



身心灵魔力书系——品格丛书

得之坦然，失之淡然

释然

# 得失之间 观天下

孙丁丁 / 著



中国出版集团  
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

释然:得失之间观天下 / 孙丁丁著. —北京:现代出版社, 2013. 12

(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1982 - 8

I. ①释… II. ①孙… III. ①散文集 - 中国 - 当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313625 号

---

作 者 孙丁丁  
责任编辑 赵 妮  
出版发行 现代出版社  
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号  
邮政编码 100011  
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)  
网 址 www.1980xd.com  
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn  
印 刷 三河市恒升印装有限公司  
开 本 700mm × 1000mm 1/16  
印 张 13  
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1982 - 8  
定 价 27.80 元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# P 前 言

## REFACE

---

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

许多人一踏上社会就希望一鸣惊人，名利双收地拥有一切。这样急功近利，不注重人生的积累，是难于起飞的；相反，能不辞辛苦地为自己拓展好助跑的跑道，从而争取优势不断发挥，才能逐渐使事业有所发展。那么给生命一个助跑的过程吧，这样，我们的人生就可以飞得更高。

一个人的成长、成熟、成功，其实是一个不断进行积累的循序渐进的过程，人的身上要拥有无穷大的潜力，主要靠平时的积累。助跑的过程其实就是让自己的潜力得到极至发挥的一种措施，就是为了让自己的跑得更快，跳得更高，跳得更远。可以说助跑的过程是一个漫长的过程，但没有这个过程是不可能最终获得成功的！我们每天都在积累，我们每天都在助跑，因为我们的心中有一个目标！

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵！其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，



## 释然——得失之间观天下

进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

# C 目 录

## ONTENTS

---

### 第一章 学会放下 超越自我

- 排解心理压力 ◎ 3
- 学会放下 ◎ 5
- 智者的简单 ◎ 7
- 选择与放弃 ◎ 9
- 经常释放自己 ◎ 10
- 懂得看开 ◎ 13
- 不舍一株菊花 哪得一村菊香 ◎ 16
- 精神的解脱 ◎ 18
- 砍断名利之缰 ◎ 21
- 人生的最高境界是无得无失 ◎ 24
- 人生是舍得的过程 ◎ 27
- 生活中该放下的 ◎ 30
- 放弃是另一种选择 ◎ 32
- 放下之后 ◎ 34
- 放下是心灵的本质 ◎ 36
- 放下与养心 ◎ 37

### 第二章 宽怀大度 爱之源泉

- 以宽容之心处事 ◎ 41



## 释然——得失之间观天下

- 心有多宽世界就有多大 ◎ 43  
心胸如海 心境如天 ◎ 45  
胸怀天下 胸怀他人 胸怀自己 ◎ 47  
宽容处世 雅量容人 ◎ 49  
不要被世俗的洪流所侵蚀 ◎ 51  
看淡名利 ◎ 54  
面对毁誉 持包容之心 ◎ 57  
大度 是善待自己的一杯清茶 ◎ 59  
心若宽广 天高海阔 ◎ 61  
宽容豁达可以化干戈为玉帛 ◎ 64  
包容不完满 才能获得完满 ◎ 67  
开阔心胸 ◎ 69  
宽容忍让是一种博大的处世胸襟 ◎ 71  
从宽容中显示情操 ◎ 74

### 第三章 知足心安 获取幸福

- 知足者常乐 ◎ 79  
满足现状是最具理性的处世智慧 ◎ 81  
降低欲望 知足常乐 ◎ 83  
懂得知足 才能懂得快乐 ◎ 84  
知足则心安 ◎ 87  
眼下拥有的便是最好的 ◎ 89  
与其抱怨 不如改变自己的心态 ◎ 92  
让知足长成信仰 ◎ 94  
只摘够得着的苹果 ◎ 97  
面对生活的不公平 ◎ 99  
不能改变的事情 试着接受 ◎ 102  
福在清静 富在知足 ◎ 105

