

放下是一种心态 放下是一种快乐

龙柒/编著

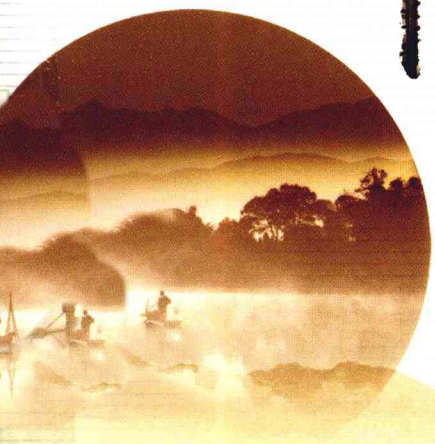
给你的生活开一扇窗



放下



放下，你将解脱生命的烦恼，享受轻松自在的人生。
放下，你的生命时光都将成为「人间好时节」。
放下是一种心境，放下是一种自我的超越，
放下是一种自我的解脱，
放下是一种无可比拟的洒脱。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

给你的生活开一扇窗



放下

龙柒／编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

放下：给你的生活开一扇窗 / 龙柒编著. —北京：新世界出版社，2009.7

ISBN 978-7-5104-0385-9

I. 放… II. 龙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097044 号

放下：给你的生活开一扇窗

作 者：龙柒 / 编著

责任编辑：杜 力

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京中印联印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710 × 1000 1/16

字 数：260 千字

印 张：18.5

版 次：2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-0385-9

定 价：29.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



给自己的生活开一扇窗

(前言)

对我们来说，人生就是一张答卷，写满了一道道选择题，或单选或多选。你可以随意填写，选择或放弃，前进或后退，生命的全部悲喜都掌握在你自己手中。只是你是否想过，选择与放弃拥有怎样强而有力的神秘力量呢？

对于我们大多数人来说，我们必须承认自己控制不了外部条件，那么我们能做些什么呢？我们可以选择控制我们的想法。运用选择的力量，我们可以间接地控制周围的环境。例如：一个年轻人应征去参军。在这一点上他别无选择，他必须先为自己的祖国做贡献。他被带到军营里，他在那受训，为参加战斗做准备。到现在为止，他自始至终都没有选择的余地，他必须做一切上司让他做的事情。他必须遵守他们的命令。但是他仍然有选择自己想法的权利。如果他选择了诸如他不可能活着打完仗，他会受伤致残这样的想法，而这些事情又恰好发生了的话，那也没什么好奇怪的。但另一方面，一个人或一个士兵可以通过自己的选择来保护自己。在英国科学家罗桑写的《生活理解》一书中给我们讲述了一个关于一个英国军团的故事。这个团在威特坎斯上校的带领下，曾在第一次世界大战中服役四年而没有损失一个人。他们不断地有规律地背诵并重复《诗篇》中被称为“保护诗篇”的文字。这是一个因选择而拥有力量、创造奇迹的例子，那么我们也应明白选择的重要作用，它能带给我们重要的影响。

选择可以让你在人生看似无法通过的障碍前改变自己，当然如果你选

择退而不前，生命自然会毫无起色，难以为继。但若你选择将其看成一块平板方正的石头，要么搬开它继续前进，要么踩踏它远望更远的风景，生命就会增添更多精彩，写满奇迹。

有所选择，则必有所放弃，放弃亦是选择的一种。选择积极，选择爱，选择美好，那么放弃负面，放弃恶，放弃一切不美好。当然这是合适的选择与放弃。但如果你选择做个“苦瓜”；选择整天发脾气；选择拒绝帮助别人；选择“世上每个人都在与我作对”；选择做一个随随便便的人……那随之同时放弃的，当然就是那些使你变得美好并更受人欢迎的选项，所收获的定然是痛苦、充满怨言和不幸的一生。

可见我们的成功、欢愉都在一个个选择与放弃中不断转折或延续，学会如何选择、怎样放弃是人生要研究的一个重要课题。这有助于人们摆脱时刻抱怨命运不济，厌倦生活，羞怯、混乱、无所适从的生存状态，走向充满信心，泰然自若，获得心灵的平静。

你不能决定生命的长度，但是你可以选择控制它的宽度；

你不能左右天气，但是你可以选择改变心情；

你不能改变容貌，但是你可以选择展现笑容；

你不能控制他人，但是你可以选择掌握自己；

你不能预知明天，但是你可以选择利用今天；

你不能样样胜利，但是你可以选择事事尽力；

你不能……但是你可以选择……

这本书告诉你怎样面对人生的选择，告诉你如何及时放弃阻挡你快乐的因素。让那一个个活生生的小故事，丰富你的心灵，净化你的思维，让你学会选择，懂得放弃，给自己的生活开一扇窗！





