

放下，就是幸福

——活出全新自己的心灵修行课

文柯◎编著

Fang Xia Jiu Shi Xing Fu

不是幸福忘了遇见你，是你忘了退一步。

放下，世界无处不飞花。

放下，就是幸福。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

放下，就是幸福

——活出全新自己的心灵修行课

文柯◎编著



图书在版编目(CIP)数据

放下,就是幸福(白金珍藏版) / 文柯编著.
—北京:新世界出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5104-2729-9

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 058825 号

放下,就是幸福(白金珍藏版)

作 者:文 柯

责任编辑:余守斌 罗立民

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:350 千字 印 张:21.25

版 次:2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-2729-9

定 价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

目 录

CONTENTS

Chapter 1 每天给自己一点阳光 ——放下阴霾，海阔天空

你试过晾晒自己的心情么？这么好的阳光，这么好的天气，如果有很多不开心的事情，就让阳光晒凉一下心情吧。经常都在说，生活也许不能每天都阳光灿烂，但是我们可以每天给生活一个微笑，给自己一缕阳光。

拥有一颗快乐的心，我们才能找到自己 / 42

换个角度看人生 / 3

带快乐回家 / 4

不为小事耿耿于怀 / 5

我只忧伤一秒钟 / 6

感谢伤口，感谢朋友 / 7

人心中的冰点比外界的冰点更可怕 / 8

物质贫困不可怕，可怕的是精神贫乏 / 9

死亡也无法将希望毁灭 / 10



放下，就是幸福

FANG XIA JIU SHI XING FU

- 摆正你自己的心态 / 11
- 爱是世界的回音壁 / 13
- 幸福是灵魂一种独特的香味 / 14
- 幸运之神垂青乐观的人 / 16
- 失望的尽头总会有新的希望 / 17
- 让美丽的世界展现在你的面前 / 18
- 换种态度去对待生活 / 20
- 别再依依不舍失败 / 21
- 换个角度看问题 / 22
- 不要紧，他心情不好 / 23
- 为自己播下希望的种子 / 24
- 幻灭是成长的开始 / 25
- 为什么要心情不好呢 / 27
- 快乐在于心境 / 28
- 用积极的态度面对每一天 / 30
- 人生需要学会遗忘 / 31
- 养花只是为了让生活更美好，并不是生活本身 / 33
- 刺上开放着美丽的花 / 35
- 自嘲是一剂平衡自我心理的良药 / 36
- 拥有一颗童心 / 37
- 摆脱心灵的魔鬼 / 38
- 清扫心灵的垃圾 / 40
- 痛苦是生命赐给的还没打开的礼物 / 41
- 幸福就是你觉得幸福 / 43
- 后退两步的人生 / 44
- 给心情放个假 / 45
- 心灵爱过简单的生活 / 47
- 别让心灵家园荒芜 / 48
- 遇事不钻牛角尖 / 49
- 点燃心中的圣火 / 51



Chapter 2 生命不可承受之重

——放下重负，一身轻松

人生不可避免地必须背负许多责任，有形的，无形的，它们一古脑地压下，有人不堪重负，滞留了脚步。有人适可放下，稳稳地前行。就这样一路走下去，有人已经走了很远，有人却一直望着远行的方向，摇头叹息……

- 简化生活，不堪重负就归零 / 54
- 想要讨好每个人是愚蠢的，也是没有必要的 / 55
- 生命不能承受忧伤之重 / 56
- 当行则行，该止则止 / 58
- 凡事纠缠皆因绳未断 / 59
- 学会心往好处想 / 60
- 最在意的往往是心灵的箍咒 / 61
- 拥有乐观，就拥有了一切生存的大智慧 / 62
- 进得来也要出得去 / 63
- 只看自己拥有的，不看自己没有的 / 65
- 学会反向对比 / 66
- 会休息，才会更好地赶路 / 68
- 勇气是生命赋予的最珍贵的礼物 / 69
- 充满希望，生活才会有色彩 / 70
- 风雨的洗礼并不可怕，可怕的是失去热爱生活的心 / 71
- 不能流泪就微笑 / 72
- 推不过去一样是生活 / 74
- 向苦难行个礼 / 75
- 系住章鱼的是它自己的手臂，而不是珊瑚礁的枝桠 / 76
- 千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始到金 / 77
- 天亮之前终结悲伤 / 78



