

你简单，世界就会对你简单！

赵飞◎编著

学会忽略 选择放下

XUEHUIHULVE XUANZEFANGXIA

无力改变，学会忽略

无力承担，选择放下



忽略，忽略的是无形的压力的困扰；
放下，放下的是有形的名利的羁绊。

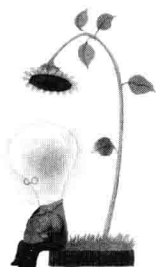
这个世界上，人和人其实都一样，不同的是有些人选择了放下，有些人选择了嗔痴。

正如一句歌词所说：
原来你并非不快乐，只你一人未发觉！

赵飞◎编著

学会忽略 选择放下

XUEHUIHULVEXUANZEFANGXIA



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会忽略, 选择放下 / 赵飞编著. —
北京: 中国言实出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5171-0138-3

I. ①学… II. ①赵… 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 (2013) 第107752号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64928661 (总编室) 64963107 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

字 数 210千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-5171-0138-3

序言

生活是什么？生活是一首歌，生活是一段往事回味，生活是一壶陈年老酒……每个人都应学会享受生活，轻松而快乐地度过每一天。

但是，究竟有多少人能真正体会到生活的快乐呢？

生活本身是很美好的，只是我们把注意力放在了不该放的地方。现实生活中来自方方面面的压力让我们忽略了每天的阳光。我们每天都埋头于繁忙的工作中，无暇顾及路边的风景、别人的笑容、家人的关怀，从而开始变得沮丧、失落、伤心和忧郁。人生因此而变得迷茫、无所适从。

其实，我们是试着改变这些东西的，当我们学会忽略我们身上存在的某些缺点和弱点，当我们选择放下一些看似美丽实则缥缈虚无的东西时，我们就会得到很多东西，就会让自己的人生变得精彩。

《钢铁是怎样炼成的》里有这样一段话：人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。人的一生应该是这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻……

对于我们每个人而言，我们都要为自己的人生负责，当我们每天的生活中都充斥着自卑、仇恨、偏见；当我们每天都追逐着名利、权势和一些贪欲的东西的时候，我们是否想过，我们的人生就只有这样吗？

有些人，走得太远，已经忘了当初为什么出发。那么，就停一下脚步，等一等自己的影子。你已经失去很多了，试着忽略一点，试着放下一些，你会得到意想不到的结果。

目录/CONTENTS

上篇 学会忽略，你得到的会更多

每个人的身上都有这样那样的缺点，每个人在工作生活中都会遇到来自各个方面的压力，面对这些，你要如何来调整自己呢？忽略它们吧，把它们看作是你成长过程中必须经历的东西，以一种强者的姿态来面对它们，那么你会让自己变得更加强大。

第一章 忽略不完美，乐观面对一切 / 3

任何过于注意不完美的行为都会将我们从慈善柔和的目标上拉开。要认识到尽管总有更好的做事方式，但这并不意味着你就不能喜爱和欣赏它的现状。此处的解决之道便是：当你陷入旧习，坚持认为事物应当有所不同时，温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

顺其自然，你才会一路坦途 / 3

人生有缺憾，你才会追求完美 / 5

世上没有完美，不要刻意追求 / 8

事事苛求完美，你是自讨苦吃 / 9

不完美也是另外一种美 / 11

学会忽略，
选择放下



第二章 忽略偏见，你才能看到一个精彩的世界 / 14

世上有很多争端来源于偏见，人们总是从自己的角度看待问题，对于同一个事物，很多人往往只看他们想要看到的内容而忽略其他方面。任何偏见都是过时的真理的残余，应该记住，只有思想解放，人的精神才能富有，偏见比无知离真理更远。放下偏见吧，这个世界将会变得多姿多彩！

偏见是一堵墙 / 14

偏见是认识上的错误 / 16

去掉隔离，别让偏见蒙蔽双眼 / 17

有色眼镜不好，应该摘下来 / 19

消除偏见，你需要推己及人 / 21

第三章 忽略外表，不为浮云遮望眼 / 24

在这个世界上，有很多事物都戴着诱人的面具。贪婪的人往往很容易被事物的外表所迷惑，甚至难以自拔，事过境迁后悔就晚了！因此，我们要不为事物的外表所迷惑。

目标是唯一的指引 / 24

找到心灵的方向，不要迷失在路上 / 26

假象很“丰满”，其实很“骨感” / 29

不要贪小便宜吃大亏 / 30

认清实质，才会明白舍得 / 32



第四章 忽略仇恨，让仇恨终止于宽容 / 35

宽容是一种博大精深的境界，是人的涵养，是处世的经验、待人的艺术、为人的胸怀。它能包容人世间的喜怒哀乐，使人生跃上新的台阶。与别人为善就是与自己为善，与别人过不去就是与自己过不去，只有宽容地看待人生和体谅他人时，我们才可以获取一个放松、自在的人生，才能生活在欢乐与友爱之中。

