

放下！ 刹那花开

张凤丽
编著

在追逐名与利的世
只有以一种淡然的
方能领略到幸福的



北方妇女儿童出版社



张凤丽
编著

FANGXIA, CHANA HUA KAI

北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

放下，刹那花开 / 张凤丽编著. — 长春：北方妇女儿童出版社，2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8339-7

I. ①放… II. ①张… 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（2014）第078643号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：刘 莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

Part01

放下，是一种幸福 / 7

爱过，轻轻放下 / 8

为谁守候 / 11

放开抓紧坚果的手 / 14

待到毕业时 / 17

站在窗口看风景 / 20

雨天晴天 / 22

特殊的情人节 / 25

为爱找一片合适的土壤 / 29

一个人去看海 / 32

如果能预知那一天 / 35

一起喝杯绿茶吧 / 39

梦醒了，又有什么 / 44

如果线断了，就撒手吧 / 49

焚一炷静心香 / 55

Part02

心素如简，人淡如菊 / 61

我们要双赢 / 62

亲爱的，我能自己选婚纱吗 / 65

终结的快乐 / 68

不要等到一只鸟也没有 / 70

一样很开心 / 72

穿针心理 / 76

做回自己 / 79

蜗牛的壳 / 82

从容的自持 / 84

淡定，然后追求 / 87

看淡是智慧，放下是爱 / 93

本来无一物，何处惹尘埃 / 97

秋日的守望者 / 104

Part03

宽容，也是一种浪漫 / 109

两个人的婚姻 / 110

我的脚不苗条 / 112

车厢不再拥挤 / 114

永远没人看的照片 / 116



让那朵白玫瑰自己凋零 / 118

一只兔子毁掉的爱情 / 121

爱他，就让他飞 / 123

不该有的猜疑 / 125

温柔的惩罚 / 127

无须相怨 / 132

淡然一笑说再见 / 137

宽容让内心充满阳光 / 142

予人春风 / 147

让宽容与你终生相随 / 151

Part04 有一种感情，荡气回肠 / 155

用肩膀撑起生命 / 156

面朝大海，春暖花开 / 158

租房 / 161

馒头里的头发丝 / 163

救命的半碗米 / 165

爱是一副暖暖的护膝 / 167

父爱不卑微 / 170

我是你的腿 / 174

一个面包的爱 / 177

永远的疤痕，永恒的爱 / 180

爱的接力 / 182

拾荒者与宝马车 / 189

爱是可以种的 / 194

一座用生命搭起来的桥梁 / 200

Part05

有心才能坦然 / 205

坦然总与有心人同在 / 206

不为别人而活 / 211

世界是平的 / 216

自我心灵独唱 / 221

落水的吝啬鬼 / 226

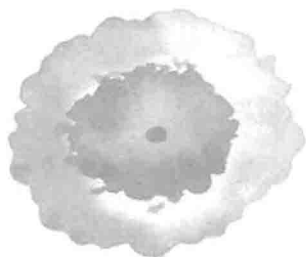
吃亏是福 / 230

幸福，并不太远 / 235

与心畅谈 / 240

妒火燃烧的地狱 / 245

去山川中寻找大爱与大美 / 251



放下！
刹那花开

张凤丽
编著

FANGXIA, CHANA HUA KAI

 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

放下，刹那花开 / 张凤丽编著. — 长春：北方妇女儿童出版社，
2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8339-7

I. ①放… II. ①张… 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（2014）第078643号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：刘 莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

人生的终极目标不是成功、金钱、地位、权势，而是幸福。每个人的心里，都给幸福预留了一条路，希望幸福在这条路上妖娆地走过，让心底泛起甜甜的暖意。但人心千回百转，欲望此起彼伏、源源不断，不经意间就会挤占了幸福的通路。幸福被阻隔在心门之外，人们不知道清理内心的屏蔽，却转而抱怨时运不济、命运不公，在怨天尤人中让幸福离自己越来越远。

幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。难怪有人说，小时候，幸福是一件很简单的事；长大后，简单就是一件幸福的事。

幸福是需要我们用一生来思考的主题，每个人都必须以某种方式实现幸福。其实，幸福就在我们身边。它存在于我们生活的每一个角落、每一个瞬间，它需要我们用心去发现、去感受。要创造幸福、得到幸福和享受幸福，我们需要掌握获得幸福的方法。

把心放宽，幸福之路就会畅通。放下自私、执念、怨愤，在心底绽开一朵纯洁的雪莲，你会发现，没有什么痛苦不能面对，

没有什么不公不能接受，更没有什么值得你放弃健康和生命。

把心放宽，幸福之路就会畅通。包容别人，就是善待自己；面对困境，接受困境，就能走出困境。当你在岁月的磨砺中逐渐变得随和而坚强，你就如一朵馥郁的蜡梅，在生命的严冬中也能傲然绽放。

