

胡建文 / 著

愈放下 愈快乐

(修订版)



人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。
只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。



西南交通大学出版社

胡建文 / 著

愈放下

愈快乐

(修订版)



西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目 (CIP) 数据

愈放下愈快乐 / 胡建文著. —修订本. —成都:
西南交通大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5643-3853-4

I. ①愈… II. ①胡… 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 077937 号

愈放下 愈快乐

(修订版)

胡建文 著

责任编辑 张慧敏
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区交大路 146 号)

发行部电话 028-87600564 028-87600533

邮政编码 610031

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

印刷 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸 170 mm × 235 mm

印张 13.75

字数 149 千

版次 2015 年 4 月第 1 版

印次 2015 年 4 月第 1 次

书号 ISBN 978-7-5643-3853-4

定价 29.80 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序

学会放下：

现代社会实在令人困惑不解——

生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，但快乐却越来越少。

其实，累与不累只是一种感觉。压力的大小，主要取决于自己的心态。

快乐与不快乐，就看你是否学会了放下。

放下，是一种生活的智慧。

放下，是一门心灵的学问。

放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在。

人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。

只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

树木，把枯黄的落叶放下，长出一个美丽的春天。

苍穹，把灰色的云翳放下，才有一个灿烂的晴空。

心灵，把沉重的郁结放下，就有一个快乐的人生！

胡建文

2015年3月

目 录

第一章 放下烦恼

——快乐其实很简单

- | | |
|------------------|-----------------|
| 01 练习微笑/2 | |
| 02 快乐其实很简单/3 | |
| 03 乐观，来自对苦难的超越/7 | |
| 04 享受寂寞与孤独/8 | |
| 05 幽生活一默/10 | 11 墙不知道答案/21 |
| 06 给自己一杯忘情水/13 | 12 爱与不爱都没有理由/22 |
| 07 为心灵开扇窗/14 | 13 曾经，是永远过去/23 |
| 08 造一轮太阳给自己/16 | 14 爱的感悟/24 |
| 09 相信爱情/17 | 15 把童心留住/26 |
| 10 用心灵画出生命的美好/19 | 16 享受生活/28 |
| | 17 喊一声寂寞/29 |
| | 18 躲开那美丽的圈套/31 |
| | 19 制造快乐/33 |



第二章 放下压力

——累与不累，取决于自己的心态

- 01 快乐的理由/37
- 02 正视压力/38
- 03 量力而行/39
- 04 收拾心情/41
- 05 珍藏感动/42
- 06 在乎自己/44
- 07 纵身一跃/47
- 08 走弯路/48
- 09 换一个方向走/49
- 10 学会为自己做主/50
- 11 摔跤/51
- 12 平凡与卓越/52
- 13 迷茫是成功的前兆/53
- 14 遇到困难时，更要挺起胸膛/54
- 15 笑对人生/55
- 16 累与不累，取决于自己的心态/57
- 17 转个弯，生活依然美好/58
- 18 执着，不是固执的代名词/62
- 19 放弃硬拼/63
- 20 总有一扇门为你敞开/65
- 21 另辟蹊径/71
- 22 听从内心的声音/73



第三章 放下自卑

——做一个内心强大的人

- 01 相信自己/76
- 02 不是不可能/77
- 03 谦卑与狂妄/79
- 04 做自己的伯乐/80
- 05 每个人都是一道风景/82
- 06 用心灵去舞蹈/83
- 07 做自己的太阳/84
- 08 做一个内心强大的人/86



第四章 放下懒惰

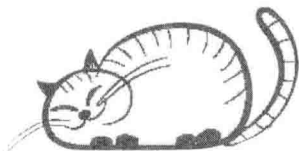
——拼搏岁月苦当歌

- 01 提醒自己/89
- 02 努力要趁早/90
- 03 走过坎坷/92
- 04 绝招与绝活/94
- 05 奔跑人生/95
- 06 挑战极限/98
- 07 让过程精彩/101
- 08 人生是一本书/103
- 09 拼搏岁月苦当歌/104

第五章 放下消极

——绝望向左，希望向右

- 01 乘着梦想去飞翔/113
- 02 不要轻言放弃/114
- 03 进攻是最好的防守/115
- 04 绝望向左，希望向右/116
- 05 选择执着/118
- 06 寻找那扇打开的窗/119
- 07 在坚忍中等待春天/121
- 08 打败另一个自己/122
- 09 把目光投向山顶/124
- 10 寻找生命的榜样/126
- 11 快乐只是一种心境/131



第六章 放下抱怨

——与其抱怨，不如努力

- 01 生活，是公平的/136
- 02 珍惜人生/137
- 03 上帝自有上帝的理由/140
- 04 与其抱怨，不如努力/141
- 05 洒脱的豁达/143
- 06 在苦难中学习坚强/144
- 07 放下抱怨，绘制人生的蓝图/155
- 08 让每一天都因努力而精彩/157

