

<<宽心的活法>>

图书基本信息

书名：<<宽心的活法>>

13位ISBN编号：9787122117328

10位ISBN编号：7122117324

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业

作者：张婷

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;宽心的活法&gt;&gt;

## 前言

人生在世，能够万事如意、一生无忧，大概是每个人都渴望的。

然而，身处纷繁的世间，凡事都能顺风顺水、自在如意却只是一种良好的期望和祝愿。

世间万象矛盾丛生，现实生活更是复杂多变，充满了纠葛和争斗，并且这些矛盾似乎于每个人都是客观存在的，是我们无法规避的。

生活的经验告诉我们：有些人在充满困境和波折的人生当中，也能笑口常开；而有些人即便生活多为如意和顺心，依然每天愁眉不展、忧心忡忡。

造成这种明显差异的原因是什么呢？

很简单，一切幸福或不幸的根源都不在于财富的多少，也不在于时运的好坏，更不在于官位的高低，而在于每个人的心量不同。

心胸狭隘，就会由怨生气，由恨生仇，被名缰利锁羁绊，为乌沙铜臭折腰，生活充满纠结和怨恨；心胸宽广，则能戒除忧愁烦躁，抑制悔憎恨怨，平息对立斗争，也自然能更多地感受到世间的快乐与生活中的幸福。

法国著名文学家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”人心如阳光一般，可以照亮黑暗；人心也如田地一般，可以滋长善根；人心更如大海一般，可以容纳百川。

“人无百日好，花无百日红”。

人生路上，本来就是风云变幻，暴风骤雨也是常见的现象，而出现令我们感到生气愤怒的事更是经常有之。

不过，我们既然来到这个世界上，就要有勇气坦然地面对人生道路上的种种不如意。

世间没有走不完的路，也没有过不去的河。

放宽心胸看待一切吧！

不要让自己每天在生气愤怒中度过。

真的过不去了就潇洒转身，也不失为一种处世的智慧。

智慧的人在面对困境时，会懂得放宽心胸，适应环境，调整自己所处的位置。

不论外在环境如何，他都能以良好的心态面对。

如果生活当中出现不顺心的事，他不会抱怨不休，或强行去改变无法改变的世界，而会及时调整自己的心态，让自己宽心对待，将恶劣的环境转化为对自己有利的环境。

这样的人，是深谙生活之智慧的，因而能够更多地享受到生活的快乐与幸福。

在激烈竞争的现代社会，只有拥有了“万事只求半称心”的宽容心态，才能容得下生活和工作当中更多的荣辱得失。

宽心，既是一种心理健康的重要标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药。

心放宽了，才能让精神时刻保持愉悦，心里减少杂念，从而使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心放宽了，才不会轻易向困难和厄运屈服，不会在泥泞荆棘中彷徨，不会被生活的困境摧垮。

心放宽了，即使命运对我们很不公平，我们也能乐观豁达、顽强抗争，笑看输赢得失；心放宽了，才不会凡事斤斤计较、小肚鸡肠，不会为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，即使被别人误解，也能平和看待，坦然处之；心放宽了，才能平和豁达、坦荡磊落，家庭、职场及交际当中从容洒脱，不刻薄、不气恼，即使自己的才华暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，等待机会，直至品尝到成功的喜悦……

懂得宽心地生活，是一种大智慧。

拥有这一智慧的人，当改变不了环境的时候，他会改变自己，让自己努力适应环境；当改变不了现实的时候，他会改变自己的心态，从内心接受这些无法改变的现实。

明朝的洪应明曾说过：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

”我们只有随时在生活当中保持一份好的心理弹性，不事事都计较生气，才能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境。

唯有如此，才能获得一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

## <<宽心的活法>>

然而，在现实生活当中，我们自己或者我们的身边总有这样一些人：意气风发想要有所作为，却因心胸狭隘，最终抑郁而不得志；深爱家人想要家庭幸福，却为小事争吵不休，最终落得个妻离子散；事业中稍微不如意便大动肝火，结果导致最终一事无成……所有这些，真是伤肝伤心又伤人。

本书就是针对生活当中的这些情况，用简洁流畅的语言、生动而又有针对性的故事，从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面入手，向读者讲述了在生活当中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟到宽心的真谛和生活的智慧，指导读者学会在各个领域如何开放自己的胸怀，笑对挫折、善待别人、能屈能伸、包容万物，不再为生活当中的不如意而生气计较，从而拥有“宰相肚里能撑船”的心胸，让生活变得更加美好！

