

有一种 心态叫



放下

放下，是一门心灵的学问

冠诚◎编著

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……



天津科学技术出版社

有一种心态叫

精华版

放下

放下，是一门心灵的学问

冠诚 编著

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……



天津科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

有一种心态叫放下:精华版/冠诚编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5308-4681-0

I. 有… II. 冠… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 101207 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 273 000

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

前 言

放下，是一种心态的选择。放下，是一门心灵的学问。放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……人生在世，有些事情或东西是根本没必要让它存在的。只有懂得该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”君子行事光明磊落，干大事者不拘小节，一事当前，敢于担当，事后则彻底“放下”。与之相反，“小人”则往往执著于私利，患得患失，拘泥成规，畏首畏尾，既“拿”不起，也“放”不下。面对人世纷杂，尘事庶务，名利地位，私心杂念，声色犬马……该放下的就得放下，把什么都抓在手里，其实也是种累赘。古往今来，不少功成名就之人，或捐资济世，或甘于淡泊，出入于世，勇于并舍得“放下”。其实他们在放下的同时，已经获得了意外的幸福，这种幸福虽然是无形的，但却是隽永的、更高层次的。它使人格得以提升，使人性趋于完美。

人为什么有诸般愁苦？其根本原因就是人们放不下，自寻烦恼所致。就如有时候会无劳地做一些事，本知道那是无益的，却还是很笨拙地去做。又如生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，但快乐却越来越少，愁苦随着压力的增长而增长……为何人们不放下？为何人们

放不下呢？其实有些时候，我们得有一种豁达的、能放下的心态，因为有些事是根本不值得我们惦记的。人生为何感觉苦？问题就在于你还没有学会放下。

人生在世，要想生存，就必须要学会放下，放下那些看似最有利可图却不能令人再进步的东西，必须鼓起勇气，不断放下，才能攀登人生的另一高峰。正如为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业的成功，我们可以放下消遣娱乐；为了纯真的爱情，我们可以放下金钱；为了崇高的真理，我们可以放下利禄乃至生命……要想有所成就，就要懂得保留生命中最有价值、最必要、最纯粹的部分，放下不必要的牵挂与累赘，轻装上阵。

法国哲学家伏尔泰说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。”在人生的道路上，要想迈步远行，就必须学会随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”。对人生而言，这小小的“沙粒”就是需要我们放下的东西。什么也不愿放下的人，往往会失去更珍贵的东西。而放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……而当你决定放下的那一刻，也许你就找回了自己，更找回了快乐。

放下不是放弃，它是一种人生哲学，是洒脱，是积极的人生态度，更是一种生活智慧。学会放下，也就学会了解脱，这将有助于我们在人生前行的路上坦然面对，成为更大的赢家。

人生历程充满了变数，一些你已经得到的不见得永远都是你的，所以就要学会用淡泊的心态去看待事物，而那需淡泊看待的事物也许就是你该放下的部分。放下是一种睿智的表现，绝对不是一种随意舍弃的态度，放下提倡的就是一切随缘，一切莫强求，它不仅可以带给你幸福的生活，还会为你的人生增光添彩。

目 录

第一章 快乐人生，灿烂晴空——愈放下愈快乐

人活着就是为了快乐，而放下就能快乐！

拿得起是勇气，放得下是度量；拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然承受。“人生最大的成功是拿得起，生命最大的安慰是放得下。”一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才能最终明白生命的意义其实并不在于获得，而在于放下。放下了，就能快乐……

1. 人生之路始于“放下”	3
2. 放下就能快乐	7
3. 简单即是快乐	11
4. 笑看人生的输赢得失	15
5. 舍“小”顾“大”，放下的哲学	18
6. 宽广胸襟，无忧也无恼	21
7. 知足者常乐	25
8. 放弃，让自己活得洒脱	29
9. 不以物喜，不以己悲	33
10. 得之淡然，失之坦然	36
11. 人生的幸福便是放下	40

