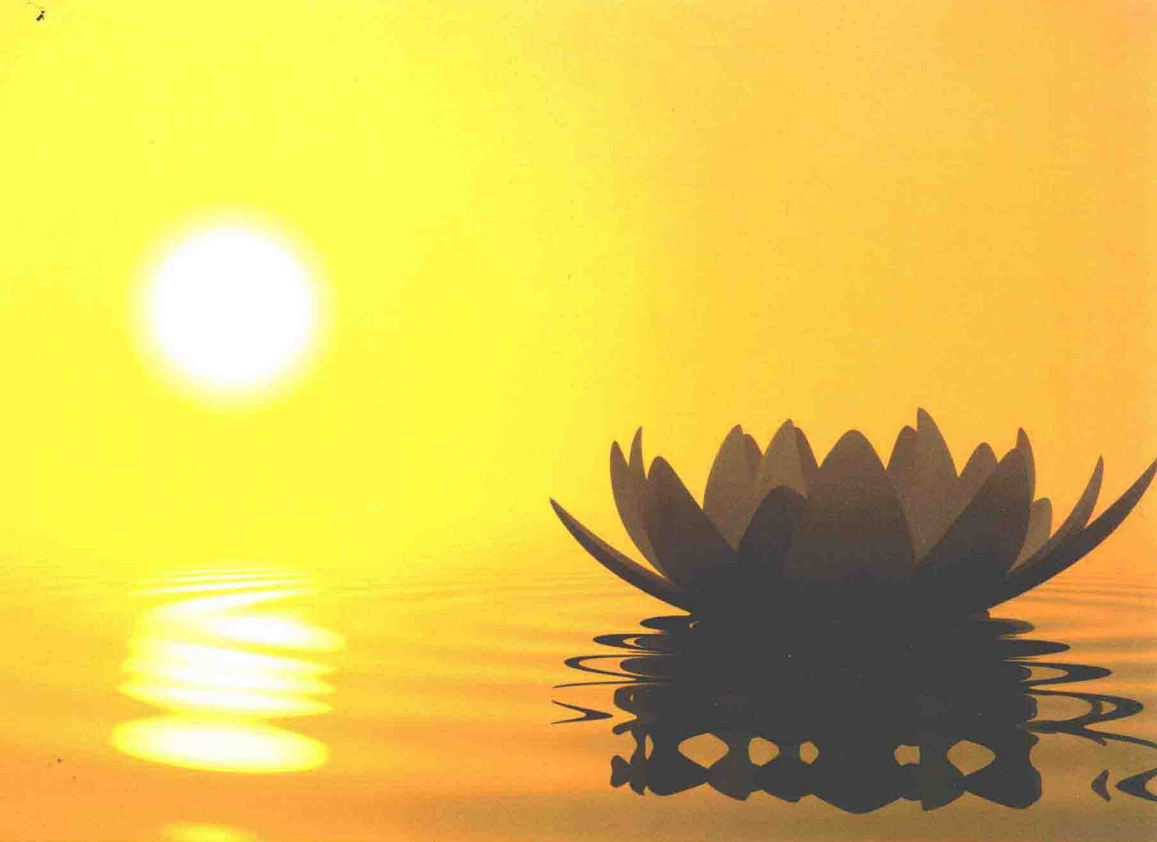




人 / 生 / 烦 / 恼 / 的 / 最 / 佳 / 化 / 解 / 方 / 案



值得阅读
一辈子的
灵修经典

宽心即是开心 舍得才会获得

小刀 / 编著

一部现代人的心灵自愈手冊

宽心仁慈，喜乐无边；
善行舍得，丰获无量。

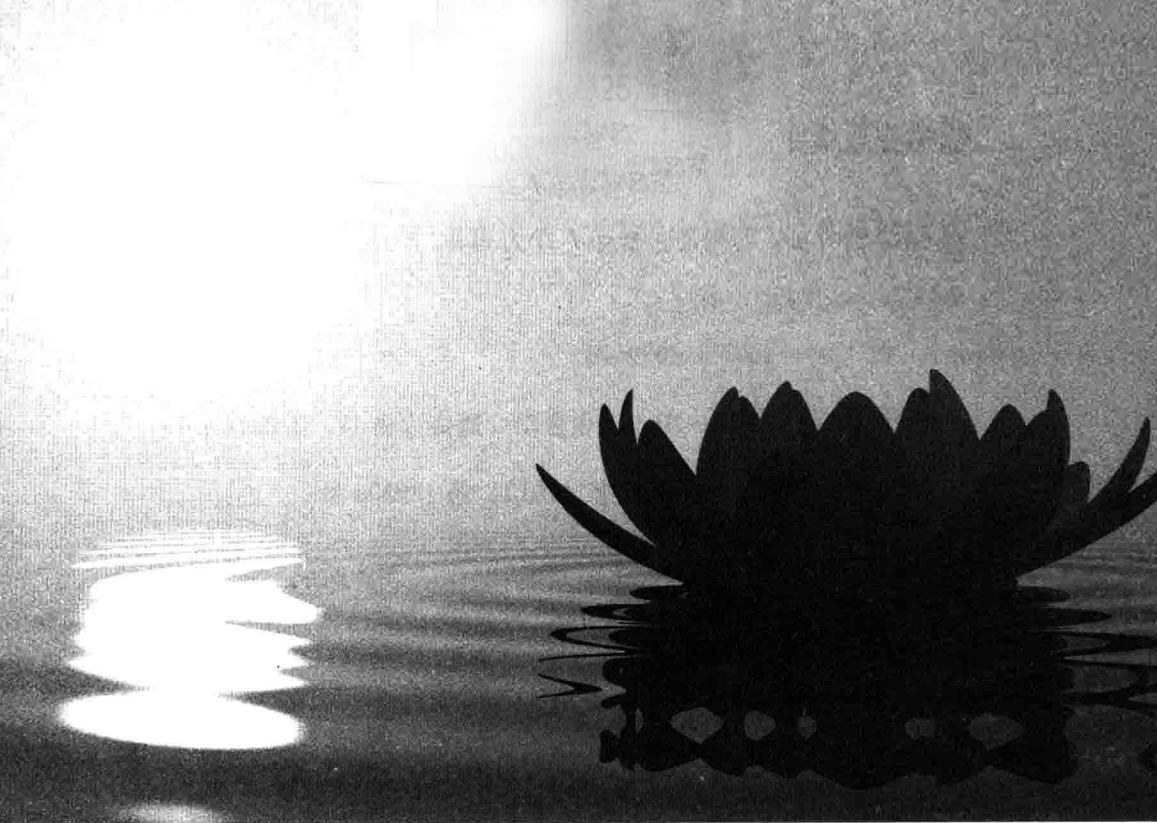
自处超然，处人蔼然，
无事澄然，遇事斩然，
得意淡然，失意泰然。

没有付出，何谈收获；
赠人玫瑰，手有余香。



中国社会出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位



宽心即是开心 舍得才会获得

小刀
编著

中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心即是开心, 舍得才会获得 / 小刀编著. —北京:

中国社会出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4089 - 8

I. ①宽… II. ①小… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 129206 号

书 名: 宽心即是开心, 舍得才会获得

编 著: 小刀

责任编辑: 侯钰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号

编 辑 部: (010) 66080360

邮 购 部: (010) 66060275

销 售 部: (010) 66081078 传真: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240 mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

随着都市生活节奏的加快，人们面对日益激烈的竞争，总是在绞尽脑汁去博得自己在社会中的一席之地，甚至为了金钱不择手段。因此人们生存的压力也逐渐增大，人们不快乐的抱怨情绪也渐渐增多。