### 第四章 随缘处世 心无挂碍

- 随缘自适 烦恼即去 ◎ 111

- 随缘者遂愿 ◎ 113
- 随缘即自在 ◎ 115
- 祸莫大于不知足 ◎ 117
- 珍惜自己所有的 ◎ 119
- 一切随缘 顺其自然 ◎ 121
- 活在当下 ◎ 124
- 随性而往 人间处处是净土 ◎ 126
- 随缘自适 ◎ 128
- 韶华不待 随缘尽欢 ◎ 130
- 放心自由 解放己身 ◎ 133
- 人生无须太执著 ◎ 135
- 有舍才有得 ◎ 137
- 随缘不变 不变随缘 ◎ 140
- 一切随它去 ◎ 143
- 放下才会有所得 ◎ 145
- 风景宜人向前看 ◎ 146
- 重要的是我们曾走过 ◎ 149
- 不强求 放手去祝福 ◎ 151

## 第五章 淡然忘怀 寻回真我

- 放开自己 做自己喜欢做的事 ◎ 155
- 舍弃不必要的痛苦与烦恼 ◎ 157
- 宽容他人是善待自己的好方法 ◎ 159
- 放下不属于你的钥匙 ◎ 160
- 放下坏心情 活出新自我 ◎ 161
- 只选择适合自己的 ◎ 162
- 让错误和烦恼“到此为止” ◎ 164
- 发生了天大的事也要镇定自若 ◎ 167
- 不要为打翻牛奶而影响好心情 ◎ 169
- 为小事而生气的人多数做不成大事 ◎ 171
- 保持淡然生活的姿态 ◎ 174



## 释然——得失之间观天下

不做一些无谓的忙碌 ◎ 177

不要在小事上浪费我们太多的时光 ◎ 180

坦然以对心境宽 ◎ 182

大气承受心量高 ◎ 185

风雨过后得解脱 ◎ 187

忘却比铭记要轻松得多 ◎ 188

要快乐就要清扫心灵的阴霾 ◎ 190

即使是尖锐的批评 也不要念念不忘 ◎ 192

乐于忘怀 ◎ 195

换个视野看世界 ◎ 197



## 第一章

# 学会放下 超越自我



失败也是我需要的,它和成功对我一样有价值,只有在我知道一切做不好的方法以后,我才能知道做好一件工作的方法是什么。

——爱迪生

过去的痛苦就是快乐。无论多么艰难一定要咬牙冲过去,将来回忆起来一定甜蜜无比。

——加墨特

我们必须接受失望,因为它是有限的,但千万不可失去希望,因为它是无穷的。

——马丁·路德·金





## 排解心理压力

生活在这个纷繁复杂的社会当中,不可能没有压力。要想改变这种情况,可采取下列的方法舒缓情绪,排解积累的压力。

### 一、面对现实

每个人都有自己的理想和抱负,对未来都充满了憧憬。但是这种愿望应该建立在实际的、力所能及的基础上,过高的期望只会使人误以为自己总是倒运而终日忧郁。有些人是“完美主义者”,而世界上的事情不可能尽善尽美。所以,应该调整自己的生活目标,客观地评价事情,评价自己,得意淡然,失意泰然,在积极进取的同时,拥有一颗坦然面对成功与失败的平常心,才能使自己心情舒畅。

### 二、宣泄合理

通过宣泄内心的郁闷、愤怒和悲痛,可以减轻或消除心理压力,避免引起精神崩溃,恢复心理平衡。“喜怒不形于色”不仅会加重不良情绪的困扰,还会导致某些身心疾病。因此,对不良情绪的疏导与宣泄是自我调节的一种好办法。一位运动员受到教练员训斥后很沮丧,不久便引发了胃病,药物治疗也不见效。心理学家建议他在训练中把球当教练员的脸狠狠地打,采用此法后他的胃病果然好多了。

不过这种宣泄应该是建立在合理的基础上。打砸,吼叫,迁怒于人,找替罪羊(丈夫、妻子、孩子、同事),发牢骚或说怪话等都是不可取的。宣泄应是文明、高雅、富有人情味地交流。有人说:“一份快乐由两个人分享会变成两份快乐,一份痛苦由两个人分担就只有半份痛苦。”如果把烦恼、痛苦埋藏在心底,只会加剧自己的苦恼,而如果把心中的忧愁、烦恼、痛苦、悲哀向你的亲朋好友倾诉出来,即使他无法替你解决,但是得到朋友的同情或安慰,你的烦恼或痛苦似乎就只有一半了,这时你的心情就会感到舒畅,该哭的时候就痛痛快快地哭一场,释放积聚的能量,调整机体的平衡,大雨过后有晴空,不良情绪就会一扫而光。



