

人生要懂得一点

放下

东篱子◎编著

生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，常被无止境的欲望捆绑而透不过气来，才会令生活变得如此复杂。



放下是一种修炼，

它不只表现于生命在得意之时的豁达、稳健，

更在于陷入不幸时的坦然与沉静，

是一种人生境界。

放下那些早已失去，

却在心里挂怀不忘的东西，

在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

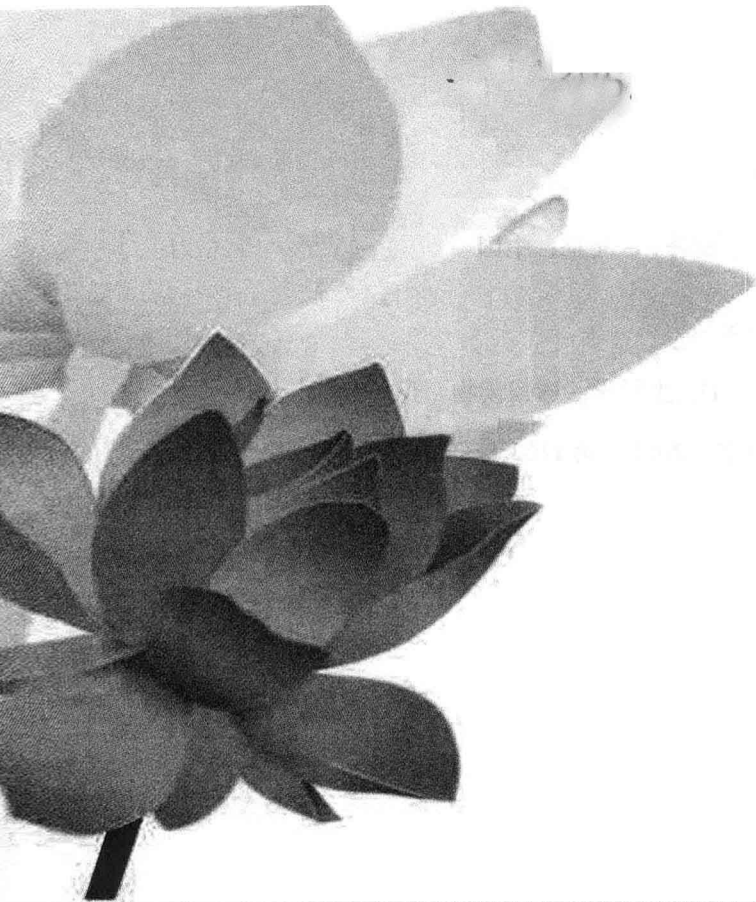


 中国时代经济出版社

人生要懂得一点

放下

东篱子◎编著



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要懂得一点放下/ 东篱子编著. - 北京: 中国

时代经济出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5119 - 0926 - 8

I. ①人… II. ①东… 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 (2011) 第 116239 号

书 名: 人生要懂得一点放下

作 者: 东篱子

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 83910203

传 真: (010) 83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsoj@hotmai.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0926 - 8

定 价: 29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



前言

在生活和工作中，不如意的事常常会占据人生中的大部分空间。其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

忙碌的都市人，活在现在，却放不下过去。正是因为放不下，所以我们一直疲惫不堪，一直无法走出人生的桎梏。心灵恰似一座房间，不常拂拭，便会落满尘埃。试问，蒙尘的心又怎会不变得灰暗与迷茫？

其实，唯有放下执念，你才能领悟人生的智慧；唯有放下包袱，你才能打开心灵的枷锁；唯有放下奢求，你才能脱离欲望的摆布；唯有放下狭隘，你才能融入温暖的人群；唯有放下固守，你才能得到创新的奖励；唯有放下纠结，你才能读懂爱的真谛……试着轻轻放下那些该放下的，你能放下多少，幸福就有多少。

放下是一种感悟，是一种智慧，更是一门不可不懂的学问；放下也是一种修炼，它不单表现于生命在得意之时的豁达和稳健，更在于陷入不幸时的坦然与沉静，这是一种人生的境界。对智者而言，放下比之执著更能修身养性，更能快人一步取得成功。

人生要懂得一点放下，懂得放下，才能懂得自我；懂得放下，才能玩转人生；懂得放下，才能懂得生活；懂得放下，才能走向成功。放下

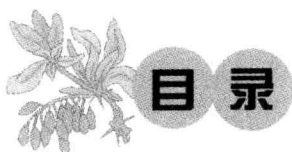


不是放弃，放下是解开人生心灵死结的密码，是人生寻找幸福的真正诀窍。在生活中要学会坦然追求、潇洒面对，该放下时即放下，在不断的放下与选择中，成就一个更有价值的自我。

人生赢在勇于放下，拿得起而又放得下的人，才能拥有真正的无怨无悔的人生。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、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物来牵绊我们的身心，该放下的一定放下。放下过去的烦恼，不执著于现在，不担忧未来。