把心放宽，幸福之路就会畅通。过滤掉丑恶和肮脏，让爱和美常驻心间。爱自己，善待自己，在有限的生命中享受无限精彩；爱他人，善待他人，在帮助别人的同时快乐自己。

心宽一寸，幸福一生。放下，你将快乐淡定，心灵刹那花开。当快乐如泉涌般纷纷抵达，你便登临了幸福的彼岸。



Part01

放下，是一种幸福 / 7

爱过，轻轻放下 / 8

为谁守候 / 11

放开抓紧坚果的手 / 14

待到毕业时 / 17

站在窗口看风景 / 20

雨天晴天 / 22

特殊的情人节 / 25

为爱找一片合适的土壤 / 29

一个人去看海 / 32

如果能预知那一天 / 35

一起喝杯绿茶吧 / 39

梦醒了，又有什么 / 44

如果线断了，就撒手吧 / 49

焚一炷静心香 / 55

Part02

心素如简，人淡如菊 / 61

我们要双赢 / 62

亲爱的，我能自己选婚纱吗 / 65

终结的快乐 / 68

不要等到一只鸟也没有 / 70

一样很开心 / 72

穿针心理 / 76

做回自己 / 79

蜗牛的壳 / 82

从容的自持 / 84

淡定，然后追求 / 87

看淡是智慧，放下是爱 / 93

本来无一物，何处惹尘埃 / 97

秋日的守望者 / 104

Part03

宽容，也是一种浪漫 / 109

两个人的婚姻 / 110

我的脚不苗条 / 112

车厢不再拥挤 / 114

永远没人看的照片 / 116



让那朵白玫瑰自己凋零 / 118

一只兔子毁掉的爱情 / 121

爱他，就让他飞 / 123

不该有的猜疑 / 125

温柔的惩罚 / 127

无须相怨 / 132

淡然一笑说再见 / 137

宽容让内心充满阳光 / 142

予人春风 / 147

让宽容与你终生相随 / 151

Part04 有一种感情，荡气回肠 / 155

用肩膀撑起生命 / 156

面朝大海，春暖花开 / 158

租房 / 161

馒头里的头发丝 / 163

救命的半碗米 / 165

爱是一副暖暖的护膝 / 167

父爱不卑微 / 170

我是你的腿 / 174

一个面包的爱 / 177

永远的疤痕，永恒的爱 / 180

爱的接力 / 182

拾荒者与宝马车 / 189

爱是可以种的 / 194

一座用生命搭起来的桥梁 / 200

Part05

有心才能坦然 / 205

坦然总与有心人同在 / 206

不为别人而活 / 211

世界是平的 / 216

自我心灵独唱 / 221

落水的吝啬鬼 / 226

吃亏是福 / 230

幸福，并不太远 / 235

与心畅谈 / 240

妒火燃烧的地狱 / 245

去山川中寻找大爱与大美 / 251





Part 01

放下，是一种幸福

假如说人生是一段终点未知的旅途，幸福就是旅途上始终愉快的心情。当我们背着很多沉重的包袱走在路上时，挺直腰杆儿迈步前进会十分困难，谁能感到愉快呢？有时候，我们应该适当放下，放下那颗“执着”的心，你会发现，生活是如此的美好，阳光一直都在我们身边。





他和她曾经是人见人羡的“金童玉女”。他们相识在美丽清纯的大学校园，那一年，他18岁，她20岁，正是如诗如歌的梦幻年华。

他英俊潇洒，是很多女生心中的“白马王子”；她娇小玲珑，温柔聪慧。他们都是学生文学社团的成员，经常一起策划活动，他出活动主题，她补充完善方案；她精巧构思、妙笔成文，他挥毫泼墨、翰墨飘香。课上，共同探讨学习难题，在知识的海洋中自由地遨游；课余，一起浏览山山水水，尽兴寄情大自然。年末，他被评为优秀班干部，她则是优秀党员，他们的社团被评为优秀社团，文章一篇一篇地被登在报纸杂志上。

他们也就在别人艳羡的目光中畅想着他们的未来，心有灵犀地认为“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老”。美好的时光轻轻流逝，毕业了，心照不宣，他们一起背着行囊去了一个大都市，去寻找令人无限向往的未来。可都市的光怪陆离让他们茫然了，他们开始为一些杂乱琐屑的小事争吵。

一个深夜的一条短信，把她的心拉到了冰冷的深渊。那是一



个女孩发给他的一条暧昧短信，她无论如何也不能相信，那个曾经对她温柔无比、与她海誓山盟、对自己忠心耿耿的爱人竟然爱上了别人！

她开始反思，是自己做错了什么？她要挽回这段感情！她想与他一起回忆过去的甜蜜，来换回他那颗即将离去的心，可他很冷淡，不给她机会；她不停地剖析自己，追问他自己哪儿错了，她愿意改正，可他只有冰冷的一句：“你没错！”不得已之下，她甚至找到那个女孩，想让对方放手，可对方压根儿不买她的账；她又找来了亲朋好友，去劝说他，也都无功而返……万般无奈之中，她想到了死，以死相逼，可依然无济于事，他还是走了，换了所有的联系方式。

