员说：“对参议院的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而他们需要修理或改善，我一定尽可能的帮忙。但有一点可以肯定，他的手艺是无人能比的。”这时候，嘲笑声没有了，取而代之的是真诚的掌声。

有人不赞成林肯总统对待政敌的态度：“你为什么试图让他们变成朋友呢？你应该想办法打击他们，消灭他们才对。”“我们难道不是在消灭政敌吗？当我们成为朋友时，政敌就不存在了。”林肯总统温和地说。是的，将敌人变成朋友，这是消灭政敌的最好的方法。

今天在一所以林肯的名字命名的纪念馆里，墙壁上刻着这样的一段话：“对任何人怀不怀恶意；对一切人宽大仁爱；坚持正义，因为上帝使我们懂得正义；让我们继续努力去完成我们正在从事的事业。”正是这种气度和修养，让林肯成为美国最伟大的领袖之一。如此的心胸和气概，是成熟的表现，也正是一个人受用终生的财富。

宽心是一种智慧，是让自己从幼稚走向成熟的通路，如果你也想像林肯一样成为有魅力的成功者，不妨从今天开始，告别狭小的心境，让自己的胸怀更加宽广一些吧！