第七章 放下犹豫

——立即行动，成功无限

- 01 犹豫，留下永远的遗憾/160
- 02 该放手时就放手/164
- 03 立即行动，成功无限/165
- 04 都是犹豫惹的祸/167
- 05 当机立断/168
- 06 敢想敢做，出奇制胜/170



第八章 放下狭隘

——心宽，天地就宽

- 01 学会宽容/173
- 02 心宽，天地就宽/175
- 03 惜缘/177
- 04 爱情留白/178
- 05 原谅别人，就是善待自己/179
- 06 弯腰的姿势/181
- 07 “预习”死亡/183
- 08 没有爱就没有世界/186
- 09 圣诞树上的愿望/188
- 10 感动心灵的一课/192
- 11 替别人着想/195
- 12 做人，从做一个好儿子开始/196

13 大关怀，大境界/197

14 让出来的机会/199

15 心灵的高度/200

16 嫉妒是把双刃剑/202

17 学会欣赏别人/203

18 分享快乐/204



初版后记 祝你快乐

——写在最后的话/206

修订版后记/208

第 一 章

放下烦恼——快乐其实很简单

所谓练习微笑，不是机械地做出你的面部表情，而是努力地改变你的心态，调节你的心情。学会平静地接受现实，学会对自己说声“顺其自然”，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。





无论发生了什么，不要悲伤，不要难过，跟我一起来练习微笑吧。
没有谁也没有任何苦难，能将每天笑着生活的人打倒！

01 练习微笑



那一年，我经历了生命历程中最黑暗的一段日子，阳光离我很远，月光离我很远，就连那一抹星光，也远得看不到影子。心中压着巨大的痛苦，无法倾诉也不能倾诉，只有自己一个人慢慢地咀嚼，再慢慢地消化掉。人生，很多时候是只能自己帮助自己，自己鼓励自己，再亲的亲人，再好的朋友，都爱莫能助。

为了摆脱痛苦的纠缠，除了更加刻苦地读书和更加努力而虔诚地工作，我还常常找出许许多多的事情来做，在忙碌中充实自己。然而，对我帮助最大的，是我别出心裁想出来的练习微笑。不管前一天发生了什么，不管夜里做的是美梦还是噩梦，每天清晨一醒来，我都要把头转向曙色朦胧的窗外，露出一个会心的微笑。渐渐地，练习微笑也就成为我生活中的一种习惯。笑过之后，我想起波兰诗人米沃什的一句话：“不管我曾遭受过什么样的苦难，我都忘了。”

人活着，确实是挺不容易的。生活总在不断地给我们出难题。往往刚解决完一个难题，正庆幸可以轻松一下的时候，又一道难题阴沉着脸挡在我们的面前。面对生活交给我们的难题，我们没有选择放弃的权利，只有绞尽脑汁去求解。于是，我们都活得很累，很疲惫。



有没有什么好办法让自己轻松起来、快乐起来呢？当然有，那就是——练习微笑。有些事情，既然我们把心伤透、把泪水流尽也解决不了问题，何不努力地试着以微笑去面对呢？

也许你要说，练习微笑，那不是自欺欺人吗？不，你错了！所谓练习微笑，不是机械地做出你的面部表情，而是努力地改变你的心态，调节你的心情。学会平静地接受现实，学会对自己说声“顺其自然”，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。

微笑是心灵绽放的花朵，心里装满阳光，你的微笑，就会透着阳光的灿烂，散发着阳光的芬芳。朋友，无论发生了什么，不要悲伤，不要难过，跟我一起来练习微笑吧。没有谁也没有任何苦难，能将每天笑着生活的人打倒！

快乐其实很简单，不要自己不快乐就可以了。

02 快乐其实很简单



有一位朋友，是一家地级报社的记者，从前是一所普通的县级中学的语文老师。当记者才三年左右，所以职称尚未评上去；报纸的发行量偏低，所以收入不是很高。但他每天都过得很快乐，笑口常开，笑声不



断，就连走路的时候，嘴里还要哼着歌。一天，另一家报社的记者跟他一起去采访，见他一路上乐得像个小孩，便开玩笑似的问：“你天天这么开心，是不是有什么喜事啊？”他听后哈哈大笑道：“大姐，非得有什么喜事才能这么开心吗？我一个土包子，能够从偏僻的乡下来到城里，干上记者的行当，心里感到非常的满足，所以我高兴啊！”

——原来，快乐其实很简单，知足一点儿就可以了。

那天，我新买了一个影集。在整理旧时照片时，又看到了六年前采访过的一位女孩。当时，她才十五岁，却因肺部患有一种疑难杂症无法根治而连续打针吃药十三年。但外表漂亮、品学兼优的她，怎么看都不像一个病人。一口流利的普通话，一脸灿烂的笑容，是她留给所有跟她有过接触的人的美好印象。1998年旧历年底，她在省城长沙的一家医院做了右肺切除手术。动完手术第二天，我和朋友去看望她，她笑着跟我们说：“我进手术室也没有怎么怕，我不知道自己在想什么。做完手术后，我自己迷迷糊糊的，但我还记得自己说了些什么，我在手术台上喊：爸爸，我不是一个好孩子，我不够坚强，我长大了要考医科大学，当医学博士。”她讲一口标准、清脆的普通话，如果光听声音，你绝对不会相信她是一个做过大手术才两天，正躺在病床上打吊针的人。她的声音里充满了乐观和热情，使人联想到朝阳下的小草，绿叶上滚动的晨露。

