

幸福的人生一定有方法

叶枫◎编著



人生赢在 勇于放下

RENSHENG YINGZAI
YONGYU FANGXIA

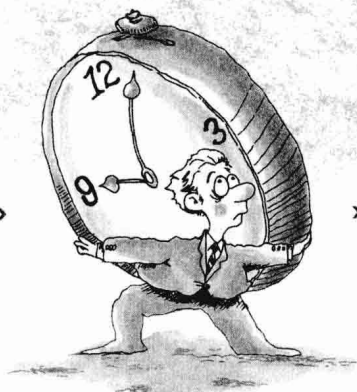
给自己留下一个改变命运的空间

非淡泊无以明志·非宁静无以致远

正是人们太在乎得与失，太看重身外之物，从而失去了自我，迷失了方向。
不甘于清贫与淡泊，浮躁的心怎能经得起花花世界的诱惑与刺激呢？

 中国纺织出版社

幸福的人生一定有方法



人生赢在 勇于放下

RENSHENG YINGZAI
YONGYU FANGXIA

叶 枫◎编著

非淡泊无以明志·非宁静无以致远

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生赢在勇于放下/叶枫编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2010.9

ISBN 978-7-5064-6586-1

I. ①人… II. ①叶… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119469号

责任编辑:苏广贵

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第2版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:240千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序言：淡泊明志，宁静致远

序
言

淡泊明志，
宁静致远

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这是耳熟能详的一句格言，然而我们却未必能理解其中的深意。吾等凡夫俗子，自不可与圣人相比，步履匆匆，忙忙碌碌，生活重心完全倾向得与失，不知道“不以物喜，不以己悲”，汲汲于名利，在名利场的角逐中迷失了自己。

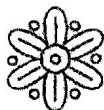
或许，我们太在乎，却适得其反；或许我们太在意，却失之自然。正是我们“喻于利”，而亲情、友情、爱情却离我们越来越远，人与人之间除了利用和交换，剩下的就是铜钱的味道。这怪不得我们。社会的压力如此之大，我们不得不殚精竭虑，如履薄冰，如临深渊，战战兢兢，与天斗，与地争，与人搏，去追名，去逐利，其苦也无穷，其难也无尽！

其实，这些的根源还是在我们的内心。正是人们太在乎得与失，太看重身外之物，从而失去了自我，迷失了方向。不甘于清贫与淡泊，浮躁的心怎能经得起花花世界的诱惑与刺激呢？

有些东西并不是生活必不可少的。王侯将相和凡夫俗子离开这个世界的时候有什么区别？俗世铅华使我们的翅膀沉甸甸，从而失去了翱翔时的灵动和机巧；浮萍般的名利使我们的灵魂模模糊糊，从而没有了“采菊东篱下，悠然见南山”的优雅与平和。

不过——

如果我们失去了太阳的照耀，还有星星和月亮的拥抱；如果我们失去了山的磅礴雄伟，还有海的博大精深；如果我们失去了金钱的垂青，还有亲情和友情的温暖；如果我们失去了权利，还有人性的纯朴；如果我们失去了雨露的滋润，还有江河的灌溉；如果我们失去了生命，还能和大地亲吻，笑看新生命的诞生……



生活有时也会因为一些失去而更完美。失去了,我们还可以争取找回来,如果找不回来,还可以去发现更好的。当我们失去爱人,别忘了还有夏天的热烈,可以让我们再次寻找;当我们失去爱心,别忘了还有春天的温馨,而其还能让我们找回那颗爱的心;当我们失去了希望,别忘了去秋天的收获中寻觅;当我们失去意志,别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

让我们用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去,凡事看得淡一点,知足常乐,会让自己的生活轻松愉快,如果太贪心,总想得到很多又无法面对失去,那终究会成为一种生活的负荷与累赘,让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然如此,那么,让我们还是选择平静与淡泊吧,好好珍惜自己拥有的,正确面对已经失去的,给自己一份快乐的好心情、好生活。

