



放下，是一门心灵的学问

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。

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

有一种

心态叫

放下

冠诚○编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



精华版

有一种
心态叫

放下

冠诚〇编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

有一种心态叫放下/冠诚编著. —2 版. —天津:
天津科学技术出版社, 2012. 1 (2018. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6809 - 6

I. ①有… II. ①冠… 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 (2012) 第 010758 号

责任编辑: 李荔薇

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

香河利华文化发展有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 24 000

2018 年 1 月第 2 版第 3 次印刷

定价: 39.80 元

前 言

放下，是一种心态的选择。放下，是一门心灵的学问。放下，是一种生活的智慧。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒；放下狭隘，获得自在……人生在世，有些事情或东西是根本没必要让它存在的。只有懂得该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”君子行事光明磊落，干大事者不拘小节，一事当前，敢于担当，事后则彻底“放下”。与之相反，“小人”则往往执著于私利，患得患失，拘泥成规，畏首畏尾，既“拿”不起，也“放”不下。面对人世纷杂，尘事庶务，名利地位，私心杂念，声色犬马……该放下的就得放下，把什么都抓在手里，其实也是种累赘。古往今来，不少功成名就之人，或捐资济世，或甘于淡泊，出入于世，勇于并舍得“放下”。其实他们在放下的同时，已经获得了意外的幸福，这种幸福虽然是无形的，但却是隽永的、更高层次的。它使人格得以提升，使人性趋于完美。

人为什么有诸般愁苦？其根本原因就是人们放不下，自寻烦恼所致。就如有时候会无劳地做一些事，本知道那是无益的，却还是很笨拙地去做。又如生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，但快乐却越来越少，愁苦随着压力的增长而增长……为何人们不放下？为何人们放不下呢？其实有些时候，我们得有一种豁达的、能放下的心态，因为有些事是根本不值得我们惦记的。人生为何感觉苦？问题就在于你还没有学会放下。

人生在世，要想生存，就必须要学会放下，放下那些看似最有利可图却不能令人再进步的东西，必须鼓起勇气，不断放下，才能攀登人生的另一高

前
言



峰。正如为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业的成功，我们可以放下消遣娱乐；为了纯真的爱情，我们可以放下金钱；为了崇高的真理，我们可以放下利禄乃至生命……要想有所成就，就要懂得保留生命中最有价值、最必要、最纯粹的部分，放下不必要的牵挂与累赘，轻装上阵。

法国哲学家伏尔泰说过：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。”在人生的道路上，要想迈步远行，就必须学会随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”。对人生而言，这小小的“沙粒”就是需要我们放下的东西。什么也不愿放下的人，往往会失去更珍贵的东西。而放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……而当你决定放下的那一刻，也许你就找回了自己，更找回了快乐。

放下不是放弃，它是一种人生哲学，是洒脱，是积极的人生态度，更是一种生活智慧。学会放下，也就学会了解脱，这将有助于我们在人生前行的路上坦然面对，成为更大的赢家。

人生历程充满了变数，一些你已经得到的不见得永远都是你的，所以就要学会用淡泊的心态去看待事物，而那需淡泊看待的事物也许就是你该放下的部分。放下是一种睿智的表现，绝对不是一种随意舍弃的态度，放下提倡的就是一切随缘，一切莫强求，它不仅可以带给你幸福的生活，还会为你的人生增光添彩。

目 录

第一章 快乐人生，灿烂晴空——愈放下愈快乐

人活着就是为了快乐，而放下就能快乐！

拿得起是勇气，放得下是度量；拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然承受。“人生最大的成功是拿得起，生命最大的安慰是放得下。”一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才能最终明白生命的意义其实并不在于获得，而在于放下。放下了，就能快乐……

1. 人生之路始于“放下” / 2
2. 放下就能快乐 / 5
3. 简单即是快乐 / 8
4. 笑看人生的输赢得失 / 11
5. 舍“小”顾“大”，放下的哲学 / 14
6. 宽广胸襟，无忧也无恼 / 16
7. 知足者常乐 / 19
8. 放弃，让自己活得洒脱 / 22
9. 不以物喜，不以己悲 / 25
10. 得之淡然，失之坦然 / 28
11. 人生的幸福便是放下 / 30

