

心开路就开，心有多大，舞台就有多大。一个人拥有什么样的心态，就会拥有什么样的人生。

THE ATTITUDE DECIDES THE FATE

笑 恒◎编著

心开路就开

——转个念头就有好心情

一位哲人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑士。”



中国华侨出版社

THE ATTITUDE DECIDES THE FATE

笑 恒◎编著

心开路就开

——转个念头就有好心情



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心开路就开：转个念头就有好心情 / 笑恒编著.

—北京：中国华侨出版社，2011.3

ISBN 978-7-5113-1237-2

I. ①心… II. ①笑… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021928 号

●心开路就开

编 著 / 笑 恒

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 付继红

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 250 千字

印 刷 / 北京忠信诚胶印厂

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1237-2

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层
邮编：100028

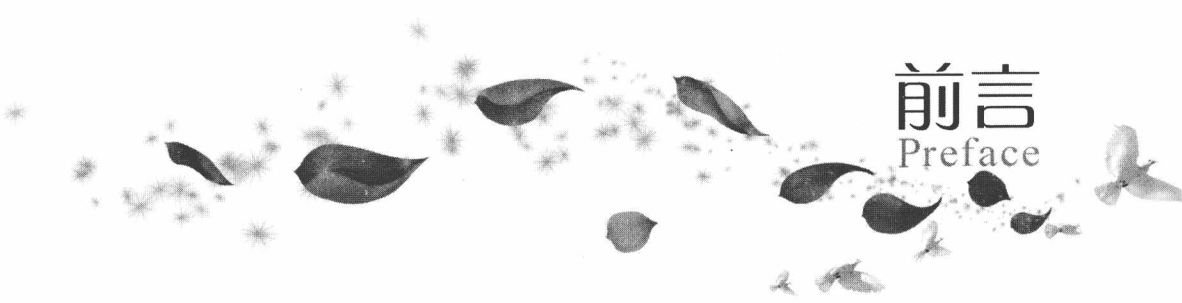
法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言 Preface

心有多大，舞台就有多大

成功学大师拿破仑·希尔说：“人的心就是一条路，心开，路就开；心死，路就死。”生活中，有快乐，有幸福，有成功，就必然有挫折，有失败，有痛苦。顺境的时候人人开怀，意气风发，而逆境时，未必所有的人都想得开。

当我们深爱的人，忽然有一天要结束这段恋情；当我们一向为之骄傲的饭碗，忽然掉在地上碎了；当我们赖以生存的生意，忽然青黄不接；当我们辛辛苦苦攒下的钱，忽然被人骗了个精光；当我们的生活忽然遭遇不测；当我们的婚姻危机来临……谁的心能宽到不在乎这些挫折？不在乎这些灾难？

正因为心不开，所以，一些人习惯了用生气、抱怨来打发日子，一些人一生都背着沉重的心理枷锁，一些人从此陷入痛苦的深渊，还有一些人因一念之差走上了犯罪道路，更有甚者万念俱灰结束了自己的生命……

但是，用消极的心态处理消极的事情，结果只能更加糟糕，使得原本不堪的事情雪上加霜。反过来，积极的心态则能焕发人应对挫折的力量和智慧。人生是绝境了吗？我们失去所有了吗？都没有。我们仅仅是遇到了

一个坎儿，摔了个跟斗而已。即便摔得头破血流，我们还可以倔犟地再站起来！在逆境中调整好自己的心态，相信明天的太阳依然会照常升起。

心不开，生活只能持续阴霾天气，对事情的进展于事无补。只有心开，生活才能变得美好；只有心开，前面的路才会变得宽广。更何况，我们每天遇到的事大多都是些芝麻小事，如果为此纠结不清，身心俱疲，苦恼不堪，实在是不值得。

有一次，云门大师和徒弟在一起赏月，他突然对徒弟说：“我要问你一个问题。”徒弟谦虚地说：“请师父指教。”云门大师问：“我不问你们十五月圆以前如何，我只问十五日以后如何？”徒弟想了想，只好老老实实地回答说：“不知道。”云门大师说道：“日日是好日。”说完，他吟了一首诗：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，都是人间好时节。”