仇恨需要埋没在宽容的“土壤”里 / 35

忽略仇恨，快乐在不远处等着你 / 37

无心之过，一笑置之 / 38

对人宽容，于己便利 / 40

宽容的回报，往往是意想不到的 / 45

第五章 忽略自卑，你本来就很好 / 48

成功的人拒绝自卑，因为他们知道，自轻自贱会把自己拖垮。一个人若为自卑所控制，其心灵将会受到严重的束缚，创造力也会因此而枯萎。放下自卑，自己就是一座金矿。学会化自卑为自信，把缺陷变优点，才能从挫败中站出来，活得快乐而有自信。

自卑是一种心理疾病 / 48

其实你本来就很好 / 50

身残志还能坚，更何况你呢 / 52

没有人为你鼓掌，那就自己鼓掌 / 54

完善不足，超越自卑 / 56

用自信来赶走自卑 / 58



第六章 忽略懦弱，你可以再勇敢一点 / 62

曾经有这样一句话：“你若失去了财产，你只失去了一点；你若失去了荣誉，你就丢掉了许多；你若失掉了勇气，你就把一切都失掉了。”我们不得不承认，幸运之神总是会照顾勇敢的人。勇气是一个人处于逆境中的光明，如果生活是一个残酷的战场，从来都是勇者无畏前进，懦弱者黯然后退；如果生命是一条艰险的狭谷，那么只有勇敢的人才能顺利通过。

逆境之中方能成就自我 / 62

懦弱的人，没人看得起 / 64

生活需要冒险，成功需要勇敢 / 66

未来是需要拼搏的，不是来回避的 / 69

勇敢一点，你可以不懦弱 / 72

三种方法让你不再畏惧困难 / 75

第七章 忽略虚荣，面对现实过日子 / 80

生活中总有一些爱慕虚荣的人。他们总是羡慕别人所拥有的一切，总是不顾自己的能力就去追求物欲，为了面子而给自己找罪受。兜里明明没有几个钱了，却仍要请朋友进高档饭馆好好吃一顿；对方明明比自己富裕很多，自己却总是抢着埋单；与人谈天，总要有意无意地与别人说一些自己吃过的大餐和去过的高级场所。这样活着多累啊，不要这份虚荣，面对现实好好过自己的日子吧！

面子问题，你中枪了吗 / 80



攀比心理要不得 / 84
不比较，学会知足 / 87
羡慕别人，不如珍惜拥有的 / 89

第八章 忽略安逸，年轻需要激情拼搏 / 93

寒号鸟因为贪图一时的安逸而在冬雪中死亡；章鱼因贪图安逸而在渔民所放的易拉罐里被捉；蝗虫因为享受一时的舒适而于冰封中销声匿迹；温水中的青蛙在因为没有意识到环境的改变而最终被烫死。这一切都在告诉我们：不要贪图安逸。安逸是生命的麻醉剂，让你在不知不觉中毁掉自己；安逸是漂亮的罂粟花，让你在无声无息中毁灭灵魂。在人生道路上，我们不断披荆斩棘，获得成功，必须做到不贪图安逸。

勤勉劳动，贪图安逸不可取 / 93
想成功，就要比别人更努力 / 96
成功是默默无闻努力的积累 / 98
生于忧患，死于安乐 / 100
追求进取，人生更有意义 / 102

第九章 忽略压力，你就是它的主人 / 104

随着经济与科技的日益发展以及社会竞争的日益激烈，来自各方面的压力也越来越大，心灵的危机感也越来越重。压力如同砒霜一样，憋在心里越久，中毒就越深。所以，朋友，请赶快把压力放下，还自己一个健康的心灵。

测一下你的压力有多大 / 104



压力不等于压抑 /	106
自己为自己来减压 /	109
拥抱一棵减压的“大树” /	110
压力，都市人的致命伤 /	112
用“沙漏哲学”对待压力 /	114
学会减压，适时调适自己 /	116
正确对待压力 /	117
知道自己的能力，别负重而行 /	118
寻找积极的能量 /	120
释怀，帮你抛开压力 /	122
走出阴影，保持乐观 /	123

下篇 选择放下，你的人生才更幸福

当我们得到的东西多了，我们的内心就会产生更大的欲望。我们有可能因此而变得贪婪。这个时候，我们需要放下一些东西，放下一些已经变成我们前进路上的“包袱”的东西。只有这样，我们的人生才会精彩，我们的生活才会幸福。

第一章 放下也是一种勇气 / 129

学会放下，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，迎接生活的转机，从容度过人生的风风雨雨；懂得放下，才能拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

