

每一天， 都是放手的练习

Everyday,
the practising of letting go

心只有一颗，不要装得太多
人只有一生，不要追逐得太累
放手比拥有更让人踏实，更能做自己

闫丹丹

著

民主与建设出版社

每一天， 都是放手的练习

Everyday,
the practising of letting go

闫丹丹

著

民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

每一天，都是放手的练习 / 闫丹丹著. -- 北京：

民主与建设出版社，2015.3

ISBN 978-7-5139-0592-3

I. ①每… II. ①闫… 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(2015)第047465号

出 版 人：许久文

责任编辑：郭长岭

整体设计：主语设计

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本：32

印 张：7.25

书 号：ISBN 978-7-5139-0592-3

定 价：29.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由

不是所有的探索都能发现鲜为人知的奥秘，不是所有的跋涉都能抵达胜利的彼岸，不是每一滴汗水都会有收获，不是每一个故事都会有美丽的结局。因此，我们应该学会放弃，明白这点，也许你就会在失败、迷茫、愁闷时，找到平衡点，找回自己的人生坐标。

人生是一种选择，亦是一种放弃。能自由选择的人是幸福的，能适度放弃的人是洒脱的。

非洲土著人会用一种奇怪的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒里面，装上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果，爪子就抽不出来了，人们常常用这种方法捉到狒狒。因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到

手的東西。

人們總會嘲笑狒狒的愚蠢，為什麼不鬆開爪子放下堅果逃命呢？但人們為什麼不审视一下自己呢？因為並不是只有狒狒才會犯這樣的錯誤。

人的欲望也是如此。因為捨不得放棄到手的職務，有些人整天東奔西跑，荒廢了正當的工作；因為捨不得放下誘人的錢財，有人費尽心思，不惜鋌而走險；因為捨不得放棄對權力的占有欲，有些人熱衷於溜須拍馬、行賄受賄；因為捨不得放棄一段情感，有些人寧願歲月蹉跎……

人總是這樣，總是希望擁有一切，似乎擁有的越多，人越快樂。可是，突然有一天，我們忽然驚覺：我們的憂郁、困惑、無奈，都是因為我們渴望擁有的東西太多了。不知不覺中，我們已喪失了一切本源的快樂。

一個人，該放棄時就應果斷地放棄。生活中有得必有失，“失之東隅，收之桑榆”，靜觀世間萬物，適當地有所放棄，是一種常態，也正是一個人獲得內心平衡，獲得快樂的好方法。

生命如舟，人的一生載不動太多的物欲和奢求。放棄那些

不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧！不然，生命之舟就有沉没的危险。而在放弃之后，你会发现自己变得更加轻松而坚强！

放弃那段令你困惑烦恼的情感吧，既然那段岁月已悠然逝去，既然那个背影已渐行渐远，又何必要在一个地点苦苦守望呢？挥一挥手，果断地放弃，勇敢地向前走，前方有更美的缘分之花在为你开放！

学会放弃吧！放弃失恋的痛楚，放弃受辱的仇恨，放弃满腹的忧怨，放弃心头难以言说的苦涩，放弃费神的争吵，放弃对权力的角逐，放弃名利的争夺……

生活中，外在的放弃让你接受教训，心理的放弃让你得到解脱，生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾也无须“抱残守缺”。

学会放弃吧，朋友，在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就有放弃。要想得到山野中花的清香，必须放弃城市的舒适；要想达到梦的彼岸，必须放弃清晨甜美的酣睡；要想重拾往日羊肠小道的温馨，必须放弃开阔平坦的公路……人生苦短，若想获得，必须放弃，放弃，让你可以轻装前进，忘记

旅途的疲惫和辛苦；可以让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达豪爽，也会使你得到朋友的依赖，使你变得完美坚强，也会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌，还会使你变得聪明、能干，更有力量。

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自生烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的。好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，却没有时间没有心情去了却心愿。因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。

你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道你是谁。

仔细咀嚼这段话，不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命息息相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思考：掌中所握有的生命沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说：“要眠即眠，要坐即坐。”这是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，睡眠时不肯睡，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

一星陨落，黯淡不了星空灿烂，一花凋零，荒芜不了整个春天。错过花，你将收获雨；错过星星，你将获得太阳。学会放弃吧，凡是次要的、枝节的、多余的，该放弃的都放弃吧！你终将收获自己的美丽，相信总有一处风景等着你！

目录 CONTENTS

Chapter I 人生就是一个不停放弃的过程

003 / 适当地放弃吧，拿走拖累你的行李

007 / 放弃生命中可有可无的东西

011 / 放下心中的枷锁，轻快上路

014 / 放弃眼前的私利

017 / 放弃嫉妒，学会欣赏他人

021 / 学会放弃，心灵的天空不能塞得太满

026 / 放弃不是失败，是智慧

029 / 选择最重要的，放弃不必要的

032 / 更好的选择，在于大胆的舍弃

Chapter 2 放弃凡俗的喧嚣,才能拥有一片宁静

- 039 / 人生的境界是心灵的境界
- 043 / 简单也是一种美
- 045 / 忘记自己不需要的东西
- 048 / 拂拭让你黯淡的“心灵灰尘”
- 053 / 痛苦或快乐取决于你的内心
- 057 / 你的生活由你自己选择
- 060 / 尝试减少工作
- 063 / 化解生活的压力
- 069 / 不妨来点悠闲
- 072 / 写张清单,舍弃不必要的东西