失去一些,得到一些。舍得舍得,大舍大得,小舍小得,不舍不得。舍得那些浮华,才会得到优雅;舍得那些名利,却会得到平静……

非淡泊无以明志,非宁静无以致远。凡事看淡一些,反而少了烦恼;处事宁静一些,却多了从容和优雅……

放下就是快乐,这是本书的宗旨所在。不要让身外之物牵绊我们的身心,该放下的一定要放下,该挑起的担子也不要放松。拿得起放得下,才是真正的无怨无悔的人生。本书犹如一杯清茶,袅袅香气盈屋,不求涤荡人们的灵魂,或许可以一洗人们心中的铅华,只要人们有所得,有所悟,足矣!

编者





第一章

懂得放弃的人最快乐

- 1 / 放弃是一种解脱
- 3 / 放弃是一种美丽
- 5 / 放弃也是一种智慧
- 6 / 人生就要学会放弃
- 7 / 最简单,最精彩
- 9 / 做个心灵快乐的自由人
- 10 / 快乐的源泉在心底
- 12 / 笑看人生的输赢得失
- 13 / 我看开,我快乐
- 14 / 真正的快乐其实如此简单



第二章

做自己情绪的主人

- 17 / 理性的生活最成熟
- 18 / 逐出心中的抑郁
- 19 / 失意不可失志
- 20 / 挣脱心灵的枷锁
- 22 / 走出虚荣的死胡同
- 23 / 别让焦虑经常笼罩自己
- 24 / 用乐观驾驭悲观
- 25 / 化解来自内心的嫉妒

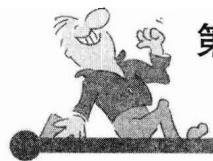




第三章

走出心灵的陷阱

- 29 / 不要让你的心灵家园荒芜
- 30 / 贪婪会让你失去快乐
- 32 / 自私就是心灵的自我毁灭
- 33 / 放纵会瓦解你的意志
- 35 / 抛弃懦弱的念头
- 36 / 拒绝骄傲的内心
- 37 / 勇敢打破冷漠的心墙
- 39 / 远离绝望这一心灵的毒药



第四章

别为心灵设限

- 41 / 别怕挫折来叩门
- 44 / 点燃心灵热情的火焰
- 45 / 心有所想必有所成
- 46 / 沙漠里也能找到星星
- 48 / 一定要把握每一个具体的心灵目标
- 49 / 该出手时决不犹豫
- 50 / 我们需要一些忘我的精神
- 52 / 别让忧虑扰乱我们的生活
- 53 / 最糟,也不过是从头开始
- 56 / 把自卑扔出天空外
- 59 / 每个人都是独一无二的



第五章

让心灵自由快乐地飞翔

- 63 / 放飞心灵的风筝
- 64 / 学会给心情放个假
- 66 / 舒畅的心情是自己给予的
- 67 / 打开心窗,天空一片蔚蓝
- 69 / 栽种美丽的心灵之花
- 71 / 任何时候不要勉强自己
- 72 / 错过了就不要后悔
- 73 / 操纵好自己情绪的“转换器”
- 74 / 倾听自己心灵的声音
- 77 / 美德是心灵的健康剂



第六章

只做最本色的自己

- 79 / 我的人生,我掌舵
- 81 / 做自己想做的事
- 84 / 最喜欢的就是最好的
- 88 / 自己的选择自己掌握
- 90 / 把困难当作人生的转机
- 91 / 可以输给别人,不能输给自己
- 93 / 学会给自己颁奖
- 95 / 善良是生命的黄金
- 96 / 处变不惊,从容应对





第七章

做自己情绪的主人

- 99 / 学会对生活说“不”
- 101 / 生活没有绝对的错与对
- 103 / 盲目追求完美是一种伤害
- 105 / 承认别人比自己优秀
- 107 / 遇事不钻牛角尖
- 108 / 很多事就要顺其自然
- 109 / 保持一颗平常心
- 110 / 游手好闲又何尝不是一种智慧
- 112 / 退一步海阔天空
- 113 / 善于积蓄于生活的低谷



