

放手



也是一种优雅转身

人的一生有许多事情难以抉择。要想在一生中有所所得，就不能让太多太杂的东西诱惑自己，就必须简化自己的人生，就要学会放手，丢掉那些让自己的生活繁杂和内心烦乱的东西。

文 静◎编著

人生类似于一道加减法并存的算术题，

加减法则贯穿一个人的一生。加法就是我们不断地成长，

减法就是停下来呼吸一下新鲜空气，享受生活乐趣。

当我们对人生茫然无知的时候，就匆匆踏上了人生的旅途。等到对人生有所感悟时，人生的某一阶段却已经过去。



中国华侨出版社



放手

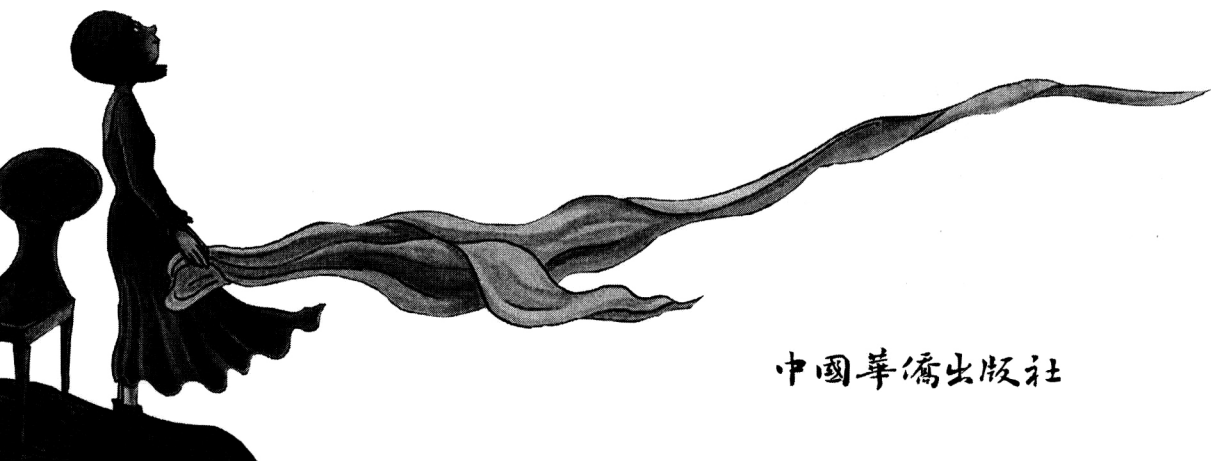


也是一种

优雅转身

文静◎编著

Fangshou Yeshiyizhong
Youya Zhuanshen



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放手也是一种优雅转身 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3117 - 5

I. ①放… II. ①文… 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 (2012) 第 291490 号

●放手也是一种优雅转身

编 著/文 静

责任编辑/文 雨

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3117 - 5

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

有人说，人生类似于一道加减法并存的算术题，加减法则会贯穿一个人的一生。加法的人生就是我们不断地成长，减法就是停下来呼吸一下新鲜空气，享受生活的乐趣。当我们对人生茫然无知的时候，就匆匆踏上人生的旅途。等到对人生有所感悟时，人生的某一阶段已经过去。人生从来就是有舍才有得，塞翁失马，焉知非福。世界万物，得失兼备。放弃失败后的悲伤，不再整日郁郁寡欢，获得了快乐；放弃无果而终的争吵，大家握手言和，得到了友谊；放弃了对金钱名利的追求，就能享受淡然生活的恬静，体会到轻松。

耶克·米贴脱斯说：“只有放得下，才能拿得起，只有有所舍，才能有所得，只有输得起，才能赢得了。”不要感叹自己缺少什么，能够放弃自己所拥有的一切，才是一个真正有智慧的人。

活在这个世上，需要作出的选择很多很多，只有经历过了才懂得如何去坚持与放手。梦想，追求过了，才懂得如何去坚持；感情，伤过了，才懂得如何去放弃。珍惜一个心仪而又来之不易的朋友，放弃一份付出却毫无收获的感情，都是一份抉择，同时也是一种艺术。

人的一生有许多事情难以抉择，同样人的一生中有很多东西难以放手。坐在哪个位置、怎样把握机会、如何创造财富、是否接受感悟……遇事争先，什么都想得到，会让人生过于沉重，无形中增加了很多压力，困惑也随之增多，妨碍了正常的生活，损害了自己。如果在一生中要有所得，就不能让太杂太多的东西诱惑自己，就必须简化自己的人