放下，就是幸福

FANG XIA JIU SHI XING FU

- 幸福离我们并不遥远，转个身就能碰到 / 80
- 没有必要去计较他是否故意 / 81
- 做最本色的自己 / 82
- 别为小事斤斤计较 / 84
- 安享现在拥有的一切 / 85
- 每个人都有一样本领是别人比不了的 / 86
- 放下一些事情，内心才会轻巧快乐 / 87
- 虾蟹之死谁之过 / 88
- 拿掉颈上的铁枷 / 89
- 一杯生命的清茶 / 90
- 停止寻找另一只耳朵 / 92
- 大师的面子 / 93
- 人生本就有起伏，每一阵风暴都会加快你的航速 / 94
- 找到陪你散步的蜗牛 / 96
- 做人就要每天都快乐 / 97
- 让自己时不时抬头看看天 / 98
- 在生命的每个阶段，都要珍惜只属于那个阶段的东西 / 100
- 不要把自己看得太重要 / 101
- 你无法做人人喜欢的橘子 / 102
- 凡事要想开点儿 / 103
- 怀恨是不值得的 / 104
- 得饶人处且饶人 / 106
- 给别人让路，也是在给自己让路 / 107
- 拥有美好的心灵 / 108
- 上帝为你关了这扇门，一定会为你开另一扇窗 / 110



Chapter 3 转个弯就是阳光普照

——放下怨恨，学会宽容

时间会冲淡一切，不是现在还没有冲淡，而是时间还不够。曾经的经历，都是财富。因为那样一些人或者一些事陪伴着我们走过了那样一段路途，没有他们，我们的生活还是继续，只是有了他们，我们的生活多了一份精彩。现在人也去，事已散，却心还在，生活还要继续，笑脸还要绽放，只是，你准备好了吗？

- 只不过是从头再来 / 112
- 我知道是谁开的那一枪 / 113
- 我选择活下去 / 114
- 长街短梦 / 116
- 一切都可以重新再来 / 117
- 放下灾难才会重新开始 / 118
- 重要的是面对现在 / 119
- 不要让自己失去更多 / 120
- 充分享受拥有，对生活不必苛求 / 122
- 对生命充满热爱 / 123
- 只要你希望自己快乐 / 124
- 无法挽回时，坦然处之 / 125
- 转个弯就是阳光普照 / 126
- 重要的是过程 / 127
- 与伤害说再见 / 128
- 放下身价让自己的天空更开阔 / 129
- 不计得与失，不耿是与非 / 130
- 为心灵找一条出路 / 131
- 帽子没有头重要 / 132
- 把怨恨抛在身后 / 134



- 客观看待人生的失去 / 135
- 承受一切发生的事情 / 137
- 与其迁怒于人，不如寻求解决方案 / 138
- 放下不必要的 / 139
- 生活可以这样过 / 140
- 只有懂得放下，才能掌握当下 / 142
- 心情愉快工作才会轻松 / 144
- 唯有积极面对不幸，才能获得新生 / 145
- 地狱和天堂 / 146
- 放下仇恨，懂得宽恕 / 147
- 镜子碎了是钻石 / 148
- 人生注定要忘记许多，学会忘记是“去粗取精” / 149
- 忘记仇恨，才能解放自己 / 150
- 给彼此找个台阶下 / 151

Chapter 4 你带不走的身外之物

——放下名利，走得更远

当一开始拥有那些自认为稀疏平常的快乐时，人们常常会去追逐一些名利，衍生出新的欲望，整天混迹于名利场，被侵蚀的心灵，被蒙蔽的眼睛，疲惫的心真能就此得到快乐吗？也许你不知道，最终就算你抛尽了过去得来的名利与财富，也不一定能换回从前那简单的快乐了。

- 清扫不能负重的东西 / 156
- 金钱不是最重要的 / 157
- 控制好自己的欲望 / 158
- 人生烦恼，皆因不肯让一步 / 159
- 放下就是快乐 / 161
- 贪心不足是失的前兆 / 162



- 贪婪最终导致毁灭 / 163
- 人为财死，鸟为食亡 / 164
- 不过就是丢失了两元钱 / 165
- 贪欲是不快乐的源泉 / 166
- 不懂给予，就不会快乐 / 167
- 还有什么比活着更重要呢 / 168
- 生命如舟，载不动太多物欲和虚荣 / 170
- 精于算计，吃亏的是自己 / 172
- 财富和生命是两码事 / 173
- 心有妄求，永无宁日 / 174
- 贪字头上一把刀 / 175
- 真正的宝藏在我们心中 / 176
- 贪婪是难躲的明枪 / 177
- 不要让金钱压住你的心灵 / 179
- 说别人贪心的人，自己未必不是 / 180