## 释然——得失之间观天下

### 三、转移注意力

从前,有个老太太整天愁眉苦脸:天不下雨,她就挂念卖雨伞的大儿子没生意做;天下雨了,她又忧心开染房的二儿子不能晒布。后来,有个邻居对她说:“你怎么就不反过来想想呢?如果下雨了,大儿子的生意一定好;如果不下雨,二儿子就可晒布。”老太太一听恍然大悟,从此不再愁眉不展。这个故事就是对反向心理的极好诠释。

当与人发生争吵时,马上离开这个环境,去打球或看电视;当悲伤、忧愁情绪发生时,先避开某种对象,不去想或遗忘掉,可以消忧解愁;在余怒未消时,可以通过运动、娱乐、散步等活动,使紧张情绪松弛下来;有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,可使情绪得到缓解。例如,司马迁惨受宫刑而著“史家之绝唱,无韵之离骚”的《史记》,歌德因遭遇失恋才写出世界名著《少年维特之烦恼》。



人们面对困境而产生懊丧情绪时,不妨从相反方向思考问题,这能使人的心理和情绪发生良性变化,得出完全相反的结论,使人战胜沮丧,从不良情绪中解脱出来。我们应该多接触令人愉快、使人欢笑的事物,避免和忘却一些不愉快的事。与其“不懈奋斗、孜孜以求”,最后“衣带渐宽”,面容憔悴,不如潇洒一些,干点快乐的事。

## 学会放下

人生在世,有些事不必在乎,有些东西必须放下。该放就放,这样你才能够腾出手来,抓住真正属于你的快乐和幸福!

人生万象,快乐无处不在。烦心事人人有,事情办好是快乐;办不好,能随遇而安,也是一种快乐。身体的劳累可以用休息来缓解,心灵的疲惫却难以消除,所以要努力学会放下。只有放下才能找回真实、简单、轻松、快乐的自我。

有一个人不堪忍受生活的重负,没有丝毫的快乐可言。于是,他去请教一位德高望重的哲人。哲人把一只竹篓放在他的肩上,说:“你背着它上路吧,每走一步就从路边捡一块石头放在里边,看看有什么感受。”那个人虽然大惑不解,可还是按哲人说的办了。刚走几百步,他就感到不堪重负,因为竹篓里已经装满了沉重的石头。

“知道你为什么不快乐吗?因为你背负的东西太沉重,已经把快乐压抑殆尽了。”哲人从竹篓里一块一块地取出石头说,这块是功名,这块是利禄,这块是小肚鸡肠,这块是斤斤计较……当大半篓石头被扔掉后,那个人再次背起竹篓走起路来,感到了从未有过的轻松。

生活原本有许多快乐,只因常常自找烦恼而空添了许多愁。一边在努力地追逐快乐,一边又放不下心中的累赘,把不该看重的事情看得太重,总想放下些什么却总也放不下。每日在尘世穿梭,忙着经营自己的世界,对工作、生活、朋友、亲人们的期望值不断升高,到头来却什么也没改变,什么也没有得到。想想这样是多么的幼稚与浅薄。

放下就是快乐,所以要看得开、放得下。总把不如意的事记在心里,只会更加不开心。对不快乐的事情应坦然面对,波澜不惊;工作生活中的琐事,该放手就放手;恩怨情仇,无需纠缠,否则只会平添无谓的烦恼。想开了,刹那间就会感到莫名轻松,如释重负,多少天来的苦闷和烦恼,失落和渺茫,一下子烟消云散。走出困境,一切是那么的轻松美好。



## 释然——得失之间观天下

时下,许多人沉醉于对名利的追求、对金钱的角逐,何谈快乐?为了一丁点利益,就与昔日的好友反目成仇,快乐从何而来?心事重重,拿不起,放不下,快乐又在哪里?小肚鸡肠,斤斤计较,快乐又何处去寻?

### 魔力悄悄话

生活就像一只竹篓,之所以感到背负沉重,感到不快乐,其实是自找的功名利禄的重负。如果舍得将这些东西抛弃、放下,快乐就会萦绕在你身边了。

## 智者的简单

到底什么是快乐,这个问题就像哲学里关于“人为什么要活着”的永恒命题一样,可能永远找不到答案。很少有人发自内心地去感受快乐,飞扬在嘴角的笑容有时只是为了掩饰自己错综复杂、千变万化的内心而已。

