

放下就意味着释怀，释怀就意味着无忧无虑，这是每个人所追求的一种理想境界。

放下

做人必须学会的 选择

放下是一种智慧，放下了一时的耻辱，就能卷土重来；放下是一种清醒，放下了一时的诱惑，就不会翻船；放下是一种成功，放下了失败的痛楚，就能寻找新的出路；放下是一种快乐，放下了烦恼和忧愁，就搭上了幸福的快车。

魏晋风◎编著

FANGXIA

放下是一种智慧 放下是一种清醒 放下是一种成功 放下是一种快乐

中国华侨出版社

放下



做人必须学会的 选择

放下是一种智慧。放下了一时的耻辱，就能卷土重来；放下是一种清醒，放下了一时的诱惑，就不会翻船；放下是一种成功，放下了失败的痛楚，就能寻找新的出路；放下是一种快乐，放下了烦恼和忧愁，就搭上了幸福的快车。

魏晋风◎编著

FANGXIA

放下是一种智慧 放下是一种清醒 放下是一种成功 放下是一种快乐

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下，做人必须学会的选择 / 魏晋风编著. —北京：中国华侨出版社，2009.2

ISBN 978-7-80222-841-2

I. 放... II. 魏... 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 012101 号

●放下，做人必须学会的选择

编 著 / 魏晋风

责任编辑 / 婧 子

责任校对 / 雷一平

版式设计 / 韩 彪

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17.5 字数 / 220 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-841-2

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编：100029

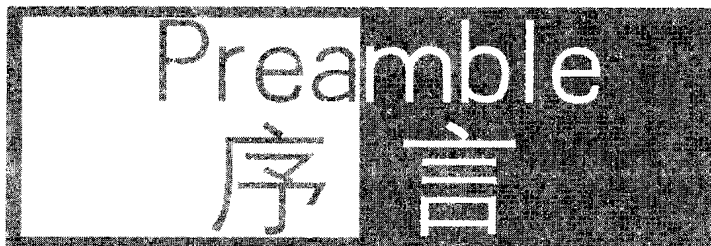
法律顾问：陈鹰律师事务所

编 辑 部：(010) 64443056 64443979

发 行 部：(010) 64446051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



人总是希望得到的多失去的少，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐，都和我们的不懂得放下有关，我们渴望拥有的东西太多，或是太执著，而徒增了很多烦恼。

人只有一双手，不可能什么都得到，生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。你不可能什么都得到，生活中应该学会放下。懂得放下也是一种智慧，它会使你显得豁达豪爽，让你变得更有智慧和更有力量。

懂得放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下伪装你的功名利禄，放下徒有虚荣的奉承夸奖，放下各种蒙住你的眼睛的遮羞布，你才能够腾出手来，用足够的精力和智慧来赢取你真正应该有的东西。充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主体明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路，充分实现自己的人生价值。

人是充满欲望的动物，如果你不懂得放下，势必会在各种诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊，或者把自己装入一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。



也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了如果我们不放下就会让我们失去更多，例如：不懂得放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不懂得放下功名利禄，就会引火烧身；不懂得放下一条错误的道路，就会处处碰壁；不懂得放下今天的错误，就会一错到底……

其实，生活中，很多东西是可有可无的，关键看我们能否放得下。什么都不肯放下，一味地索取，必然会让自己背负得太多。懂得放下是人生的大智慧，适时地放下是自知与明智的美丽结晶。应该取得的完全可以理直气壮，不该取得的则当毅然放下。有索取、有放下，这才是完美的人生。若想驾驭好生命之舟，每个人都面临着一个永恒的课题。

本书分为九章，内容全面，取材广泛，论点独到精湛，对人生不仅有极强的启发意义，而且还有强而有效的指导意义。

懂得放下，是一种智慧，一种超脱，一种境界，也是一种生存的艺术，能否让自己一路顺利地走下去，能否让自己有一个快乐的人生，就看你能否领悟“放下”的奥妙。

放下是一种智慧，放下了一时的耻辱，就能卷土重来；
放下是一种清醒，放下了一时的诱惑，就不会翻船；
放下是一种成功，放下了失败的痛楚，就能寻找新的出路；
放下是一种快乐，放下了烦恼和忧愁，就搭上了幸福的快车。

人只有一只手，不可能什么都抓到，生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。在鱼和熊掌不可兼得的关口，我们要权衡利弊，善于放下。

放下就意味着释怀，释怀就意味着无忧无虑，这是佛家追求的一种理想境界，同样也是每个人所追求的。



Content 目 录

第一章 人生三分是选择，七分靠放下

鱼和熊掌不可兼得，人生路上不可避免要有所选择，有所放下。选择是明智者对放弃的诠释，只有量力而行，善于抉择才会拥有更辉煌的成功；放下是智者面对生活的明智选择，只有懂得放下，善于取舍才能事事如鱼得水。学会选择，懂得放下，才能拥有海阔天空的人生境界。