第二章 为人处世，正确取舍——愈放下得愈多

放下既是处世的哲学，也是做人做事的艺术。

有一种处世方法叫“放下”。获得幸福的不二法门是珍惜所拥有的，放下无法拥有的。为人处世当以诚相待，以和为贵，勾心斗角施展伎俩是没有意义的。能放下且放下，宽容一点，给自己留下的是海阔天空。忘记你对别人的恩惠，记得别人对你的帮助……

1. 要拿得起更要放得下 45
2. 不要苛求百分之百的公平 48
3. 算计别人就是算计自己 52
4. 战则败，不战则胜 56
5. 不必凡事都争个明白 59
6. 适时放弃才能把握更好的机会 63
7. 摒弃猜疑，迎来友谊 66
8. 让他一墙又何妨 70
9. 放弃“理想主义”，构建和谐 73
10. 得饶人处且饶人 76
11. 放下的处世之道 80

第三章 幸福生活，自我选择——愈放下愈洒脱

快乐与不快乐是不同的心态。只有把该放下的放下，才能找到自己的快乐与幸福。

我们在生活中，感到压力大、心里烦，被各种烦恼所扰时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将负面的情绪与观念都统统背在身上，不知道，还可以选择放下。放下，就是将压在我们身上的重担统统放下，在轻松与愉悦中，迈向健康人生的幸福大道。

1. 只有善于放弃，才能畅快地生活	87
2. 月有圆缺，人有得失	90
3. 退一步海阔天空	94
4. 放弃，另一种选择	98
5. 一失足未必成千古恨	101
6. 放下包袱，品味生活	104
7. 放下是一条解脱之道	108
8. 失意时要懂得心宽	111
9. 抛开烦恼，自在生活	114
10. 难得糊涂，放下才聪明	118
11. 活在当下，放下坏心情	121

第四章 绚烂情感，净化心灵——愈放下愈多姿

放下曾经的辉煌，放下昔日的苦难，放下对旧日恋情的回忆，卸下身上所有束缚我们前行的包袱，人生最大的幸福就是放下。

走过的岁月没有回程，错过的情感只能放下。许多事即使回头也无法改变，许多人注定相遇而不能相爱，或许唯有如此，才可珍贵，才能珍惜。学会放下，在落泪以前转身离去，留下简单的背影；学会放下，将昨天埋在心底，留下最美的回忆；学会放下，让彼此都能有个更轻松的开始，遍体鳞伤的爱就不要再刻骨铭心……

1. 放下，给自己自由	127
2. 缘分不可强求	130
3. 该放就放，世间没有完美	133
4. 错过了美丽也不必遗憾	137
5. 放下旧观念，找到真爱情	141
6. 放下握不住的爱情	145
7. 把失去的爱当成赢利	148

8. 放下也是成全	152
-----------------	-----

第五章 竞争职场，智慧生涯——愈放下路愈宽

放下身价，让自己回归“自然”，你才可望得更远！

身在职场，犹如逆水行舟，不进则退。放下那学历、背景、身份、地位的包袱吧，让自己回归到普通人的行列中来，别在乎别人的目光和议论，大胆地从基层做起，从基础工作做起，这样，就业之路才会越走越宽，越走越顺畅！

1. 与对手过招，“放”为上	157
2. 弦紧弓断，学会放下	160
3. 执著未必是好事	163
4. 放下架子天地宽	167
5. 无争才能无祸	171
6. 放下标准，用心去爱别人	174
7. 放下一些无谓的忙碌	178
8. 知识精英要放下“宠儿”心态	182
9. 不能纠正的事，何不顺其自然	185
10. 欲望无止境，何不让自己知足	189
11. 利用“放弃”的力量在工作中取得胜利	193

第六章 自主创业，输赢自定——愈放下愈成功

一个人只有放下了，才能重新获得机会。

古人说：“当忧则忧，遇喜则喜”，就是说，遇事要拿得起放得下，敢作敢为。不论什么事，优柔寡断，“当断不断，必受其乱”，所以要当机立断，该放下的要坚决放下。真正有大成者，往往是能够放下的人，因为在放下的同时，你才真正争取到了机会。