人人都希望自己是开心的。但在现实生活中，快乐对于一些朋友而言，并非易事。当然，我们同时还发现，自己的身边，总有一些人整天乐呵呵的，他们过得很快乐。其实，他们和我们生活在同一个世界，也会遇到这样或那样的麻烦，那么，他们为什么能常怀一颗快乐之心呢？其实，开心是有秘诀的。有时候我们和自己较劲，就是把事情本身看得过于重要了，如果我们的思维再开阔一些，比如考虑到自己的健康，考虑到自己的情绪给自己所爱的人带来的负担，就会发现实在没有必要为此烦心不已了。烦恼是生活，快乐也是生活，还不如选择后者。快乐会让一个人变得积极起来，对待任何事情就会淡然处之了！把事情往深处想一想，而不要停留在浅层的烦躁上，我们就会发现眼下艰难的意义和价值，于是，便化不开心为开心了！从一个角度看事情，未免是片面的，而且还会越陷越深，甚至钻牛角尖。如果我们在郁闷之时，对自己有一个提醒，从另外的角度看事情，比如，从对方的角度，从过程的角度，从反面的角度，从

更坏的角度，如果能做到这些，压力就没有那么大了，而且，很有可能会找到解决问题的办法！有些事情是好是坏，真是很难说。要有把事情变好的自信，要从解决问题的办法上多思考，而不是停留在浅表的情绪上烦恼、抱怨。有一点是我们要坚信的：心是自己的，要自己说了算！所以，让我们的心境宽阔一些，这样才能打开快乐之门；当我们要索取某些东西的时候，首先要做的是付出和舍得，这样你才会获得更多。

本书收录了近百个精彩动人、发人深省的故事，是洗涤、静心的一本读物。从中提炼出高度有效的理论精华，都是指引或改变无数人的人生轨迹走向快乐的成功案例。另外，我们也结合了现代人的工作现状，详细阐述了在当下社会环境中，我们应该如何灵活运用这些理论，使之走进快乐的生活。（注：本书中的事例均为化名，请勿对号入座！）

开心就是要宽心，想获得必须要舍得，这样才能让你从容自信，从平凡中崛起，引导你找到正确的方向，造就你的幸福一生。希望各位读者朋友能从这本书的案例中得到启发，给你鼓舞，使你从中汲取力量，从而改变你的生活，开创崭新的人生。毋庸置疑，这本书将会成为你人生道路中一盏指引你前进的明灯，用心感受他所带给你的光芒，改变自己，开创属于你的美丽人生。

目 录

序	1
第一章 宽心之人才可幸福一生	1
用宽容点缀浪漫	2
忘记痛苦才可容纳幸福	5
宽容的情感是生活的营养品	7
在乐观中撷取一分坦然	9
用微笑点亮幸福之路	11
让生活成为一种享受	14
知足之人快乐一生	17
第二章 宽心乃一种博大的胸怀	21
宽容他人就是帮助自己	22
为人处世何必较真	25
心境平和，快乐常伴	28
赢得开心，输得坦然	30
不赞成也要尊重他人意见	32
保持空杯心态，勇于面对失败	35

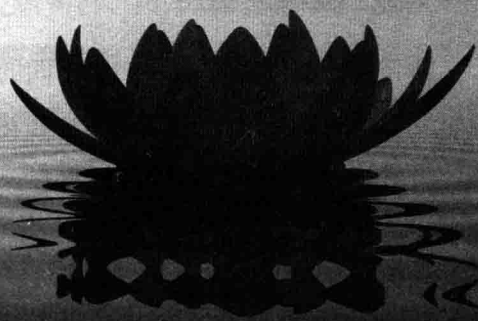
第三章 贪多烦自生，淡泊俭养德	41
任欲望泛滥，必铸成大错	42
没有攀比，便没有烦恼	44
破除贪婪的枷锁	47
金钱名利均是人生浮云	48
不被外物所惑，生活惬意自如	50
得而不喜，失而不忧	53
学会放下才能得到幸福	55
最平凡的事物包含最真实的幸福	58
第四章 宽心待人事，朋友遍天下	63
不论拂逆几何，我心仍旧从容	64
学会站在别人的立场思考	66
有大略者不问其短，有厚德者不问小疵	68
少一分索取，多一分收获	71
送人玫瑰，手有余香	74
被人利用也是一种价值	77
用宽阔胸怀消除猜疑之心	80
第五章 用宽心化解负面情绪	85
世上本无事，庸人自扰之	86
不抱怨才会更幸福	89
生气不如争气	92
自嘲也是宽心的体现	93
克服“一叶障目，不见泰山”的偏激心理	96
不要让琐事烦扰你的大脑	98
面对批评心胸要宽	101
宽容他人就是善待自己	103