我们每个人，走在漫长曲折的人生道路上，令人不开心甚至倒霉的事难免会不期而遇，或遇到无端的指责，或遭受无中生有的猜疑，或被领导、上司误会，等等。而所有这些，我们换一个角度去思考，只要学会宽容地待人处世，打开你宽大的心灵，那么快乐也就离你不远了。

生活就像翘翘板，不是上便是下。重要的是我们能不能够运用智慧，在烦恼、失败中吸取经验，增长见识，不断地尝试，积极开拓自己的人生。

当我们在生活中遭遇种种不快时，千万不要一味地哀叹命运的不公，也不要悲观失望地顾影自怜，而应当从改变自己的心态入手。因为，改变心态就可以改变命运，改变心态就可以改变人生！本书收集我们身边的精彩故事，运用经典的评述，只为阐述：无论是快乐还是悲伤，它们的根都在心里，相信心开路就开！

第一章

心宽一尺，路宽一丈

心宽路就宽，心胸豁达的人，更容易获得幸福、快乐、友谊和事业上的成功。只有心胸豁达，才能平和地面对生活中的种种不如意和不公平；只有心胸豁达，才能够包容他人的过错；只有心胸豁达，才能够拿得起、放得下。只有这样，人生之路才能够越走越宽，生活才能幸福美满。

1. 屋宽不如心宽 / 2
2. 不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦 / 4
3. 小事一桩，何必怒上心头 / 6
4. 心无挂碍，快乐就多 / 8
5. 仇恨并不会让折磨你的人痛苦 / 10
6. 别为偶尔的批评抓狂 / 12
7. 心中无事天地宽 / 14
8. 径路窄处，留一步与人行 / 17
9. 你敬人一尺，人敬你一丈 / 19

第二章

遇事要看得开想得开

我们总希望自己的人生“万事如意”，然而困难、挫折、不幸总是会



出现。对于这些事情，如果我们总是耿耿于怀，那么我们的生活必然因此而充满了苦涩。只有能够看得开想得开，人生才能够得到解脱，才能拨开乌云见晴天。

1. 不生气，因为不值得 / 22
2. 看得开才能活得好 / 24
3. 别老把事情往坏处想 / 26
4. 患得患失是大忌 / 28
5. 放自己一马 / 30
6. 坦然接受无法改变的现实 / 33
7. 失去的未必是最好的 / 35
8. 人生没有过不去的事，只有过不去的人 / 37
9. 你赔上的是钱，而不是所有 / 40
10. 不能总跟自己过不去 / 42
11. 必须放弃活不下去的念头 / 44
12. 幸福在于失意时的忘却 / 47

第三章

本来无一物，何处惹尘埃

很多时候，我们总是将自己的人生定义为一场挣扎，因为生活中总是有很多不尽如人意的事情。事实上，这些事情之所以会让我们对自己充满悲观情绪，并不是事情本身让人难以接受，而是我们太过于执著。六祖慧能说：“本来无一物，何处惹尘埃。”人生本应淡然，只要我们不执著，就没有任何事情能左右我们。

1. 把你不能左右的事情留给上帝去忧虑吧 / 50
2. 远离嫉妒，塑造更有作为的自我 / 52
3. 生气是用别人的错误来惩罚自己 / 54

4. 无须向别人求证你自己 / 56
5. 自卑本不存在，芥蒂只在心中 / 58
6. 你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼 / 61
7. 想想看，一年后还要紧吗 / 63

第四章

不去计较，何来烦恼

境由心生，人总是会受到外界事物的影响。当负面心态影响我们的时候，烦恼就此而生。所以，如果我们要摆脱烦恼，就必须淡化自己的内心，不再计较生活中的种种小事。只有这样，我们才能够始终心静如水，我们的生活才不会因烦恼而失去光泽。

