

放下是快乐 拥有是幸福

懂得放下，是一种豁达的心态
珍惜拥有，是一种博大的智慧

▼ 罗 鲜 ◎ 编著

幸福就在这里
给自己一双发现
幸福的眼睛

经典品读

人的一生，要想活得快乐，就要懂得放下，珍惜拥有。
懂得放下，必定在生活中游刃有余；
珍惜拥有，必定活得充实快乐。

人生贵在勇于放下，懂得取舍之道，用心包容。放下是需要极大勇气的，如果你可以做到以冷静的心态掌控抉择，以平和的心态面对得失，以出世的心态做入世的事，人生必将快乐、幸福，也必将走向成功。

中国物资出版社

放下 是快乐 拥有 是幸福

懂得放下，是一种豁达的心态
珍惜拥有，是一种博大的智慧

罗 鲜◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下是快乐 拥有是幸福 / 罗鲜编著. —北京: 中国物资出版社, 2011.9

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3882 - 0

I. ①放… II. ①罗… III. ①幸福 — 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第111713号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行	中国物资出版社	
社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼	邮政编码 100070
电 话	010-52227568 (发行部)	010-52227588转307 (总编室)
	010-68589540 (读者服务部)	010-52227588转305 (质检部)
网 址	http: //www.clph.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	北京京都六环印刷厂	
书 号	ISBN 978 - 7 - 5047 - 3882 - 0 / B · 0284	
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16	
印 张	19.5	版 次 2011年9月第1版
字 数	300千字	印 次 2011年9月第1次印刷
印 数	0001 — 8000册	定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



人活一世，大都在寻找幸福，那么，什么是幸福？有人说，幸福是衣食无忧、安逸平静的生活；有人说，幸福是能实现自己的梦想，获得成功；也有人说，幸福就是拥有甜蜜的爱情和婚姻；还有人说，幸福就是拥有一份稳定的工作。

其实这些都是幸福。幸福可以是拥有一些交心的朋友，能够相互分担、分享彼此的烦恼和快乐；幸福可以是拥有一个舒适的工作间，书架上列满各式各样自己喜欢的、对自己有启发的书籍，笔筒里都是自己所珍爱的文具，四周有绿色植物围绕，还有一把坐得再久都能觉得舒适的座椅；幸福也可以是冬天泡个热水澡，夏天与家人品尝冰西瓜；幸福还可以是拥有相互了解的人生伴侣，拥有身心的平和与宁静。

这些幸福都包含了一个道理，那就是：自己拥有的就是最幸福的，幸福就在自己的身边，无处不在。然而现实生活中，很多人却对自己所拥有的东西视而不见，或者是习以为常，并不认为那就是幸福。他们永不知足，不断地去追求一些遥不可及的东西，不懂得适当地选择与放弃。这些人过得不快乐，往往都是自寻烦恼。可往往就是这些看似理所当然的追求束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受到幸福。一个人如果一直放不下自己的贪念，任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

在社会上生活，不管是何种职业的人都有很多难以诉说的烦恼，

生活上的，事业上的，感情上的，其实这些也都是自己给自己增添苦恼，试想一下：事情就那样客观地存在，你没办法改变，只能去接受。归根结底，还是由于自己没有以一种正确的心态去对待。

佛说，放下，便得自在。放下是人生的一种大境界，是一种超然，一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故。这个时候，一定不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。

本书是一把打开你心灵之窗的钥匙。阅读本书，就等于给自己一次感悟社会、感悟人生的新体验，通过阅读本书你可以领悟到人生真谛，让你走出迷茫，走出困惑，走出仇恨，迎来光明，看到希望，懂得感恩，最终活得幸福快乐。

编 者

2011年5月



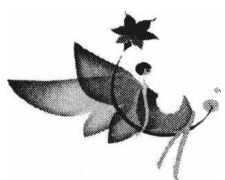
第一章 幸福就在这里： 给自己一双发现幸福的眼睛



目 录

有这样一句话，相信大家都比较熟悉：我们身边不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样的道理，幸福也是如此，我们身边并不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛。幸福其实就在我们身边，它无处不在，如影随形，就看你有没有那双慧眼，去发现它的存在。当你用心去感受身边的人和事物，你会发现，生活其实没有自己想象的那么糟糕，生活中还有很多美好的事物和美好的感情，只要你用心，就能体会到。

1. 其实快乐就在我们身边 /3
2. 幸福无处不在 /5
3. 谁也拿不走我的快乐 /7
4. 坦然地面对失落的日子 /10
5. 神奇的幸福配方 /12
6. 快乐在哪里 /16
7. 绝望之中也蕴藏着快乐 /17
8. 养成幸福的习惯 /19