请记住：宽心是一种境界。

心宽一点，烦恼就会少一些；心宽一点，快乐就会多一些；心宽一点，日子就会顺一些；心宽一点，成就就会多一些。

最后，真诚地希望读到这本书的每一位读者，都能在生活当中放宽心胸、调整心态，成为被好运和幸福所包围的幸运儿！

在本书的写作过程中，翻阅了大量的资料，也得到了很多老师、友人的帮助，在这里要对王慧、杨婕、宋红超、苏丹、刘亚杰、李春凤、王雪莲、任延丰、高琛、陈鑫、朴实、王学治、马艳霞等人表示感谢，是你们的帮助才让这本书得以与读者见面。

## <<宽心的活法>>

### 内容概要

人生不如意者十之八九。

面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀？

是否能保持一种积极向上的人生态度？

是否能够用宽容的心态去容忍他人的过错？

身处繁忙的现代生活，更要选择适合自己的活法。

胸怀宽广的人，不仅能收获自己内心的平静和幸福，更能用博大的胸怀去包容别人，从而走出生命的盲区，成为生活的智者。

《宽心的活法：你可以每天不生气》从大度、忍让、乐观、低调、淡定等方面向读者讲述了在生活中如何才能不生气的活法，让读者从中领悟宽心的真谛和生活的智慧，从而收获幸福的人生。

## <<宽心的活法>>

### 书籍目录

- 第一章 要想不生气，先要学会大气做人  
宽心的人，拥有更大的生存空间  
拥有孩子般阳光的心灵  
活在他人的口舌里，便永远不能拥有阳光  
世界上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心  
不要被坏情绪传染  
无法控制的事不值得你烦恼  
对自己说“这没什么”，什么都不值得生气  
训练“睁一只眼闭一只眼”的功力  
想开点，事情还没有那么糟糕
- 第二章 大肚能容，宽容忍让是福气  
忍让不是窝囊，而是一种气度  
苛求他人只能说明你是一个自私的人  
过于计较只会让事情变得更糟  
放下固执与偏见，才会少走弯路  
换一个角度看生活，窝心就会变开心  
对无关大碍的冒犯不妨付之一笑  
面对嘲讽时，先要沉住气
- 第三章 乐观豁达天天地宽，从今天起对抱怨说“不”  
生活本已不易，别再自己跟自己较劲  
抱怨只能证明你的无能  
抱怨带来的除了烦恼还是烦恼  
别再做梦了，世界上没有绝对的公平  
闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿  
少怪罪别人，多反省自己  
不要乱发脾气，谁也没有义务看别人的脸色
- 第四章 笑看输赢得失，感谢制造磨难的人  
认输需要勇气，输得起才能赢得起  
患得患失的人最终什么也得不到  
算来算去，最终你只会把自己算进去  
人之所以痛苦就是因为不懂得放弃  
及时放手，你才有更多的机会进行选择  
每一次苦难，都可能是一种收获  
聪明的人不会坐在那里为损失而悲伤  
残缺也是完美的一部分
- 第五章 吃亏是福，低调是幸福的密码  
收回来的拳头再打出去才有爆发力  
只想沾光不肯吃亏的人成不了大气候  
有理有节，吃小亏可以避大难  
暂时吃亏让步，寻找机会制服对手  
大方丢掉面子，反而不伤体面  
保持谦卑、低调是防止遭人妒忌的良药  
放低姿态，才能得到高调的成功
- 第六章 遇事不眼红，羡慕无理、嫉妒有罪  
嫉妒是用伤害别人的方式来伤害自己

## <<宽心的活法>>

与其嫉妒别人，不如更加信任自己  
允许别人比你优越是心智成熟的表现  
欲望无止境，想快乐就要欣赏自己拥有的  
生活很美，守候心中的那份满足  
及时调整自己的位置，才能走出虚荣的阴影  
做大度之人，敢于为你的对手叫好

第七章 斗气不如斗智，淡定才能拥有力量  
有仇不报是君子，拳头不是最有力的回击  
别在愤怒的时候作任何决定  
两虎相斗必有一伤，何不争取共赢  
放下你不该惦记的东西，做快乐的自己  
遭遇困境，请先让自己冷静  
做自己擅长的事，才是明智之举  
争气不是靠嘴说出来的，而是靠实力 1