1. 太较真就会起火，不在乎就过去了 / 66
2. 心情烦乱，只因计较太多 / 68
3. 不与人做无谓的争执，则会少一些无缘无故的怒气 / 70
4. 不在意别人的评价，就不容易被激怒 / 72
5. 你不和他计较，自然没烦恼 / 74
6. 做一个学会原谅别人的人 / 76
7. 别太计较，得饶人处且饶人 / 79
8. 吃点儿眼前亏又何妨 / 80
9. 无须理会流言飞语 / 82

第五章

别跟现实对着干，做适者才能做强者

老子曾说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”近代的达尔文也提出“物竞天择，适者生存”。这都明确地告诉我们，如果我们要成为生活中的强者，就必须适应现实，适应周围的环境。最能够适应

的人就是最强的人，如果我们总是与现实对着干，那么必然会处处受掣肘，头破血流。

1. 无论你多么生气，房价也不会掉下来 / 86
2. 强求不来，不妨顺其自然吧 / 88
3. 接受自己不完美的事实 / 90
4. 别跟出身赌气 / 93
5. 世界上从来没有绝对的公平 / 95
6. 不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 / 97
7. 在贫穷面前抬起头来 / 100
8. 正确对待“怀才不遇”和“大材小用” / 102

第六章

——你看到的水杯是半空还是半满——

当半杯水放在人们的面前时，拥有积极心态的人会说：“啊，原来还有半杯啊！”而悲观之人则会叹息：“唉！怎么只有半杯呢？”两种截然相反的人生态度，必然造成不同的人生。当上帝将一扇门关闭的时候，一定会另给我们开一扇窗。所以，无论在什么时候，我们都不能丧失生活的勇气，只要我们积极地面对人生，一定可以拥有美好的人生。

1. 命运垂爱乐观的人 / 106
2. 为了看看太阳，我来到世上 / 108
3. 将眼光停留在生活的美好处 / 110
4. 用喜剧的方式来演绎悲剧的人生 / 113
5. 乐观者在灾祸中看到机会 / 115
6. 笑对人生的“木结” / 117
7. 你一定不是最不幸的那一个 / 120

8. 悲观是自酿的苦酒 / 122
9. 冬天里保持对温暖的想象 / 125
10. 总有些事情是值得高兴的 / 127
11. 用积极的心态去改变你的现状 / 130
12. 反复运用积极的自我暗示 / 132

第七章

——上帝也无法事事如愿，找回不抱怨的自己——

萧伯纳说：“明智的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”每个人都只是世界的一个组成部分，只有适应才能生存。如果我们认为生活应该按照自己的意愿进行下去，那么我们会发现生活中有太多值得抱怨的事情。而一旦我们无休止地抱怨生活，我们的生活就会变得一团糟。只有摒弃抱怨，改变自己去适应生活，生活才会向我们展露笑颜。

1. 为什么倒霉的总是你 / 136
2. 别抱怨命运，命运根本不知道你是谁 / 138
3. 抱怨只会让事情变得更加糟糕 / 140
4. 抱怨时，幸运已经转身 / 143
5. 上帝也没法事事如愿，何况你我 / 145
6. 苦只会越诉越多 / 147
7. 抱怨不好是因为不知道还有更坏 / 149
8. 别抱怨压力，乞丐也为下顿饭操心 / 151
9. 要勤奋不要愤青 / 154
10. 摒弃受害者心态 / 156

第八章

——少一物少一念，我们真正需要的并不多——

很多时候，我们之所以会对生活感到不满意，是因为我们总是感觉生活给予我们的比自己想要的要少得多。这种无法满足的欲望经常会折磨得我们遍体鳞伤，然而，我们并不需要那么多。人生并不是一个可以无限负载的载体，很多时候少一点欲望，会让我们的生活更加轻松自在。只有关闭欲望的闸门，我们才能发现，其实生活已经给予了我们很多。