生，就要学会放手，丢掉那些让自己生活繁杂和内心烦乱的东西。

生命的旅途常常会有挫折，会有苦难，这时候需要一种勇气、一种抉择——放手。当你一个人跋涉时，如果没有人为你祝福，那就自己祝福自己。放弃不了眼下，你就不能发现另一片海阔天空；放弃不了昨天，你就会将生命白白耗在这一刻的踟躇不前中；放弃不了枷锁，你就永远任生活操控，而不能去发现另一个属于自己掌握的空间。

在遇到问题时，你可以选择面对它，接受它；也可以放弃它，遗忘它。爱你所选的，内心会更满足踏实；放下你的负累，才能够提起得更多。懂得选择与放弃，也更懂得珍惜生命，同时增长别人偷不走的人生智慧。

人生最大的智慧就是懂得放弃。我们每个人都有难以割舍的东西，放弃了，也许是一种胜利，是一种智慧。人活一辈子，与其拼命挣扎获取功名利禄，不如放弃名利平凡度过一生。如果一个人在错误的道路上大声疾呼永不言弃，那么他只能是重蹈南辕北辙的下场。

明于选择，智于放弃，人生要先舍而后得，放弃之后方知快乐，放弃中学会巧变通。

沉重的包袱让人生活得太累，卸下才会轻装上阵，赢得轻松自在的生活；烦恼的缠绕让人整日昏昏沉沉，放下才会轻松悠闲，赢得拨云见日的阳光；名利的羁绊让人备受煎熬，抛弃才会怡然自得，赢得乐观豁达的人生。

放手——优雅的转身，本书从心智、情感、自知、释然四个方面让你真正地做到得失一切随它去，便是人间自在人！从中获得的经验能为今后的人生道路提供参考，对人生有全面透彻的了解，拥有一个美好的人生！



心智篇

——放手心境意从容,看淡得失苦乐中

第一章 | 松手凝聚成熟心智，取舍心怀坦荡人生

人的一生，有时不好的境遇会不期而至，搞得我们猝不及防，那么怎么样才能拥有一份安然祥和的心态呢？这就需要我们学会松手。因为这个世界上有很多需要我們放手的東西。明于選擇，智于放手。取舍之間便擁有坦蕩人生。大智慧在於松手，這樣才會覺得活得更加充實、坦然和輕鬆。快樂從來都不是你站的位置，而是你選擇的朝向。

放手中收获人生 / 3

一张一弛，享受人生 / 8

以退为进的人生攻略 / 12



如果人生决定不了开始，就去营造过程 / 17

人生就是在不断放弃中完成跨越 / 20

自由洒脱方可排除世间纷扰 / 25

你的心情决定你眼里的风景 / 30

打破心中的瓶颈，心怀坦荡人生 / 34

第二章 | 放下仅需轻松一秒，抉择收获另片天空

由布袋和尚转化而来的弥勒菩萨的传说中，弥勒菩萨有一个很重要的动作，那就是将布袋提起和放下，以此度化众人，解开烦恼。弥勒菩萨的布袋，拿起来放下去，便代表了提起和放下。有人向他求解烦恼之术时，他将布袋往下一放，告诉你要放下，因为放不下，才会引出许多无端的烦恼。然而，看似非常简单的两个动作，却有很多人一辈子都做不到，只能在烦恼和虚妄中度过一生。因此，弥勒菩萨才会“笑天下痴迷之人”。其实放下只需要轻松一秒，放下后，便能看到另片天空。

如何抉择，鱼和熊掌不可兼得 / 40

这扇门关上，那扇窗打开 / 43

有所为，有所不为 / 48

予人玫瑰，手有余香 / 52

不愿付出只想索取，只会越走越窄 / 57

成功的最大支撑力是自制 / 61

找准梦想风向，掌舵直奔曙光 / 64

大弃大得，小弃小得 / 69

情感篇

——情字难解亦难消，转身自此展眉梢

第三章 | 潇洒尽在完美转身，抓住幸福指日可待

情感是每个人都经历过的，然而不是每个人都能在第一次恋爱的时候就能遇到 Mr. Right。在情感的领域中，总是有太多的难关、选择、挣扎与惶惑。当感情遇到创伤，我们该如何做？苦苦哀求对方，失去自我？人总是没那么简单，就找到对的一半。在遇到失败的感情的时候，我们要学会放手，潇洒地转身，寻找 Mr. Right，也许在转角就会遇到爱。