第二章 心态好才能更幸福： 学会积极面对人生

如果我们想改变自己的生活，首先就应该学会改变自己的心态，如果心态是正确的、积极的，那么，我们的生活就是幸福的。心态与生活的关系在我们的生活中随处都可以表现出来，有什么样的心态，将会有什么样的生活，悲观心态会有悲观生活，乐观心态将永远生活在快乐中，消极心态生活将永远消沉，积极心态则会不断前进，生活会永远充满希望，所以要保持好心态，因为只有拥有好心态，才能赢得好生活。

1. 阳光永远都是灿烂的 /23
2. 把握好心态的力量 /25
3. 好心态有利于人际交往 /28
4. 情爱生活，需要好心态 /31
5. 好心态，为你赢得美满婚姻 /35
6. 良好心态是健康的筹码 /39
7. 拥有好心态，生活才能更快乐 /41
8. 控制你的情绪，帮你成就好事 /43
9. 笑对天下事，拥有好生活 /46

第三章 抛开烦恼与怨气： 世上本无事，庸人自扰之

我们在日常生活中，经常可以看到很多人对自己的处境不满意，比如工作不顺心，学业不顺利等，于是，烦恼与怨气纷至沓来。其实很多时候，这些烦恼和怨气都是空穴来风，这跟个人的心态有极大的关系，有些事情不必太较真，生活本身就是复杂的，很多时候，都是

痛并快乐着的，如果你一味地只是对生活抱怨，那么你的心情必然也会很糟糕，那么，幸福、快乐这些词就会跟你无缘。

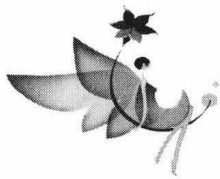
1. 世上本无事，何必自扰之 /51
2. 把烦恼丢在家门外 /53
3. 不动怒，不生气 /55
4. 过自己喜欢过的生活 /57
5. 寻求一种更开阔的视野 /59
6. 超越固有的思维 /61
7. 打破条条框框，解放自己的思想 /64
8. “我要的是大仰角” /66
9. 学会转移自己的注意力 /68
10. 与其抱怨，不如努力 /70



第四章 淡泊名利： 名利权势都是过眼云烟，幸福才重要

谁也不想默默无闻地活一辈子，所谓人各有志，就是这个意思。自古以来胸怀大志者多把求名、求官、求利当做终生奋斗的三大目标。三者能得其一，对一般人来说已经终生无憾；若能尽遂人愿，更是幸运之至。一个人有荣誉感是很正常的事情，追求名誉，也是一种取得成功的动力，但是世上有很多人因太追求名利，而失去很多东西，所以不要太追求名利，别让追求名利成为你的绊脚石。

1. 不为名累，宠辱不惊 /77
2. 名气丢了，还可以再找回来 /80
3. “利”居“德”后人称赞 /83
4. 忽视小利的“大有作为” /85



放

下

是

快

乐

拥

有

是

幸

福

fang xia shi kuai le

ying you shi xing fu

5. 抵挡住眼前的诱惑，才有最后的辉煌 /88

6. 物极必反，盛极必衰 /90

7. 金钱不等于权力 /93

8. 权重不要惹人妒 /96

9. 树立正确的金钱观 /99

10. 不要太看重名利 /102

第五章 消除心灵杂草：

心灵纯净，才能更快乐

现代研究证实，持久的不良情绪，特别是表现为烦恼、忧郁、悲伤的消极情绪，还可通过神经、内分泌系统影响机体的免疫功能，使人体对细菌、病毒及肿瘤细胞的抵抗力下降。正如一位英国哲学家说过的：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。”打开你的心窗，消除心灵上的杂草，你就能摆脱不良心境的影响，让自己的生活变得快乐、幸福。

1. 打开心灵的钥匙 /107

2. 挣脱心灵的枷锁 /109

3. 打破心中的桎梏 /115

4. 清扫心灵的垃圾 /118

5. 适当给心情放个假 /121

6. 打开你的心窗 /123

7. 走出孤独时光 /127

8. 播下一粒快乐的种子 /133

第六章 取舍有道： 该进则进，该退则退

没有追求的人，就没有奋斗的目标，一生碌碌无为；没有坚持的人，就没有成功的收获，进进退退，注定失败，而没有舍弃的坚持，也会因小失大，同样逃不出“失败”两个字。古人说，失之东隅，收之桑榆。世事不会都尽如人意，相信每个人都会为了使某种事物更至真至美而选择放弃。放弃不一定会失掉幸福，但却会成就完美——经过洗礼的完美。人生不能追求绝对的完美，但我们可以追求经过放弃的完美。因此，凡事该坚持的时候一定要坚持，该放弃的时候也要学会放弃。

