

Mobile Book
随身读 心灵修养

李月玲◎编著


宽心的

人生幸福课



NLIC 2970697951

关爱心灵，成就幸福人生的智慧宝典

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

无贪、无嗔、无痴，是为宽心

对物增一分定力，对人舍一分是非，便能开启人生大智慧

宽心^的

人生幸福课

李月玲◎编著



NLIC 2970697951

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心的人生幸福课 / 李月玲编著. —北京: 华夏出版社, 2011.6

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6300-3

I. ①宽… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第028749号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

宽心的人生幸福课

编 著 李月玲

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6300-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

明天又是美好的一天

人的一生，总会遭受各种各样的苦难。没错，谁都得学着面对人生的苦难。逃避不了的现实，就要学着坦然面对。苦难之于人生，既然无法改变，不如想着怎么去解决。

苦难的价值，在每一个人的心里。你觉得有意义，你就会坦然，你觉得黯然，苦难就无限扩大。学会怎么样去面对，与其说是一种做法，不如说是一种心态。这个过程，方向远比你的努力重要：宽心，就能拥有幸福的人生。

住在休斯敦的吉蒂太太曾感到极度的颓丧，她甚至想到过自杀。她向朋友讲述了这一段生活：

“1985年，我丈夫死了，我觉得非常颓丧，我

几乎一无所有。我写信给我过去的老板里汤森先生，他是一个公司的老板，我请求他让我回去做我过去的老工作。我从前的工作是向学校推销世界百科全书。两年前，我丈夫生病时，我把汽车卖了。为了重新工作，我勉强凑足钱，分期付款买了一部旧车，开始出去卖书。

“我原以为，重新工作或许可以帮助我从颓废中解脱出来。可是，总是一个人驾车、一个人吃饭的生活几乎使我无法忍受。加上有些地方根本就推销不出去书，所以即使分期付款买车的数目不大，也很难付清。

“1988年春，我在密苏里州维沙里市推销书。那里的学校很穷，路又很不好走。我一个人既孤独又沮丧，以至于有一次我甚至想自杀。我感到成功没有什么希望，生活没有什么乐趣。每天早上我都很怕起床去面对生活。我什么都怕：怕拿不出分期付款的车钱，怕付不起房租，怕东西不够吃，怕身体搞垮没有

钱看病。唯一使我没有自杀的原因是：我担心我的姐姐会因此而悲伤，况且她又没有充裕的钱来付我的丧葬费用。

“后来，我读到一篇文章，它使我从消沉中振作起来，鼓足勇气继续生活。我会永远感激文章中的那一句令人振奋的话——对于一个聪明人来说，每一天都是新希望。我用打字机把这句话打下来，贴在汽车的挡风玻璃窗上，使我开车的每时每刻都能看见它。我发现，每次只活一天并不困难，我学会了忘记过去，不忧虑未来。每天清晨我都对自己说：‘今天又是一个新的希望。’”

“我成功地克服了自己对孤寂和需求的恐惧。整个人都非常快活，事业也还算成功。并对生命充满了虔诚和爱。我现在知道，不论在生活中会遇上什么问题，我都不会再害怕了。我现在知道，我不必惧怕未来。”

如何看待人生中的苦难与灾祸？不同的人会有不同的心态，幸与不幸也是由不同的心态所决定的。从更高层次的境界来看天灾人祸，它的发生除了有某种因果报应之外，还有警示、提醒人们注意自己的行为的作用。如果承受了小灾从而避免了大祸的发生，那对人来讲未必不是一件好事。每个人生病时都感觉很痛苦，但是如果能在生病的过程当中真心地反省自己行为上的过错，或者找到自己的缺点后真诚改过，他就为自己未来的生命奠定了一个良好的基础，很可能为此因祸得福。

唐朝的名医孙思邈在他的医书《备千金要方》中说：“圣人所以药饵者，以救过行之人也，愚者抱病历年而不修一行也。”由此看来，道德败坏的人无药可治，药物治疗只是给有诚意改过的人留下一个悔过自新的机会。对于道德高尚的人来讲，心正魔不侵。古今中外的高僧道士或修炼人都非常健康长寿，

不需要任何药物治疗，只要诚心修德就能远离疾病。是的，每个人都有过去，都有经历，但过去的已成过去，不管你现在怎样追忆，怎样悲伤，时间永不会回头，过去是无数的现在组成，每一个美好的回忆都应该使我们懂得珍惜当下，每一个逆境的际遇，也使我们一样有所得，那就是学会了宽心。

人们往往把苦难看作人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。当然，苦难不同于主动的冒险，冒险有一种挑战的快感，而我们忍受苦难总是迫不得已的。但是，作为人生的消极面的苦难，它在人生中的意义也不是完全消极的。

多数时候，我们是生活在外部世界里。我们忙于琐碎的日常生活，忙于工作、交际和娱乐，难得有时间想一想自己，也难得有时间想一想人生。可是，当我们遭到厄运时，我们忙碌的身子停了下来。厄运打断了我们所习惯的生活，同时也提供了一个机会，迫使我们

与外界事物拉开了一个距离，回到了自己。只要我们善于利用这个机会，肯于思考，就会对人生获得一种新眼光。古罗马哲学家认为逆境启迪智慧，佛教把对苦难的认识看作觉悟的起点，都自有其深刻之处。

