

图书在版编目(CIP)数据

放下就会快乐/东方笑主编. —西安: 陕西师范大学出版社,
2006.8

(读者文摘精粹版Ⅱ)

ISBN 7-5613-3644-6

I.放... II.东... III.小品文-作品集-世界 IV.I16
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091154 号
图书代号:SK6N0889

责任编辑: 周 宏

封面设计: 红十月·郑琪

版式设计: 祝志霞

插 图: 刘 凯

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18.25

字 数: 220 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5613-3644-6/I·402

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序言 选择放下 选择快乐

从第一声啼哭开始,我们就踏上自己命运的旅程。我们经历着每一天,成为一系列故事的主角……但我们是否想过,人生在世,最重要的是什么?不是金钱财富,也不是名誉地位,是快乐!没有快乐,即使拥有了一切,又有何意义呢?

然而,这个世界有着太多的诱惑,太多的欲望,有太多诱惑和欲望满足不了的痛苦。因而也就没有了快乐的心情,没有了幸福的感觉;也就失去了精神上最宝贵的支撑点——快乐。为此,人们常常四处寻找快乐,寻找那种快乐带来的幸福感。

其实,快乐是非常简单的,它蕴藏在每一个平凡的生活细节中;快乐的人生之路离我们并不遥远,它就在我们的脚下,它就在我们的身边,可我们不曾发现。下面这个故事会带给我们一些启迪:

罗马国王克拉苏虽然贵为一国之君,但他并不快乐。于是,他去请教德高望重的哲学家——亚里士多德。

亚里士多德把一只背篓放在他的肩膀上说:“你背着它上路吧,每走一步便从路边捡一块石头放进去,看看会有怎样的感受?”

克拉苏国王背着背篓刚走了几百步,就感到背篓里的石头越来越难以承受了。

“这就是你不快乐的原因——你背负的东西太沉重了,它已经把你的快乐压抑殆尽了。”

亚里士多德从背篓里一边取出石头,一边说这块是功名,这块是利禄,这块是心胸狭窄,这块是斤斤计较……

当多数石头被扔掉后,克拉苏国王立刻感到了轻松。

克拉苏国王终于找到了自己不快乐的原因:生活本来就是一只背篓,之所以感到沉重,之所以感到重压之下的不快乐,其实正是作茧自缚的结

果。如果能够舍弃这些无用的包袱，快乐就会时刻萦绕在我们身边了。

快乐如此简单！“放下”是一味开心果，是一味解烦丹，是一道欢喜禅。只要学会放下，何愁没有快乐的鲜花在心中绽放！

当你舍弃浮华，放下包袱，轻松上路的时候，你会感觉到一种前所未有的开心与自在，我们应该学会享受这种简单质朴的生命。

南非前总统曼德拉曾说过：“生命中最伟大的光辉不在于永不坠落，而是坠落后总能再度升起。”我们欣赏这种有弹性的生命状态，快乐地经历风雨，轻松地面对人生的起伏。

我们再来看另外一个关于快乐的故事：

苏格兰国王查理命令大臣威尔士为他寻找快乐。一天，威尔士遇到一位“没有一天不快乐”的农夫，便问其原因，农夫说：“我曾经因为脚下没有鞋穿而整天沮丧，直到有一天，我在街上看到了一个没有脚的人。”

