

<<心宽就是福>>

图书基本信息

书名：<<心宽就是福>>

13位ISBN编号：9787510701078

10位ISBN编号：7510701074

出版时间：2009-12

出版时间：牧原 中国长安出版社 (2009-12出版)

作者：牧原

页数：234

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;心宽就是福&gt;&gt;

## 前言

社会的发展，环境的变化，使人们的欲念越来越多，仿佛是无底洞，永远也填不满，活在这个世上，总想抓点什么，否则就白来世间一回。

心里总是在琢磨有了这个想着那个，永无止境。

有了房子想抓金钱，有了金钱想抓功名，抓得世界五彩缤纷，抓得自己疲惫不堪，却仍于疲惫中举步维艰，或许有人说这是一种积极的人生态度，因为所有的艰难都是为了追求幸福，而幸福都是要付出代价的。

可是我们有没有静下心来想一想，什么是幸福，什么是真正的幸福呢？

幸福不是孜孜以求得来的，不是费尽心机夺来的，不是出手阔绰换来的，它在内心平和的人生态度中，它在无欲无求的生活观念中。

幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们的心态。

所谓“心宽就是福”就是这个道理。

心宽既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，心宽就是福气。

心宽了，才能保持精神的愉悦，心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难与厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。

即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。

即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。

即使遇到别人的误解，也能平和看待，坦然处之，最终赢得信任。

心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。

即使自己的才能暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

宽阔的胸襟来自于培养与磨炼。

我们要不断拓展自己的视野，修炼自己的品性，陶冶自己的情操，培育自己的涵养，只有这样你才能得到一种“心宽境自阔，少忧快乐多”的境界。

本书以中国传统儒学哲理及现代做人、做事的理念结合生活中的事例对“心宽就是福”进行阐述，让你从中感悟到“心宽就是福”的真谛，使你在工作、生活中达到和谐，人生步入幸福的殿堂。

## <<心宽就是福>>

### 内容概要

《心宽就是福》以中国传统儒学哲理及现代做人、做事的理念结合生活中的事例对“心宽就是福”进行阐述，让你从中感悟到“心宽就是福”的真谛，使你在工作、生活中达到和谐，人生步入幸福的殿堂。

心宽既是一种心理健康的明显标志，也是人生不可或缺的灵丹妙药，心宽就是福气。

心宽了，才能保持精神的愉悦，心理的健康，才能使痛苦与压力远离，让快乐与轻松常伴；心宽了，你才不会向困难与厄运低头，才不会在泥泞荆棘中彷徨，才不会被生活的风风雨雨摧垮。

即使命运对你不公，你也能顽强地抗争，拨开阴霾见到晴天，迎来彩虹丽日；心宽了，你才不会被名缰利锁羁绊，才不会为乌纱铜锈折腰，才不会被纷争算计困扰。

即使你无官少钱，也能生活得潇洒自在，充分体味人生的快乐；心宽了，你才不会小肚鸡肠地待人，才不会心眼如豆地对事，才不会为鸡毛蒜皮之事而耿耿于怀。

即使遇到别人的误解，也能平和看待，坦然处之，最终赢得信任。

心宽了，你就能平和豁达，坦荡磊落，从容洒脱，不刻薄，不猜疑，不气恼。

即使自己的才能暂时被埋没，也能心情平静，继续奋斗，直至品尝到成功的喜悦。

## &lt;&lt;心宽就是福&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活路漫漫，心宽路更宽——心宽是一种处世智慧1.有容人之量，才能用人之才2.善待他人才能成就自己3.学会认输，才有可能是最后的赢家4.完美是一种负担5.面对批评心要宽6.淡泊为人，才能活出自我7.没有豁达的心就没有宽松的生活8.少一些指责与抱怨，多一些宽容与理解9.充满仁爱之心，生活顺风顺水10.口下留情才能少结怨11.放下人生的包袱12.人在屋檐下，一定要低头13.宽恕别人就是升华自己

第二章 人生境界高，心宽境自阔——心宽是一种人生境界1.大器量者更容易成大事2.志向当高远，姿态要低矮3.成人之美是实现自我的一种方式4.坦然面对失败，不怨天不尤人5.回归生命的本真，才能体会生活的快乐6.敢于自责，人生之路才宽阔7.爱到极致是宽容8.缺憾是最真实的完美9.庸者在寂寞中堕落，智者在寂寞中升华10.走自己的路，让别人去说吧11.无论拂逆几何，我心依旧从容12.与其生气，不如争气