- 01. 卸下行囊，轻松上路 / 3
- 02. 该得则得，该放则放 / 5
- 03. 贪得是祸，不贪为宝 / 7
- 04. 权衡利弊，舍小取大 / 10
- 05. 放弃享乐，就是选择幸福 / 12
- 06. 人生在于选择 / 14
- 07. 放弃执著，灵活变通 / 17
- 08. 把苦难当成垫脚石 / 20
- 09. 慎重择友，宁缺毋滥 / 22
- 10. 别和生活过不去 / 24
- 11. 选择积极的心态 / 27
- 12. 放弃是一种智慧 / 29



Content 目 录

第二章 善于放下，逆境中求生存

善于放下，是一种豁达的心态，也是进的必须选择。如果自知自己的实力不足，还要勇往直前，必然会撞得头破血流。在人生无法前进时，要善于放下一池一城的得失，回头看看，为自己找退身的余地。善于放下眼前利益、匍匐前进是一种大智，也是逆境中求得生存的一种谋略。

- 01. 忍今日之耻，求明日之伸 / 33
- 02. 适时而退是一种大智慧 / 36
- 03. 抓大放小，难得糊涂 / 38
- 04. 放弃眼前富贵，激流勇退 / 41
- 05. 忍一时之气，方能成就大事 / 44
- 06. 冷静对待人生的成与败 / 46
- 07. 善于放下，懂得隐忍 / 49
- 08. 放下是一种豁达的心态 / 51
- 09. 放他人一马，绝处能逢生 / 53
- 10. 放下面子，成就自己 / 55
- 11. 吃点眼前亏，留下更多福祉 / 57



Content 目 录

第三章 恰当定位，做出最明智的取舍

认识自己，是走好人生的第一步。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”每个人都有自己的长处和短处，不可能无所不为，只有正确地认识自己，争取自己力所能及的，放下自己能力范围之外的，扬长避短，善于取舍，才能使自己充满自信，使人生的航船不迷失方向。

- 01. 认清自己是一个什么样的人 / 61
- 02. 适合的就是最好的 / 63
- 03. 扬其长而避其短 / 65
- 04. 坚持走自己的路 / 67
- 05. 有过则改之 / 70
- 06. 发现自己的闪光点 / 72
- 07. 找准人生坐标，理智地放弃 / 74
- 08. 不要追求十全十美 / 77
- 09. 抛弃恐惧，行动起来 / 80
- 10. 消除需要得到赞许的心理 / 82
- 11. 失败来自于自我设限 / 84
- 12. 挖掘自身的潜能 / 87



Content 目 录

第四章 把握方向，放下是一种成功

人只有两只手，不可能什么都抓得住，只有把握好方向，放下一些无关紧要的以及有悖我们人生目标的东西，才能抓住一些更新、更有价值的东西。成大事者往往懂得：把握好方向和理想，懂得放弃与妥协，抓住大事不放，不为小事困扰，为了实现大目标而不为眼前利益所动。

- 01. 确定自己的目标 / 91
- 02. 理想是成功的阶梯 / 94
- 03. 放下的另一面是坚持 / 97
- 04. 真正的敌人是自己 / 100
- 05. 善于放权，精于决策 / 103
- 06. 不为薪水而活 / 106
- 07. 放下也是一种成功 / 108
- 08. 做事不能犹豫不决 / 111
- 09. 把握方向，不被小利所诱惑 / 114
- 10. 有了理想就要立即行动 / 117
- 11. 选择正确的坚持下去 / 119



Content 目 录

第五章 变换思维，让放下卓有成效

在通向成功的路上，我们要学会变换思维，懂得放弃。当一条路走不下去时，要变换思维，及时回头；当一种思维行不通时，要打破常规，敢于创新；当你面临困境而无法改变时，要变换角度，不做无谓的挣扎，改变自己去适应环境……总之，通向成功的路有千万条，通向幸福的路也有千万条，一条走不通时，换条道，就能找到生命中的辉煌，搭上幸福的快车。

- 01.撞了南墙及时回头 / 123
- 02.改变自己，适应环境 / 125
- 03.打破常规，逆向思维 / 128
- 04.机会在抱怨中失去 / 131
- 05.否定过去，勇于创新 / 134
- 06.换个角度看祸福 / 137
- 07.为别人点灯，替自己打算 / 139
- 08.不要一条道走到黑 / 141
- 09.换位思考更有效 / 143



Content 目 录

第六章 舍得：敢于放下就会获得

舍得，是一种智慧，要得便须舍，有舍才有得，大弃大得，小弃小得，不弃不得。做人要有所得就要敢于舍弃，舍得放弃一段旧爱，才能赢得真情；舍得放弃眼前的小利，才能获得长久的利益；舍得施人滴水之恩，才能获得涌泉相报……“舍”即是“得”，我们只要真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙、成功的门环。