1. 放下——成就人生伟业	199
---------------------	-----

2. 放下顾虑，向前、向前	202
3. 管得住自己，才能成就大事业	205
4. 锲而不舍与锲而舍之	209
5. 最糟，也不过从头再来	212
6. 放下面子，坚持到底	216
7. 创业的平衡之道——放下	219
8. 放下空想，用行动说话	223

第七章 调节心理，放下包袱——愈放下愈轻松

放下心中的沉重负担，用宽容的心看待世界，生活才会更加轻松美好！

搬开别人放的石头很容易，因为这些石头从外表上我们可以辨别出来，难就难在搬开那些自己制造的石头。懂得放下，何等自在！宽恕了别人的同时，您也宽恕了自己。放下心中的怒，放下心中的恨，放下心中的不平衡，不要太斤斤计较，你的每一天都将更美好！

1. 凡事寻常看，排压“心”舒畅	229
2. 贪婪，让你失去快乐	233
3. 放下忧虑，迎来快乐	236
4. 放下嫉妒，使自己的幸福完美	240
5. 放下自卑，向成功迈进	243
6. 放下怨恨，是对自己的宽容	247
7. 放下自私，让别人走近自己的天地	250
8. 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气	253
9. 放下“过去的创伤”，救出“抑郁”中的你	257

第八章 修身养性，心随意动——愈放下境愈高

放下是心灵的本质，是一个人修身养性的基础。

当我们学会不再固执己见，以满足自我期望为目的时，我

有一种 心态叫

放下



们已经变得更具包容力、有气度且更显恢宏。有一天，当你能做到不再畏惧失去，便能以更广阔的心胸去看世界和面对周围的人和事物。何时放下，何时就会获得轻松。

1. 放下，修身养性的最高境界 265
2. 有一种养心方法叫放下 269
3. 放下，也是一种美 272
4. 多一物多一心，少一物少一念 276
5. 凡事带有几分禅心，就会有所悟有所得 279
6. 懂得放下，拥有一颗真正的平常心 281
7. 放下杂念，享受人生 285
8. 找到自己喜欢的生活方式 289