第八章

坦然接受自己

- 115 / 贫穷并不可怕
- 116 / 失败是人生必要的投资
- 117 / 勿因外表丑陋而苦恼
- 118 / 看得开的人生才豁达
- 119 / 远离浮躁心自安
- 122 / 知足是一种境界
- 122 / 善于发现自己的优点
- 123 / 别老跟自己过不去





第九章

一切都是最好的安排

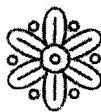
- 127 / 世上没有绝对的公平
- 128 / 逆境是上天恩赐的礼物
- 129 / 身在何处都要学会微笑
- 131 / 学会从改变自己开始
- 133 / 做人就要每天都快乐
- 134 / 摆正自己的心态才能快乐
- 136 / 平平淡淡才是真
- 137 / 建立一道宠辱不惊的精神防线
- 139 / 寂寞何尝不是一种清福
- 140 / 心灵需要一片宁静的天空



第十章

为啥争逐,为啥忙

- 143 / 幸福的宝塔不是用钱堆起来的
- 145 / 真正的财富是一种内心的认同
- 147 / 慢一步并不一定是坏事
- 149 / 功名皆为身后事
- 151 / 不要让自己活的太辛苦
- 153 / 成功,一定要牺牲健康吗?
- 155 / 忙里也要偷个闲
- 156 / 人生承不起太多的欲望





第十一章

放下压力赢得快乐

- 159 / 不要让压力成为我们的致命伤
- 160 / 拥抱心灵的“大树”
- 161 / 学会在工作中给自己减压
- 164 / 不妨让一切随缘而去
- 166 / 豁达是一种人生态度
- 167 / 控制住即将失控的情绪
- 168 / 不要为小事而动怒
- 169 / 幸福无需他人的认可
- 170 / 不要让面子左右你的心灵
- 172 / 年龄可以老,但是心却不能老
- 173 / 给心灵一个合适的包袱
- 175 / 小心诱惑成为心灵的陷阱
- 175 / 时不时,抬头看看天
- 177 / 聪明最是糊涂人



第十二章

对身边的人不要苛求

- 179 / 相遇,不是用来生气的
- 180 / 静坐常思己过
- 183 / 帮助别人就是帮助自己
- 184 / 学会敞开友谊之门
- 185 / 予人快乐予己快乐



- 188 / 幽默的人到处受欢迎
- 190 / 宽容是人际关系的润滑剂
- 193 / 合作才能双赢



第十三章

幸福的家是快乐的源泉

- 197 / 爱,有时候要放开才能真正拥有
- 198 / 你身边的他(她)其实很美
- 199 / 赞扬是幸福的催化剂
- 201 / 在平凡的生活中体味被爱的快乐
- 203 / 把快乐带回家
- 205 / 不要总是认认真真的样子
- 206 / 幸福家庭需要经营
- 207 / 尊重和理解是幸福的摇篮
- 209 / 家是心灵永恒的歌谣



第十四章

让生活充满爱的阳光

- 211 / 生命中应当洋溢着爱心
- 213 / 拥有一颗感恩的心
- 214 / 做一个慷慨的人
- 215 / 做一个对别人有用的人
- 217 / 让理解搭起一座舒心桥
- 218 / 一点一滴地品味生活的快乐
- 219 / 学着用心去感受生活





第十五章

有一颗乐于享受的心

- 221 / 开心就要“开”心
- 224 / 亲近自然,成为一种生活方式
- 225 / 在休闲中解放
- 230 / 兴趣多,快乐多
- 233 / 雅有雅趣,俗有俗乐
- 235 / 鱼以饵悲,人以鱼乐
- 236 / 在水墨丹青中寻找乐趣
- 238 / 有音乐,灵魂不孤独
- 239 / 用诗来清除我们内心的忧虑
- 240 / 游泳是一种很好的放松方式
- 241 / 在游山玩水中放逐自己
- 242 / 因为运动,所以解忧
- 244 / 人生低谷时刻借酒解忧又何妨
- 245 / 烦恼的时候试着来杯下午茶吧