爱情贵在选择 / 77

远离婚姻生活中的雷区 / 81

婚姻十字路口的红灯 / 85

分手快乐，向错爱挥挥手 / 87

婚变那些事 / 91

朋友就是生活中的阳光 / 94

以真心换真心 / 97

放过别人就是放过自己 / 102



懂得感恩，懂得回报 / 106

第四章 | 执着欲望似火焚身，深陷绝境怎能自拔

生命之舟载不动人们太多的物欲和虚荣，在抵达彼岸时要学会轻载。欲望太多，就会让我们变成欲望的囚徒，深陷在欲望的绝境中无法自拔。因为放不下到手的职务、待遇，有些人整天东奔西跑，耽误了更远大的前途；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，利用各种机会去大捞一把，结果常常作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格和尊严，一旦事情败露，后悔莫及……

放手名利，成就自我 / 112

知足者常乐 / 116

淡雅志趣，平衡人生 / 120

把握好你的无价之宝 / 124

一切都是你的，一切都不是你的 / 128

幸福在自己心里，而不在别人眼里 / 133

深陷绝境的沼泽——欲望 / 138

自知篇

——关照自我少纠结，往事如烟勿缠恋

第五章 | 人生之路阔如沧海，生命之舟怎堪重负

生命之舟在人生的旅途中不断地行驶，会遇到这样的问题，稍不留神就会使它负重。自卑、冲动、虚荣、懦弱等都会成为我们的负担。要让我们的生命之舟行驶得顺利并且轻便，我们只有抛开这些增重的元素。

跨越自卑，重获人生的自信 / 145

只和自己比，不用他人的标准衡量自己 / 149

对冲动说再见 / 153

匹夫之勇不可贵，学会控制自己 / 157

抛开虚荣，展现真实自我 / 161

给心境一个自由天空 / 165

放弃懦弱，还自己一个勇敢的人生之路 / 167

改掉不良的习惯，为生命之舟减负 / 172

第六章 | 勇者豪情从容收手，忘净仇怨笑看苍穹

敢于告别过去，才能拥有未来；善于忘记悲伤，才能够迎接快乐。宽容是上帝给我们的最美丽的东西，她



能让我们忘却愤怒，忘却仇恨，忘却伤害。心存美好才能创造美好，心存善良才能遇到善良。宽容不仅是对别人还要对自己，原谅别人才能原谅自己，原谅自己的失败，原谅他人的背叛，不断地成长为一个勇敢的人，一个心怀宽广的人。

一笑泯恩仇，宽容最大 / 178

不要徘徊犹豫，认准了的事情就去做 / 182

坦然面对自己的错误 / 186

脆弱永远是向困难屈服 / 191

满载豪情，从容收手 / 196

放松自己，人生才会顺心如意 / 200

抛开浮躁，脚踏实地去努力 / 204

卸载包袱，放弃完美的标准 / 209

释然篇

——松开指头真智慧，优雅转身影生辉

第七章 | 生命大智终归市真，放手写意凡尘美景

人生在世几十载，从呱呱坠地，到迟暮晚年。我们的境遇时好时坏，我们应该怎样放下那心中的烦恼，去营造人生中的美景？在那错乱的人生路途中，充满了坎坷，充满了荆棘，更充满了欢快，我们应该怎样让自己

的生活中充满欢笑呢？我们应该学会放手和舍得，因为，放手是智慧，是你人生中明智的取舍，放手让你更加真实、愉快、坦荡。只要用自己的双手亲自编制人生，幸福的人生就属于你。

远离冷漠，在生活中散发热情和爱心 / 215

客观地看待生活 / 220

追求自强独立 / 225

努力去改变自我，寻求生活中的美景 / 230

不吹毛求疵，容忍别人的缺点 / 234

不要试图取悦周围所有的人 / 238

第八章 | 甩袖笑看云淡风轻，转身忘尽荣辱得失

人生没有绝对的公平，但却是相对公平的。在一个天平上，你得到的越多，也必须比别人承受得更多。所以得到多的同时，付出的就越多，身上的负担和压力也就越大。坏事总是不断发生，可还是有很多办法来解决困难，或者忘记烦恼。永远要懂得释放压力，减轻包袱，看云淡风轻，让所有的荣辱得失都成为转身后的过眼云烟，只要自己开心、内心丰富就好。

