



小故事
大智慧
丛书

人很多的烦恼都是源于自己舍不得放下
人很多的痛楚都是源于自己不懂得舍弃

放下 就是快乐

全集

学会放下，你的心灵就能得到洗涤。
懂得放下，快乐就随时伴在你身边。

庸人自扰烦自己
无事生非害自己
拿起放下靠自己
做人做事做自己



吕叔春◎编著

学会忘记，学会放下，快乐就会变得很简单。努力生活的更快乐才是对伤害过你的人最好的回答。只有放得下，你才能以理解、宽容、忍让的态度去面对生活中的一切，才会蹚过烦恼的河流去追求一种新的境界。

中国华侨出版社



小故事
大智慧
丛书

B821-49/29

2007

人很多的烦恼都是源于
人很多的痛楚都是源于自己不懂得舍弃

放下 就是快乐

全集

学会放下，你的心灵就能得到洗涤。
懂得放下，快乐就随时伴在你身边。

庸人自扰烦自己
无事生非害自己
拿起放下靠自己
做人做事做自己

精华版

吕叔春◎编著

学会忘记，学会放下，快乐就会变得很简单。努力生活的更快乐才是对伤害过你的人最好的回答。只有放得下，你才能以理解、宽容、忍让的态度去面对生活中的一切，才会蹚过烦恼的河流去追求一种新的境界。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下就是快乐全集:精装版 / 吕叔春编著. —北京:中国华侨出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80222 - 360 - 8

I. 放… II. 吕… 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 073899 号

●放下就是快乐全集:精装版

编 著/吕叔春

责任编辑/滕森

装帧设计/柳晓春

责任校对/胡首一

经 销/新华书店

开 本/787×1092 毫米 1/16 印张 22.5 字数 405 千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数/1 - 6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 360 - 8/G · 290

定 价/33.80 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) 64443979 64443056

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www. oveaschin. com

e-mail: oveaschin@sina. com

快乐就这么简单

(代前言)

一些社会学家利用几年的时间，对48个国家进行调查，调查的课题是关于快乐。在调查之初，他们认为快乐指数排在第一的应该是日本。因为日本人平均寿命79.5岁，长寿年龄居世界前列，如此延年益寿，一定有快乐的因素；其次，应该是美国，富豪之国美利坚呼风唤雨，耀武扬威，一定不缺乏快乐源泉。结果呢，真令人大吃一惊。世界上最快乐的国家是冰岛，美国仅位居第十。

翻开地图就会发现，冰岛位于欧洲北部的北大西洋中，离北极圈很近。这样一个阳光不够充沛，物产不够丰富，并且覆盖着冰与火的国家，竟然是世界上最快乐的地方。也许恶劣的环境，艰难的生存造就了冰岛人友爱、坦诚、善良的心地。也许快乐的因素各有千秋，但至少有一点可以断定，快乐并非建立在物质基础之上。快乐就像博大而又仁慈的太阳，不分贵贱地照耀在每个人的身上。

人们快节奏地穿梭于物欲横流的社会中，日复一日，年复一年，快乐被无情地曲解为“有钱的生活好就是快乐”，可是到头来，在名缰利锁的牢笼里，在金钱与权力的腐蚀下，人们脸上的笑容却越来越少。其实快乐没有多么复杂，它很简单，就是一种心境，一种意念。

正如拿破仑·希尔所说：“只要你觉得你是幸福的，那么毫无疑问你就是幸福的。”

快乐是清晨的第一缕阳光，让你从中领悟到生命的可贵。快乐是蓝天上的朵朵白云，让你想起小时候的棉花糖；快乐是酷暑中的丝丝微风，把凉意一直送到你的心底；快乐是一个细微的动作，快

乐是一句家人的叮咛，快乐是甜甜的微笑，快乐是一个温情的眼神。只要能让你觉得生命有意义的事都是快乐的，也只有这样的经历才能经受考验，让你拥有平和的心态。

“放下就是快乐”，这也许是对快乐最好的注脚。而“不以物喜，不以己悲”则是古代先哲用他们那睿智的思想对“快乐”做出的经典概括。

也许你改变不了自己的容貌，但是你可以改变自己的心态；也许你改变不了事实，但是你可以改变对事物的看法；也许你不能延伸生命的长度，但是你可以增加自己生命的宽度；也许你不能拥有整个世界，但是你拥有快乐，这已经足够了。

本书以独特的视角来阐明快乐的真谛。本书文字优美，语言流畅，利用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，帮您消解心里的困惑，帮你寻找快乐的秘方。

简单是快乐的，美丽是快乐的，幸福是快乐的，宽容是快乐的，友好是快乐的……

快乐里有苦也有甜，快乐里有泪也有笑。

快乐是一种心情，快乐是一种美好，那么，就让我们的生活里多一点快乐吧！



第一辑 点滴之间就有快乐，关键在于知足

目

生活中的快乐，其实就在于你的一个不经意的善意之举，一次小小的援助，甚至是一棵小小的圣诞树，有时也可能给别人带来无尽的温暖。

录

1. 快乐属于知足的人 /3
2. 闪光的圣诞树 /3
3. 为自己，也为别人 /4
4. 快乐的四句话 /4
5. 哀乐大权掌握在每个人手中 /5
6. 快乐如陈年老酒 /6
7. 放下你的愤怒 /6
8. 商人与樵夫 /8
9. 放下就是快乐 /9
10. 乐在简单 /10
11. 珍惜你所拥有的 /10
12. 无忧人生 /11
13. 做自己最好 /11
14. 让路 /12
15. 改变不了环境，就改变自己 /13
16. 童心不可欺 /14
17. 寻找快乐 /14
18. 天真无邪的快乐 /15
19. 保持内心的宁静 /16
20. 爱惜自己所有的一切 /16
21. 爱管闲事的约翰逊夫人 /17
22. 骗子骗不了伟大的心 /18
23. 面对苦难 /19