威尔士顿悟，原来快乐竟如此简单。

珍惜那些相守平凡日子的人吧，原谅那些随沙飞扬的人，宽容那些落井下石的人，理解与自己格格不入的人。生命中的每一个人都是擦肩而过，别让那些阴霾遮住了心的灿烂。

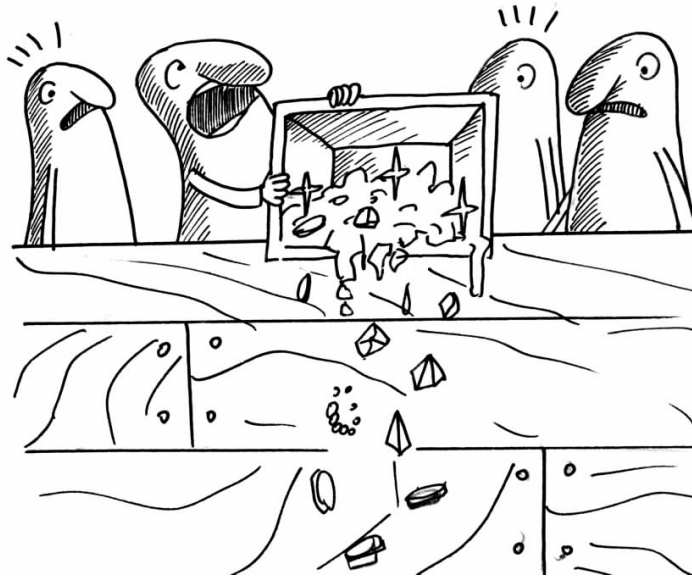
我们就是这样常常追逐着快乐，却又放不下心中的累赘，其实，快乐是最简单的。快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松如意，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理与智慧。我们常常期待着快乐，却不断忽略生活中微不足道的生活故事。

其实快乐就在我们每一个平凡的生活里，我们只需以一颗平常心去发现。

勇敢地挑战我们的生活，在工作学习之余，挤一点时间学一点如何快乐的人生智慧；只要你有信心，有勇气，相信通过你的信心和努力一定能够找到适合你的快乐人生。

放下就是快乐，放下我们背负的包袱，轻松前行，快乐就在不远处等待着我们。

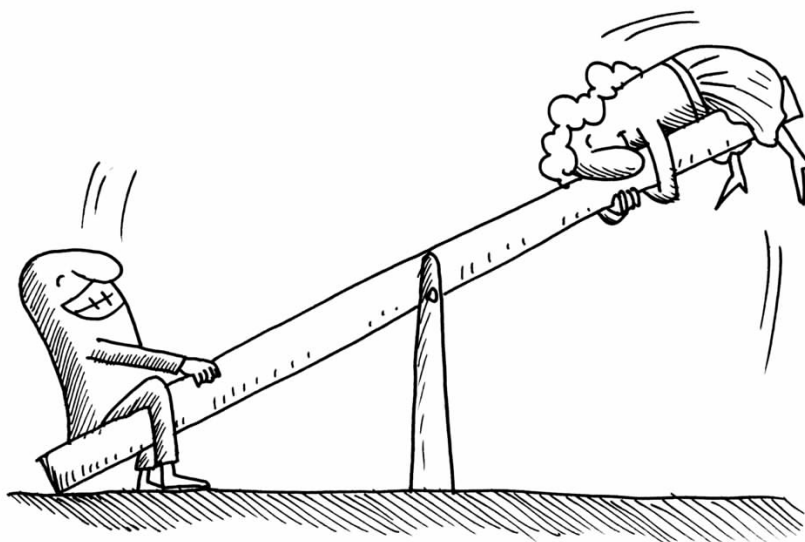
真的，快乐就是如此简单。



目 录

第一篇 放弃是一种选择

失去敌人	3	一枚金币的代价	25
不速之客	5	把帽子扔过栅栏	27
只用四种感觉	7	忍无可忍	29
一切都可能改变	8	大智大慧	31
空的彩蛋	10	忠于职守	33
被揭穿的谎言	12	轮流付账	35
积极的心态	15	艾德勒的决心	38
内心最重要	17	乐在奋斗中	40
保持你的本色	19	一生要做的事	42
维护尊严	20	意外的报酬	44
拥有一颗平常心	22	小提琴的生活	46
年轻的品酒家	24	你的微笑	48
		给老师一个“甲”	50



第二篇 与真爱一起跳舞

光头的爱情	55	化敌为友	78
爱的链环	57	原谅你的父母	79
请你等着我	59	非同寻常的晚上	81
飘逸的黑发	60	修补友谊	83
注意日期	62	别出心裁	84
“好心”的水手	64	永远感谢父亲	85
一个女人的夜晚	66	谁失约了	87
爱不消失	68	希望常这样对我说	89
母亲节的礼物	70	回忆中的家	91
无言的爱	72	特殊的圣诞节	92
玫瑰色的眼镜	73	角色互换	94
母亲给女儿的信	76	春天的投资	97
		方向感	99



