

<<做人心宽 做事淡定>>

图书基本信息

书名：<<做人心宽 做事淡定>>

13位ISBN编号：9787506485661

10位ISBN编号：7506485664

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨东红

页数：272

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>

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 前言

人生有两大使命，就是做人与做事。  
这两大使命没有做好，根本原因都是心理上的问题。  
解决心理上的问题的根本途径，就是要心宽和淡定。  
何以如此？

还是从故事说起吧。

很久以前的一天，有位国王独自到花园里散步。

令他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。

后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花因为叹息自己没有紫丁香那样的芬芳，也病倒了；其余的植物也都垂头丧气，没精打采。

只有非常细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这么乐观，一点儿也不沮丧呢？”

小草回答：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果国王您想要一棵橡树，或者是一棵松树、一丛葡萄、一棵桃树、一株牵牛花、一株紫丁香等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

曾仕强教授说：“人活着就是要求个心安理得！”

如何才能求得呢？

就是要懂得心宽，凡事想得开，身安不如心安，屋宽不如心宽，坦然面对生活中的一切，每天给心灵一个安慰，即使置身于不好的境地，也能心安理得地享受大自然给予自己的阳光、空气……当今很多人活得累，就是因为不甘心。

面对身边高大的松树、硕果累累的葡萄、花艳果香的桃树……哪能做平凡的小草，一定要出人头地。

于是太多的人都向钱看过来，想赚更多的钱；都朝名望过去，想要整太多的虚衔。

不可否定，人要积极向上、勇于追求，激励自己走向成功，但太过于现实和功利，反会让自己活得不开心。

务实一点吧，好高骛远会让一个人迷失自我。

让自己心宽和淡定些吧，这样才能活出生命的真我。

著名科普作家高士其是个很心宽的人，这从他的名字就可以看出。

要知道，他本来叫“高仕祺”，后来他把“仕”字去掉了“亻”，把“祺”，去掉了“金”。

他解释道：“去掉人旁不做官，去掉金旁不要钱。”

这是一种活出本性的心宽与淡定，他能看透钱看透名。

时至今日，心宽与淡定，更是受到了世人的瞩目，这两个词也成了时下的热门词汇。

在百度网页上输入“心宽”，共有7,200,000个结果；而输入“淡定”，则多达100,000,000个结果！

心宽，被星云大师认为是人生幸福的关键词；淡定，被《论语心得》的作者于丹教授视为自己的学术名片！

很多人常把心宽与淡定分开来讲，本书则把两者巧妙结合，提出了做人宽心与做事淡定的生命至真理念。

为什么要这么说呢？

在这个世界上，谁都只是人不是神，不能事事都做得圆满无缺。

因此，当我们无法把事做好，或遇到不好的事时，要懂得宽心。

遗憾的是，如今有不少上班族，心里很苦，常拿西西弗斯王推重石到山上的故事来比喻自己，每天清晨一大早就得起床，与时间赛跑。

相似的工作，日复一日，于是便觉得上帝创造的自己，不就像那被罚推巨石的西西弗斯王吗？

每天都做着枯燥无味的同样工作，何时能熬出青天白日呢？

相反，关于西西弗斯王的故事，著名学者和作家周国平为大家演绎了这样一个版本，前面的故事差不多

## <<做人心宽 做事淡定>>

，区别是在后面：有人吃惊地发现西西弗斯推好石头下山时，在美丽的夕阳下，一边吹着响亮口哨，一边迈着轻盈的步伐，脸上是无忧无虑的神情，全没有传说中的那副痛苦模样。

还没等这人开口，西西弗斯就举起双手，兴奋地喊道：“喂，你看，我捉住了一只多么漂亮的蝴蝶！”原来他并非以前那个毫无生气的苦命儿，而是一个懂得享受身边风景、能够抓住身边快乐的人。不要抱怨自己不是老板，只是一名普通的员工；不要抱怨自己失恋，没有甜蜜的爱情；不要抱怨自己没有锦衣玉食、香车宝马、金屋藏娇，其实还有人比你的处境更糟，只是他们想得开，幸福指数远比你高。