第六章 心胸宽大天地宽	105
学会欣赏今天的美好	106
用心寻找快乐，生活充满美好	109
快乐的人生是一次成功的旅行	112
回归生命本真才能快乐生活	114
独乐乐不如众乐乐	116
留一片空间给热情	118
心在哪里，成功就在哪里	120
第七章 舍得身段，放下面子财富多	125
放下面子财富多	126
舍掉自私，心存善意	128
把虚荣赶出你的心房	130
莫要抱怨他人，时刻反省自己	132
予人方便，自己方便	135
低调是一种做人的艺术	137
自豪不自满，低调不低沉	139
第八章 舍得职场，升职加薪不是梦	143
进退适时，取舍得当	144
君子藏器于身，待时而动	147
别让紧张折磨你	150
舍得为职场前景“投资”	152
薪水并非你的唯一	153
坚持是走向成功的“临门一脚”	155
第九章 金钱取舍有道，掌握成功密码	159
别让金钱葬送幸福	160
对待金钱要抱有平常之心	163

面对诱惑，学会拒绝	164
对物多一分清高，做人少一分俗气	166
财富看淡些，生活更美好	168
达亦不足贵，穷亦不足悲	170
舍与得的发财哲学	172
第十章 吃亏是福，摄取之前先付出	175
祸兮福所倚，福兮祸所伏	176
财富来源于你的付出	179
将欲取之必先予之	181
得失之间保持清醒头脑	184
有所得，就必有所失	186
有一种投资叫吃亏	188
学会分享，就学会了生活	190
吃亏也是一种福气	192
第十一章 懂得放弃，才会成功	195
学会选择，懂得放弃	196
事如春梦了无痕	198
放下包袱才可心灵宁静	200
不必在没有结果的事情上浪费时间	202
选取“芝麻”，舍弃“西瓜”	205
鱼与熊掌，不可兼得	208
幸福就在放手时	210

宽心之人 才可幸福一生

第一章



人的一生或多或少都会经历一些坎坷和不幸，无论在哪个阶段，都躲不过。生老病死、家庭不睦、邻里纠纷、亲朋反目、下岗失业……痛苦，是人生乐章中的一个音符，它使歌曲抑扬顿挫；痛苦，是饭桌上别具风味的一道菜，使人尝尽酸甜苦辣咸；痛苦，又像是血管中的『栓塞』，如不及时清理疏通，就会危及健康甚至生命。痛苦总是和幸福唱反调，如何才能摆脱痛苦的束缚，走向幸福的人生呢？幸福一生的秘诀就在于宽心。



用宽容点缀浪漫

在每个人的心里，浪漫都有不同的定义。很久以来，人们一直都把浪漫定义为鲜艳的玫瑰、亲密的热吻和花前月下的呢喃。其实，除了以上几种比较常规的定义之外，世上还有一种最为动人心弦的浪漫，那就是宽容。

据作过的一个调查显示，人们之所以认为婚姻是爱情的坟墓，就是因为很多男女在走入婚姻后才意识到：原来自己在没结婚之前，都觉得对方会为自己而改变，而结婚之后，却发现这几乎是完全不可能的事情。所以才会因为失望而叫苦不迭。

王希和赵宇在恋爱的时候，彼此之间就有些心存不满。赵宇希望王希能更加温柔一些，不要总像个老妈子一样在他的耳边唠叨不休。王希则嫌赵宇不爱干净，经常把屋子弄得乱糟糟的，把东西丢得到处都是，常常不是找不到这个就是找不到那个，害得她要经常去帮他收拾残局。

尽管他们对彼此都存在着这样或者那样的不满，但出于3年的感情积累和对婚后生活的期待，他们最终还是选择牵手走到了一起。王希心想，结婚后有了责任感，或许赵宇就不会再这样邋遢了。而赵宇则认为，王希总有唠叨烦了的那一天，会就此放过