第三章 凡事宽处想，心宽气则和——心宽是一种博大的胸怀1.用思路寻找出路，三思而行莫冲动2.真诚为善，以和为贵3.宽容别人，幸福自己4.给别人让路就是给自己让路5.心境平和快乐多6.不要生活在抱怨中7.不记旧恨，不念旧恶8.焦而不躁，别为小事抓狂9.为人处世，切莫太较真10.世上没有后悔药，不要事后后悔11.平和的心态是一种高深的修养12.人与人之间和为贵，和衷和气和乐生13.别杞人忧天，忧愁于事无补

第四章 幸福走一生。

心宽福自到——心宽是一种永恒的幸福1.心宽的人更能容纳幸福2.乐观，让平凡的生命绚丽多彩3.有度量的人才有大成就4.容人之过，才能用人之才5.快乐是一种心态6.宽容是一缕幸福的阳光7.心宽的人婚姻幸福到永久8.遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦9.“减法生活”很幸福10.家庭事业都兼顾的女人最幸福11.学会欣赏自己12.学会放松，人生才轻松

第五章 主角配角都能演，台上台下都自在——心宽的人能屈能伸1.上台当然自在，下台也要从容2.能屈能伸是一种成功之道3.放下身架，才能提高身价4.花要半开，酒要半醉5.放低姿态以保全身6.刻意表现自己，反会弄巧成拙7.急于求成不如脚踏实地8.能忍一时之辱，才能立天下之事9.得与失都是一种深邃的幸福10.天无绝人之路，总有一扇门会向你敞开11.受宠莫得意，失宠也淡然12.放大承受的胸怀，人生的步伐就更沉稳

第六章 若无闲事挂心头，便是人间好时节——心宽的人懂选择知进退1.放下生活中不必要的东西2.明智的放弃才是人生可取的态度3.与人比较，只会徒增烦恼4.要敢于抓住时机，适度冒险5.一切都会过去6.顺应自然，随遇而安7.学会放弃，是一种量力而行的睿智8.沉住气，成大器9.太在意只会让你更失意10.以退为进，不争者胜天下11.做自己心情的主人12.单纯的生活，是一种人生享受

第七章 贪大求多烦恼生，淡泊明志俭养德——心宽的人寡欲而知足1.欲望越小，人生就越幸福2.给予了别人，自己同样有所得3.欲望无边，一切适可而止4.清心寡欲，你就不会活得那么累5.有一颗平常心就能泰然处世6.在平淡中，累积生活的精彩7.淡泊才能修身8.只有懂得放下，才能掌握当下9.淡泊处世，是一种超脱10.淡泊名利，是做人的崇高境界11.虚荣心会让人迷失自我12.过盛的贪欲只会带来无尽的烦恼13.只有无争，才能无忧

第八章 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来——心宽的人笑对逆境，执著追求1.最大的危机常常就是最大的转机2.能够屡仆屡起是人生的光荣3.在生活的熔炉里锻造生命的真金4.不要因为黑暗，就放弃希望5.精彩的人生是在挫折中造就的6.别被失败击倒，它是最好的礼物7.历经挫折的磨炼，方能迎接人生的挑战8.自救是摆脱逆境的最好方法9.悲喜成败只在一念间10.挫折是人生的教科书11.超越了痛苦，就超越了自己12.心往宽处想，失意不失志13.持之以恒是成功之道

## &lt;&lt;心宽就是福&gt;&gt;

## 章节摘录

有一个这样的笑话：一个男人来到一家婚姻介绍所，进了大门后，迎面又见两扇小门，一扇写着：美丽的，另一扇写着：不太美丽的。

男人推开“美丽”的门，迎面又是两扇门。

一扇写着“年轻”的，另一扇写着“不太年轻”的。

男人推开“年轻”的门……这样一路走下去，男人先后推开九道门，当他来到最后一道门时，门上写着一行字：您追求得过于完美了，到天上去找吧。

笑话当然是笑话，但是说明一个道理：真正十全十美的人是找不到的，真正十全十美的事是没有的，我们不要过分追求完美。

不要追求完美，世界上没有绝对完美的艺术品，更没有绝对完美的人，过于追求完美，常常会束缚自己，就像常把梦幻带到现实中的人，经常会感到失望和沮丧，不要说完美是尽善尽美，其实完美并非真的完美，即使上帝也做不到完美，如果这一切真的完美，世上怎会有那么多不公平？

古语云：水至清则无鱼，人至察则无徒。

我们苛求完美，只因想过得好一点，再好一点，仅此而已，完美就是一处景致，一旦随意践踏就会残缺，完美就如春天娇艳的花朵终会凋零枯萎，不要追求完美，其实完美是一种伤害。