人世间有很多人感觉自己生活得很幸福，也有一些人总是感觉自己的人生充满不幸。然而，根据调查，感到幸福的人并不一定在物质方面十分富有，他们只是欲望心很淡，不太计较个人的得失，可以做到以苦为乐。各种苦难对于他们来讲反而是一种精神财富，因为苦难锻炼了他们的意志，并且使他们的精神境界得到了升华。感觉自己不幸的人则通常欲望心很强，在个人的利益上患得患失，当自己的欲望得不到满足时，这些人就会感到人生很苦而无乐趣。

希望我们能珍惜当下的每一分、每一秒，面对人生苦难，学会宽心，把生命点亮，照亮自己，也照亮他人。

第一章

人生就如一杯酒

- 人生如酒，苦后甘甜 002
- 祸福相倚，起伏轮换 010
- 相濡以沫，不如相忘于江湖 017
- 知人者智，自知者明 027

第二章

往事不可追

- 过去的就让它过去 034
- 错了就改正 043
- 吃亏也是一种福 049
- 做人不可太贪心 055
- 做人，难得糊涂 061

第三章

对自己不抛弃，不放弃

- 给自己加把劲儿 068
- 多往好的一面想 075
- 不要失去人生目标 081
- 不如先改变自己 089
- 每天都有新希望 096

第四章

别拿他人的错惩罚自己

- 人比人，气死人 102
- 学会辨听 110
- 别让生气毁了你 116
- 收起硝烟，拿出风度 123
- 咽下怨气，才能争气 129

第五章

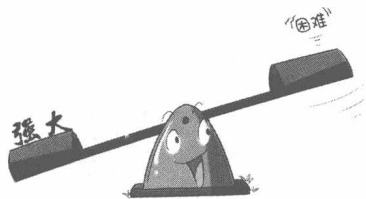
快乐地面对人生

- 失望中，学会激励自己 136
- 每天进步一点点儿 145
- 舍亦是一种得 151
- 笑看人生起伏 159

第六章

摆脱困境，活出好心态

- 天塌了也要把它顶起来 166
- 把自卑抛在脑后 173
- 不埋头，不会出头 178
- 忍是一种胸怀 185



第七章

知足者，心常乐

- 止于至善，知足常乐 192
- 心态冷静，以退为进 200
- 谦逊做人，避免招摇 207
- 该放就放，不夺人志 214

第八章

微笑的人最美丽

- 真诚的微笑才能打动人 222
- 笑一笑，十年少 228
- 珍惜缘分，笑对爱情 233
- 把悲伤留给自己，把微笑洒满人间 243



第九章

用付出换来收获

- 天下没有免费的午餐 252
- 饱受挫折的人才会得到他人的尊重 259
- 坚持，下一刻就是成功 266
- 从炼狱到新生 273

第十章

拥有快乐其实很简单

- 到什么山上唱什么歌 280
- 适度示弱，你会更快乐 287
- 不要把快乐的底线定得太高 293
- 给他人面子，在和谐中感受快乐 297



第一章

人生就如一杯酒

人生如酒，每一杯酒里面都有一个故事，每一杯酒里面都有或轻松或沉重的叹息。在人生旅途中走累了，不妨试着小酌一盏，把生活看成一杯饱含酸甜苦辣的酒，一点儿一点儿地品，一点儿一点儿地回味，这样，生命才显得弥足珍贵。



人生如酒，苦后甘甜

古往今来，不知多少文人墨客、凡夫俗子都喜借酒抒怀，以酒寓意，在觥筹交错间，感叹着生活的境遇，品味着人生中的苦与甜。酒，贯穿着历史，浸润着人生，人生如酒，往往苦后甘甜，也正因为如此，人们在品味这杯苦酒时，才没有失去信心。因为我们相信：苦后必有甘甜。

20世纪20年代，贝里·马卡斯跟随父母从俄罗斯来到美国，全家在纽瓦克一个穷人聚居区安顿下来。他的降临让他久患风湿病而无法下床行走的母亲重新可以走路。母亲常常告诉他，对生活要有信心，生活总会苦尽甘来。母亲能够再次下床行走恰恰验证了母亲的这句口头禅。这种乐观的生活态度潜移默化地影响着马卡斯的生活。

马卡斯回忆道，虽然母亲的风湿病没有完全康

复，但她从不抱怨生命，她甚至会不时取下手上缠着的石膏绷带，在寒冷的冬天为孩子们洗衣服，在炎热的夏天为孩子们做饭。尽管生活艰辛，但母亲始终相信苦尽甘来这一道理。

马卡斯从小的理想是上医学院，毕业后成为一名大夫。因为家庭的经济约束，他就近选择了路特格大学的纽瓦克校区，这样便可以住在家里而省下住校的费用。马卡斯开始学习医学预科课程，并取得了优异的成绩。

一天，系主任找到马卡斯，告诉他学校已经为他争取到了上医学院的奖学金，然而他自己还必须另缴1万美元的学习费用。对于马卡斯当时的家庭状况而言，这是一笔巨大的支出，马卡斯是负担不起的。于是，马卡斯只好退了学，到佛罗里达州去找工作。路上，马卡斯给母亲通了电话，告诉了她这个不幸的消息。母亲的回答给了他勇气：“孩子，不要失去希望，不要害怕吃苦，早晚有一天你会苦尽甘来的！”

后来，马卡斯在餐馆当了一年服务生，有了一定的积蓄后，他选择了新泽西州的药学院继续他的梦想。毕业后，他开始营销药品，这让他接触到了商品