第二章 为人处世，正确取舍——愈放下得愈多

放下既是处世的哲学，也是做人做事的艺术。



有一种处世方法叫“放下”。获得幸福的不二法门是珍惜所拥有的，放下无法拥有的。为人处世当以诚相待，以和为贵，勾心斗角施展伎俩是没有意义的。能放下且放下，宽容一点，给自己留下的是海阔天空。忘记你对别人的恩惠，记得别人对你的帮助……

1. 要拿得起更要放得下 / 34
2. 不要苛求百分之百的公平 / 37
3. 算计别人就是算计自己 / 40
4. 战则败，不战则胜 / 43
5. 不必凡事都争个明白 / 46
6. 适时放弃才能把握更好的机会 / 49
7. 摒弃猜疑，迎来友谊 / 52
8. 让他一墙又何妨 / 55
9. 放弃“理想主义”，构建和谐 / 58
10. 得饶人处且饶人 / 61
11. 放下的处世之道 / 64

第三章 幸福生活，自我选择——愈放下愈洒脱

快乐与不快乐是不同的心态。只有把该放下的放下，才能找到自己的快乐与幸福。

我们在生活中，感到压力大、心里烦，被各种烦恼所扰时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将负面的情绪与观念都统统背在身上，不知道，还可以选择放下。放下，就是将压在我们身上的重担统统放下，在轻松与愉悦中，迈向健康人生的幸福大道。

1. 只有善于放弃，才能畅快地生活 / 68
2. 月有圆缺，人有得失 / 70
3. 退一步海阔天空 / 73
4. 放弃，另一种选择 / 76
5. 一失足未必成千古恨 / 79

6. 放下包袱，品味生活 / 82
7. 放下是一条解脱之道 / 85
8. 失意时要懂得心宽 / 87
9. 抛开烦恼，自在生活 / 90
10. 难得糊涂，放下才聪明 / 93
11. 活在当下，放下坏心情 / 95

第四章 绚烂情感，净化心灵——愈放下愈多姿

放下曾经的辉煌，放下昔日的苦难，放下对旧日恋情的回忆，卸下身上所有束缚我们前行的包袱，人生最大的幸福就是放下。

走过的岁月没有回程，错过的情感只能放下。许多事即使回头也无法改变，许多人注定相遇而不能相爱，或许唯有如此，才可珍贵，才能珍惜。学会放下，在落泪以前转身离去，留下简单的背影；学会放下，将昨天埋在心底，留下最美的回忆；学会放下，让彼此都能有个更轻松的开始，遍体鳞伤的爱就不要再刻骨铭心……

1. 放下，给自己自由 / 100
2. 缘分不可强求 / 102
3. 该放就放，世间没有完美 / 105
4. 错过了美丽也不必遗憾 / 108
5. 放下旧观念，找到真爱情 / 111
6. 放下握不住的爱情 / 114
7. 把失去的爱当成赢利 / 117
8. 放下也是成全 / 120

第五章 竞争职场，智慧生涯——愈放下路愈宽

放下身价，让自己回归“自然”，你才可望得更远！

身在职场，犹如逆水行舟，不进则退。放下那学历、背景、身份、地位的包袱吧，让自己回归到普通人的行列中来，别在乎别人的目光和议论，大胆地从基层做起，从基础工作做起，这样，就业



之路才会越走越宽，越走越顺畅！

1. 与对手过招，“放”为上 / 124
2. 弦紧弓断，学会放下 / 127
3. 执著未必是好事 / 129
4. 放下架子天地宽 / 132
5. 无争才能无祸 / 135
6. 放下标准，用心去爱别人 / 138
7. 放下一些无谓的忙碌 / 141
8. 知识精英要放下“宠儿”心态 / 144
9. 不能纠正的事，何不顺其自然 / 147
10. 欲望无止境，何不让自己知足 / 150
11. 利用“放弃”的力量在工作中取得胜利 / 153