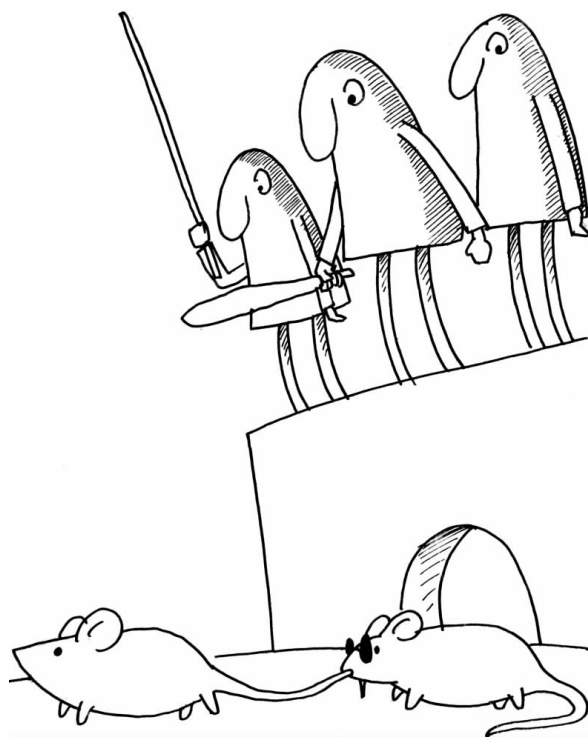
第三篇 幸福就在不远处

咖啡馆里的对话	105	把我的手带上	125
荒岛上的公爵兰	106	减肥中心的高招	126
生活中的每一刻	107	敢于打破规则	128
父亲这样教育我	109	今天学到些什么	130
致好心家长的信	111	追赶太阳的安格斯	131
抬头挺胸	113	良心的惩罚	133
做生意的目的	115	不轻易说话的总统	134
娱乐就是工作	116	一堵空白的墙	135
高级的凯迪拉克	118	最高奖赏	136
认真倾听	120	掌握自己的春天	138
海明威的教导	121	布朗小姐的吻	139
谁说行家总正确	123	土拨鼠的启迪	141
		不要出风头	142



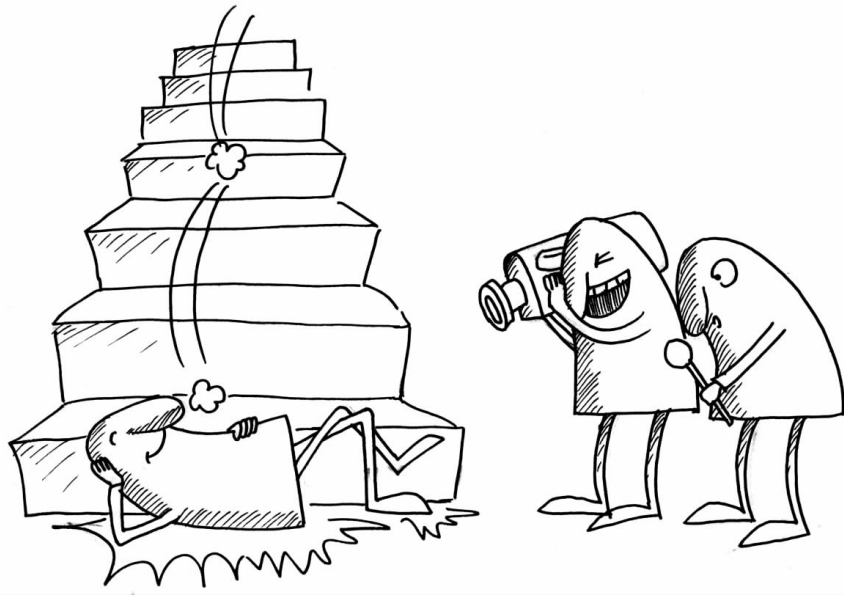
第四篇 理想的神秘花园

相信自己	147	黑色波浪中的歌声	167
做事的必需条件	149	飞上蓝天	168
再忍耐一下	150	高大的枫树	170
金子总会发光	152	击进军鼓	171
没人愿当落伍的人	153	泰勒的实验	173
提出问题	155	把斧子卖给总统	174
最后的结果	156	卫生餐厅的侍者	176
并不遥远	158	别怕遇到麻烦	178
咖啡馆跑堂	160	旅行的经验	179
努力向前迈进	163	数学界的花木兰	181
挑战挫折	164	晨光的翼翅	183
永不绝望	166	路口的抉择	185
		恐怖角之旅	187