——原来，快乐其实很简单，乐观一点儿就可以了。

一对恋人，相爱六年，到了该走向结婚礼堂的时候，他们却分手了。六年间，男的为女的付出了很多，但提出分手的却是他为之付出了



六年的女友。他有过短暂的不平衡，但很快就释然了。因为他想，如果付出一定要有回报的话，那还是真正的爱吗？如果付出不一定要有对等的回报的话，那就此放手有什么不可以？

有时候，与彼此都熟识的朋友相聚，为了安慰他，朋友总要有意识地谴责她的负心。他常常会笑着阻止：“或许她是对的，她肯定有她自己的理由，谁会轻易地去辜负一个人、伤害一个人呢？”

与此同时，他努力忘却心中的痛苦，努力追求自己的事业，努力地去关怀帮助身边每一个需要关爱的人，并以此获得人生的至乐。

——原来，快乐其实很简单，宽容一点儿就可以了。

她是一位记者，一位离了婚的中年女人。

在我们生活的这座小城里，因为自己的才情和努力，她获得了一定的影响，一定的知名度，但她活得并不快乐。因为她是一位孤独的、没有爱的离婚女人。

面对一次又一次的伤害，她早已失去年轻时的浪漫和热情。在她的眼里和心里，这个世界，除了无情，还是无情，除了冷漠，还是冷漠。直到有一天，她采访并参加了一次足以感动这座小城的募捐大义演。那天，她跟几位同行一块去采访，看到数百名大学生，在老师的带领下，为一位素不相识的老人挽救身患尿毒症的儿子的生命倾心意演，感动得流下了热泪，并情不自禁地加入了献爱心的行列。她和几位同行一道，主动为义演的师生联系场地、器材，拉节目，拉赞助，使义演一次比一次有影响，一次比一次成功。因为爱和感动，参与和付出，她漠然的心，



又恢复了活力，恢复了激情。

——原来，快乐其实很简单，多一点儿爱心就可以了。

那天，在下楼去外面的路上，我无意间一低头，看到一只小甲虫四脚朝天躺在那里，爬也爬不起来，那笨笨的样子，真可爱。

估计它再怎么努力也是徒劳，我在心里对这只陌生的小甲虫说，呵呵，别白费力气了，我来帮你翻个身吧。

在我的帮助下，它轻而易举地翻过身来，在那里愣了半天，可能在纳闷：这人真好，不但不踩我，还帮我翻身！

做好事不留名，我开心地跑开了。

——原来，快乐其实很简单，帮小甲虫翻个身就可以了。

一位大学生，常常感到烦恼多多，于是来请教身为老师的我。

学生问：“老师，我为什么有这么多烦恼呢？”

我答：“烦恼都是自找的。因为你是活的，烦恼是死的，烦恼怎么会主动来找你呢？”

学生又问：“那么老师，我怎样才能过得快乐呢？”

我笑答：“快乐也是自找的。因为人是活的，快乐是死的，快乐怎么会自动钻到人的心里来呢？”

学生听后恍然大悟，从此学会了主动去寻找快乐，快乐也一天比一天多。他还发现了寻找快乐的最佳方法，那就是要自己快乐，不要自己不快乐。

——是啊，快乐其实很简单，不要自己不快乐就可以了。



真正的乐观，来自对苦难的超越。只有超越苦难，才能读懂人生，进而笑对人生。

03 乐观，来自对苦难的超越



那天，一位文学院女生问我：“诗人往往是伤感的，为什么老师给我们的仅是轻松与快乐？”

我想，第一个原因应该是，在学生面前，我首先是个老师，而不是诗人。老师的职业道德要求我把快乐的情绪带给学生，把不快乐的情绪留给自己。其实，何止是老师在学生面前应该如此呢？我们每一个人，不管自己的生活多么沉重，都应该给世界，给我们周围的人一张微笑的脸。要用快乐的情绪去感染人，不要用忧伤的情绪去影响人。你的痛苦会因为你带给了别人快乐而减少，你个人的魅力值会因为你给别人送去了快乐而增加。这个世界不会欢迎那些整天愁眉苦脸的人。有的人每天都面带微笑，给人很轻松很快乐的感觉，并不是因为他们内心没有痛苦，没有忧伤，没有阴影，而是他们展现在世人面前的，永远是阳光灿烂的一面。我觉得，这也是我们人人应该具备的一种做人的品质。

第二个原因，是我的乐观与豁达。是的，我也写诗，并且我曾经有过刻骨铭心的痛苦。痛苦跟欢乐一样，都是与生俱来的，每个人都会有。有痛苦就会有伤感。伤感也并不是诗人的专利，只是诗人对痛苦更加敏