本书如同一位循循善诱的心灵导师，教你找到让自己痛苦的根源，放下那些早已失去、从不曾拥有，却在心里挂怀不忘的东西。指引你在这个新时代的大千世界中，找到属于自己心灵的栖息之地。解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。





目录

第一章 放下包袱：去除冗余，解锁心灵



很多人在面临困境时，总是放不下心理包袱。人生在世，面对无数的诱惑与磨难，往往不得不在“舍与得”面前彷徨徘徊。诱惑如同美景，如果贪多求全，终将一无所获，不如抽身而出，舍举目之求，存美景于胸，放眼天下，顿觉豁然开朗！

别让你的负重累及亲朋·····	2
忘记伤痛的过去，从头再来·····	3
做精神的主人·····	4
好心态成就好人生·····	5
别把出身太当回事·····	7
风险无处不在·····	8
别让悲观驻留心中·····	9
移开紧盯“油碗”的眼睛·····	10
拆除心墙·····	12
天堂就在我们心中·····	13



不能锁住自己	14
你不是最不幸的那个人	15
死神一样可以战胜	16
打破心灵的壁垒	18
人生乐在豁达	19
不要自己吓自己	21
储备阳光	22
笑是最美丽的音符	23

第二章 放下纠结：淡然予舍，解读爱情



真正的爱可以穿越外表的浮华，直达心灵深处。然而，喜爱猜忌的人却在人与人之间设立了太多屏障，乃至亲于亲人、爱人之间也不能坦然相对。除去外表的浮华，卸去心灵的伪装，才可以实现人与人之间真正的融合。

爱是平淡中的一缕幽香	26
往日情怀总是诗	27
心灵的感应	28
别为失恋而沉沦	29
爱需要用心去征服	31
爱不需要太多伪装	32
每天拥抱一分钟	34
淡忘也是一种幸福	35
放弃不必要的坚持	36
把“权力”还给她	38



有一种爱叫做放手	39
放爱远行	41
让婚姻充满韧性	43
给予对方说话的权利	44
大爱无言	45
珍惜现在的幸福	46
给家人一点时间	47

第三章 放下执念：人生悠远，悟者见智



每个人心中都有一个放不下的执念，它或者是疑惑，或者是杂念，或者是烦恼，或者是欲望……简直压得人无法喘息。事事都计较，事事都放在心上，人生岂不是很辛苦？那么，为何不将心中的执念放下来呢？

做人，别让自己背负的东西太多	50
少一些计较，少一些烦恼	51
放正心态，就能过得轻松	52
选择决定成败	54
为心灵除尘	55
控制不了，就去接受	57
幸福由你来定义	58
选择了，就不要后悔	59
你不是最倒霉的一个	60
生命的得失	61
求全，只会令你一无所得	63



不要吝啬你的赞美	64
选择因人而异	65
失之东隅，收之桑榆	66
控制你的痴念	67
残缺也是一种美	68
烦恼的根源	70
看清事物的本质	71
放宽心，淡化痛	72
没有什么放不下	73

第四章 放下奢求：笑看得失，无欲则刚



淡看富与贵。有所求的乐，如腰缠万贯乃至一国之尊的富贵，是混沌和短暂的；无所求的乐，即身心自由无欲无求的富贵心态，是一种纯粹和永恒的乐。

每个人都是富翁	76
人生的价值	77
淡看富与贵	79
满足于你现在的所得	80
悬崖勒马，为时不晚	81
锁住贪念	83
欲望是把双刃剑	84
不要一味贪多	85
解开名利枷锁	86
都是贪婪惹的祸	87





懂得分享，才有资格享受快乐	88
寻找快乐	89
各退一步，才能共赢	90
谁也不比谁傻	92
你在意的是什么	93

第五章 放下“聪明”：不求至察，难得“糊涂”



一位名人曾经说过：“生命太短暂，无暇再顾及小事。”其实，我们根本没有必要把那些芝麻绿豆大的小事放在心上，做人不妨糊涂一点儿，将那些无关紧要的烦恼抛到九霄云外，如此你会发现，生命中突然多了很多阳光。

“糊涂”的生活最幸福	96
别因小事儿惆怅	97
且做一只“聋蛤蟆”	98
睁一只眼闭一只眼	99
享受自己的所得	100
莫过分执着	101
美丽的谎言	102
故作“糊涂”，顺水推舟	104
让自己“出丑”	105
受骗的快乐	107
“委屈”自己	108
“糊涂”也是一种宽容	109
“糊涂”制胜	111



该“糊涂”时要“糊涂”，该明白时要明白	112
不拘于名，藏锋露拙	113
水至清则无鱼	114
说话请含糊一点	115
把幸福当成一种习惯	116
让人生粗糙点	117