1. 我们需要的土地有多大 / 160
2. 少一分物欲，多一分安宁 / 162
3. 弱水三千，只取一瓢饮 / 164
4. 欲望太多，到头来只是一场空 / 166
5. 何妨“向下比较” / 169
6. 像控制食欲一样控制你的物欲 / 171
7. 不加薪也可以幸福的秘诀 / 173
8. 重新发现“富有”的定义 / 175
9. 设立“止损”，更要设立“止赢” / 177
10. 苦苦追寻得不到的，不如回头看看自己拥有的 / 180
11. 心穷比没钱更可悲 / 182

第九章

——活在当下，不悲过去，不贪未来——

人生是由昨天、今天和明天组成的。昨天已然过去，留给我们的只是回忆；未来茫然不可预知，我们能做的只有憧憬；只有今天，才是实实在在的，需要我们认真把握的。只有从昨天中走出，我们才能拥有今天；只

有从未来的幻想中超脱，才能够认真审视今天。只有把握今天，才能够拥有美好的明天。

1. 你所担心的事，99%是不会发生的 / 186
2. 明天要洗的盘子只是明天的事 / 188
3. 头脑中装满过去的人，无法容纳未来 / 190
4. 忘掉曾经的优秀，重新开始 / 192
5. 身处逆境，主动空杯 / 194
6. 不要为旧的悲伤浪费新的眼泪 / 196
7. 将痛苦“格式化” / 198
8. 删除关于仇恨的记忆 / 201
9. 上帝也会犯错，找个理由原谅自己吧 / 203
10. 学会接受“失去” / 205
11. 活在当下，今天就是特别的日子 / 207

第十章

太执著不一定是好事

追求是人生的重要意义所在，如果一个人没有追求，那么他的人生必然是没有意义的。然而很多时候，我们的追求会因为太在意而执著，进而就会导致我们的人生轨迹发生偏离，最终钻入死胡同。“求不得”是人生的一大苦，如果我们过于执著，必然难以超脱“求不得”的苦恼。

1. 你不放手，佛也帮不了你 / 212
2. 没有命定的不幸，只有死不放手的执著 / 214
3. 别对身边的人要求太苛刻 / 216
4. 谁是谁非不重要 / 219
5. 不要在过去的爱情中苦苦纠缠 / 221

6. 不要把失去的那个他理想化 / 223
7. 什么都想抓住，最终将一无所获 / 226
8. 别做无谓的坚持，要学会转弯 / 228
9. 不一定非要成为最好的 / 230
10. 不能改变结果，就改变游戏规则 / 232

第十一章

——愁也一天，乐也一天，何不快乐每一天——

人生只有短短的几十年，愁也一天，乐也一天，何不快乐每一天呢？也许生活中有很多事情让我们感觉到忧愁苦闷，但是忧愁苦闷并不能帮助我们解决任何问题，我们又何必让这种情绪笼罩着自己呢？当我们知道了人生苦短的道理的时候，就会发现其实生活中没有什么事情值得我们愁苦，快乐每一天才是最重要的。

1. 愁也一天，喜也一天 / 236
2. 快乐如此简单 / 238
3. 把盐放进湖里吧 / 240
4. 快乐是自己的事情 / 243
5. 除掉杂草的有效方法 / 245
6. 给你的精神松松绑 / 247
7. 打开心灵的窗户，让阳光洒进来 / 250
8. 偷得浮生半日闲 / 252

第十二章

——换个角度，你会看到不一样的风景——

生病住院不是一件好事情，但是却可以让自己暂时摆脱繁重的工作；失去了工作不是好事情，但同时也给了自己一个新的选择的机会。老子

说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”任何事情都具有两面性，当我们遇到令自己感到愁闷的事情的时候，不妨换个角度看一看，也许我们就能够从中发现值得我们高兴的事情。

1. 伤害我们的不是事情本身，而是我们对事情的看法 / 256
2. 没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 / 258
3. 行善在于心，何必在乎回报和好名声 / 260
4. 换个角度，忙就是营养 / 263
5. 失去了太阳，你还拥有群星 / 265
6. 遭受冷遇也是一种幸运 / 267
7. 学着感谢“折磨”你的人 / 270

