

<<宽心是一种境界>>

图书基本信息

书名：<<宽心是一种境界>>

13位ISBN编号：9787508068527

10位ISBN编号：7508068521

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：李月玲 编著

页数：210

字数：175000

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>

## <<宽心是一种境界>>

### 前言

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。

并对生命充满了热诚和爱。

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，患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。

## <<宽心是一种境界>>

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。

## <<宽心是一种境界>>

### 内容概要

人的一生，总会或多或少遇到一些挫折与苦难。  
生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去对待它们。  
学会怎么样去面对，与其说是一种做法，不如说是一种心态。  
幸福无处不在，只要我们拥有寻找幸福的心境，做到宽心，就能拥有幸福的人生。

## <<宽心是一种境界>>

### 书籍目录

#### 第一章 人生就如一杯酒

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

#### 第二章 往事不可追

过去的就让它过去  
错了就改正  
吃亏也是一种福

做人不可太贪心

做人，难得糊涂

#### 第三章 对自己不抛弃，不放弃

给自己加把劲儿  
多往好的一面想  
不要失去人生目标

不如先改变自己

每天都有新希望

#### 第四章 别拿他人的错惩罚自己

人比人，气死人

学会辨听

别让生气毁了你

收起硝烟，拿出风度

咽下怨气，才能争气

#### 第五章 快乐地面对人生

失望中，学会激励自己

每天进步一点点儿

舍亦是一种得

笑看人生起伏

#### 第六章 摆脱困境，活出好心态

天塌了也要把它顶起来

把自卑抛在脑后

不埋头，不会出头

忍是一种胸怀

#### 第七章 知足者，心常乐

止于至善，知足常乐

心态冷静，以退为进

谦逊做人，避免招摇

该放就放，不夺人志

#### 第八章 微笑的人最美丽

真诚的微笑才能打动人

笑一笑，十年少

珍惜缘分，笑对爱情

把悲伤留给自己，把微笑洒满人间

#### 第九章 用付出换来收获

天下没有免费的午餐

<<宽心是一种境界>>

饱受挫折的人，才会得到他人的尊重

坚持，下一刻就是成功

从炼狱到新生

第十章 拥有快乐其实很简单

到什么山上唱什么歌

适度示弱，你会更快乐

不要把快乐的底线定得太高

赞美他人，在和谐中感受快乐

## <<宽心是一种境界>>

### 章节摘录

从前，有个国王，他很会治理国家，而且经常微服出巡了解民情。

在他的治理下，国泰民安，繁荣进步。

他有个很能干的丞相，每当有什么重要大事，他都会先请教这位丞相，听听这位部属的真知灼见。

有一天，突然下起雨来，国王外出的计划受阻。

国王便问他身边的丞相：“这场大雨下得好不好？”

” “好！”

大雨一过，街道干净清洁，空气清新。

国王您可以享受雨过天晴的美妙，又可深入民间巡视民情。

” 国王听了很高兴。

又一次，国王要外出巡视时，天气非常炎热，热得国王汗流浹背，国王便问丞相：“这样的热天，出门好不好？”

” 丞相不假思索地说：“好！”

这样的天气是近日少有的，国王出巡，将会更加了解我国人民在这种火热的天气下，到底在做什么。

” 国王觉得很有道理，便高兴地出门了。

这位国王与丞相都有一个共同的嗜好——打猎。

国王每次打猎时，都只有丞相相伴。

有一次，国王在检查猎器时，不小心被猎器斩断了一节拇指。

他赶忙询问丞相：“我的拇指被斩了一段，好不好？”

” “好，国王陛下。”

” 国王听后，满腔怒气，认为丞相落井下石，便下令将丞相关起来。

国王对关在牢房的丞相说：“现在你被关在牢房里，好不好？”

” “好。”

很好！

” 国王被他气坏了。

“既然你认为好，便在这儿住几天吧！”

” 说完，他很生气地走开了。

过了两天，国王的“打猎欲望”发作，很想出去打猎，但又碍于面子，不想释放丞相，只好一个人单独去打猎了。

平时，丞相比较熟悉地理环境，因此，经常凯旋而归。

那天，国王一个人单独打猎，在森林内追逐猎物，几个钟头下来，一无所获。

国王很不开心，便骑马四处寻觅猎物。

不久，太阳下山，飞鸟回巢。

国王也累了，便从马上下来牵着马走。

突然，他发现四周的环境非常陌生，心想：“一定是迷了路。”

” 突然，国王不小心跌进一个捕捉猎物的陷阱中。

那陷阱很深，国王三番五次地想爬出去，但是都失败了。

过了一会，他听到一阵脚步声越来越近，心中感到万分高兴，这回有救星了！”

“救命啊！”

” 国王大声呼救。

上面的人将他救了出来，不过，那些都是邻国食人族的土人。

那三五个土人将国王带回部落。

当晚，食人族上下皆大欢喜，围着国王唱歌跳舞。

国王被绑在一个十字架上，脚下堆积着一堆木柴，土人准备点火，吃烧人肉。

国王因语言无法沟通，只好哑口无言，等待奇迹出现，不然就难逃一死了。

仪式开始了，酋长指示众人坐下。

## <<宽心是一种境界>>

不久一名巫师便开始祭礼，他把清水喷在国王身上，然后逐步检查他身体的各个部位。当他检查到手时，便低声感叹，不断地摇头叹息，众人不知所以然，都感到很惊奇。

巫师对酋长说：“我们族人只吃完整的动物，这种动物是不祥之物，因为他的拇指断了！我们不可以吃他！”

”酋长立刻去查看，果然发现国王的拇指少了一截，便下令放走国王。

国王劫后余生拣回一条性命，非常激动，马上赶到国都的监牢去拜丞相。他一见到丞相，便抱着这位“恩臣”哭了起来。

“现在我才知道为什么你说我断了一截手指是件好事了，这根断指救了我一命，我错怪你了！”

”过后，国王又对丞相说，“我将你关在牢里10多天，好不好？”

”“好，很好！”

”“为什么？”

”国王不明白。

“陛下如果不把我抓进监牢，我一定会随从您去打猎。

我们都会一起被食人族抓去。

您可以因为断指而保全性命，但我必死无疑，因为我很完整啊！”

”一时间，国王茅塞顿开，领悟了一个道理：每件事都有其两面性，是好，是坏，都在于你自己。

事实上任何事都是如此，没有什么幸与不幸，因为运转的水车并不把任何一个戽斗停在一个地方。我们所谓的“幸运”，只不过是我們把自己所期待的目标正停留在某一时某一地而已，然后我们为此而生发出喜或忧。

我们应该明白这样一个道理：人生总是福祸参半的。

所以，我们每一个人应有“得而不喜，失而不忧”的心态。

也只有这样，我们才能快乐生活每一天。

P9-12



## <<宽心是一种境界>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<宽心是一种境界>>

### 编辑推荐

《宽心是一种境界》编辑推荐：现代社会中的青少年大多生活在父母长辈的关心、呵护、甚至是溺爱里，渐渐地，他们就仿佛成了笼子里那些可怜的、丧失了本性的动物，只知道饭来张口，觉来闭眼。可社会是现实的，甚至是残酷的！他们那从不设防的心灵往往会成为一触即破的易碎品。再加上他们长期缺乏与人沟通、交流、协作等方面的有素训练，因此，一旦置身于社会，他们的命运可想而知。青少年心理读本，旨在帮助他们丰富自己的内心世界，塑造坚强独立的性格，学会调适处于不同阶段的心理状态，使自己达到身心同步健康成长的理想境界。

<<宽心是一种境界>>

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>