

树木，把枯黄的落叶放下，长出一个美丽的春天。

天空，把灰色的云翳放下，才有一个灿烂的晴空。

心灵，把沉重的郁结放下，就有一个快乐的人生。

放下 愈快乐

胡建文 著

中国物资出版社





放下 愈愈快乐

胡建文 著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

愈放下 愈快乐/胡建文著. —北京:中国物资出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5047-2708-4

I. 愈... II. 胡... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第118428号

责任编辑 王 莉

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14.75 字数: 195千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2708-4/B·0099

印数: 00001-13000册

定价: 22.80元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



胡建文，大学教师，青年诗人、知名畅销书作家。作品曾刊登于《文萃》、《诗刊》、《人民文学》等数十家报刊，并被选入漓江出版社、春风文艺出版社、长江文艺出版社出版的多种年度选本。作品曾获全国新诗大赛一等奖、全国散文诗大赛校园诗星奖、湖南省广播电视节目一等奖、湖南省报纸副刊作品年赛银奖等奖项10余种并结集出版著作多部。此外，作者长期以来潜心研究个人修身与励志成功学方面的课题，取得了一定的成果，在大陆和台湾出版相关著作数百万字。其策划编著的《气质何来》一书，曾长期荣登全国畅销书排行榜前列，堪称畅销书经典。

教学和写作之余，还热心于社会公益事业，其优秀事迹先后被中央电视台、湖南卫视、《湖南日报》等多家媒体报道，并于2006年12月，荣获首届湖南慈善奖。

特约策划：罗 曼

投稿邮箱：yuqianmeili2008@126.com



门乃婷 策划编辑
Tel: 010-64822426

序

学会放下：

现代社会实在令人困惑不解——

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。

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……

人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。

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。

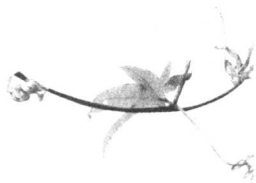
树木，把枯黄的落叶放下，长出一个美丽的春天。

苍穹，把灰色的云雾放下，才有一个灿烂的晴空。

心灵，把沉重的郁结放下，就有一个快乐的人生。

胡建文

2007年5月10日



放下 快乐

第一章 放下压力——累与不累，取决于自己的心态

目 录

- 01 快乐的理由 / 2
- 02 正视压力 / 3
- 03 量力而行 / 4
- 04 收拾心情 / 5
- 05 珍藏感动 / 7
- 06 在乎自己 / 8
- 07 嘲讽的力量 / 10
- 08 纵身一跳 / 11
- 09 小草与巨石 / 12
- 10 走弯路 / 13
- 11 换一个方向走 / 13
- 12 学会为自己做主 / 14
- 13 摔跤 / 16
- 14 平凡与卓越 / 16
- 15 改变自己 / 17
- 16 迷茫是成功的前兆 / 19
- 17 笑对人生 / 20
- 18 累与不累，取决于自己的心态 / 21
- 19 转个弯，生活依然美好 / 22
- 20 执著，不是固执的代名词 / 26
- 21 放弃硬拼 / 27
- 22 总有一扇门为你敞开 / 29
- 23 热爱平凡，敬重卑微 / 34
- 24 另辟蹊径 / 36
- 25 听从内心的声音 / 37





放下 快乐

目 录

第二章 放下烦恼——快乐其实很简单

- 01 快乐其实很简单 / 40
- 02 乐观，来自对苦难的超越 / 43
- 03 寂寞与孤独 / 44
- 04 幽生活一默 / 45
- 05 给自己一杯忘情水 / 48
- 06 为心灵开扇窗 / 50
- 07 造一轮太阳给自己 / 51
- 08 关于失恋 / 52
- 09 相信爱情 / 54
- 10 人生三问 / 56
- 11 练习微笑 / 58
- 12 用心灵画出生命的美好 / 61
- 13 墙不知道答案 / 62
- 14 爱与不爱都没有理由 / 63
- 15 让昨天成为昨天 / 64
- 16 曾经，是永远的过去 / 65
- 17 爱的感悟 / 66
- 18 把童心留住 / 68
- 19 享受生活 / 70
- 20 喊一声寂寞 / 71
- 21 躲开那美丽的圈套 / 72
- 22 制造快乐 / 74