某人被猛虎穷追不舍而坠入悬崖深谷，慌乱中抓住一根救命的枝藤，庆幸中回首一望，脚下竟是一条蟒蛇，正昂首吐舌。

扭过头向上一瞧，一只硕大的老鼠正以锐利的牙齿在啃他手中的那根枝藤。

就在这生死一瞬间，他却腾出一只手，猛地摘了一颗旁边的草莓，放到嘴里：这味道真是好极了！

这是多么的心宽啊！

无论处境多么糟糕，哪怕命悬一瞬，也能想开，也要享受有生的刹那！

你是一名普通的员工，说明你还有工作，你的境遇比那些下岗和找不到工作人要好；你失恋了，就抱怨人生，《失恋33天》里的老板大老王说得经典：“你连人都没生过，有什么资格抱怨人生？

！”做人要心宽，做事要淡定。

有个《小猫钓鱼》的故事，告诉人们为什么做事要淡定。

猫妈妈带着小猫在河边钓鱼。

钓鱼过程中，小猫看见蜻蜓就放下鱼竿去捕捉蜻蜓，结果蜻蜓没捉着，鱼也没钓到。

却见妈妈已经钓到了一条大鱼。

小猫拿起鱼竿又继续钓鱼了。

可它又扭头一看，一只美丽的大蝴蝶飞了过来，它又放下鱼竿，去捉蝴蝶了。

小猫还是没捉到蝴蝶，两手空空地回来，见妈妈又钓着了一条大鱼。

小猫看看自己的空水桶，羞得满脸通红。

猫妈妈说：“三心二意怎么能做好事情呢？

凡事都要有耐心，不能半途而废，一定要一心一意才能够做好每一件事。

”听了妈妈的话，小猫认真地钓起了鱼，不管蜻蜓与蝴蝶怎么飞过来，它都心无旁骛，结果也钓到了鱼。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

做事时若不能心存淡定，就容易被诱惑，而轻易分心，到最后什么事也做不好。

懂得宽心做人，淡定做事，享受生命的过程，不要为做不了名人而想不开，不要为做不出轰轰烈烈的大事而烦躁。

美丽的大自然里，并非都是大树和高山，也有小草和平原，才能演绎多彩的风景；奋斗的城市里，并非都是高楼大厦，也有小桥流水，方能演绎梦幻的奇观。

在此，以一首《飞鸟与蜘蛛》的诗来与大家分享。

我在大地上见空中有一只欢鸣的鸟等它回归树林时我忽然明白飞得再高的鸟原来也要回到低矮的树枝上我一直处在生活的低处偶尔碰见一只小小的蜘蛛当它把梦编织在我的头顶上时我忽然明白再渺小的蜘蛛原来也有高高在上的快乐你就是你，要努力把事做好，即使成不了伟人，也要给自己一株心安草。

你就是你，要尽力把事做成，如果做出了一番事业，也要给自己一杯淡定茶。

你就是你，心宽做人，淡定做事，必会收获一份属于自己的幸福。

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 内容概要

比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的心灵。

人

最难得的是拥有心宽的智慧，人生之福在乎一心。

淡定是

心灵的修炼，拥有一份淡定与超然，便能驱除心灵的浮躁，宁静致远，让生命重归平衡。

本书分上下两篇，分别从“做人心宽”和“做事淡定”两个方面着手，深入地阐释做人和做事的道理，以期使读者收获通透的心灵、豁达的包容、淡定的智慧，并在心宽中滋养心灵，在淡定中升华人生！

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 作者简介

杨东红，70年代生人，  
雕刻优雅文化工作室创始人，曾服务于多家文化机构。  
主要从事青少年成长教育、成人心理辅导等文化传媒工作，对人文教育感悟深刻。  
其作品主要有《人生的箴言——百位名人送给青少年的生活箴言》、《濯尽浮尘——每天傍晚的心灵清洗课》、《潜思维的力量》等。