第六章 放下迷乱：坦然以对，淡定从容



蚌因体内嵌入沙粒而痛苦，伤口的刺激使它不断分泌物质疗伤，待到伤口复合时，患处就会出现一粒晶莹的珍珠。哪粒珍珠不是由痛苦孕育而成？任何不幸、失败与损失，都有可能成为我们的有利因素。生活真的很神奇，它可以将一个人的志气磨尽，也能让一个人出类拔萃，就看你是怎样的一个人。

感恩现在	120
正视人生之门	121
失去双腿，得回幸福	122
命运有两扇门	123
莫生气	124
人生的红绿灯	125
人生勿攀比	127
为心找个落点	128
不要关上你的心门	129
你从不曾被抛弃	130
何来绝对的公平	132



享受晴朗	133
做人，要敢于认输	134
当你不小心犯了错	135
浪子回头金不换	137
感谢伤口	138
选择积极	140
赌气的代价	142
智慧源于心态	143

第七章 放下固守：勇于创新，突破“围城”



习惯性的观念，在解决一般问题的时候可以起到迎刃而解的积极作用。但是很多时候它是一种障碍，一种束缚。所以，如果我们想让自己更成功，就要摆脱固定的思维模式，不断提出解决问题的新观念，如此，你会发现一切皆有可能。

摆脱习惯的束缚	146
心动不如快行动	147
不要拘泥于旧经验	148
活活饿死的鳄鱼	150
苍蝇与蜜蜂	150
懒驴	151
动一动又怎样	152
为何不能拿香蕉	153
摆脱常规思维	154
走在别人前面	155



“入乡”请“随俗”	156
不要过分相信自己	157
随波逐流难有所成	158
打破习惯思维方式	160
换个角度看问题	161
不走“阳关道”	162
反其道而行之	163
砸掉心头的枷锁	164
先人而动，出奇制胜	165

第八章 放下惶恐：正视挫折，一往无前



很多时候，将困难看得太明白，反而会吓退我们的勇气，阻碍我们前进的步伐。在通过人生这座铁索桥时，若能忘记困难，放下恶劣环境带给我们的恐惧，心平气和地走好脚下的每一步，我们就一定能够到达彼岸。

没有谁是你的靠山	168
别为一次失败而苦恼	169
失败了也要昂首挺胸	170
尘世的雕琢	171
顺风兮，逆风兮，无阻我飞扬	172
开弓没有回头箭	173
条条大路通罗马	175
别将困难看得太明白	176
忘记出身带给你的不快	177



让自己高贵一些	179
你不是废物	180
我命由我不由天	181
不犹豫，不后悔	182
人生就是一条不归路	183
你还有选择的自由	185
不要一直盯着“黑点”	185
定位决定命运	187
寻找新的出路	188

第九章 放下狭隘：将心比心，有容乃大



世上有许多灾祸、矛盾的起因可能都是些微不足道的小事，只因彼此针锋相对，谁也不肯吃亏，才会使问题升级，演变得不可收拾。如果此时可以退让一步，其实是可以将祸患化于无形的。

莫让仇恨毁了自己	190
冲动是魔鬼	191
好态度，好人缘	192
信任的力量	194
所谓挚友	195
摘下你的“有色眼镜”	197
与人为善就是与己为善	198
地狱与天堂的差异	199
究竟谁更美	200
宽容拯救人的灵魂	201



把恩惠刻在石头上，把仇恨写在沙滩上·····	202
容人所不能容·····	204
让他三尺又何妨·····	205
得饶人处且饶人·····	206
以情动人，以德报怨·····	207
指责别人时，请先反省自己·····	208
化谩骂于无形·····	209
琐事权当不知·····	210
取大节，宥小过·····	211
多一些理解，多一些宽恕·····	213
做个豁达之人·····	214
君子成人之美·····	216
每天为别人做一件善事·····	217
什么才是绅士风度·····	218
远离冷漠·····	219

第十章 放下尊严：低调做人，韬光养晦



海纳百川，成汪洋之势，是因为它位置最低。人生活在这个世界上，总能寻找到一个属于自己的位置。你现在站得低，并不意味着没有升腾的可能。地位低不是尊严低，只要以谦虚的姿态去实践自己的梦想，珍惜到来的机会，生活就一定会给予你相应的回报。

学会欣赏别人的长处·····	222
放低姿态·····	223
喜怒不形于色·····	225





善藏者，方能不败	226
佼佼者易折	227
当君得意时，勿忘形骸	229
忘记一时的风光	230
什么才是真正的尊严	231
人外有人，天外有天	232
智者不争	233
蛰伏自己	234
妥协不是失败	235
从低处做起	236
急流勇退，谓之大智	237
仁爱比聪明更难做到	239



第一章

放下包袱：去除冗余，解锁心灵

很多人在面临困境时，总是放不下心理包袱。人生在世，面对无数的诱惑与磨难，往往不得不在“舍与得”面前彷徨徘徊。诱惑如同美景，如果贪多求全，终将一无所获，不如抽身而出，舍举目之求，存美景于胸，放眼天下，顿觉豁然开朗！