放下 快乐

目 录

第三章 放下自卑——把自卑从你的字典里删去

- 01 相信自己 / 78
- 02 不是不可能 / 79
- 03 谦卑与狂妄 / 81
- 04 做自己的伯乐 / 81
- 05 每个人都是一道风景 / 83
- 06 把自卑从你的字典里删去 / 84
- 07 用心灵去舞蹈 / 85
- 08 做自己的太阳 / 86
- 09 告诉世界，你是最棒的 / 87
- 10 做一个内心强大的人 / 89

第四章 放下懒惰——奋斗改变命运

- 01 提醒自己 / 92
- 02 努力要趁早 / 93
- 03 走过坎坷 / 94
- 04 绝招与绝活 / 96
- 05 奔跑人生 / 98
- 06 挑战极限 / 100
- 07 让过程精彩 / 102
- 08 人生是一本书 / 104
- 09 拼搏岁月苦当歌 / 105
- 10 世上没有免费的午餐 / 111





放下快乐

目 录

第五章 放下消极——绝望向左，希望向右

- 01 乘着梦想去飞翔 / 114
- 02 不要轻言放弃 / 115
- 03 进攻是最好的防守 / 116
- 04 绝望向左，希望向右 / 117
- 05 选择执著 / 118
- 06 寻找那扇打开的窗 / 119
- 07 在坚忍中等待春天 / 121
- 08 逼自己去成功 / 122
- 09 打败另一个自己 / 124
- 10 把目光投向山顶 / 126
- 11 寻找生命的榜样 / 128
- 12 快乐只是一种心境 / 132
- 13 得与失：奇迹背后的情感故事 / 135

第六章：放下抱怨——与其抱怨，不如努力

- 01 生活，是公平的 / 146
- 02 不要怨天尤人 / 147
- 03 证明自己 / 148
- 04 珍惜人生 / 150
- 05 上帝自有上帝的理由 / 153
- 06 与其抱怨，不如努力 / 154
- 07 洒脱的旷达 / 155
- 08 智者的姿态 / 155
- 09 抱怨不如改变 / 157
- 10 在苦难中学习坚强 / 159
- 11 放下抱怨，绘制人生的蓝图 / 168



放下快乐

目 录

第七章：放下犹豫——立即行动，成功无限

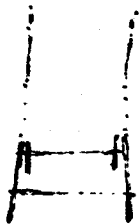
- 01 犹豫，留下永远的遗憾 / 172
- 02 该放手时就放手 / 175
- 03 绝不犹豫 / 177
- 04 立即行动，成功无限 / 178
- 05 都是犹豫惹的祸 / 179
- 06 想唱就唱 / 181
- 07 当机立断 / 182
- 08 敢想敢做，出奇制胜 / 183

第八章：放下狭隘——心宽，天地就宽

- 01 学会宽容 / 188
- 02 心宽，天地就宽 / 190
- 03 惜缘 / 191
- 04 爱情留白 / 192
- 05 原谅别人，就是善待自己 / 193

- 06 弯腰的姿势 / 195
- 07 “预习”死亡 / 196
- 08 狭隘与偏见 / 200
- 09 没有爱就没有世界 / 201
- 10 圣诞树上的愿望 / 202
- 11 替别人着想 / 206
- 12 成功也要靠别人 / 207
- 13 做人，从做一个好儿子开始 / 208
- 14 比第一更重要的 / 209
- 15 大关怀，大境界 / 212
- 16 让出来的机会 / 214
- 17 真正的大师 / 215
- 18 心灵的高度 / 216
- 19 嫉妒是把双刃剑 / 218
- 20 学会欣赏别人 / 219
- 21 分享快乐 / 220