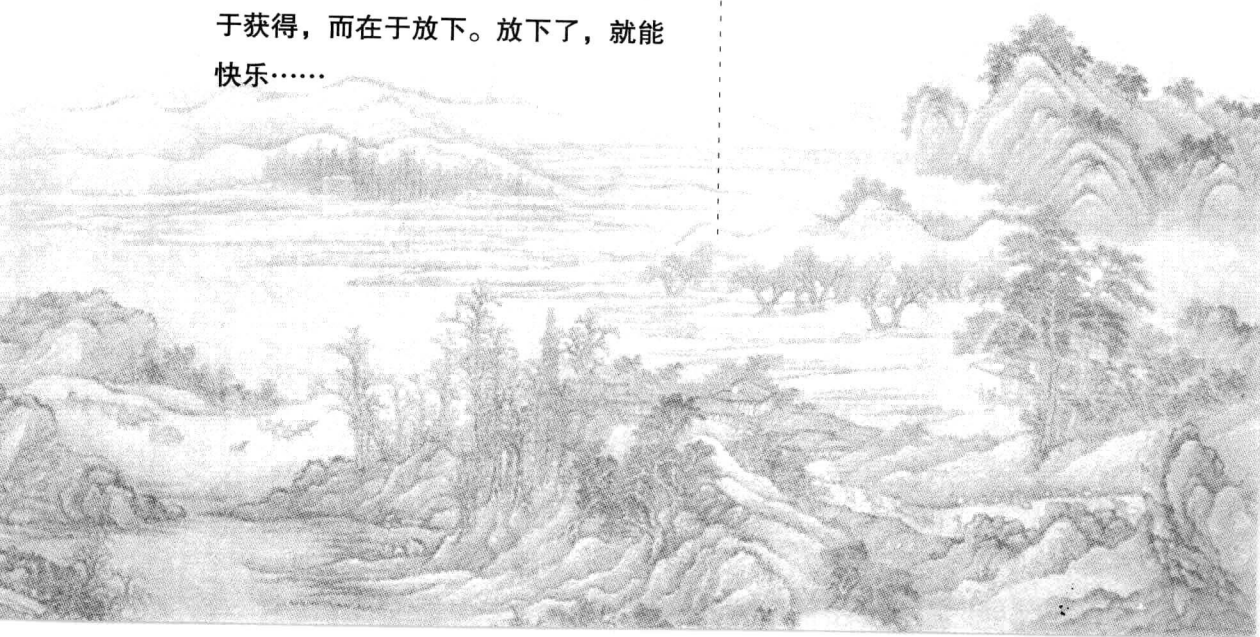


第一章

快乐人生，灿烂晴空 ——愈放下愈快乐

人活着就是为了快乐，而放下就能快乐！

拿得起是勇气，放得下是度量；
拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花
掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然
承受。“人生最大的成功是拿得起，
生命最大的安慰是放得下。”一个人
往往只有经历了漫长的人生跋涉后，
才能最终明白生命的意义其实并不在
于获得，而在于放下。放下了，就能
快乐……



1. 人生之路始于“放下”



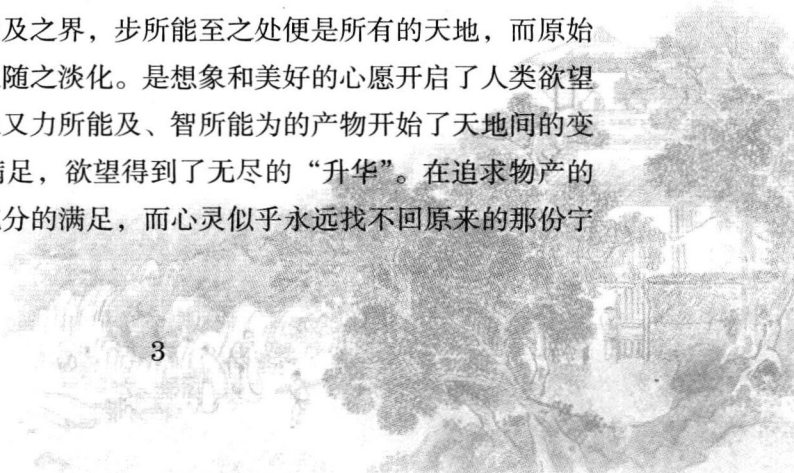
我不会“抓紧”任何我拥有的东西！我学到的是，当我抓紧什么东西时，我就会失去它。如果我“抓紧”爱，我也许就完全没有爱；如果我“抓紧”金钱，它便毫无价值。想要体验“拥有”任何东西的唯一方法，就是将它“放下”。

——尼尔·唐纳·沃许



始于“放下”，终于“快乐”

“放下”原本只是一句禅语，《禅意与化境》中道：放下你的外六尘，内六根、中六识、一直舍去，舍至无可舍去，是汝放生命处。然而，又有多少人能够真正懂得这种境界呢？人在原始的时代里，过着封闭的生活，以为视所能及之界，步所能至之处便是所有的天地，而原始的平等与平均使人欲也随之淡化。是想象和美好的心愿开启了人类欲望的大门，任何可以想象又力所能及、智所能为的产物开始了天地间的变化。从此对生活不再满足，欲望得到了无尽的“升华”。在追求物产的过程中，欲望得到了充分的满足，而心灵似乎永远找不回原来的那份宁静和安详。



忙碌的脚步，让人们失去了沉静的本能。物欲横流的今天，数字的多少划分了人与人之间的等次，打破了平衡的宁静。人们躁动不安，努力地寻找提升自身社会等次的机会。不择手段地往上钻，没有台阶就踩着别人的肩膀继续向上，人们变得几乎疯狂。谎言被人崇拜，实话被人遗忘。掩耳盗铃，自欺欺人，是非难辨……

有这样一个故事。有一天，无德禅师正在院子里锄草，迎面走过来三位信徒向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我们信佛多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无德禅师放下锄头，安详地看着他们说：“想快乐并不难，首先要弄明白人为什么活着。”

三位信徒你看看我，我看看你，都没料到无德禅师会向他们提出这个问题。

过了片刻，甲说：“人总不能死吧！死亡太可怕了，所以人要活着。”

乙说：“我现在拼命地劳动，就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的生活。”