第八章 宽心生活，家务事生不得真气  
不要因为在乎，便伤害真爱自己的人  
别陷入“越生气越唠叨”的怪圈  
及时化解矛盾，家务事别留“隔夜仇”  
不是一家人不进一家门，又何必斤斤计较  
学会妥协，关键时刻“举手投降”  
多给对方一些空间，爱会更加完美  
在爱的细节里多一点宽容

第九章 宽容交际，成功的人从来不是孤独的  
说话要和气，维护他人的面子  
学会原谅，做人不要太敏感  
口下留情，才能少树敌  
真正的朋友，是那个把你看透了还和你在一起的人  
不狂妄，嘲笑别人等于嘲笑自己  
做人要低调，别把自己太当回事  
没人欠你的，不要拿别人撒气  
得意不忘形，失意要坦然

第十章 宽容职场，办公室里要受得了气  
不良情绪是办公室最可怕的环境污染  
老板来自金星，员工来自火星  
像老板那样思考和行动  
折腾是检验人才的唯一标准  
分歧产生创意，差异聚集力量  
不要担心被同事抢走功劳  
办公室里为什么总有怀才不遇的人  
在批评声中提升你的能力

参考书目

## <<宽心的活法>>

### 章节摘录

版权页：有一个中国MBA的留学生，在纽约华尔街附近的一间餐馆打工。

一天，他雄心勃勃地对着餐馆的大厨说：“你等着瞧吧，我总有一天会打进华尔街的！”

大厨感到很好奇，就问他：“年轻人，你毕业后有什么打算呢？”

MBA很流利地回答：“我希望学业一完成，马上就能进入一流的跨国企业工作，不但收入丰厚，而且前途无量。”

大厨摇摇头，说：“我不是问你的前途，我是问你将来的工作兴趣和人生兴趣是什么？”

MBA一时无语，显然他不太懂大厨的意思。

大厨却长叹道：“唉，如果经济继续这样低迷下去，餐馆生意不景气，我就只好回去继续做银行家了。”

MBA听后惊得目瞪口呆，几乎疑心自己的耳朵出了问题，眼前这个一身油烟味的大厨怎么会与银行家沾得上边呢？

大厨对呆鹅般的MBA解释说：“我以前就在华尔街的一家银行上班，天天披星戴月、早出晚归，没有半点属于自己的时间。”

我一直喜欢烹饪，每次看到家人津津有味地品尝我烧的菜，我就高兴得心花怒放。

后来，我下决心辞职了，摆脱了那种工作机器般刻板的生活，选择我热爱的烹饪为职业，现在我生活得比以前要愉快百倍。

这样的事例，对于很多人来说可能是不可思议的，因为他们在选择职业时，第一看体面，第二看收入，两者兼得，就足以在人前人后风光炫耀了。

可对于那些更清醒的人来说，在选择职业时，更注重的是对事业的兴趣以及自我价值的实现、成功与否的体现等，不必通过与别人比较而证实，更不需要别人的肯定来满足。

虚荣与真实是相对的，虚荣使我们装扮成为不属于我们的样子来取悦别人。

虚荣也是一种表演，观众可能是别人，也可能是自己。

虚荣的人，因为远离了真实的自己，而不能够真实地活着，因而也总是把真正的喜悦拒之门外。

## <<宽心的活法>>

### 编辑推荐

《宽心的活法:你可以每天不生气》：人生不如意者十之八九。

一个人只有随时在生活当中保持好的心理弹性，不对人对事计较生气，才能自如地应对世事的变迁，适应复杂的社会环境，才能达到一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

身处繁忙的现代生活，更要选择适合自己的活法。

胸怀宽广的人，不仅能收获自己内心的平静和幸福，更能用博大的胸怀去包容别人，从而走出生命的盲区，成为生活的智者。

每天修炼的人生幸福课，自在自信生活之源，世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

宽心，是智者的必然选择。

主宰自己的心灵，改掉生气的习惯，收获快乐的生活！

一个人心量有多大，事业就有多大，一个人心能容多少，成就多少。

心宽一点，烦恼就少一些，心宽一点，日子就顺一些，心宽一点，成就会多一些，心宽一点，朋友就多一些。

<<宽心的活法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>