放下是一种坚强 / 129

放下也是一种智慧 / 131



放下是一种解脱 / 133

放下更是一种美丽 / 134

放下了，快乐就不远了 / 136

人生就要懂得放下 / 138

有一种错误叫固执 / 140

退后一步海阔天空 / 141

放下一时，赢得一世 / 143

输不起是人生最大的失败 / 145

第二章 放下包袱，你才能轻松从容 / 148

人生路坎坷的时日居多，升学、工作、晋级、成家等每一个环节都不可能一帆风顺，大部分时间都在负重而行，领导同事的误会、工作上的摩擦、生活上的不如意都是令人难过的源泉。这时候，人就得有负重而行的心理承受力，否则不够宽容，不够豁达，不会变通，最终会把自己逼入死角。放下包袱吧，生命之舟需轻载。

心似双溪舴艋舟，载不动许多愁 / 148

因为人生不简单，所以我们要简单 / 151

当忘则忘，人生才洒脱 / 153

第三章 放下计较，快乐的人生等待着你 / 157

不计较是一种优秀的品质。因为它是一种宽容、一种真诚、一种智慧、一种远见，也是一种责任，而你也将因此获得快乐、幸福、人气、机遇、成功与财富！放下计较吧，你的人生将充满快乐。



快乐的人，往往是很少计较的人 / 157

流言蜚语，漠然置之 / 159

凡事都要计较，不累吗？ / 161

计较得与失，快乐人生的禁忌 / 163

人生至高的境界是豁达 / 166

第四章 放下钱财，树立正确的物质观 / 169

钱不是我们生活的全部，生活中还有许多远比钱更有意义的东西值得我们去追寻，比如爱情、友谊、健康……有句话说得好：“能用钱买来的都不贵。”不要让钱挡住我们的眼睛，不要让钱成为套住我们心灵的枷锁。不贪钱财，建立正确的金钱观。我们要切记，钱乃身外之物，生不带来，死不带去，如果连生命都丢了，钱再多又有何用？

对于钱财，你的态度应这样 / 169

生活离不开钱财，但钱财不是生活的全部 / 171

钱多不等于幸福 / 173

不要做金钱的奴隶 / 175

一味贪财，你会后悔的 / 176

第五章 放下权势，留一颗淡泊的心 / 178

人生的路很宽，为官为民，有钱没钱，一样可以活得有滋有味，只不过各有各的活法而已。民有民的乐，官有官的忧；穷有穷的喜，富有富的悲，我们没有必要处心积虑地去迷恋权势地位，做一个心性淡泊的人吧！



平常心，呼唤平常心回归 / 178

赢得生前身后名，又能怎样？ / 180

对于功，最好不要争 / 182

淡看功名，心情才舒展 / 183

第六章 放下贪欲，适可而止最好 / 186

人的贪欲是客观存在的，只是隐显强弱不同罢了。适度地控制它，转移欲望的目标，这是明智之举。不为物役，远离贪欲，自己才能更好地主宰自己。多读点儿书，书可以丰富我们的学识，净化我们的灵魂。愿我们都心清如水，知足常乐！

做人不要太贪婪 / 186

贪婪是一种顽疾，应该这样治 / 188

贪是本性，知足可以取代它 / 190

物极必反，你意识到了吗？ / 193

贪婪的结果——竹篮打水一场空 / 196

第七章 放下偏执，换个角度来思考问题 / 199

在这个复杂的大千世界里生存，生活无时无刻不在给我们制造难题，我们要学会怎样正确看待，怎样勇敢面对，才能更好地生存，如果我们采取了正确的态度去看待，一切困难都可以迎刃而解。

角度不同，得失就不同了 / 199

塞翁失马，焉知非福 / 201

输赢之后的价值，你看得到吗？ / 203



心中的绳结，你解开了吗？ / 205

想法不同，态度就会不同 / 207

放下是另一种睿智 / 209

用宽恕来感受生活 / 211

凡事皆有度，不用太强求 / 213

大不了从头再来 / 215

第八章 放下烦恼，把烦恼都关在门外 / 217

不要让琐事牵绊自己，把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可以强求的，生活本身就没有绝对公平，生活需要张弛有道，我们要做的是珍惜每一天，活在喜悦中。

烦恼的根本在于想不开 / 217

欢喜自在一念间 / 220

放不下，你就会一直烦恼 / 221

生活的剧本需要我们本色出演 / 222

勿用烦恼面对一切 / 224

不为小事而烦恼 / 225

善于遗忘，就是人生 / 227

忘却烦恼，享受精彩生活 / 229

第九章 放下之后，走自己的路 / 231

当我们把该放下的都放下了，那么我们该起程了。人生的路还需要自己走，当我们轻装上阵，那么，我们将会收获精彩。

用自己的方式来主宰生活 / 231



制定自己的生活原则 / 233

不要被心灵的枷锁所奴役 / 236

为了迎合别人而活，那不是你 / 238

学会忽略，
选择放下



上篇

学会忽略，你得到的会更多



每个人的身上都有这样那样的缺点，每个人在工作生活中都会遇到来自各个方面的压力，面对这些，你要如何来调整自己呢？忽略它们吧，把它们看作是你成长过程中必须经历的东西，以一种强者的姿态来面对它们，那么你会让自己变得更加强大。