丙说：“我可没你那么高的奢望。我必须活着，否则一家老小靠谁养活呢？”

无德禅师笑着说：“怪不得你们得不到快乐，你们想到的只是死亡、年老、被迫劳动，不是理想、信念和责任。没有理想、信念和责任的生活当然是很痛苦、很累了。”

信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒是很容易，但总不能当饭吃吧！”无德禅师说：“那你们说有了什么才能快乐呢？”

甲说：“有了名誉，就有一切，就能快乐。”



乙说：“有了爱情，才能快乐。”

丙说：“有了金钱，就能快乐。”

无德禅师说：“那我提个问题，为什么有的人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却很忧虑呢？”信徒们无言以对。

无德禅师说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在人们每时每刻的生活中。必须改变生活的观念、态度，生活本身才能有所变化。名誉要服务于大众，才有快乐；爱情要奉献于他人，才有意义；金钱要布施于穷人（需要得到帮助的人），才有价值。这种生活才是真正快乐的生活。”

自古以来，“放下”就是一个人们不断探讨的哲理问题。一个永远不想放下的人，是一个沉重的人，人生也不能承受生命之重。一个永远不能放下的人，人生就难有新的收获和新的体验。

“放下”是一种心态

人们总是喜欢站在高处，却忘了“高处不胜寒”的道理。其实，有时你也应该在高处站成低头的姿势，给自己一次俯视的机会。约束自己，满足于过比较简单的生活，这样的日子才会有好心情。快乐有限，精彩有限，生命亦有限。那些平凡走过的日子，那些喜怒哀乐，转身就会如烟花般消散。别让自己像个输光的赌徒，用郁闷伴随人生，用青春作为赌金，肆意挥霍自己的人生。

“放下”并不意味着放弃。放弃是绝对的，放下是相对的。放下是为了更好地进取，当你放下自我，舍弃拥有，你会获得从头再来的充实，品味收获的喜悦，拥有创业的荣耀……你得到的将是对生命真谛的理解。当然，所有这一切，只有在放下的同时付出加倍的努力，才可以成为现实。

“放下”指的是平淡的心境。当心灵在晨钟暮鼓的洗涤中慢慢被净

化时才发现，曾经以为不能放下的东西在不经意间已遗忘了它。一切始于此，又终于此。不要烦恼时光的反复不变，因为日月就是经由这样的交替来变更年轮；不要埋怨岁月的无常，因为无常的是被五彩缤纷烦扰的心。以淡泊之心处世，才能真正做到放下。

其实，说到底，人生的兴奋与苦恼也无非是衣食住行、功名利禄，过多的欲望折腾着自己，总想找到一个出口，然而却不断地迷路。就算偶尔兴奋也只会是小人得意的浅薄，欢笑之后的痛苦只有自己品尝。当你舍弃浮华，放下包袱，轻松上路的时候，你会感到从来没有过的开心与自在，这就是简单与质朴的生活，每一个人都应该好好去享受。

远离忧愁和世俗，尊重那些与平凡日子相守的人，原谅那些随波逐流的人，理解与自己格格不入的人吧！历史长河中人人都是匆匆过客，别让那些阴霾遮住心的灿烂。

哲学家孟子说过“鱼和熊掌不可兼得”，如果不是我们应该拥有的，就该抛弃掉。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得必有所失，只有放下，才能拥有一份轻松，才会活得更加充实，更加坦然。

智慧品人生

懂得放下的人，才是懂得生活的人；学会了放下的人，才有可能拥有更为广阔的天空。放下，既是理性的表现，也是豁达之举。宠辱不惊，闲看庭前花开花落，让身与心得到恬静的休憩，让情与景得到自然的交融。放下，你会发现沙漠很美，因为其中藏着一方绿洲；放下，你会发现空谷很美，因为有兰花幽幽绽放；放下，你会发现生活很美，因为有亲情、友情、爱情的支持。一花一世界，一叶一春秋，一沙一天堂，一水一桃源。放下一切，潇潇洒洒，坦坦荡荡，真真切切，从从容容。历经沧海桑田，终得返璞归真。“快乐地经历风雨，轻松地面对人生的起伏”，才是最精彩的人生状态。