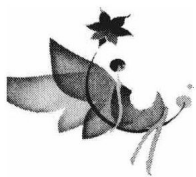
1. 坚持就是胜利 /137
2. 开弓射箭 /139
3. 一定的舍弃炼就你的成功 /141
4. 学会选择，懂得放弃 /144
5. 坚持一点，舍弃一点 /146
6. 抓住与放手 /149
7. 取舍之道 /151
8. 放弃，有时候是一种美丽 /154



目 录

第七章 玉不琢，不成器： 给自己战胜磨难的勇气

如果人生失去了金钱，那只是失去了一点点；如果人生失去了荣誉，那就失去了很多；如果人生失去了勇气，那就会失去全部。人生在世，不可能一帆风顺，每个人一生都要面对各种各样的困难。在困难面前，有些人选择了停步不前，永远停留在原点，而有些人则选择了一往直前，最终达到成功的目标。给自己勇气，给自己毅力，才能最终战胜人生中的种种磨难。



放下

是快乐

拥有

是幸福

放下是快乐

拥有是幸福

放下是快乐

拥有是幸福

1. 不可或缺的勇气和毅力 /159
2. 没有什么好恐惧的 /162
3. 置之死地而后生 /164
4. 用希望点燃激情 /166
5. 在绝境处寻找生机 /168
6. 胜利的观念是取得成就的关键 /170
7. 对失败采取正确的态度 /172
8. 排除失败的忧虑 /177

第八章 自助者天助： 幸福要靠自己去争取

我们每个人的一生都会有失意落魄的时候，如果在失意时，随便接受别人的同情和支援，我们便很容易养成依赖的习惯，依赖人们的帮助与搀扶，甚至只想等待他们的施舍。但要知道的是，别人不可能一直帮你，他们不会一直站在你面前，牵着你前行。所以，只有依靠自己站起来，勇敢地迈出第一步，或许他们愿意在你需要的时候扶你一把，做你前进时最好的依靠，但是最终还是要依靠自己。幸福也是如此，只有靠自己去争取，才是最好的。

1. 学会自己创造快乐 /187
2. 吃自己种的瓜会感到分外甜 /189
3. 快乐是自己寻找的 /192
4. 命运掌握在自己手中 /194
5. 自助者天助 /196
6. 也给自己打打工 /198
7. 快乐靠自己 /200
8. 认识自我，快乐自我 /202
9. 靠自己也能做成事 /203

第九章 平平淡淡才是真： 平衡生活，知足常乐

让我们生活快乐的重要法则之一，就是学会在任何时候都保持自己心态的平衡。人生中的幸运与不幸运很多时候可能只是5.1:4.9的细微差别，而且中间还有个保持平衡的尺子，可以让我们随时左右变化，也许平衡尺上的浮标游移的每一格都会让我们的心态发生质变，但是要明白，一个人只要心态平衡，保持平淡以及知足常乐的态度，那么，任何浮动都无法左右他。

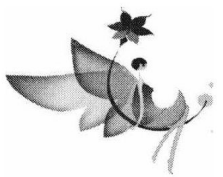
1. 保持一分超然的平常心 /209
2. 淡看人生起伏 /211
3. 多一分知足，少一分贪婪 /213
4. 有鞋子穿已经很幸福 /215
5. 要善于控制自己的欲望 /217
6. 知足常乐，无欲则刚 /219
7. 这是一种平常心 /221
8. 平衡心态，知足常乐 /225
9. 平淡出真，平淡是爱 /227
10. 孩子的知足心 /231
11. 石油帝国人的知足 /234

第十章 掌握自己的幸福： 做最真实的自己，活出精彩

在这个世界上，每个人都是独一无二的，所以，我们每一个人都有属于自己的外貌与性格。做最真实的自己，活得轻松，活得自然，才是最重要的。不要看到别人的幸福与快乐，就去模仿，其实没必要，而且



目 录



别人的幸福也是模仿不来的，你只需要去借鉴别人的心态就好。自己的幸福，要靠自己把握。做最真实的自己，才能活得精彩、活得幸福。

1. 价值最高的往往是独一无二的 /241
2. 你的兴趣就是专属你的快乐 /243
3. 做自己才是最好的 /245
4. 坚持真我风采 /246
5. 给自己树一面旗帜 /248
6. 你就是自己生活的主角 /250
7. 胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆 /252
8. 客观地审视自己 /254
9. 掌握自己的命运 /256
10. 人生最大的对手是我们自己 /258

第十一章 忘记过去，珍惜现在： 错过月亮，你还有星星

每个人都有过去，有的人也许已经学会渐渐忘记，有的人也许正在努力忘记，有的人却选择不去忘记，有的人拥有美好的过去，有的人拥有惨痛的回忆，有的人曾被人伤害得很深……其实，我们没有必要这样，我们可以选择忘记，不再去回忆那些不开心的事情，过去的错误只能代表过去，而不能代表你的将来，因为错误属于以前，而人生始于现在，所以，永远不要为打翻的牛奶哭泣。