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 书籍目录

- 上篇  
做人要心宽，心宽天地阔
- 第1章 | 心宽路自宽：  
心宽一寸，路宽三分.....  
心宽，是人生的一种境界，心无限，天地宽。  
有一颗宽广豁达的心，才能不为时局所限，创造出自己的广阔天地；把心放宽，坦坦荡荡，才能勇者无畏，走向自己的光明大道。
- ?多疑误事，与人交往当信任 /4  
?设身处地，学会为他人着想 /7  
?径路窄处，留一步让与人行 /11  
?原谅他人，最高贵莫过宽容 /14  
?抱朴守拙，大智若愚是智者 /17  
?头脑灵活，善于改变和调整 /20  
?身处逆境，多往好处想一想 /23
- 第2章 | 心宽少烦恼：  
心宽无处不桃源.....  
幸福总围绕别人，烦恼总纠缠自己，这是很多人对于幸福和烦恼的理解。  
其实，不是烦恼离不开你，而是你撒不下它。  
只要心胸开阔，目及所处便莫不是桃源。
- ?相信自己，自信的人最美丽 /28  
?克服自卑，成功地超越自我 /32  
?调整心态，命好不如心态好 /35  
?能忍自安，人能百忍自无忧 /38  
?想开一点，抑郁只因心不宽 /42  
?不攀不比，适合才是最好的 /45  
?懂得放弃，作出正确的取舍 /48
- 第3章 | 心宽人缘好：  
让心每天开一朵花儿.....  
每天让自己的心开一朵花儿，把新鲜的空气注入自己的心中，让原本烦乱的心沉静下来，然后用微笑和宽容对待周围所有的人。  
让心每天开一朵花儿，世界将是一片缤纷。
- ?心无挂碍，心底无私天地宽 /52  
?有容乃大，妒人是自寻烦恼 /56  
?以和为贵，和气处事纷争少 /60  
?心田似海，纳百川方能容人 /63  
?胸怀博大，接纳别人的缺点 /66  
?戒掉发怒，不用他过罚自己 /70  
?心胸豁达，宽恕容人得人心 /74
- 第4章 | 心宽日子顺：  
随风就势，契道从容.....  
任何人的一生都不是一帆风顺、充满鲜花和掌声的。  
生活中有阳光雨露，也有暴风骤雨；有成功的喜悦，也有挫折和困难的磨砺。

## <<做人心宽 做事淡定>>

无论身处何种境地，只要有热情、有勇气，心宽处事，就能驾驭生命，驶向成功的彼岸。

- ?劳逸结合，常给身心放个假 /78
- ?懂得低头，做人要能屈能伸 /82
- ?想开是福，跳出心灵的牢狱 /86
- ?知足常乐，养心莫善于寡欲 /90
- ?正视困难，办法总比困难多 /93
- ?无欲则刚，非宁静无以致远 /96
- ?得失俱忘，静守一份平常心 /99

### 第5章 | 心宽成就大：

宽度决定高度.....

厚德载物，有容乃大。

我们每个人都是一座宝藏，拥有无穷的财富。

心有多宽，梦有多大，成就就有多大。

只有放下得失心，才能成就大自我。

- ?懂得退让，退得巧会进得妙 /104
- ?绕道而行，打通成功的道路 /107
- ?面对失败，不过是从头再来 /110
- ?知进知退，换个方向有出路 /113
- ?心灵开窍，路的旁边也是路 /117
- ?襟怀坦荡，尊重别人亦自重 /121
- ?一笑而过，成功之前就该笑 /125

下篇

做事宜淡定，淡定知进退

### 第6章 | 淡定更从容：

从容于心，淡定于行.....

在人生的栈道上，请不要只做一个匆忙的赶路人，放眼身边的风景，放慢行走的脚步，这样才能走得更从容，更坚定！

- ?厚积薄发，冰冻三尺非一日之寒 /132
- ?有退有进，能直行亦能迂回 /135
- ?专注制胜，只做自己分内事 /138
- ?不急不躁，浮躁心理不可有 /142
- ?三十不忧，笑纳迟到的成功 /145
- ?勇敢一点，狭路相逢勇者胜 /149
- ?路有多条，此路不通走彼路 /152

### 第7章 | 淡定生智慧：

宁静方能致远.....

“病急乱投医”、“欲速则不达”.....事实证明，事情容易越忙越乱。

宁静方能致远，有思路才有出路。

稳定心神，三思而行，方能有的放矢，走出迷局。

- ?心宁智生，沉着冷静心自怡 /156
- ?深思熟虑，遇事三思且后行 /159
- ?举重若轻，泰山崩而色不变 /162
- ?祛除浮躁，非宁静无以致远 /166

## <<做人心宽 做事淡定>>

?顺时而谋，审时度势应四时 /169

?方圆做人，处世圆通慎言语 /172

?敢为人先，勇立潮头舞大旗 /176

?穷则思变，识时务者为俊杰 /179

第8章 | 淡定懂取舍：

凡事要能拿放自如.....