祝你快乐——写在最后的话 / 222



放下 快乐



第 一 章

放下压力——累与不累，取决于自己的心态

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。



紧紧抓住不快乐的理由，无视快乐的理由，就是你总是觉得难受的原因了。

01 快乐的理由



人生，快乐是需要理由的。

不快乐也是需要理由的。

什么都有好的一面和不好的一面。

每个人都有自己快乐的理由，也有自己不快乐的理由。

关键是，你是否主动去寻找那些快乐的理由。

比如，有的人工作轻松，自由，压力小，但工资有点低。他要想感到快乐，眼睛就不能老盯着工资低不放，而应该多想想——自己多自在啊。

反过来，有的人工资很高，但压力大，不自由。他要想感到快乐，眼睛就不能老盯着工作压力大不放，而应该多想想——自己的工资待遇是大多数人所没有的。

上帝不可能把什么都给你。

紧紧抓住不快乐的理由，无视快乐的理由，就是你总是觉得难受的原因了。



当你感到实在承受不了的时候，要及时给自己减压。

02 正视压力

一位女大学生，快毕业了，利用寒假在沿海城市找工作，开学前在网上碰到我，跟我诉苦“找不到工作，压力很大”；我的外甥凯兵，在深圳的一家外企工作，任设计主管，属于高级白领阶层，是许多人羡慕的对象，但他却常常对我说“在外面打工，压力实在太太大，我都快承受不住了”。我在大学教书，上上体育课，业余写写文章，大家都觉得我逍遥自在，收入呢，比不上不足，比下有余，既有双休日，又有带薪休假的寒暑假，其乐也陶陶，赛过活神仙，而实际上，我的压力也无时不在，无处不在。评职称、拿学位，同事们都在行动，我不能太落伍；结婚、买房，也要排上议事日程；年过七旬的父母，身患疾病的姐姐，为前途所困扰的小侄女，无一不是我担心的对象。经济和精神的双重压力，重重地落在我的双肩，除了勇敢地挑起担子，我别无选择。

人，哭着喊着跑到这个世界上来，面临的首要问题就是生存。要生存，就必然遇到竞争；有竞争，就必然有压力。所以，只要你选择活着，就注定要承受生存所带来的各种各样的压力，如升学、就业、晋职等，不胜枚举，不一而足。我们只有勇于正视压力，学会承受压力，才能在日趋激烈乃至残酷的生存竞争中，永远立于不败之地。

当过运动员或看过运动员训练的人都知道，为了增强腰部和下肢力量，运动员常在教练的指导下做一种压杠铃的负重练习。通过压杠铃的练习，运动员的力量尤其是腰部和下肢力量会迅速增强，奔跑和跳跃的能力会突飞猛进。当然，杠铃的重量一定要适当，轻了效果甚微，重了运动员受不了会闪

了腰，而且杠铃重量的增加要因人而异，循序渐进。由此我想到，这杠铃，就像我们人生在世所必须背负的压力，适当地背负一些压力，既能锻炼个人的能力，也能促进社会的发展和进步。但压力过度，突破了身体和心理的极限，就会使人身心俱损，甚至彻底崩溃。当你感到实在承受不了的时候，要及时给自己减压。

于是，在网上，我对向我诉苦的女大学生说：“压力，就像我们平时训练时的杠铃。每天都压压杠铃，才有足够的力量奔跑和跳跃啊。”下次如果遇到凯兵，我也要把这句话送给他，当然还要补充一句：“记得时时调整你那副杠铃左右两边的杠铃片。”

人生的道路千万条，你只有量力而行，才不至于总因目标得不到实现而痛苦不堪。

03 量力而行



只有两碗饭的肚量，却硬是要自己每餐吃三碗，你不难受才怪。

只能挑一百斤重的担子，却硬是要自己挑起两百斤，你不受伤才怪。

同样的道理，明明做不到的事情，你偏要去做，你一定会被生活压得喘不过气来。

《左传·隐公十一年》有曰：“度德而处之，量力而行之。”《左传·昭公十五年》有曰：“力能则进，否则退，量力而行。”唐朝吴兢在《开元升平源》里亦云：“朕当量力而行，然后定可否。”由此看来，“量力而行”的意



思是，有多大的能耐，就做多大的事，切勿勉强。

如果你没有很好的声音条件和音乐素质，你就最好不要去做歌星的梦。如果你没有很好的身材，你就最好不要去做舞蹈家的梦。如果你连简单的句子都写不通顺，你就最好不要去做文学家的梦。如果你并不具备出色的运动天赋和身体素质，你就最好不要去做奥运冠军的梦。人生的道路千万条，你只有量力而行，才不至于总因目标得不到实现而痛苦不堪。