她依然满脑子的不明白，她不明白事情为什么会这样，难道之前的一切都是假的？接下来的日子，虽然他走了，已经没有他的任何消息，可她依然是茶饭不思，满脑子都是他。

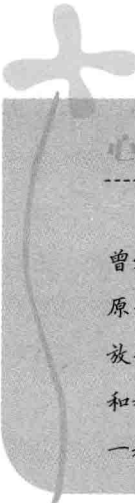
直到一天中午，她昏昏沉沉地走在街上，一声急刹车把她唤醒了：她这样苦苦纠缠下去有什么意义呢？虽然曾经的感情都很美，虽然那一程相伴很令人迷醉，但那只是一份缥缈的感情，一切都已经成了过去，一个不爱你的人，即便费尽心机、苦苦纠缠，留在身边，但能留住那颗已经游离的心吗？能留住那份曾经纯真的感情吗？还不如在落泪以前转身离去，留下简单的背影；将昨天埋在心底，留下最美好的回忆，让彼此能有一个轻松的开始。

放开手，她突然觉得前所未有的轻松、自由、洒脱。重新收拾起心情，迅速调整自己，继续以前的美丽与快乐。虽然身边已

没有了他，但她发现其实一个人也有快乐和精彩，只是以前她没有发现罢了。

现在，她重新找到了自己的真爱，生活温馨而幸福。蓦然回首，她才发现，当初自己苦苦挽留，真是有点傻，花开花落，缘来缘去，都是自然的规律，既然缘分没了，说明他不属于自己，就应该放手，因为还有一份新的、更适合自己的缘分等着自己，如果不放手，怎么能拾起新感情呢？

放开紧攥的双手，那离你而去的，不值得你苦苦挽留，因为属于你的，不用你挽留，自会来找你。继续走吧，错过花，你将收获雨；错过他，你才能找到属于自己的幸福和美丽！



心灵感悟

爱到痛了，痛到哭了，于是选择了放手。当和曾经珍爱如生命的人即将相逢陌路时，才恍然大悟：原来，曾经以为的天长地久，其实不过是萍水相逢。放手是一种无奈的绝望，但却给未来和新生一种希望和机会，本来就是两条平行线，没有办法把它们捏在一起，还是让它们在各自的路上活出各自的精彩吧！



为谁守候

“都三十了，该成家了，赶快找个人结婚吧。”不论是亲戚还是朋友，每次见面总会这样劝她。

开始的时候，她总是从容地笑笑，固执地摇摇头，说“不”。慢慢地，随着岁月的流逝，她似乎也不再乐意这样“宣誓”了，而劝她的人似乎也都习惯了，不再等待她的回答，总是劝一句就说起别的话题。

有人说，剩女是选择的结果，可她成为剩女却是因为自己放弃了选择。这其中的原因，也不是只有她一个人知道。

上大学的时候，她喜欢上了班里的一个男生，那个男生英俊帅气，博学多才。开始她只是暗暗地喜欢他，想看到他，跟他说话。后来，他们不知怎么就成了朋友，不是男女朋友，而是那种无话不谈的朋友。可他们从来不谈感情。他不谈，她也觉得自己应该保持女孩的矜持。就这样，一晃他们大学就毕业了，他们都没有谈过恋爱，有时别人也开他们玩笑，说他们是挺般配的一对，可每次他都很坦然地一笑，时间久了，她也学会了坦然一笑。毕业晚会上，她想把憋在心里四年的疑惑解开：他喜欢自己

吗？于是她喝了一些酒，大胆地走到他面前，问：“你喜欢我吗？”“咱们是很好的哥们儿，不是吗？”他依然是从容地回答，她只得红着脸尴尬地一笑了之。

毕业后，他们都留在了那个大城市工作。他们依然是朋友，她在心底也依然喜欢着他。她觉得他就像自己的男朋友，他们互相了解，彼此信任，她有什么事情只要一个电话他总是及时出现。可他们总是不言风月，而且她总是不明白她在他心里是什么位置。

日子就这样一如既往地向前流淌。再后来，他有了女朋友，而且快要结婚了。别人再劝她，她心里似乎也有点动摇：自己在等什么呢？他们之间有将来吗？答案似乎是否定的。他们之间没有爱情，也不会有将来，以前没有，以后也不会有。

夜深人静的时候，那颗孤独的心不是不寂寞。以前，她用他温暖自己的心灵。可以后，还能吗？以前别人劝她的时候，她总是固执地以为每个人的一生只有一次真爱，她的真爱已经给了他，她不需要再恋爱，也没有能力再恋爱。可关键是，他接受她的爱了吗？