第一章

——心宽一尺，路宽一丈——

心宽路就宽，心胸豁达的人，更容易获得幸福、快乐、友谊和事业上的成功。只有心胸豁达，才能平和地面对生活中的种种不如意和不公平；只有心胸豁达，才能够包容他人的过错；只有心胸豁达，才能够拿得起、放得下。只有这样，人生之路才能够越走越宽，生活才能幸福美满。



1. 屋宽不如心宽

生活像一团乱麻，有许多解不开的疙瘩。像学业无成、家庭变故、事业挫折、经济拮据、人际是非、命运转变，都会给人带来忧愁、苦闷、烦恼。特别是现代生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，更容易使人产生烦闷浮躁的情绪，以至于许多人总是感叹身心苦累，感叹人生绝望。

人心就像是一扇亮堂堂的窗户，敞开的时候宽宽大大，能容纳世上任何的悲喜。如果把窗户关上，心就会变得非常狭小。

一位很有钱的父亲，带着小儿子到乡下参观，他立志要让孩子知道什么叫穷，让他体验一下穷人的辛苦生活。

他们在很穷的农户家住了两天。农家的孩子要负责喂养家畜，要负责训练帮忙农事的狗。傍晚时分，为了节省自来水，小孩子们都到附近的小溪去洗澡，晚上没有电灯，只能全家在黑漆漆的院子里聊天。

回程的车上，爸爸问儿子：“你觉得这次来农村有什么收获？”“很好啊，爸爸。”儿子说。“你见识到人家到底有多穷了吧？”爸爸又问。儿子说：“我终于知道我们家有多穷了。我们只有一只狗，而他们有4只狗。那4只狗在他们家小孩的指挥下，听话又懂事，当他们家的小孩子真神气！我们只有一个游泳池，他们却有一整条小溪；他们每天可以尽情地打水仗，我们家却只有我一个人游泳；我们家的花园只有一排进口的路灯，可是他们却有满天的星星；他们每天晚上聊得好高兴，可是我们家却没有人陪我聊天；我们家的空间只有前面的庭院，但他们却有整个天空……”孩子说完，父亲无言以对。

心宽体胖，心清如水，心胸坦荡，光明磊落，才会感悟幸福，生活才会越过越有滋味。把心放宽了，自然天高地阔，清风明月，那些你所追逐的幸福就会在你的摒弃中悄然而至。最真实、最持久的幸福便是平平凡凡地生活，从从容容地做人。

心宽的人眼前总是海阔天空，脚下总是平坦大道，心中总是阳光明媚。心宽的人偶有伤心、寂寞的浮云，也会很快被微风带走，微风过后留下一片光明、一丝清凉、一阵轻松。有句话说得好：发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。这是一句经典的良言，“向宽处行”是至理，只有把心放宽，道路才不会拥挤，血脉才不会堵塞，生活才不会失意。

温森德是阿根廷著名的高尔夫球手，在一场比赛中他赢得了一笔可观的奖金。当他拿着支票准备回俱乐部的时候，一位年轻的女子走上来，向他哭诉，说自己的孩子得了重病，医生说如果再筹不够手术费用，孩子的命就不保了。

温森德一听，二话没说，掏出笔就在刚刚拿到的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子说：“这是我参加比赛的奖金，祝可怜的孩子走运！”

过了几天，温森德的一个朋友问他是否遇到了一个自称孩子病得很重的女子，并且给了她一张支票？温森德点头称是，并问：“你知道那个孩子的情况？他现在的病情怎么样了？”

他的朋友说：“我不得不告诉你一个坏消息，那个女子是个骗子，她根本就没有结婚，更不可能有什么病得很重的孩子！你被她骗了。”

朋友以为他会很生气，但是他却急迫地问：“哦？你是说没有一个小孩子快要病死了？”得到确认后，他说：“谢天谢地，这真是一个好消息。”

“世上本无事，庸人自扰之”，人们都憧憬幸福与欢乐，但人生千姿百