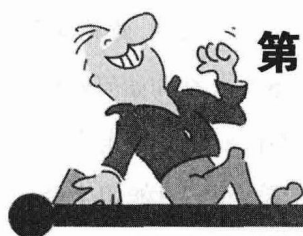


第十六章

快乐的名人快语

- 247 / 感悟苏东坡
- 249 / 陶渊明选择的生活
- 250 / 张允和的幸福三诀
- 252 / 百岁将军孙毅
- 254 / 长寿的张学良
- 255 / 儒家梁漱溟先生
- 258 / 关牧村的快乐哲学





第一章

懂得放弃的人最快乐



放弃是一种解脱

人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难或者办事不顺畅以及无奈时应采取的态度。一个人总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故的。范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，有了这样一种心境，就能对大悲大喜、厚名重利看得很小、很轻、很淡，自然也就容易“放得下”了。

该放弃的不放弃，有时候反而是一种负累，什么都想拥有，最终有可能一无所有。生活给予每个人的的是有限的生命、有限的资源，所以人们应该放弃一些不该拥有的，选择一些自己应该拥有的。什么也不愿放弃的人，常常会失去更有价值的东西。

不要把生命浪费在无谓的东西上，放弃那些不适合自己的角色，放弃束缚手脚的那些沉重包袱。用旺盛的精力和灵光的智慧去追求真正有价值的东西，十分努力地做好自己应该做的事情，追求自己的人生目标，实现自己的人生价值。

放弃是一种选择，需要很大的勇气。放弃是一种相时而动的判断，需要具有远见卓识，需要无悔的判断和下定一往无前的决心。你是否感觉生活太累太累，其实这是由于你没有学会有所放弃，你何不尝试放弃一些包袱和拖累而轻装前进呢？

放弃那些包袱和烦恼，你就会心情放松。放弃会使人变得更精明、更能干、更有力量。人们可以从自身的条件和所处的环境出发，做自己力所能及的事情。倘



若有不切实际的事情,那就要勇于放弃。放弃是走向生活的另一个起点,放弃并不意味着失败,而是另一个希望的诞生。现在的放弃,是为了将来的得到,放弃这个,是为了得到那个。人们若想有所成,就必须学会何时放弃、放弃什么和如何放弃。

很多时候,我们舍不得放弃一个无关大局的工作,舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事,舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是,我们只能用生命作为代价,透支健康与年华。不是吗?现代人都精于算计投资回报率,但谁能算得出,在得到一些自己认为珍贵的东西时,有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走?而我们却很少去思忖:掌中所握的生命的沙子的数量是有限的,一旦失去,便再也捞不回来。

放弃是一种智慧。有选择就有放弃,学会放弃也是一种生命的解脱。

非洲土著人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒:在一个固定的小木盒里面,装上狒狒爱吃的坚果,盒子上开一个小口,刚好够狒狒的前爪伸进去,狒狒一旦抓住坚果,爪子就抽不出来了,人们常常用这种方法捉到狒狒。这是由于狒狒有一种习性——不肯放下已经到手的东西。

其实,人的欲望也是如此。因为舍不得放弃到手的职务,有些人整天东奔西跑,荒废了正当的工作;因为舍不得放下诱人的钱财,有人费尽心思,不惜铤而走险;因为舍不得放弃对权力的占有欲,有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿;因为舍不得放弃一段情感,有些人宁愿岁月蹉跎……人总是这样,总是希望拥有一切,似乎拥有的越多,人越快乐。可是,突然有一天我们惊觉:我们的忧郁、无聊、困惑、无奈,都是源于我们渴望拥有的东西太多了,或者太执著了。不知不觉中,我们已经丧失了一切本源的快乐。

背着包袱走路总是很辛苦的,该放弃时应该果断地放弃,生活中有得必有失,正所谓:“失之东隅,收之桑榆”。静观世间万物,体会与世一样博大的诗意,适当地放弃,这正是获得内心平衡,获得快乐的好方法。

生命如舟,人的一生载不动太多的物欲和奢求。放弃那些根本不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧?不然,生命之舟就有沉没的危险。而在放弃





之后,你会发现人生更加轻松而坚强!