Chapter 5 只要属于自己的人生

——放下执著，回归本色

隔着玻璃看世界，看到的也许只是华丽的表象，羡慕别人，一味地盲目跟风与不切实际地幻想，最后只会失去自己。放下虚荣与浮躁的心，了解自己，把握自己，珍惜当下，走自己的路，让别人说去吧。

- 选择自己的生活 / 184
- 眼前的更重要 / 185
- 在你最想要得到的东西的周围总是布满陷阱 / 186
- 丢下不切实际的誓言 / 188
- 演一场本色的自己 / 189
- 学会正确地审视自己 / 190





- 不要让未来淹没现在 / 191
- 不必羡慕别人的美丽花园，你也有自己的沃土 / 193
- 不能改变环境，就先改变自己的态度 / 195
- 此路不通，换一条路再走 / 196
- 停止盲目的努力 / 197
- 只要属于自己的人生 / 199
- 适时地把目标细小化 / 200
- 有勇气对别人说“不” / 201
- 走自己的路 / 203
- 有时候，一箭不能双雕 / 204
- 不要把自己的意愿强加给别人 / 205
- 人不怕被他人看低，恰恰怕他人把自己看高了 / 206
- 给心灵一个合适的包袱 / 208
- 短视会让人一无所有 / 209
- 别让固执愚昧毁了你 / 210
- 适合的才是最好的 / 211
- 鸡蛋不跟石头碰，凡事都要量力而行 / 212
- 过不去了，另起一行 / 213

Chapter 有一种爱叫放手

——放下错爱，幸福花开

没有人会否认，获得爱情会让我们感到无比快乐，无比幸福，无比甜蜜。但偏偏也是爱情，让我们受到伤害，让我们有种种的烦恼、忧愁和痛苦。放爱一条生路，值得爱的人，这个世界上不止一个；而除了失败的爱情，这个世界上还有很多有价值的真正让你快乐的事情。

- 放开他并不等于失去他 / 216
- 给爱一条生路 / 217



- 还有下一次，何必去计较 / 218
- 浪漫只是一时的风花雪月，再美的爱情也要回归现实 / 219
- 真正完美的爱情是两情相悦 / 221
- 爱不是罗网 / 222
- 爱她，就要为她祝福 / 224
- 爱情的味道 / 226
- 不为不再爱你的人而哭泣 / 227
- 爱不是枷锁 / 228
- 失去太阳，你将获得星星 / 229
- 另一种死法，有可能使懦夫变成英雄 / 230
- 不要忽略生活中那些平凡的爱意 / 231
- 何不健忘一下 / 233
- 完美主义者得到了一个好看的称呼，却也付出着巨大的代价 / 234
- 给爱一个空间 / 235
- 努力更新爱的内容 / 238
- 彼此对看，总会看到不一样的美丽 / 240
- 站在另一半的立场上欣赏爱人 / 241
- 与其抱怨对方，不如反省自己 / 242
- 对自己说不要紧 / 243
- 真爱是佛 / 244
- 一把雨伞的爱情 / 246
- 珍惜当下的幸福 / 248
- 生命的柠檬茶 / 249
- 感人的风景 / 251



Chapter 7 心灵右边的石头

——学会选择，学会放弃

我们心里有两块石头，一块在左一块在右，有的人会在左右之间往返，有的人却会一直待在原地，有的人会一直向左走，但却无法忘记右边的石头。尽管他（她）知道它的存在为自己带来了苦恼，可就是放不下。所以，很多现在我们以为念念不忘，舍弃不下的人或事，其实只是我们心中的右边的石头罢了。或许，学会如何放弃右边的石头，才会让我们轻装上阵，卸下沉重。