1. 错误属于以前，人生始于现在 /263
2. 苦日子当甜日子过 /267
3. 错过了月亮，你还有星星 /269
4. 踢开路上的绊脚石 /271

- 5. 把琐事都抛到脑后 /273
- 6. 学会欣赏沿途的风景 /275

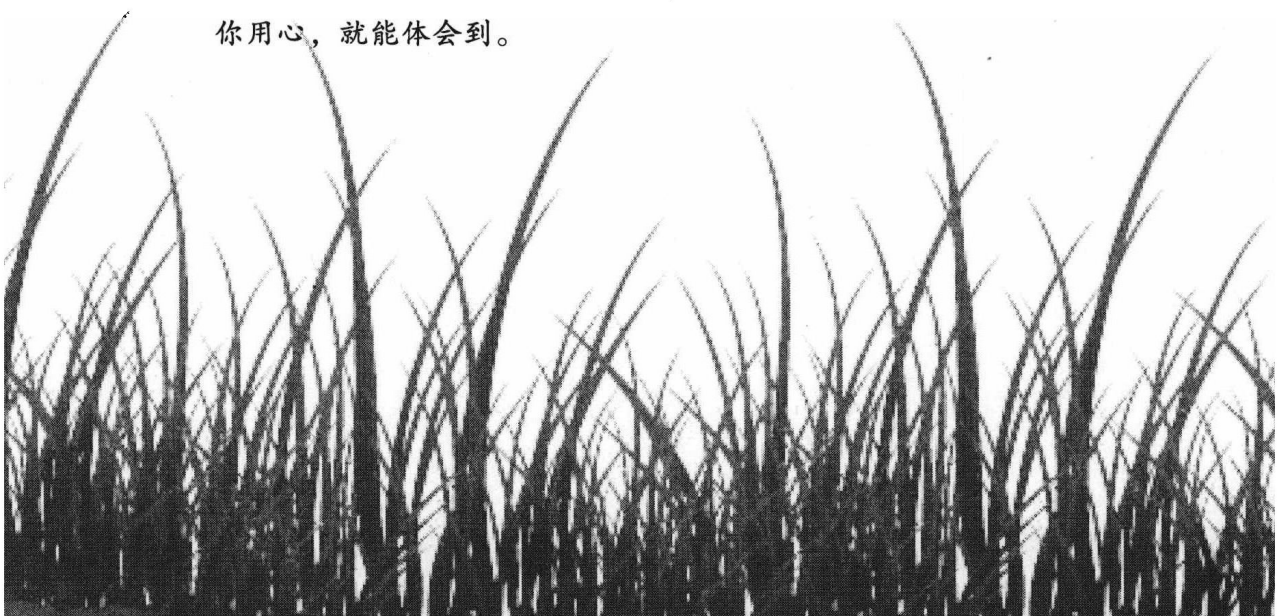
第十二章 让爱与幸福洒满人间： 给他人关怀，自己会更幸福

在这个世界上，每一个人都不是独立存在的，都是要与他人相互依赖、相互关怀的。正是人与人之间的相互依赖、相互关怀，才有了幸福温馨的人间。一个人要想活得快乐，就要学会在关爱自己的同时，想到别人，给需要帮助的人适当的关爱，韦唯的那首传唱度很高的歌曲正说明了这一点：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。

- 1. 将欲取之，必先予之 /281
- 2. 与朋友共享人生 /284
- 3. 黑暗与伤痛并不属于你一个人 /286
- 4. 自己幸福，才能让别人幸福 /288
- 5. 一分善心换来一分快乐 /291
- 6. 给别人让路也就是给自己留路 /292
- 7. 付出的爱要适度 /294

第一章 幸福就在这里： 给自己一双发现幸福的眼睛

有这样一句话，相信大家都比较熟悉：我们身边不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。同样的道理，幸福也是如此，我们身边并不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛。幸福其实就在我们身边，它无处不在，如影随形，就看你有没有那双慧眼，去发现它的存在。当你用心去感受身边的人和事物，你会发现，生活其实没有自己想象的那么糟糕，生活中还有很多美好的事物和美好的感情，只要你用心，就能体会到。



1. 其实快乐就在我们身边



我们的思路简单点，负荷轻一点，烦恼少一点，欲望看轻点，那么我们的快乐就会多一点！

在日本海岸边，有一个美国商人坐在一个小渔村的码头上，看着一个日本渔夫划着一艘小船慢慢靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲂鱼。这个美国商人对日本渔夫抓这么高档的鱼恭维了一番，问他要多少时间才能抓这么多。

日本渔夫说：“才一会儿工夫就抓到了。”

美国人再问：“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”

日本渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？”

日本渔夫解释道：“我呀，我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟几个哥们儿玩玩吉他，我的日子过得又充实又忙碌呢！”

美国商人不以为然，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。然后你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