学会放弃吧,朋友!在物欲横流的今天,许多事情需要你做出选择,而有选择就要有放弃。要想得到野花的清香,必须放弃城市的舒适;要想达到梦的彼岸,必须放弃清晨甜美的酣睡;要想重拾往日羊肠小道的温馨,必须放弃开阔平坦的公路……人生苦短,若想获得,必须放弃。放弃,让你可以轻装前进,忘记旅途的疲惫和辛苦;放弃,可以让你摆脱烦恼忧愁,整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象,使你显得豁达豪爽;放弃也会使你赢得朋友的依赖,使你变得完美坚强;放弃会带给你万众瞩目,使你的生命绚丽辉煌;放弃会使你变得聪明、能干,更有力量。

放弃是一种美丽

一个女孩失恋了,哭着去见上帝。上帝问她:“你为什么难过?”

“他离开我了。”

“你还爱他吗?”

女孩重重地点了点头。

“那他还爱你吗?”

女孩想了想,哭了。

上帝笑了说:“那么该哭的人是他,你只不过是失去了一个不爱你的人。而他失去的是一个深爱他的人。”

这个故事告诉我们,如果失恋了,请不要哭泣!当爱已成往事,潇洒地和他说明“再见”吧!

喜欢一个人,就要让他快乐,让他幸福,使那份感情更诚挚。不要对一份感情过于贪婪甚至疯狂,要有勇气放弃,因为放弃也是一种美丽。

许多事情,总是在经历过以后才会懂得。一如感情,痛过了,才会懂得如何保护自己;傻过了,才会懂得适时的坚持与放弃。在得到与失去中我们慢慢地认



识自己。其实,生活并不需要这么无谓的执著,没有什么真的不能割舍。学会放弃,生活会更容易。

每一份感情都很美,每一程相伴也都令人迷醉。是不能拥有的遗憾让我们更感缱绻,是夜半无眠的思念让我们更觉留恋。感情是一份没有答案的问卷,苦苦的追寻并不能让生活更圆满。也许一点遗憾,一丝伤感,会让这份答卷更隽永,也更久远。

收拾起心情,继续走吧。错过太阳,你将获得星星;错过她,我才遇见你。继续走吧,你终将收获自己的美丽。

爱情没有永久的保证书。有个男士饱受一位前女友的骚扰,骚扰范围之广,等于古代的“诛九族”,所有亲戚朋友都备受这位不甘离去的女友的电话骚扰。后来他亲自去恳谈和解时才发现,原来他的前女友已经有了新的同居人——她自己有新欢,但就是不让他轻松如意。新的已来,旧爱还不愿割去。

一个永远不想失去你的人,未必是爱你的人,未必对你忠心耿耿。有时只是一个脑袋不清的强烈占有欲者,他们会做出各种“损人不利己”的事情,还如此理所当然。

在心中如果有“曾经拥有就永远不要失去”的偏执狂与占有欲,越想要获得爱的永久保证书,就会越走越偏离良心。

有时候,为了强求一样东西而令自己的身心疲惫不堪,是很不划算的。况且,有些东西是“只可远观而不可近瞧的”,一旦你得到了它,日子一久你会发现其实它并不如原本想像中的那么好。如果你再发现你失去的和放弃的东西更珍贵的时候,你一定会懊恼不已。所以也常有这样的一句话,“得不到的东西永远是最好的”。所以当你喜欢一样东西时,得到它也未必是你最明智的选择。

凡事不必太在意,更不需去强求,就让一切随缘。逃避,不一定躲得过;面对,不一定最难过;孤独,不一定不快乐;得到,不一定能长久;失去,不一定不再拥有。可能因为某个理由而伤心难过,但,你却能找个理由让自己快乐,两个人不能快乐,不如一个人快乐;两个人痛苦,不如成全一个人的快乐。