放弃也是一种智慧 / 254

人生的目的不是面面俱到 / 255

因为热爱才放弃 / 256

苦苦挽留夕阳的人是傻瓜，久久感伤春光的人是蠢人 / 258

快乐是一种选择 / 259

守住美好的尘世之心 / 261

失去的不一定是忧伤，反而会变成一种美丽 / 262

别让陈旧之物占据新鲜生活 / 264

没有放弃，就不会有更好的选择 / 265

甘愿接受，未尝不是一种幸福 / 266

诱惑面前懂得拒绝 / 267

放弃地狱就见天堂 / 268

警惕生活中愚蠢的交换 / 269

对世间的情缘不要过于执著 / 270

许多时候，我们跌倒在自己的优势上 / 272

放下才能解决 / 273

人生就要拿得起放得下 / 274

只有学会放弃，才能拥有一份成熟 / 275



- 放弃跟对手硬拼 / 276
- 快乐总在放弃之后 / 278
- 懂得放弃的艺术，人生才会豁然开朗 / 279
- 没有不能放弃的，只有不想放弃的 / 281
- 挣脱心灵的局限，才会海阔天空 / 282
- 把不便和困难分开 / 283
- 向左转向右转 / 285
- 放弃也是一种机会 / 286
- 凡事不需过分追求，量力而为并非难事 / 287
- 聪明的人生，是在众多的事物面前有所放弃 / 289

Chapter 8 活着，就是一种享受

——学会放下，活在当下

什么是新的生活？

生活不在过去，更不在未来，生活只能存在于当下。有人说，要想过好今天，就得把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关闭，唯有这样，生活才能变得轻松。生命的意义也只能从当下去寻找，过去的事物已过去，无论是多么美好且令人怀念，或者是多么丑陋而令人追悔，都已经不重要了。我们唯有真实地活在当下，珍惜我们活着的每一天。

- 不要比较，珍惜当下 / 292
- 从容地活在今天 / 293
- 快乐不在未来，而在现在 / 295
- 把握好今天你就是最幸福的 / 296
- 人生没有彩排，好好珍惜现在 / 297
- 让疲劳的身体得到放松 / 299
- 抓住现在的快乐，才能为自己创造幸福 / 301



放下，就是幸福

FANG XIA JIU SHI XING FU

- 有所放弃，才能有所追求 / 303
- 自古人生何其乐，偷得浮生半日闲 / 304
- 放松心情，把自己解放出来 / 305
- 让自己轻松一些，快乐一点 / 307
- 放手，再深的伤口，也能痊愈 / 309
- 做好自己是人生的一种境界 / 310
- 珍惜今天，就会赢得全部 / 312
- 精心地过好当下的每一天 / 314
- 生活的智慧就是活在今天 / 315
- 不要总为明天的事而忧虑 / 316
- 用乐观的心去看世界 / 318
- 让心态归零，就不会有人生的雨雪阴影 / 319
- 挺过去就会有美好的明天 / 321
- 失去的背后实际上会得到更多 / 322

Chapter 1

每天给自己一点阳光 ——放下阴霾,海阔天空

你试过晾晒自己的心情么?这么好的阳光,这么好的天气,如果有很多不开心的事情,就让阳光晒晾一下心情吧。经常都在说,生活也许不能每天都阳光灿烂,但是我们可以每天给生活一个微笑,给自己一缕阳光。





拥有一颗快乐的心，我们才能找到自己

【 拥有一颗快乐的心，我们才能找到自己。
己。 】

一座小城的电台每天晚上都有一档晚间谈心类节目，由于节目的定位是“倾诉心事”，所以参与节目的人多是些失恋、失意、失业的人。

其中有一个叫格格的听众很特别，她每次参与节目都会说些快乐的事情，还经常讲些哲理性的小故事给大家听。格格说她在学计算机，她要把考级证书作为送给爸爸的生日礼物。她会祝福毫不吝啬地送给那些参与节目不快乐的人……时间长了，许多听众都很喜欢她。

有一次电台举办活动，邀请了几名听众来参加。一个二十多岁的女孩最先来到演播室。她打扮得十分洋气，穿着漂亮的淡粉色长裙，长发垂过肩膀，甜甜的笑容挂在脸上，浑身洋溢着青春的活力。当大家顺着裙角往下看时才惊讶地发现，这么美丽的女孩竟然坐在轮椅上。当她说她就是格格时大家更惊呆了，简直不敢相信曾经带给大家那么多快乐的女孩竟然是身体有残疾的人。

有人问格格：“你难过吗？”她摇摇头，说：“我很快乐！”

真正的快乐只与心灵相关。人生最遥远的距离，不是相隔天涯海角，而是当你站在镜子面前望着镜子里陌生的自己，而不知道自己是谁。我们忙忙碌碌，终其一生，追求的难道不就是拥有一颗快乐的心，然后用这颗快乐的心去感染那些不快乐的人吗？

拥有一颗快乐的心，我们才能找到自己，才能让自己的一个微笑、一声问候、一句祝福，在滋润别人的同时也丰富了自己。让我们的心灵像阳光一样，穿透并发散到更广阔的角落。