第六章 自主创业，输赢自定——愈放下愈成功

一个人只有放下了，才能重新获得机会。

古人说：“当忧则忧，遇喜则喜”，就是说，遇事要拿得起放得下，敢作敢为。不论什么事，优柔寡断，“当断不断，必受其乱”，所以要当机立断，该放下的要坚决放下。真正有大成者，往往是能够放下的人，因为在放下的同时，你才真正争取到了机会。

1. 放下——成就人生伟业 / 158
2. 放下顾虑，向前、向前 / 160
3. 管得住自己，才能成就大事业 / 163
4. 锲而不舍与锲而舍之 / 166
5. 最糟，也不过从头再来 / 168
6. 放下面子，坚持到底 / 172
7. 创业的平衡之道——放下 / 174
8. 放下空想，用行动说话 / 178

第七章 调节心理，放下包袱——愈放下愈轻松

放下心中的沉重负担，用宽容的心看待世界，生活才会更加轻松美好！

搬开别人放的石头很容易，因为这些石头从外表上我们可以辨别出来，难就难在搬开那些自己制造的石头。懂得放下，何等自在！宽恕了别人的同时，您也宽恕了自己。放下心中的怒，放下心中的恨，放下心中的不平衡，不要太斤斤计较，你的每一天都将更美好！

1. 凡事寻常看，排压“心”舒畅 / 182
2. 贪婪，让你失去快乐 / 185
3. 放下忧虑，迎来快乐 / 188
4. 放下嫉妒，使自己的幸福完美 / 191
5. 放下自卑，向成功迈进 / 194
6. 放下怨恨，是对自己的宽容 / 197
7. 放下自私，让别人走近自己的天地 / 201
8. 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 / 203
9. 放下“过去的创伤”，救出“抑郁”中的你 / 207

第八章 修身养性，心随意动——愈放下境愈高

放下是心灵的本质，是一个人修身养性的基础。

当我们学会不再固执己见，以满足自我期望为目的时，我们已经变得更具包容力、有气度且更显恢宏。有一天，当你能做到不再畏惧失去，便能以更广阔的心胸去看世界和面对周围的人和事物。何时放下，何时就会获得轻松。

1. 放下，修身养性的最高境界 / 212
2. 有一种养心方法叫放下 / 214
3. 放下，也是一种美 / 216
4. 多一物多一心，少一物少一念 / 219



- 5. 凡事带有几分禅心，就会有所悟有所得 / 220
- 6. 懂得放下，拥有一颗真正的平常心 / 222
- 7. 放下杂念，享受人生 / 224
- 8. 找到自己喜欢的生活方式 / 227

第一章

快乐人生，灿烂晴空——愈放下愈快乐

人活着就是为了快乐，而放下就能快乐！

拿得起是勇气，放得下是度量；拿得起是能力，放得下是超脱。鲜花掌声能等闲视之，挫折、灾难能坦然承受。“人生最大的成功是拿得起，生命最大的安慰是放得下。”一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才能最终明白生命的意义其实并不在于获得，而在于放下。放下了，就能快乐……



1. 人生之路始于“放下”

我不会“抓紧”任何我拥有的东西！我学到的是，当我抓紧什么东西时，我就会失去它。如果我“抓紧”爱，我也许就完全没有爱；如果我“抓紧”金钱，它便毫无价值。想要体验“拥有”任何东西的唯一方法，就是将它“放下”。

——尼尔·唐纳·沃许

始于“放下”，终于“快乐”

“放下”原本只是一句禅语，《禅意与化境》中道：放下你的外六尘，内六根、中六识、一直舍去，舍至无可舍去，是汝放生命处。然而，又有多少人能够真正懂得这种境界呢？人在原始的时代里，过着封闭的生活，以为视所能及之界，步所能至之处便是所有的天地，而原始的平等与平均使人欲也随之淡化。是想象和美好的心愿开启了人类欲望的大门，任何可以想象又力所能及、智所能为的产物开始了天地间的变化。从此对生活不再满足，欲望得到了无尽的“升华”。在追求物产的过程中，欲望得到了充分的满足，而心灵似乎永远找不回原来的那份宁静和安详。