所以，我们要正确地估量自己，不要去做自己力不从心的事情。“盈则满，花至半开，酒至微醉，是为最佳。”做自己无法胜任的事情，无疑是自找苦吃。

人，只有量力而行，该放就放，当止则止，才能在轻松快乐的节奏中，收获真正应该属于自己的那份成功。

把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

04 收拾心情

忙忙碌碌了好一阵子，终于可以稍微轻松一下了。接下来还有很多事情要做，于是利用一点点放松自己的时间，整理陋室。

因为忙，这段日子房间里乱得很，书桌上、电脑桌上是堆积如山的书刊、稿子，书柜上摆满了小物件，地板上也脏得不成样子。早就想好好打扫和整理一下了，今天终于痛下决心。一早起来，先草草地抹一遍桌子，扫一遍地。把书刊归一下类，放到书架上去。扔掉一些没用的废纸和看似有点

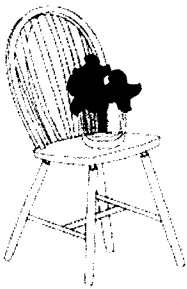
6 用实际上却一辈子也不会派上用场的小东西。吃了中饭，睡一觉，便起来拖地，仔细清理床上和书架上的东西。这样一来，整个房间就又有焕然一新的感觉，甚至连光线都亮多了，待在里面简直舒适得很呢。

像房间一样，我们的心情也是需要经常收拾收拾的。原来有很长一段时间，我都活得很累很忧郁。2006年却像变了一个人似的，每天都很快乐，每天都精神抖擞。我的秘诀就是收拾心情。

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

我认为，不管昨天发生了什么，不管昨天的自己有多难堪，有多无奈，有多苦涩，都过去了，不会再来，也无法更改。就让昨天把所有的苦、所有的累、所有的痛远远地带走吧，而今天，我要收拾心情，重新上路！

收拾心情，重新上路，轻松的旅程将伴随着愉快的收获与你一起度过人生的每一段岁月！



让感动的融融暖意，永远留在心中，即使有一天你不得不背负巨大的苦难，也不会放弃对生活的热爱。

05 珍藏感动

正月在老家，有一次，跟母亲和侄女坐在一块儿闲聊，不知谈到一个什么话题，母亲突然笑着说：“我晓得你写的第一本书是什么名字。”我和侄女都很震惊，母亲不识字，怎么晓得我那本书的名字呢？而且，那本书的出版，已经是八年前的事情了。“您真的晓得？”侄女半信半疑地问。母亲自信地回答：“你莫告诉我，我真的晓得咯，那本书的名字是——《寻梦的季节》。”母亲果然确凿无疑地说出了我那本八年前出版的诗集的名字。“我没告诉过您，您怎么晓得的呢？”我感动于母亲的这一举动，便问。母亲很有成就感地笑，舒展开满脸的皱纹：“那个时候，我听你们在讲，就在心里记下来了。”“我还晓得季节两个字是什么意思”，母亲高兴得像个孩子，“季节，就是做什么都要赶季节的意思，就像农民种地耕田一样，什么时候浸谷种，什么时候播种、耕田，什么时候种红薯、种土豆、种麦子，都要讲个季节，错过了季节就会颗粒无收。”母亲没有讲清季节的本意，但却讲出了一番很深刻的关于“季节”的人生道理。一位不识字的母亲，居然还能记得她儿子八年前出版的一本诗集的名字，这也是母爱创造的奇迹啊。感动之余，我更进一步地明白了一个问题，那就是，我们的母亲为什么如此伟大。

前不久，我报名参加了全省计算机应用能力考试，因为只有通过这项考试，才有资格参加职称评审。考试的前一天，我收到一条手机短信，是我的同事龙佩林教授发过来的，他知道我很容易健忘一些生活上的事情，便发条短信来提醒我，别忘了明天的计算机考试。特别令我感动的是，第二天一