目 录

第一章 洗涤心灵，清醒自己

人生不可能十全十美，失意是在所难免的，不妨换个角度看待得失。得到了的未必永存，失去的同时也可能会有所收获。人生就是如此，有得必有失。

财富不仅仅是钱财	003
赠予也是一种经营之道	004
旧的不去，新的不来	005
不要因光明而迷失	006
快乐来自于得失之间	007
创新起始于舍弃	009
吃亏即是占便宜	010
抛弃负担，坚定信念	011
忘记负担的存在	012
品味人生的得失	013
选择妥协，选择双赢	014
失去未必是损失	015
为别人着想，使自己受益	017

放弃得正确，才是选择的成功	018
送人玫瑰，手有余香	019
独乐乐，不如众乐乐	020
敢于剔凿生命的“石屑”	021
失之东隅，收之桑榆	022
“亏”的营养	023
尊严的光芒	024
鱼与熊掌不可兼得	025
放弃完美，才能获得自由	026
仁爱之心让你成为最大赢家	028
舍弃眼前的小利益	029

第二章 知足不辱，吃亏是福

有的人活得痛苦，是因为他们有无休止的欲望；有的每每悔恨，是因为他们为失去的珍宝而叹息；唯独活得快乐的人，是因为他们看到了自己的拥有，懂得珍惜，知足而常乐。

收藏阳光	033
机遇就在你的脚下	034
掌握好自己的心舵	035
勇于面对困难和挑战	037
珍惜生命，积极生活	038
钱财只是身外之物	039
知足常乐	041
弱者回首就变强	042
谁都不会“一无是处”	043
失去的同时就会拥有	044
你最富有，因为你能走路	045
享受你拥有的每一天	047



金钱与快乐并非成正比	048
童真才是快乐	050
比上不足比下有余	051
在生活中实现自己的梦想	052
幸福是一种感觉	053
自然才是最美	054
正视自己的价值	055
你应该羡慕你自己	057
适合自己的就是最好的	059
贪婪是罪恶之源	060
生命倒计时	061
坦然面对，积极以待	063
不被完美所累	064
额外的要求是贪婪	065
不要失去才后悔	066

目 录 第三章 善于失去，方能得到

面对真爱，执著相守固然是一种浪漫，但许多时候，抓得越紧反而越容易失去。为爱放手，也是一种永恒的美丽。

真爱超越生命	071
爱情保质期	072
放弃怨气，收获幸福	073
真爱创造奇迹	074
快乐需要放弃与选择	075
给爱一点空间	076
爱是平等的情感	077
爱的最高境界	078
放下幻想	079

没有人在原地等你	081
爱的舍与得	082
失去的总是珍贵的	083
放弃自欺欺人的爱	085
放下过去，着眼当下	086
给予爱人一定的自由	087
让我再留给你一点好	088
面对悲剧需相互扶持	090
放下内心的控制欲	091
学会选择，懂得放弃	092
拿得起放得下	093
爱多了就成了伤害	094
爱情其实很简单	095
幸福与房子的大小无关	096
真爱不需要包装	097
幸福与胖瘦无关	099
没有了爱情，只余生命本身	100

第四章 选择快乐，远离烦恼

幸福源于我们有一颗快乐的心。很多时候，烦恼只是我们自己给自己的烦扰，很多烦恼只源于小事。如果我们能放开心境，敢于选择放弃，会发现生活很美，烦恼无非是我们作茧自缚罢了。

走出自筑的牢狱	105
坦诚面对错误	106
理智面对挫折	107
拓展生存空间，谋求发展方式	108
抛去烦恼，享受生活	110
世上没有“后悔药”	111

审视生活，发现美好	112
将烦恼关在门外	113
给大脑放个假	115
钻出“庸人自扰”的怪圈	116
以平常心对待生活中的变数	117
脱去烦恼，带回快乐	118
无事心自宽	120
快乐无价	121
打开自己与他人内心的锁	122
事情随时会有转机	123
学会发现和欣赏生活的美	124
把自己当“坏人”	126
别让自己的眼睛老去	128
不妨活得粗糙点	129
不生气的智慧	130