第五篇 人性的光辉

打开心中的窗	191	搭顺风车的人	211
恶魔约翰来了	192	全力投入	212
最纯真的祝贺	193	暴风雨夜的奇遇	214
优雅的标准	194	牛奶的回报	215
别让冰箱听见	196	苦难不会持久	217
软弱的人	197	请将航向转 20 度	219
谁使她变美了	199	敢于认错	220
匆忙之间	201	克服自己的缺憾	222
野狗的命运	204	做出伟大的成就	224
魔术师的报复	206	老钟表匠的启示	225
自我心像	208	知心的礼物	226
化妆的最高境界	209	默契的骗术	229
		骚扰电话	230



第六篇 机遇成就完美人生

等待机会	235	可怕的多疑症	256
抓住一切机遇	236	梁上君子	258
耐心地等待	238	碰撞法律	261
一包巧克力饼干	239	神奇的狗	263
大学生活的回忆	241	生命的一课	265
“钻石”就在你身上	243	宽敞的教室	266
美国式的习惯	244	四个老化的轮胎	268
专注一件事	247	不同等级的文明	269
珍惜友谊	248	莫忘致谢	271
一席之地	251	学会感动	274
不可缺少的自信心	252	大卫的机遇	276
贵在专心	254	发现的生活	278
		从心开始突破	279

第一篇

放弃是一种选择



失去敌人

爱是世界上最强大的武器，爱可以消除一切愁恨和敌人。

——雨果

蓓蒂·安·斯路易 9 岁的弟弟丹尼尔和 7 岁的弟弟提姆参加了教会举办的“拓荒俱乐部”，那是一个每周一次的儿童活动。姐姐、爸爸和蓓蒂都是那个活动里的老师。那一年，弟弟们跑来向蓓蒂抱怨。他们说，有个叫约翰的男孩子老是找他们的麻烦。

约翰 11 岁，是个领养的小孩。当时在蓓蒂爸爸的班上，他是那种总爱惹是生非的小孩。更糟的是，他根本不认为自己的行为出了问题，反而觉得是爸爸在找他的麻烦。他常常找弟弟们的碴，把他们的帽子扔到地上骂他们，再不然就是踢他们一下后赶快溜掉，有时候甚至会用粗野的话骂蓓蒂。大家都觉得他是个问题学生，对他很头痛。

妈妈得知这个情况后，过了几天，她从镇上买了一袋棉花糖回来。

“这些糖是要给约翰的。”她告诉丹尼尔和提姆。

“给谁？你说要给谁？”

“给约翰的。”妈妈向他们解释。对敌人仁慈，你就有打败敌人的可能。对约翰好？人们实在无法想象。他实在是太调皮捣蛋了。但是，这周那些将要参加“拓荒俱乐部”的男孩子，每个人口袋里都会有两块棉花糖，一个是自己的，另一个是给约翰的。

蓓蒂正要去上班，刚好不小心听到提姆在说：“来，约翰。这个糖果给你。”在回家的路上，蓓蒂问他，约翰当时有什么反应。

提姆耸耸肩：“他好像吓了一跳，然后向我说声谢谢，就把糖吃掉了。”

又隔了一个星期，一天，约翰向提姆冲了过来，提姆抓紧了自己的帽子，准备好要对抗约翰。但是约翰并没碰提姆一根汗毛，只是问提姆：“嘿！提姆，你还有没有糖果？”

“有啊！”提姆松了一口气，把手伸进自己的口袋，给了他一粒糖。从那之后，约翰每个星期都会来找提姆，向他要一粒糖吃。而提姆每次都记得要带两粒糖，一粒给自己，另一粒给约翰。