世界其实很简单,只有人心会随时变得复杂。

人心本也简单,只是在欲望的驱使下才变得复杂。

人变得简单就会快乐,可真正让自己快乐的人又有多少呢?人变得复杂就会痛苦,痛苦的人却那么多。

人生旅途中,我们总会感觉太累、太乏味,甚至更多的时候,眼里仿佛尽是灰色的景致而没有半点阳光点缀,于是悲观、迷茫、失望、彷徨时时纠缠,让自己陷入到难以走出的怪圈,受尽折磨。

智者的简单,并非贫乏或贫困,而是繁华过后的追求,是去繁就简的境界。

追求简单,就是适当地控制欲望。这主要是就物质生活和人际交往的方面而言。精神追求,可能恰恰相反。一个在物质和世俗关系方面追求很少的人,才可能用更多的时间去感悟精神世界的多姿多彩。

事物都具有两面性,欲望也一样。欲望在正常情况下,是生命的内在动力,是追求事业成功不可缺少的推动力。但是欲望若不用理性去控制,就会变成一匹疯马,最终将人拖入毁灭的深渊。

“人”字,只有简单的一撇一捺。可就是这简单的两笔,衍生出形形色色的人,如好人、坏人、善人、恶人,等等。人生,说到最后,也就是从生到死两个字。在这生与死的过程里,要经历风雨飘摇,体验世态炎凉、人情冷暖,这又让简单的人生二字变成未知的、不可理解的复杂。

利益的诱惑、名利的渴求、私欲的膨胀,使我们在行走中不意的,去争取更多、更好的生存和发展空间,轻松地过好每一天,让事业和家庭得到更快的发展和更圆满的幸福。眼前的不如意永远都是短暂的,放弃也许能



## 释然——得失之间观天下

换来更广阔的人生天地。

从前,晋国想攻打小国虢,而进攻虢必须经过虞国。因此,晋王赠给虞国国王很多宝物与骏马,要求虞王让晋国军队通过虞国,使他们能顺利攻打虢国。虞国一位大臣极力反对借路给晋国。他说:“我国与虢国关系十分密切,如果借路给晋国,那么虢国灭亡之时也将是我国灭亡之日。请陛下立刻拒绝他们的礼物。”

但是,看着眼前耀眼的宝石和美丽的骏马,国王早已心花怒放,听不进一句忠告,马上下旨借道给晋国。结果正如大臣所说,晋军灭了虢后,便回程攻破虞国,得到了更多的宝石和骏马。

贪心的国王因眼前小利而不考虑后果,终至亡国。也许有人会取笑虞王的愚蠢。在该和时不和,结果因小失大。所以,在这种情况下,必须忍痛割爱,放下欲望,以达平静。



放下,是睿智的人生态度,是为了今后的路走得更远、更顺。暂时的放下是大彻大悟,是明智豁达的人生境界。这种放下,会让你获得更多的东西。

## 选择与放弃

人生中,必要的放弃不是失败,而是智慧;必要的放弃不是削减,而是升华。同样的道理,放到职业生涯中,也体现得淋漓尽致。很多时候,由于贪多求全,面面俱到,不及时放弃,最终吃了大亏。不懂得放弃的人的内心有错误的贪婪的思想——我全都要!结果事与愿违,想要的得不到,不要的全来了。

人生路上你应永远向前看,身后的足迹就让它留在身后吧,前进才是可取的人生态度。人在途中经历过的种种,既有可能成为你的动力,也可能成为绊脚石,这取决于个人观念。

有太多不会放弃的人,总给自己背上很多沉重的包袱,甚至是愚蠢的负担。比如那些式样过时,穿上使人感觉很不舒服的旧衣服,许多人却不想扔掉,让它们占据着本就拥挤的空间,还要时常收拾整理,既费时又费力;还有很多自己不喜欢的照片,从来不想着把它们销毁,日积月累地收藏在影集里,看一次别扭一次;还有很多从来也用不上,也没什么纪念意义的东西等等。

歌唱家帕瓦罗蒂在回顾自己的成功之路时,这样说过:“选择和放弃是一件痛苦的事,但却是成功的前提。”是的,有时刻意的追求,得到的却是相反的结果。就像人们总喜欢追求完美,结果却把事情弄得不可收拾。不懂得放弃的人,常会因小失大。得失得失,不失哪有得。



选择与放弃是最难以决定的事,要注意不能因小失大,要做到舍小求大。千万不要害怕放弃,成功也罢,失败也罢,都需要松手放下。松开手,放下失败,敢于重新再来,就会迎来人生最大的超越。