第五章 放下包袱，积极生活

人心就像一个天平，一旦调整不好，就会偏向消极、悲观的方向；如果调整得当，偏向积极、乐观的方向，我们的心里自然会开满鲜艳美丽的花朵。因此把握好心中天平的方向，放下心中的包袱，我们才能时刻保持积极、乐观、快乐的心态。

选择泥泞的路才能留下脚印	133
谁能拯救你？只有自己	134
做一只鹰，敢于从山崖跃下	136
不要说自己太平凡	137
选择冷门也是创意	138
选择恰当的目标才会通向成功	141
以退为进的策略	142



一切都会好起来	143
把泥沙踩在脚下	145
总有另外一条路	146
积极面对所失去的	147
选择适合自己的位置	148
没有冲不破的障碍	149
快乐是一种选择	150
烦恼是自找的	152
感谢挫折	153
让快乐做主	154
给自己树一面旗帜	155
有鞋子穿也是幸福	157
快乐地面对苦难	158
事情还不算太糟	159
感谢对手	160
告诉自己“我很重要”	161
选择一个冤家做搭档	162
哲学家的最后一课	163
下一个最好	164
失败对面是成功	165
当我相信时，它就会发生	166
用笑化解抑郁	167

第六章 无法改变，智慧放弃

放弃是一种智慧，是一种豪气，是对人生的透彻觉悟，是对自身切实了解之后做出的最佳选择。懂得放弃的人，才是主宰生活的智者。

忘记就是选择放弃	171
放下是一种智慧	172

放下

007

无法挽回就学会放弃	173
舍弃自身的奴性	174
学会遗忘	175
生命之舟需要轻载	176
放下虚假的客套	177
拆掉心灵的围墙	178
适当放弃忠告	179
消除懒惰情绪	181
放下架子	182
放弃不切实际的欲望	183
嫉妒是一种毒药	184
及时放弃完美	185
弃仇取恩，君子所为	186
学会认输	187
塞翁失马，安知非福	188
只做好一件事	189
缺憾也是一种美	191
该低头时就低头	192
放下你的愤怒	193
放下无谓的纠缠	195
逼迫自己扎根	196
灯之将残	197
章鱼的选择	199
放下恨	200
放下你的固执	201
遗憾也美丽	202
不要追求不可得的完美	203
转行的智慧	204



老铁匠的紫砂壶	205
小国的理由	207
摒弃坏习惯	208
放下人情包袱	209

第七章 慎重选择，不留遗憾

虽然我们没有能力主宰自己的生死，但我们可以选择如何走自己的人生。也许我们不能成为伟人，但我们可以选择成为一个快乐的人。有选择就不会有绝境，有选择就不会有遗憾。

从容面对人生选择	213
选择快乐的频道	214
摆脱习惯的束缚	216
面对仇恨，选择宽恕	217
你可以选择说“不”	218
选择做你自己会更快乐	219
做上帝的孩子	221
选择进路与退路	223
选择比什么都重要	224
学会选择，不要被他人所左右	225
选择你自己	227
最大的未必是最多的	228
人弃我取也能创奇迹	229
选择知识是一种智慧	232
悲与喜的选择	233
选择前要想好退路	234
两次聪明的选择	235
放弃自由，选择生命	236
做自己最好	237



简单才是美	238
难以选择的路	239
小燕的岗位	240
选择微笑能改变你的生活	242
选择打开心的栅栏	243
让生命之火燃烧到最后一刻	245
在乎与不在乎	246
老钟表匠的启示	248
选择哪一把钥匙	249

第八章 放弃过去，笑对未来

牛奶已经被打翻了，再后悔自责也没有用，不如选择淡然一笑，努力奋进，争取下次不再将牛奶打翻；面对挫折要选择面对挫折的最好态度，才能战胜失败，让失败成为真正的成功之母。

改变不了环境，就改变自己	253
选择比别人更好	254
赌气不是最好的选择	255
第二名有什么不好	256
没有了脚还有手	257
镭的发现	258
“失去”与“被遗弃”	259
不要把自己看得太重	260
不失去希望就会有所为	261
在失败上找原因	262
转移注意力	263
没有左臂的柔道冠军	265
找不到的香火	266
在绝处寻找生机	268

总是不会错的	269
我能将花瓶粘好	270
天花使者	271
我还拥有过去	272
这没什么大不了的	273
赚的是快乐	275
盲人的长处	276
看到满天的繁星	277
真实也是一种魅力	278



第一章

洗涤心灵，清醒自己

人生不可能十全十美，失意是在所难免的，不妨换个角度看待得失。得到了的未必永存，失去的同时也可能会有所收获。人生就是如此，有得必有失。