- 01. 勇于舍弃，才会获得 / 147
- 02. 有一种爱，叫作放手 / 150
- 03. 懂得放弃小利益 / 153
- 04. 放弃是另一种开始 / 156
- 05. 敢于承认错误 / 158
- 06. 放弃该放弃的 / 161
- 07. 利益均沾，获得双赢 / 163
- 08. 舍得，是一种智慧 / 165
- 09. 给人滴水之恩，会得涌泉相报 / 168
- 10. 告别错的才能和对的相逢 / 170
- 11. 舍得投资才会有回报 / 173



Content

目 录

第七章 得失:人生有得必有失,有失才有得

人生在世,有所得,必有所失。在得与失之间,我们要善于抉择和取舍。对于所拥有的,要珍惜,要知足;对于那些不该得到的东西,切勿不择手段,一味奢求;对于失去的东西,不要耿耿于怀,老是放不下。当得者得之,当失者失之,坦然面对得失,这是精明、智慧和机智的生活态度。

- 01.人生处处有得失 / 179
- 02.塞翁失马,焉知非福 / 181
- 03.敢于舍弃,善于抉择 / 184
- 04.得中有失,失中有得 / 187
- 05.越想得到,越难得到 / 189
- 06.坦然面对得与失 / 191
- 07.有小失,才能有大得 / 193
- 08.失去的就让它失去 / 195
- 09.用理性度量得失 / 197
- 10.做人不可患得患失 / 200
- 11.名利如包袱,该放下时且放下 / 202



Content 目 录

第八章 欲先取之，必先予之

《道德经》言：“将欲取之必先予之。”而这里的“予”就是一种放下。懂得放下个人利益，舍得给予和付出，才能有收获，这不仅是事业发展的规律，也是社会发展的规律。所以，要想成大事就必须懂得付出，付出得越多，你得到的回报就越丰厚，付出得越少，你得到的回报就越少。

- 01. 欲先取之，必先予之 / 207
- 02. 学会与人分享 / 210
- 03. 与人方便，与己方便 / 213
- 04. 奉献越多，得到越多 / 215
- 05. “亏”中也有黄金屋 / 218
- 06. 种瓜得瓜，种豆得豆 / 220
- 07. 帮助他人不图回报 / 222
- 08. 给予，即是爱 / 225
- 09. 帮别人就是帮自己 / 227
- 10. 付出真心，才能收获真爱 / 229
- 11. 先播种，后收获 / 232



Content 目 录

第九章 涤荡心灵，放下就是快乐

“人生不如意事常八九”，如果你事事不肯“放下”，就会心事不断，愁肠百结。所以，我们要学会去放下。懂得放下，就能忍辱负重，卷土重来；懂得放下，就能忘记生活中的不幸和苦恼，继续前行；懂得放下，才能以一颗平常心去看待人生的一切得与失。懂得放下，远离的是苦恼、怨恨、痛苦和忧愁，留下的是快乐！

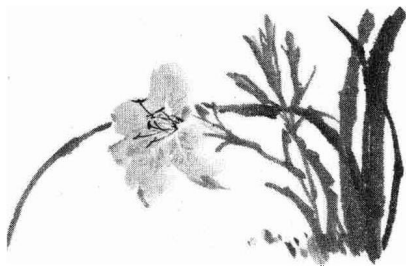
- 01.放下，就是快乐 / 237
- 02.放下是一门学问 / 240
- 03.学会给自己减压 / 242
- 04.失意时把心放宽 / 245
- 05.忘记是快乐之源 / 247
- 06.怨恨别人等于毒害自己 / 250
- 07.知足，才能常乐 / 253
- 08.健忘也是福 / 256
- 09.清扫心灵上的灰尘 / 258
- 10.惟宽可以容人，惟厚可以载物 / 261
- 11.懂得放下，远离烦恼 / 264



第一章

人生三分是选择，七分靠放下

鱼和熊掌不可兼得，人生路上不可避免要有所选择，有所放下。选择是明智者对放弃的诠释，只有量力而行，善于抉择才会拥有更辉煌的成功；放下是智者面对生活的明智选择，只有懂得放下，善于取舍才能事事如鱼得水。学会选择，懂得放下，才能拥有海阔天空的人生境界。



01. 卸下行囊，轻松上路

人生就如登山，背负的太多就难以登上高峰，只有适时地卸下行囊，才能轻松地赶路，爬得更高。

用“放”的态度看待人生，你会发现可以把事情看得更清楚。在你心灵疲惫的今天，选择放下是一种明智的做法，只有放下才能让心灵净化，才能轻装上阵，轻松地赶路。

有一个聪明的年轻人，很想在任何方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑：“该放下，不放下背着石头咋能登山呢？”

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快……

人生就如登山，每个人都在前行的过程中不断地往袋子里累积东西，这些东西包括你的名誉、地位、权力、财富、亲情、友情、爱情等等。很多人只知道一味地往自己的袋子里堆积东西而不知道放下，以至于身心俱疲。