同时，蓓蒂又用另一个方法“战胜了我的敌人”。有一次，蓓蒂和约翰在走廊上擦身而过，蓓蒂看到他脸上流露出很不屑的表情。他正准备要张开嘴说话，但是蓓蒂先说了一声：“嗨！约翰。”然后给他一个夸张的笑容。

他很惊讶，闭上了嘴巴，而蓓蒂则继续走自己的路。从那时候起，只要蓓蒂一看到他，蓓蒂就会对他微笑，然后说：“嗨！约翰。”不给他任何说粗野的话的机会。后来，他也开始用些简单的问候语来响应蓓蒂。

他已经有一段时间不找弟弟们的麻烦了，对蓓蒂也不再那么粗暴。蓓蒂爸爸甚至对他刮目相看。约翰现在是个好孩子了，和一年前的他完全不一样。他之所以会有这么大的转变，蓓蒂想那是因为有人给了他机会的缘故。

约翰不是唯一发生改变的人。其实，大家都学到了爱“敌人”的意义，大家的“敌人”也就一起消失了——爱“战胜”了敌人。爱是绝对不会失败的。



世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

圣诞节前夕，天空乌云密布，最后一批顾客正匆匆忙忙地赶回家中。然而，南二街上的旧钟表店内依然灯火通明，满头银发的店主埃德加正在调整壁炉钟内的乐钟。

8点左右，忙活了一天的埃德加沉浸在对往事的回忆中：童年时，在加利福尼亚，一位老钟表匠先给埃德加一些简单的机械装置钟去练习修理，然后逐步让他修理铁路用钟、手表、标准钟和装有乐钟的大钟。

他和同样双耳失聪的爱妻黑兹尔收集修理旧钟所需要的旧零件，又把这些“宠物”从过分拥挤的居室搬到闹市的店铺中去。他们两人工作得非常协调，他修理机械部分，她擦洗钟框，有时还得修整钟框的表面。

埃德加干完了活，站起来朝后室走去，这时，他颈后部突然感到从前门袭来的一阵冷风。

他转过身去接待最后一位顾客。但是，当他看到两个男人时，长期的接客经验告诉他来者不是顾客。那两个人身着派克上装和牛仔裤。一个30多岁，另一个近50岁。年轻人留在店门旁，年长的两眼露着凶光朝柜台走来。埃德加一边慢腾腾地把记事本和铅笔推到柜台台面的另一端，一边尽力不露声色，抑制着愈来愈强烈的不安情绪。

埃德加朝那张紧绷着的脸微笑了一下，然后用手指指自己

的耳朵，摇摇头。那人仔细观察记事本，那张紧绷着的脸露出一丝吃惊的神情，然后转过身去对他的同伙咕哝了几句。

埃德加乘机仔细打量那人，特别注意到那人插在上装右口袋中的手，那只手在不安地颤抖着，暴露来者的不良企图。他怒火中烧，但内心有一低语把怒火压下去了，这低语就是“要镇静”。于是他在记事本上写道：“我能帮助你吗？”这时，那人第一次正视埃德加，并微笑了，然而这微笑充满冷嘲热讽。这时，埃德加也明白那人为什么把他的同伙留在门口，而且看上去这两个人像正在准备铤而走险，干一些他们日后会追悔莫及的事。

钟嘀嗒嘀嗒地响着。埃德加不慌不忙地又写了一句：“你是来当钟表的吗？”于是他指指放满挂表和怀表的“当”柜。埃德加不是典当商，但是，每当他看到一些人把他们心爱的东西放在他面前要求典当时那副可怜的模样，就于心不忍收下了。而当货主来取还时，这些东西总是原封不动还在埃德加那里，并且货主只需付给埃德加收货时付的价钱，不必付分文利息。

这时，年长的那人稍许放松了些，把手从口袋里抽出来，仔细看了一下自己手腕上的表，就写道：“这块表你将给我多少钱？”