积极地看待人生 / 244

笑对人生，不要被挫折击倒 / 248

努力才有希望 / 252

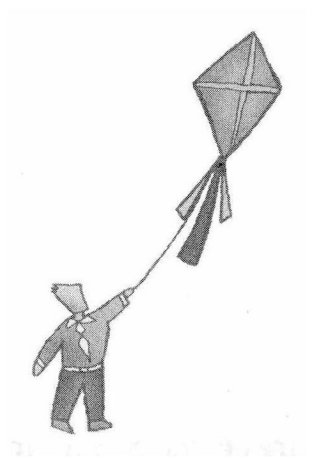


关注新的生活 / 257

对自己说“不要紧”、“没关系” / 262

放弃悲观情绪，笑对人生中的风雨 / 267

努力缓解压力，享受更轻松的生活 / 271



心智篇

——放手心境意从容,看淡得失苦乐中

- ◇ 第一章 松手凝聚成熟心智,取舍心怀坦荡人生
- ◇ 第二章 放下仅需轻松一秒,抉择收获另片天空



第一章

松手凝聚成熟心智,取舍心怀坦荡人生

人的一生,有时不好的境遇会不期而至,搞得我们猝不及防,那么怎么样才能拥有一份安然祥和的心态呢?这就需要我们学会松手。因为这个世界上有很多需要我们放手的东西。明于选择,智于放手。取舍之间便拥有坦荡人生。大智慧在于松手,这样才会觉得活得更加充实、坦然和轻松。快乐从来都不是你站的位置,而是你选择的朝向。

放手中收获人生



人生面对很多事情，要经历很多分岔路口，那么就有无数次的选择。经历孩童时代，经历少年时代，再经历成年，直至老去……在什么样的时代，如何去选择，如何去把握机会，又如何感悟人生？什么都想得到，这一生必定过于沉重，如何抛开这份沉重，参透人生呢？

选择太多的人生过于沉重，就会莫名地背负很多压力。于是越来越多的困惑随之而来，我们的正常生活便被妨碍，我们自己的生活也逐渐被损害。所以我们的一生中，不能为太多的诱惑受累，学会适当放手，抛开背负的各种压力，简化自己的人生，从而收获真正的人生。

有三个旅行者同时住进了一个旅店。相约第二天去观看周围的风景。到了第二天早上出门的时候，一个旅行者带了一把伞，另一个旅行者拿了一根拐杖，第三个旅行者什么也没有拿。晚上归来的时候，拿伞的旅行者淋得浑身是水，拿拐杖的旅行者跌得满身是伤，而第三个旅行者却安然无恙。于是前两个旅



放手心境意从容，看淡得失苦乐中



行者很纳闷，问第三个旅行者：“你怎么会没事呢？”

第三个旅行者没有回答，而是问拿伞的旅行者：“你为什么会淋湿而没有摔伤呢？”拿伞的旅行者说：“当大雨来临的时候，我因为有了伞就大胆地在雨中走，却不知怎么淋湿了；当我走在泥泞坎坷的路上时，我因为没有拐杖，所以走得非常仔细。专拣平稳的地方走，所以没摔伤。”拿拐杖的说：“当大雨来临的时候，我因为没有带雨伞，便拣能躲雨的地方走，所以没有淋湿；当我走在泥泞坎坷的路上时，我使用拐杖拄着走，却不知为什么常常跌伤。”

第三个旅行者听后笑笑，说：“这就是我安然无恙的原因。当大雨来时我躲着走，当路不好时我小心地走，所以我没有淋湿也没有摔伤。你们的失误就在于你们有可凭借的优势，认为有了优势便少了忧患，不懂得去选择、去放弃。”

第三个旅行者才是真正的旅行者，他的旅行没有思想包袱，他懂得放弃，同时他也学会了选择，所以他既不会被雨淋也不会跌伤自己。

人生就如同一场旅行，我们每个人都是其中的旅行者。生命的旅途常常会有挫折，会有苦难，这时候我们需要一种勇气和一种抉择，那就是放手。当我们一个人跋涉时，如果没有人為自己祝福，那就自己祝福自己；如果我们放弃不了当下，我们就不能发现另一片海阔天空；如果我们放弃不了昨天，那么我们就会将自己的生命白白耗在这一刻的停滞不前中。所以对