

心若放宽， 处处是晴天

连山
编著

心量就是福量，心宽就会路宽
放下，才能幸福

心宽了，所有的大事都小了
心有多宽，福就有多大

连山

——
编著

心若放宽， 处处是晴天



吉林出版集团股份有限公司



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心若放宽,处处是晴天 / 连山编著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.9

ISBN 978-7-5581-5781-3

I. ①心… II. ①连… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 221467 号

XIN RUO FANGKUAN, CHUCHU SHI QINGTIAN
心若放宽,处处是晴天

编 著: 连 山

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 孔庆梅

责任编辑: 徐巧智 姜婷婷

装帧设计: 韩立强

出 版: 吉林出版集团股份有限公司

(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728 / 85671730

印 刷: 天津海德伟业印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 190 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5581-5781-3

定 价: 38.00 元

印装错误请与承印厂联系

电话: 022-82638777

简 介 内 容

当今社会，物质文明正在飞速提升，为何许多人的幸福指数却在降低呢？其中的症结就在于不懂宽心之道。人生如舟，不可负载过多过重，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。不懂宽心的人，早晚会为欲望所累，身心不堪重负；心能放宽，才能看淡人生的得与失，就会处处是晴天。

本书从交友、职场、情感等不同角度，将宽心的智慧娓娓道来。它是一本温暖的心灵治愈书，闲暇时品读，定能让烦恼从身边消除，让快乐、健康、阳光成为生活的主旋律。

责任编辑：徐巧智 姜婷婷 / 封面设计：韩立强

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



放下，才能幸福。

PREFACE 前言

现代社会的生活和工作节奏变得越来越快，有很多人开始变得过于“执着”：执着于可能到来的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于不愿放手的感情……于是有些人就将“最近比较烦”挂在了口头，眉头紧锁，焦躁不安，以至再也抓不到幸福的身影了。

过于执着，换言之就是放不下。佛说：放下，便得自在。人生如舟，不可负载过多过重，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。其实，幸福就像流沙一样，你抓得越紧，它就流得越快。人生不长不短，红尘纷扰总在所难免，但有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。人们总会在一切都成为过眼烟云时才恍然觉悟：那些执迷、计较、忧虑、恐惧何苦来着？原来能放下多少，幸福就有多少。如果不懂得放下，势必让自己的生命之舟载着太多的物欲和虚荣，就可能在抵达彼岸前中途搁浅或沉没。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。它需要我们清除内心的污垢，珍惜拥有，放弃执念，学会换个角度看待自己和周围的人与事，宽恕别人的过错，积攒心态和情绪上的正能量，不戚于逆境，不自满于成功。如此，我们才能远离烦恼，俘获难得的宁静，体悟

人生幸福的真谛。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的人情世故，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能努力做好自己应该做的事，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。

放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利这样的身外之物牺牲自己的健康、幸福和快乐。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。

本书从为人处世、交友、职场、情感、婚恋等不同角度，将放下的智慧娓娓道来。它是一本温暖的心灵治愈书，以宽心为宗旨，闲暇时品读，定能让烦恼从身边消除，让快乐、健康、阳光成为生活的主旋律。