人们常在取舍之间拔河，只想得，难于舍。

面对得失总是斤斤计较，难以平衡。

患得患失，背了太多的包袱，便如套上了沉重的心灵枷锁，再难飞翔。

?不占便宜，学会吃亏反是福 /184

?淡泊明志，莫为名利遮望眼 /187

?活在当下，人生难有真圆满 /191

?追求卓越，舍弃当下不完美 /194

?以变应变，条条大路通罗马 /198

?我自岿然，保持你独特个性 /202

?头脑清醒，知道自己该做啥 /206

第9章 | 淡定显风度：

凡事都做得轻松潇洒.....

“羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。

”一份淡定，彰显了常人难以企及的潇洒风度。

只要有心修炼，我们都能行事轻松自如，轻摇羽扇城头，笑看庭前花落。

?大悟无言，心如明镜无尘埃 /212

?远虑在先，居安思危则有备 /216

?不念旧恶，化敌为友为上策 /219

?言行一致，人贵在言而有信 /222

?放开心灵，不做无谓的消耗 /225

?尽力就行，赢在一颗坦然心 /228

?不必抱怨，笑对人生的处境 /232

第10章 | 淡定知尺度：

把握做事的度与量.....

过犹不及，行百里者半九十。

事情做过头了，或者没做够，都是不可取的。

这就要求我们做事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持。

?适度妥协，不等于一味容忍 /236

?我自岿然，做自己认准的事 /239

?随遇而安，也需要锐意进取 /243

?贪始于小，从萌芽就要警惕 /246

?适可而止，节俭总比奢侈好 /249

?保持距离，人生风景会更美 /252

?坚持自我，以你的方式去爱 /256

参考文献/260

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 章节摘录

版权页：敢为人先，勇立潮头舞大旗很多人都不敢、不喜欢做困难的事，不习惯做新鲜的事。然而不得不承认，一方面，现在有很多人不愿意每天都从事如一的的工作，总想发掘点新的东西去尝试，猎奇的人越来越多。

但另一方面，迫于社会的压力，有的人会经常做些改变，让自己做些简单的或者是胸有成竹的事情，落得个“但求无罪”的心理平安。

殊不知这样想、这样做会磨灭人的意志，而且永远不会有更高的发展。

志当存高远，追求无止境。

我们都应当做个勇敢者，做个通往伟大道路上平凡的奋斗者，努力创造平凡生命中的不平凡。

哥伦布从小就认为地球是一个球体，并立下了探索地球真面目的理想。

1485年5月，哥伦布到葡萄牙去游说：“我从这儿向西也能到达东方，只要你们拿出钱来资助我。

”然而葡萄牙国王并没答应他。

哥伦布又向西班牙国王游说，依然没能成功。

两次失败，哥伦布并未灰心，而是锲而不舍地寻找、游说有可能支持他的人，结果依然是碰壁。

经过长时间的奔波、呼吁，哥伦布耗费了仅有的一点儿积蓄，朋友们将他当成疯子……是的，当时没有一个人阻止他，也没有人相信他。

因为那时的人们认为，到达富庶的东方，是绝对不可能的；从西班牙向西航行，不出500海里，就会掉进无尽的深渊。

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 媒体关注与评论

身安不如心安，屋宽不如心宽。

心宽，天地就宽。

内心淡定，则可无忧无虑，获得内心的平静和喜乐。

心宽是善，念纯是美，心宽念纯就是美善，就能令人欢喜。

这就是人文的根本。

——证严法师 一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然。

要做到内心强大，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

——于丹

## <<做人心宽 做事淡定>>

### 编辑推荐

《做人心宽 做事淡定(经典珍藏版)》编辑推荐：心宽，被星云大师认为是人生幸福的关键词；淡定，被于丹教授视为自己的学术名片！

努力把人做好，给自己一株宽心草；尽力把事办成，给自己一杯淡定茶。

《做人心宽 做事淡定(经典珍藏版)》由畅销书作家杨东红精心创作，案例生动，说理深刻，融故事性和哲理性于一体，是一本贴近心灵的解语好书。

<<做人心宽 做事淡定>>

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>