自己。

然而，事实并非如此。虽然王希一再提醒赵宇注意自己的生活习惯，还威胁说如果他不思悔改就离婚。赵宇也表示自己实在厌烦了王希的碎嘴子，再这样下去即使王希不离婚，自己也会离家出走。然而，这样的威胁并没有使他们的生活发生根本的变化，改变最多只会持续一个星期，便又重新恢复了老样子。

在经历了无数次的斗争而又无数次的失败之后，他们彼此终于意识到改造对方大概永远都不可能了。

所有的男女在结婚的那一刻就应该明白，两个人的牵手不仅意味着一张契约一样的结婚证书，意味着无限浪漫的爱情，意味着相携相伴的美好，意味着柴米油盐的琐碎……更主要的是，它还意味着对对方的包容和接纳。

婚后生活就是一个相互适应对方的过程。所以任何一个人都不要试图去改变对方，因为他（她）的习惯早已根深蒂固，而且每个人都各有各的特色。所以假使你选择了一个人，就要认定自己是爱他（她）现在的模样，而不是经过你改造后的模样。千万不要试图让对方放弃自己的立场和个性去适应自己，而是应该改变自己的狭隘与固执，以一种豁达的胸怀去包容和接受对方的一切，这样才有利于一个家庭永远幸福。

除了接受对方的所有外，婚姻生活中的另一种浪漫就是妥协了。在一起的时间久了，再相爱的夫妻也会像勺子和锅一样，不论是搅饭或是盛饭时，都会不可避免地发生碰撞。若是每次都认真计较，那争吵也就会成为家常便饭。

有这样一对夫妻，他们在历经了很多后终于步入了婚姻殿堂，然而不久之后，他们却闹到要离婚的地步。而导致他们离婚的原因却出奇的简单，就是因为他们挤牙膏的方式不同，妻子觉得应该从底部往上挤，这样才不至于浪费，而丈夫却觉得这样太

麻烦，不如随心挤来得痛快。于是，他们为了这样的小事不停地争吵，却没有一个人肯低头妥协，在矛盾的不断激化中，最终只好选择了分手。

面对这样的结局，恐怕我们会有无尽的感慨。事实上，惹得我们争吵的琐事还不仅仅只是挤牙膏的问题，还有可能包括睡觉前谁去关灯，谁去接那个吵醒美梦的电话，早上由谁早起准备早餐，谁在孩子的作业本上签名……如果我们不懂得宽容和妥协，那么任何一件小事，都会被我们拿来当成折磨对方的理由，直到最初的爱恋烟消云散为止。

好好总结一下，没有什么事情是值得较真的。如果我们在结婚之前因为类似挤牙膏的方式不同这类的小事而分手，那我们大概都会主动与对方达成共识。而为何一旦迈进了婚姻，这种忍让的精神就荡然无存了呢？

像挤牙膏这样的小事，如果不能互相包容，与其喋喋不休地争吵，还不如选择每天早上为对方挤好牙膏。然而，现实生活中，我们却常常会忽略这样的解决之道，而无比苛刻地要求对方，往往要等到情感出现裂隙带来危害的时候，才会发现，其实爱的包容对于所有的问题都是成本最小的解决之道。

对于恋爱来说，毕竟是在挑选相伴一生的人，所以我们坚持一点自己的立场没错。而结婚则是选择了一条既定的路，一旦选定了这条路，就要风雨同舟，不论路上有多少风雨、坎坷和不幸，夫妻都要携手走过，所以请对身边的那个人宽容一点。

一个披着婚纱的女孩问她的母亲：“妈妈，你是怎么和爸爸一辈子都过得这么幸福的？快教教我在婚后把握住爱情的秘诀吧！”