埃德加发现在他面前的那双灰眼睛流露出窘迫的神情。那块表很普通，不过此时却拥有巨大的力量——这是讨价还价的工具，摆脱困境的出路。埃德加明白穷途末路把这两个人带到了他的店中，于是他问道：“你需要多少钱？”记事本上写的答复是：“值多少就给多少。”

埃德加把手伸进钱箱，拿出一张 50 美元的钞票塞在那人的手中。两人紧紧地握了一下手，通过这一接触，他们互换了同情和感激。两人都明白这块表不值 50 美元。那人在转身离去前写道：“一旦我有了钱，我会马上来赎。祝圣诞节快乐！”

宽容是对他人的仁慈，有时也是对自己的仁慈。用谅解、宽恕的目光和心态看人、待人，也就会觉得在纷杂的世界里，春意盎然，到处充满温暖。



只用四种感觉

只要抱着希望，死去的意志会在内心复活。

——罗曼·罗兰

乔治·康贝尔诞生时，双目失明。“他患的是双眼先天性白内障。”医生说。乔治的父亲望着医生，不敢相信他的话，“难道您就束手无策了吗？手术也无济于事了吗？”医生摇摇头，“直到现在，我们还没有听说过治疗这种病的方法。”乔治看不见东西，但是他双亲的爱和信心，使他的生活过得很幸福。作为一个小孩，他还不知道失去的东西。

然而，在乔治6岁时，发生了他所不能理解的一件事。一天下午，他正在同另一个孩子玩耍。那个孩子忘了乔治是瞎子，抛一个球给他：“当心！球要击中你了！”这个球确实击中了康贝尔。此后，在他的一生中再没有发生过那样的事。乔治虽没有受伤，但觉得极为迷惑不解。后来他问母亲：“比尔怎么在我之前先知道我将要发生的事？”他的母亲叹了一口气，因为她所害怕的事终于发生了，现在她有必要第一次告诉她的儿子：“你是瞎子。”

“乔治，坐下。”她温柔地说道，同时伸过手去抓住他的一只手，“我不可能向你解释清楚，你也不可能理解得清楚，但是让我努力用这种方式来解释这件事。”她怜爱地把她的一只小手握在手中，开始计算手指头。

“1-2-3-4-5。这些手指头代表着人的五种感觉。”她讲道，同时用她的大拇指和食指顺次捏着孩子的每个手指。“这个手指表示听觉，这个手指表示触觉，这个手指表示嗅觉，这个手指表示味觉。”然后她犹豫了一下，又继续说：“这个手指表示视

觉。这五种感觉中的每一种都能把信息传送到你的大脑。”她把那表示视觉的手指弯起来，按住，使它处在乔治的手心里，“乔治，你和别的孩子不同，”她说，“因为你仅仅用了四种感觉，但是，你并没有用你的视觉。现在我要给你一样东西，你站起来。”

乔治站起来了，他的母亲拾起他的球。“现在，伸出你的手，就像你将抓住这个球。”她说。乔治伸出了他的一双手，一会儿，手接触到了球，他就把手指合拢，抓住了球。

“好，好。”母亲说，“你绝不能忘记你刚才所做的事，乔治，你能用四个而不用五个手指抓住球。如果你从这里入门，并不断努力，你也能用四种感觉代替五种感觉，抓住丰富而幸福的生活。”

乔治的母亲用了一个生动的比喻，而她用简单的数字来说明问题，的确是使两个人的思想交流得最快、最有效的方法之一。

乔治绝不会忘记“用四个手指代替五个手指”的信条，这对他说来意味着希望。每当他由于生理的障碍而感到沮丧的时候，他就用这个信条作为自己的座右铭，激励自己。他发觉母亲是对的。如果他能应用他所有的四种感觉，他确实能抓住完美的生活。

人生在世，不可能事事如愿。遇到任何伤心、失望的事情，也不要灰心丧气。我们要抱着希望与失望决斗，当勇气与坚决的双手紧握时，胜利就已经在我们的手中。



一切都可能改变



没有人生活在过去，也没有人生活在未来，现在是生命确实占有的唯一形态。

——叔本华

玛丽整理旧物，偶然翻出几本过去的日记。

日记本的纸张有些发黄了，字迹透着年少时的稚嫩，她随