第一章 幸福从放下的那一刻开始 ——有些事情不必在乎，有些东西必须清空

放下是为了更好地拥有 ///1

放手，转身遇见幸福 ///3

释怀过去方能拥抱幸福 ///5

不单纯所以不幸福 ///7

心中清静，幸福自来 ///10

学会放下，成全幸福 ///12

给人生来次大扫除，留下最需要的东西 ///14

“放下”是一种觉悟，更是一种自由 ///16

心中梁木一根，放下就是舵和桨 ///18

放下一切，才是幸福的起点 ///20

第二章 放下虚荣和贪念

——苹果非要吃红的吗

知足才能常乐，贪婪永无安宁 ///23

虚荣浮华会减少幸福感 ///25

放下强出头的欲望，才能做好事 ///28

逞强不算强，你需要的是“示弱” ///29

远离名利烈焰，让生命逍遥自由 ///33

不为物累，简单生活 ///35

内心不依赖外物，即获得自由 ///37

提放自如，可得大自在 ///40

得失常挂心，宠辱皆心惊 ///42

第三章 放下自卑和无端忧虑

——世上没有过不去的坎

最糟，也不过从头再来 ///45

从阴影中走出来，以积极状态创业 ///48

没有过不去的坎，只有过不去的心 ///50

改变心境，发现生活的美好 ///52

记住，明天又是新的一天 ///55

放下忧郁，让眉头永远舒展 ///58

放下防御，打开自闭的心灵 ///60

一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 ///62

调节身心，做情绪的主人 ///64

幸福在于失意时及时放下 ///67

第四章 放下嫉妒和抱怨

——在宽容的围墙里亲吻幸福

放下抱怨才能亲吻幸福 ///69

算计别人将会误伤自己 ///71

不以己心定善恶 ///74

摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 ///77

避免唠叨和争吵，弹奏生活的和谐 ///79

放下抱怨，把微笑送给刁难自己的人 ///82

放下多疑，拉近心与心的距离 ///84

走出不平衡的心理误区 ///86

第五章 放弃执念和妄念

——转个弯就是阳光普照

失败时，不妨换个角度思考 ///89

人生处处有死角，要懂得转弯 ///92

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 ///94

从没有一艘船可以永不调整航向 ///97

与时俱进，随时进行自我更新 ///99

无意义的坚持会让你走更多弯路 ///102

物极必反，要学会及时停止 ///104

柠檬太酸，就做成柠檬水 ///108

放下得失心，更容易接近成功 ///110

第六章 放下苛求，笑纳缺憾

——有种幸福叫饶过自己

- 生活中的放弃，在于人生的选择 ///113
- 不看他人，安心做最好的自己 ///115
- 幸福榜单上，第二名也是英雄 ///118
- 放下别人的看法，活出自己的特色 ///120
- 放弃模仿，挖掘自我本色 ///122
- 选择最适合自己的生活方式 ///124
- 放下完美情结，不完美的才是人生 ///126
- 人生不是演出，摘下虚伪面具 ///128
- 不要和自己过不去 ///130

第七章 放下身段和面子

——地低成海，俯下身子更易成功

- 抱着学习姿态，切勿好为人师 ///133
- 面对错误，学会比别人先认错 ///135
- 输赢只是暂时，并非永远 ///137
- 自主创业，放下身份天地宽 ///140
- 小钱也是钱，小生意也不放过 ///142
- 放下面子，创业没有门槛 ///144
- 创业就不能做“行动的矮子” ///146
- 学习温商生意经：吃大苦发大财 ///149

- 放下急躁，越什么也不能越权 ///152
- 刚入门，放下身段多学习 ///153
- 职场女性，学会“鸵鸟姿态” ///156
- 尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角 ///158

第八章 放手错爱，幸福花开 ——去找你的下一个碧海青天

- 相爱就是给彼此自由 ///161
- 缘分莫强求，聚散惜缘随缘 ///164
- 放开他并不等于失去他 ///166
- 给爱一条生路，也给彼此一条生路 ///168
- 拥有时珍惜，失去时祝福 ///170
- 放手错误的爱，留下淡淡余香 ///172
- 感情攥得越紧反而失去的越多 ///174
- 别把感情浪费在不合适自己的人身上 ///176
- 真爱自己便不会强求自己 ///178
- 天涯生芳草，何苦纠缠不放 ///181
- 盲目地选择爱情，是不幸的序曲 ///184
- 成人之美，成金之爱 ///186



第九章 放下浮躁和自寻烦恼

——给自己来杯忘情水

甩掉“金科玉律”的锁链 ///189

世间烦恼，皆由“我”起 ///192

剔除了杂质，才会留下无暇之美 ///194

丢弃烦恼，重视手边清楚的现在 ///196

剪掉不必要的生活内容 ///199

放下自寻烦恼的状态 ///201

放下浮躁，人生静如禅 ///205

放下缠绕在心头的烦恼事 ///207

放下不满，活着便是幸福 ///209

驱除阴影，做最阳光的自己 ///212

果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋 ///214

悬崖深谷处，撒手得重生 ///217

第十章 放慢节奏，乐活当下 ——珍惜现在拥有的幸福

生死如来去，重来去自在 ///219

脱去复杂的洋装才能幸福地生活 ///222

让都市人的心灵回归简单 ///224

太忙碌，会错失身边的风景 ///226

在人生路上轻装前行 ///228

跳出忙碌，丢掉过高的期望 ///231

抛开一切，让自己闲一段 ///233

在日历中留一些空白 ///235

一念心清静，尽享生命清闲 ///237



>>> 第一章

幸福从放下的那一刻开始

——有些事情不必在乎，有些东西必须清空

现代社会，人们生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，幸福却越来越少。其实，压力的大小，主要取决于自己的心态。幸福不幸福，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，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。

放下是为了更好地拥有

我们常听父母提起他们的小时候，说那时虽然吃不饱、穿不暖，但觉得幸福就在指间；也常听同龄人抱怨，抱怨生活中有太多的抉择，以至幸福就在抉择中溜走了一半。也许是我们的生活比起父辈有了更多的选择，也许是丰富的物质让我们的思想变得越来越复杂，在光怪陆离的生活中，我们总是觉得很难找到幸福，殊不知，简单的幸福却在一拿一放之间等待着我们。

人生中，左右为难的情形会时常出现，比如面对两份同样具有诱惑力的工作，两个同样优秀的追求者，为了得到其中“一半”，你必须放弃“另外一半”。若过多地权衡，患得患失，到头来将两