“不要去想这个问题，妈妈可以告诉你，爱情是无法去把握的。”母亲认真地说道。

“为什么？”女孩不解地问道。

只见母亲从地上捧起一捧沙子，拿给女儿看。开始，女孩发现母亲手中的那捧沙子没有一点撒落。之后，母亲握住拳头，试图用力将沙子攥紧些，却发现沙子居然顺着母亲的指缝渐渐滑落了下来，母亲的手握得越紧，沙子就滑落得越多。

看到满地滑落的沙子，女孩顿时明白了母亲的意思。

婚姻就像沙子一样，你越是计较，失去的也就越多。爱情是美丽的，但要是少了宽容与呵护，只不过是来去匆匆，昙花一现。而如果选择用一颗宽广而包容的心去对待对方，那么，爱情就会像捧在手里的沙子一样不离不弃。所以我们说，爱的极致是宽容。当你深爱对方时，你就必须懂得用宽广的心去包容对方的一切。

切记，当你步入了婚姻的殿堂，就不要再奢望对方对你百依百顺，也不要奢望对方能够像恋爱时那样时时把你放在心上。而你，也没有必要再去刻意制造所谓的浪漫以维持爱情的温度。只要你把心放宽一点，对对方的要求少一些，那就是世界上最美也是最难得的浪漫。



忘记痛苦才可容纳幸福

人的一生或多或少都会经历一些坎坷和不幸，无论在哪个阶段，都躲不过。生老病死、家庭不睦、邻里纠纷、亲朋反目、下岗失业……痛苦，是人生乐章中的一个音符，它使歌曲抑扬顿挫；痛苦，是饭桌上别具风味的一道菜，使人尝尽酸甜苦辣咸；痛苦，又像是血管中的“栓塞”，如不及时清理疏通，就会危及健康甚至生命。幸福和痛苦是相互排斥的，心里装满痛苦的人是没有位置容纳幸福的。心宽者的明智之举就在于懂得忘记。只有忘记痛苦，才能给幸福腾出更多的空间，容纳更多的幸福。

忘记已经发生的事带给我们的伤害，只有这样才会让我们的心灵重新回归宁静。“忘记是自由的一种形式。”这句话就是最真实的写照。

一个年轻人背着沉重的行囊苦恼地踏上了寻找幸福的旅程，经历无数艰险的他，来到了一条波涛汹涌的大河边。河上没有桥，只有一位清瘦的白发老人驾着独木舟在河中摇荡。老人问年轻人去哪里，他说他要去寻找幸福。

“是吗，那你把这个破包裹丢到河里，然后再去寻找。”

“这可不能，行囊里有陪我一路走来的孤独、寂寞、伤心，我怎么能舍它们而去呢。”

于是，老人要求年轻人把自己也装进他的行囊里。

“什么？”年轻人以为自己听错了。

“你什么都放不下，我助你过河，你还不如把我也带上。”

听到这里，年轻人才恍然大悟，于是他丢下沉重的行囊，之后便感到前所未有的轻松，其实这才是他要找的幸福。

人们在生活中常常可以轻而易举地放下自己曾经取得的成绩和荣耀，但要忘记曾经的痛楚是不容易的。唐山大地震中的一些幸存者，就一直对黑暗和饥饿感到恐惧，只有让他们在光亮之下吃饱，才能减轻他们心中的苦痛。记得文人达克顿曾说过：“除了双目失明，我可以忍受任何痛苦。”可当他60多岁真正失明时，发现自己原来也是可以承受那种痛苦的。因为他把失明的痛苦忘记了，开始凭借着美丽的心灵生活下去。

其实，任何一个来到世界上的生命都是很脆弱的。因此，在历经无数次的苦难之后，我们可能会身心俱疲、万念俱灰。但和漫长的生命比较起来，过去总是轻微的。所以，经历过苦难后，最重要的是让未来充满快乐，而沉浸在过去的痛苦中是不会让未来充满快乐的。所以我们要学会忘记苦难，因为我们心中铭记着智者的话：“你前世即使是被冤屈的鬼魂，但在经历过痛苦的十字架之后，唯一值得守候的也只有复活节的到来。”