忙碌的脚步，让人们失去了沉静本能。物欲横流的今天，数字的多少划分了人与人之间的等次，打破了平衡的宁静。人们躁动不安，努力地寻找提升自身社会等次的机会。不择手段地往上钻，没有台阶就踩着别人的肩膀继续向上，人们变得几乎疯狂。谎言被人崇拜，实话被人遗忘。掩耳盗铃，自欺欺人，是非难辨……

有这样一个故事。有一天，无德禅师正在院子里锄草，迎面走过来三位信徒向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我们信佛多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无德禅师放下锄头，安详地看着他们说：“想快乐并不难，首先要弄明白

人为什么活着。”

三位信徒你看看我，我看看你，都没料到无德禅师会向他们提出这个问题。

过了片刻，甲说：“人总不能死吧！死亡太可怕了，所以人要活着。”

乙说：“我现在拼命地劳动，就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的生活。”

丙说：“我可没你那么高的奢望。我必须活着，否则一家老小靠谁养活呢？”

无德禅师笑着说：“怪不得你们得不到快乐，你们想到的只是死亡、年老、被迫劳动，不是理想、信念和责任。没有理想、信念和责任的生活当然是很痛苦、很累了。”

信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒是很容易，但总不能当饭吃吧！”无德禅师说：“那你们说有了什么才能快乐呢？”

甲说：“有了名誉，就有一切，就能快乐。”

乙说：“有了爱情，才能快乐。”

丙说：“有了金钱，就能快乐。”

无德禅师说：“那我提个问题，为什么有的人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却很忧虑呢？”信徒们无言以对。

无德禅师说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在人们每时每刻的生活中。必须改变生活的观念、态度，生活本身才能有所变化。名誉要服务于大众，才有快乐；爱情要奉献于他人，才有意义；金钱要布施于穷人（需要得到帮助的人），才有价值。这种生活才是真正快乐的生活。”

自古以来，“放下”就是一个人们不断探讨的哲理问题。一个永远不想放下的人，是一个沉重的人，人生也不能承受生命之重。一个永远不能放下的人，人生就难有新的收获和新的体验。

“放下”是一种心态

人们总是喜欢站在高处，却忘了“高处不胜寒”的道理。其实，有时你也应该在高处站成低头的姿势，给自己一次俯视的机会。约束自己，满足于过比较简单的生活，这样的日子才会有好心情。快乐有限，精彩有限，生命亦有限。那些平凡走过的日子，那些喜怒哀乐，转身就会如烟花般消散。别

让自己像个输光的赌徒，用郁闷伴随人生，用青春作为赌金，肆意挥霍自己的人生。

“放下”并不意味着放弃。放弃是绝对的，放下是相对的。放下是为了更好地进取，当你放下自我，舍弃拥有，你会获得从头再来的充实，品味收获的喜悦，拥有创业的荣耀……你得到的将是对生命真谛的理解。当然，所有这一切，只有在放下的同时付出加倍的努力，才可以成为现实。

“放下”指的是平淡的心境。当心灵在晨钟暮鼓的洗涤中慢慢被净化时才发现，曾经以为不能放下的东西在不经意间已遗忘了它。一切始于此，又终于此。不要烦恼时光的反复不变，因为日月就是经由这样的交替来变更年轮；不要埋怨岁月的无常，因为无常的是被五彩缤纷烦扰的心。以淡泊之心处世，才能真正做到放下。

其实，说到底，人生的兴奋与苦恼也无非是衣食住行、功名利禄，过多的欲望折腾着自己，总想找到一个出口，然而却不断地迷路。就算偶尔兴奋也只会是小人得意的浅薄，欢笑之后的痛苦只有自己品尝。当你舍弃浮华，放下包袱，轻松上路的时候，你会感到从来没有过的开心与自在，这就是简单与质朴的生活，每一个人都应该好好去享受。

远离忧愁和世俗，尊重那些与平凡日子相守的人，原谅那些随波逐流的人，理解与自己格格不入的人吧！历史长河中人人都是匆匆过客，别让那些阴霾遮住心的灿烂。

哲学家孟子说过鱼和熊掌不可兼得，如果不是我们应该拥有的，就该抛弃掉。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得必有所失，只有放下，才能拥有一份轻松，才会活得更加充实，更加坦然。