或许，残缺才是真的美！

生而为人，我们总是希望自己不犯错误，把任何一件事情都做得完美无瑕。

我们害怕犯错，一旦犯了错，就常常责怪自己。

在精神上肉体上都经受着极大的折磨。

其实，何必这样呢，心宽些，换一种心态，或许就是另一片天地。

一个人的伟大，在于他尝试着去做一个伟人。

如果你要求自己永不犯错，就没有尝试做伟人的机会。

这种荒谬的要求，将使你自己陷于孤立与虚无。

人类真正的伟大，在于犯了过错之后能超越这种过错。

我们都可能犯错，但我们都有能力去超越过错。

具备超越痛苦的能力，就是在肉体上、在心智上、在精神上成功的开始。

感谢上帝为我们制造了过错、谬误、不幸和缺失。

它们使我们有机会去做我们自己的事情，有机会去发觉我们真正的价值，有机会去了解我们真正的自我。

请记住王阳明所说的：“圣人不祈求永不犯错；他们相信人类最大的美德，在于知过能改。

”惧怕失败是我们社会的一种强大恐惧心理，从孩童时期别人就向你灌输这种恐惧感，而这种恐惧往往将终身陪伴着你。

你或许会惊奇地得知，世界上并不存在失败。

所谓失败，只不过是别人对你应该如何做某件事的看法。

所以，一旦你相信没有必要事事都按别人的意图去做，你也就不会失败了。

然而，有时你根据自己的标准也未能完成某项具体工作。

在这种情况下，关键是不要将这件事与你的自我价值等同起来。

你在某一具体事情中的失败并不等于你作为一个人失败了，你只不过是某一具体时刻中未能成功地进行某一具体尝试而已。

希望取得成功的原因来自我们文化传统中最具有自我毁灭性的四个字，你成千上万次地听到并使用的这四个字——“尽力做好”！

这就是渴望取得成功这一心理的根源所在。

在你生活中，为什么不能仅仅去做一些事情，而并不“尽力做好”呢？

“尽力做好”这种误区心理会使你既不能尝试新的活动，也不能欣赏目前的活动。

18岁的卢安是一名高中生。

她满脑子都是想要成功的概念。

## &lt;&lt;心宽就是福&gt;&gt;

她是个标准的全优生，踏进校门以来就一直如此。

她每天花大量的时间拼命读书、做作业，因而没有时间过自己的生活。

她简直就是一架储存书本知识的计算机。

可是，卢安非常羞于和男孩子接触，长到这么大还从未同男孩子拉过手，更别说约会了。

她养成了一种神经性抽搐的习惯，每当我们谈及她性格的这一方面，她的面部就会抽搐。

卢安一心想做一个成功的学生，并因此而忽略了全面发展。

一位心理学医生问她：“在你的生活中，什么更重要一些？

是你的知识，还是你的感觉？

”卢安想了好久才说：“我自己也搞不清楚。

”尽管她是个出类拔萃的优等生，但她却缺乏内心的安宁，而且实际上非常不幸福。

在问诊之后，她开始重视自己的情感，她用学习课程的顽强精神来学习新的思维方法。

一年之后，卢安的妈妈打电话给心理学医生，说她女儿在大学一年级英语考试中有生以来头一次得了个3分，她非常担心。

医生告诉她，这是件大好事，正说明她女儿在其他方面开始有所用心，说明她在全面发展；当妈妈的应该带她到饭馆里好好庆贺一番。

事事追求完善、都要拼命做好，这会使你自己陷入瘫痪。

不要让尽善尽美主义妨碍你参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。

你可以试着将“尽力做好”改成“去做”。

尽善尽美主义意味着惰性。

如果你为自己制订尽善尽美的标准，那么你便不会去尝试任何事情，也不会有多大作为，因为尽善尽美这一概念并不适用于人。

它也许只适用于上帝，但你作为一个人，不必以这个标准来衡量自己的行为。

如果你将自己的价值与成败等同起来，必然感到自己是毫无价值的。

想一想托马斯·爱迪生，如果他以某项工作的成败来衡量他的自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个失败的探索者，并停止用电灯照亮世界的努力。

然而他并没有认输。

失败是成功之母，它可以激励人们去努力，去探索。

如果失败指出了成功的方向，人们甚至可将其视为成功。

其实，在做任何一件事情时，只要我们抱着“没有最好，但有更好”的态度，用心去做事，只要在原来的基础上有所进步，就值得我们满足和高兴。

对于那些缺憾，我们只要把它当作教训，引以为戒，并以此来激发下一步的行动，完全不必把它过于放在心上。

生活中真正给我们教益的是那些曾有的失败、曾经的不完美。

心灵点拨：要想轻松的生活，就不要苛求生活。

完美是一种理想境界，我们可以接近完美，但不可能达到完美。

把心放宽，卸下你“完美”的负担，你会生活得更轻松。



<<心宽就是福>>

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>