“黄河之水天上来，奔流到海不复还。”过去的已经成为历史，最重要的是珍惜眼前。毕竟时光不能倒流，不可能从头再来。也许我们暂时失去

幸福，但是暂时的失去是为了将来充满更多的幸福。一味沉浸在失去的痛苦中自怨自艾或者怨天尤人，并不能解决任何问题。只要我们乐观向前，吸取经验，那么，总有“得到”的一天。

一个人要想潜能发挥，取得成功，就要忘记过去的痛楚，重新开始新的生活。莎士比亚说：“聪明人永远不会坐在那里为他们的损失而哀叹，而是用情感去寻找办法来弥补他们的损失。”

痛苦总是与幸福唱反调，如果内心充满痛苦，就没有了接受幸福的空间。学会忘记，是心宽者明智的选择；学会忘记，才有更多的空间容纳幸福。



宽容的情感是生活的营养品

在日常生活中，人们对于食物的饥饿敏感度很高。但是，许多人却往往忽视了另一种饥饿，这就是难以摆脱的心灵空虚和寂寞、精神萎靡不振的状态。心理学家称之为“情感饥饿”。情感是人从事某种活动时产生的喜悦或不快的心理状态。人生中充满了喜怒哀乐各种情感。就像事业成败，家庭幸福与否等。少了这些，人就失去了酸甜苦辣的情感体验。少了这些，生活就会缺乏营养。

2008年11月11日，美国得克萨斯州100岁的明妮·罗斯科特和99岁的丈夫梅尔文·罗斯科特迎来了他们的第80个结婚纪念日。

在共同走过的80年中，夫妇俩见证了青霉素问世、经济大萧条、“二战”等一系列事件。但尽管世事变幻，他们却始终真情如一，相伴左右。更令人羡慕的是，在80年的漫长婚姻中，他俩竟然从没有争吵过一次。梅尔文回忆说：“我们也经常有意见不同的时候，但遇到矛盾时，我们总是平心静气地讨论……”

可以说夫妇俩之所以如此幸福长寿，很大程度上要归功于他

们甜蜜深厚的感情。

英国也同样有对长寿夫妇——哈罗德和路丝夫妇，当被问及长寿秘方时，丈夫哈罗德幽默地打趣道：“你说长寿的秘诀吗？我只知道我们每天早晨起来都要吵吵嘴，然后马上就会和好。另外，我天天都会跟她说‘我爱你’。”

互相包容、互相爱护的亲密感情是这两对长寿夫妇的共同秘诀。生活要过得美满，就少不了情感的调剂。80年相濡以沫，我们可以想象他们肯定经历了风风雨雨，尝遍了人生的酸甜苦辣。但这些同时也增进了他们的感情，丰富了他们的阅历，他们的一生是和谐幸福的。

人之所以区别于动物，其中一个重要原因就在于我们有着丰富的感情。动物之间弱肉强食，丝毫不留情。而人却懂得扶困助弱。因为我们有着宽阔的胸怀，懂得推己及人，去体味他人的痛苦和欢乐，所以，我们的生活也因此更有味道，更加精彩。

生活中有多种的情感滋养着我们，亲情、友情、爱情等，正是这些美好的感情的填充，才使我们不空虚，使我们充满力量。

雨果说：没有什么比家更温暖，没有什么比亲情更珍贵！任岁月一闪而过，当我们身心俱疲的时候，回首往昔，想想父母曾经给我们的关爱，我们的心中就会泛起感动的涟漪。

是的，故事能让我们感动，生活中真挚的情感更能让我们受益。在巴金看来，友情就是让人受益的，他说：友情在我过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂，使我的生存有了一点点光彩。

高尔基说：人们活着是为了爱，这是生活的要旨。爱人的能力是高尚而坚强的能力，更是带来无限奇迹的能力。托尔斯泰认为：被人爱和爱别人是同样的幸福，而且一旦得到它，就能够受用一辈子。没错，情感滋养了我们的生活，不只在收获情感得到情感时，同样在我们付出情感时。体味付出情感的快乐也是人生的一种境界。

一个感情丰富的人是高尚的，生活是多样的。人人都向往美好的情