Chapter 3 人之所以会累,就是徘徊在坚持和放弃之间

- 077 / 洒脱的人生,心无挂碍
- 081 / 太多的舍不得让人痛苦
- 084 / 遗忘是一种艺术,人人都要学会
- 090 / 纠缠不放,是在折磨自己
- 092 / 舍得放下自己的身分
- 095 / 看淡人生的得与失
- 098 / 心灵载不动许多愁
- 103 / 不要被自己的心灵监狱所禁
- 107 / 远离贪欲,淡然看待金钱权势

Chapter 4 随遇而安，懂得珍惜，舍得放手

- 115 / 不要为打翻了的牛奶而哭泣
- 119 / 乐观的人，从挫折中看到成功的契机
- 123 / 羡慕别人不如珍惜自己
- 128 / 放慢生活的脚步，欣赏路边的风景
- 131 / 完美不是一个绝对的概念
- 136 / 你担心的事，99%都不会发生
- 139 / 要看得开，但不要凡事都看破
- 142 / 不要和自己过不去
- 147 / 失去的不必耿耿于怀

Chapter 5 相信会有更好的人来到你身边

- 153 / 让痛苦成为过去，握住快乐的手
- 158 / 给爱一点空间，放爱一条生路
- 160 / 委曲求全还是淡定离开
- 163 / 原谅爱人的背叛是在经营爱
- 167 / 怀有一颗感恩的心
- 170 / 相信会有更好的人来到你身边
- 174 / 有所舍弃，才能重新拥有
- 179 / 善于接受失去，学会怎样松手

Chapter 6 一辈子不长,请原谅所有的人和事

185 / 用宽恕对待伤害过你的人

189 / 原谅那些无心的人

192 / 豁达是人生至高的境界

195 / 原谅他人的过错

200 / 原谅生活,是为了更好地生活

203 / 量力而为和量“需”而为

206 / 不为迎合别人而活

210 / 遗忘多一点,快乐多一点

214 / 放低姿态是人生智慧

| Chapter I |

人生就是一个不停放弃的过程

有时，放弃是另一种坚持，你错失了夏花绚烂，必将会走进秋叶静美。任何事，任何人，都会成为过去，不要跟它过不去，无论多难，我们都要学会抽身而退。岁月静好，不紧不慢，不慌不忙。不管黑夜怎么长，白昼总会到来，生命必须有裂缝，阳光才照得进来。

适当地放弃吧，拿走拖累你的行李

适当地放弃，是对捆绑自己的背包的一次清理，丢掉那些不值得你带走的包袱，拿走拖累你的行李，你才可以简洁轻松地走自己的路，才可以登得高行得远，看到更多更美的人生风景。

华裔科学家、诺贝尔奖获得者杨振宁和崔琦的成功，也是因为他们勇于放弃。杨振宁于1943年赴美留学，受“物理学的本质是一门实验科学，没有科学实验，就没有科学理论”观念的影响，他立志搞一篇实验物理论文。于是，由费米教授安排，他跟有“美国氢弹之父”之誉的泰勒博士做理论研究，并成为艾里逊教授的6名研究生之一。

在实验室工作的近20个月中,杨振宁成为艾里逊实验室流行的一则笑话的主人公:“凡是有爆炸(出事故)的地方,就一定有杨振宁!”杨振宁不得不正视自己:动手能力比别人差!

在泰勒博士的关怀下,经过激烈的思想交锋,杨振宁放弃了写实验论文的打算,毅然把主攻方向调整到理论物理研究上,从而踏上了物理界一代杰出理论大师之路。假如他一条道走到黑,恐怕“杨振宁”至今还是一个寂寂无名的符号。

而1998年的诺贝尔奖得主崔琦,在有些人眼里简直是“怪人”:远离政治,从不抛头露面,整日浸泡在书本中和实验室内,甚至在诺贝尔奖桂冠加顶的当天,他还如常地到实验室工作。更令人不敢置信的是,在美国高科技研究的前沿领域,崔琦居然是一个地地道道的“电脑盲”。他研究中的仪器设计、图表制作,全靠他一笔一划完成。而一旦要发电子邮件,也都请秘书代劳。他的理论是:“这世界变化太快了,我没有时间赶上!”放弃了世人眼里炫目的东西,为他赢得了大量宝贵的时间,也为他赢得了至高无上的荣誉。

人的一生很短暂,有限的精力不可能方方面面都顾及,而世界上又有那么多炫目的精彩,这时候,放弃就成了一种大智慧。

放弃其实是为了得到，只要能得到你想得到的，放弃一些对你而言并不必需的“精彩”，又有什么不可以呢？

从前有个孩子，伸手到一只装满榛果的瓶里，他尽其所能地抓了一把榛果，当他想把手收回时，手却被瓶口卡住了。他既不愿放弃榛果，又不能把手缩出来，不禁伤心地哭了。这时一个旁人告诉他：“只拿一半，让你的拳头小些，那么你的手就可以很容易地拿出来了。”贪婪是大多数人的毛病，有时候只抓住自己想要的东西不放，就会为自己带来压力、痛苦、焦虑和不安。往往什么都不愿放弃的人，结果却什么也没有得到。

智慧是什么含义呢？一时半会儿，你也许答不上来。然而，我们知道慧能有很多类型，诸如“神机妙算，足智多谋，满腹经纶，幽默诙谐”等词条都是智慧的表现。但你也许想不到“放弃”也是一种智慧。

有人在想：“放弃”就是丢弃，它是懦弱的表现，怎么会是智慧呢？不尽其然。尽管你的精力过人，志向远大，但时间不容许你在一定时间内同时完成许多事情，正所谓：“心有余而力不足。”这就如把眼前的一大堆食物塞进嘴里，塞得太满，不仅肠胃消化不了，连嘴巴都要撑破了。所以，在众多的目标中，我们