智慧品人生

懂得放下的人，才是懂得生活的人；学会了放下的人，才有可能拥有更为广阔的天空。放下，既是理性的表现，也是豁达之举。宠辱不惊，闲看庭前花开花落，让身与心得到恬静的休憩，让情与景得到自然的交融。放下，你会发现沙漠很美，因为其中藏着一方绿洲；放下，你会发现空谷很美，因为有兰花幽幽绽放；放下，你会发现生活很美，因为有亲情、友情、爱情的支持。一花一世界，一叶一春秋，一沙一天堂，一水一桃源。放下一切，潇潇洒洒，坦

坦荡荡，真真切切，从从容容。历经沧海桑田，终得返璞归真。“快乐地经历风雨，轻松地面对人生的起伏”，才是最精彩的人生状态。

2. 放下就能快乐

“放下就能快乐”是一颗开心果，是一粒解烦丹，是一道欢喜禅。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放？

想快乐，就放下！

何为快乐？快乐其实是一种心情，一种柳暗花明的豁然开朗，一种重负顿释的轻松惬意，一种拨开云雾见到朝阳的惊喜，一种洞悉人生真谛的大智慧。

在我们每个人的心灵深处，都会有一块属于自己的纯洁圣地，快乐就隐居于此，她操纵我们每天的心情：时而像万里晴空中的朵朵白云悠然自得，时而又像雨后的彩虹绚丽夺目，时而感受春风送来的问候，时而享受白雪皑皑中的那份宁静。

然而，身居闹市的我们越来越发现：我们的心情越来越难以驾驭，承载她的那块圣地正在渐渐地脱离我们的身体，离我们越来越远……取而代之的却是整天被名缰利锁缠身，陷入你争我夺的境地。我们肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的累，不停地为自己描绘着自以为前程似锦的美好蓝图。就这样，我们在名利的诱惑下，一天天地在世俗的漩涡中挣扎，但越陷越深……

有一个富翁背着许多金银财宝去寻找快乐，可是，走过千山万水也未找到，于是他沮丧地坐在山道旁。这时，一位农夫背着一大捆柴草从山上下来。富翁说：“我是个令人羡慕的富翁，为何没有快乐呢？”农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地擦着汗水说：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁恍然大悟：

是啊，自己背着沉重的珠宝，既怕人偷又怕人抢，还怕被人谋财害命，整天提心吊胆，快乐从何而来？于是，富翁放下财宝，并用它接济当地的穷人。从此，富翁不再担惊受怕，忧心忡忡，反而因为帮助了穷人，得到了穷人的感激和爱戴而快乐起来。

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……

人生其实就是要生活得很幸福，不一定有辉煌，不一定有地位，却一定要有“放下”的智慧，让心灵释荷。放下曾经的辉煌，放下昔日的苦难，放下对旧日恋情的回忆。卸下身上所有束缚我们前行的包袱，人生最大的幸福就是放下。

“放下就是快乐”，这是一剂灵丹妙药。放下即快乐，对每个人都适用。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。

学会放下，让心灵释荷

人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须要放下的。该放下时就放下，这样你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福！

懂得放下，学会放下，试着放下，让心灵释荷，使身躯轻盈，如此，我们的人生必定幸福。

人生万象，快乐无处不在。烦心的事人人都有，事情办好是快乐；办不好，能随遇而安，也是一种快乐。身体的劳累可以用休息来缓解，但心灵的疲惫却难以消除，所以要努力学会放下。学会放下才能找回真实、简单、轻松快乐的自我。

有一个人觉得每天不堪生活重负，没有丝毫的快乐可言。于是，他去请教一位德高望重的哲人。哲人把一只竹篓放在他的肩膀上说：“你背着它上路吧，每走一步都要从路边捡一块石头放在里边，看看是什么感受。”那个人虽然大惑不解，可还是按哲人说的去办了。可刚走了几百步，他就感到背负太重受不了了，因为竹篓里已经装满了沉重的石头。“知道你每天为什么不快乐