Fang Xia Jiu Shi Kuai Le Quan Ji Jing Zhuang Ban

放下就是快乐全集精装版

24. 威风凛凛和骑虎难下 /20
25. 两只老虎 /21
26. 把柠檬做成柠檬水 /21
27. 乐在工作 /22
28. 跳河的兔子 /22
29. 生命需要什么 /23
30. 快乐秘诀 /24
31. 跳芭蕾舞的骆驼 /25
32. 每天为别人做一件善事 /25
33. 心中的风景 /26
34. 宽容 /26
35. 开放的花园最美丽 /27
36. 工作的心态 /28
37. 松鼠与狼 /29
38. 爱人之心 /29
39. 让自己微笑 /30
40. 自己的床铺不要钱 /30
41. 送人玫瑰，手有余香 /31
42. 舍得 /32
43. 手 /33
44. 美丽的误会 /33
45. 在了解真相之前莫冲动 /34
46. 宽容的力量 /34
47. 一包巧克力饼干 /35
48. 简单才是美 /36
49. 倾听是一种动听的语言 /37



第二辑 积极面对人生，我们应该积极地活着

目

录

如果我们的生命中只剩下了一个柠檬，消极的人说：“我垮了，我连一点机会都没有。”然后，他就开始诅咒这个世界，让自己在自怜自艾之中消沉下去。积极的人说：“我至少还有一颗柠檬，我怎么才能改善我的状况，我能否把这颗柠檬做成柠檬水呢？”

成功的人拒绝消极，因为他们知道，自轻自卑，会把自己拖垮。一个人若被消极的心态所控制，其心灵将会受到严重的束缚，创造力也会因此而枯萎。我们要切记：只要我们还活着，就有希望看到新的日出。

1. 幸福女神的箴言 /41
2. 不和鼯鼠打架 /41
3. 最短的路与最快的路 /42
4. 徘徊的山羊 /42
5. 你有权选择自己对逆境的态度 /43
6. 在绝境处寻找生机 /44
7. 剔除生命的石屑 /45
8. 眼睛所看到的地方，就是你会到达的地方 /46
9. 生活的空间 /46
10. 无谓的纠缠 /47
11. 没有想象中的那么可怕 /48
12. 妥协的智慧 /49
13. 乐观与悲观 /49
14. 参照标准 /50
15. 莲花的诱惑 /50
16. 荒地生花 /51
17. 自然就是美 /52
18. 不安只在心中 /52



Fang Xia Jiu Shi Kuai Le Quan Ji Jing Zhuang Ban

放下
就是
快乐
全集
精装
版

19. 天堂何在 /54
20. 擦窗户 /54
21. 送花 /55
22. 一块布的代价 /56
23. 无形的刀 /57
24. 总是不会错 /57
25. 活着就是值得庆幸的事情 /58
26. 老鼠与猫 /59
27. 抛弃“自卑” /59
28. 被自己打败的人 /60
29. 沙漠之树 /60
30. 三只毛毛虫 /62
31. 铁壶和陶壶 /63
32. 一条鱼眼中的海 /63
33. 用机智化解不顺 /64
34. 生命的柠檬茶 /65
35. 盲目带路 /66
36. 时刻提醒自己 /67
37. 灯烛将残 /68
38. 两块石头 /69
39. 帮别人就是帮己 /70
40. 打破那只碗 /70
41. 从烟囱里爬出来的一个人 /71
42. 不喜欢的人 /72
43. 刺猬取暖 /72
44. 没有早一点接受幸福 /73
45. 幸福度量衡 /73
46. 一把不能打开的锁 /74
47. 提醒自我 /75
48. 三只公牛 /76
49. 搬石头 /76
50. 先爬出来的小龟 /77
51. 鞋带 /78
52. 车上的和车下的 /79



第三辑 烦恼向左，快乐向右

目

录

生命就像回声，你送出去什么它就送回什么；生命就像种子，你播种什么就收获什么。如果你选择了烦恼，那么快乐就将远离你；如果你选择了快乐，那么烦恼将不再伴随。快乐或是烦恼，一个向左，一个向右，你选择了一个方向，它们就将永不相遇。

1. 思想的威力 /83
2. 寻找美丽 /83
3. 国王的秃头 /84
4. 打开心灵的锁 /84
5. 内心的谴责 /85
6. 别把烦恼带回家 /86
7. 善待生活就是善待自己 /87
8. 不妨粗糙点 /87
9. 皇帝也有烦恼 /88
10. 夏天美好的礼物 /89
11. 让心情随缘 /90
12. 旋转门 /91
13. 干杯的理由 /92
14. 三万头绵羊的毛 /92
15. 小燕的岗位 /93
16. 丢失了的“快乐心” /94
17. 换个角度看 /96
18. 心境的魔力 /96
19. 章鱼 /97
20. 消气 /98
21. 摆脱习惯的束缚 /99
22. 永褒青春 /100



放下就是快乐全集精装版

23. 何必庸人自扰 /100
24. 假想的敌人 /101
25. 凡事都往好的方面想 /102
26. 不为生气而活 /102
27. 囚禁雷凡莎的“魔咒” /103
28. 快乐总在放弃之后 /104
29. 人生何处不相逢 /105
30. 调整看问题的角度 /105
31. 静中趣味 /106
32. 恨是一种逃避 /107
33. 收藏阳光 /108
34. 生气的时间 /109
35. 卖豆子的人 /109
36. 与其逃避，不如接受 /110
37. 黑点与白点 /111
38. 扫阳光 /111
39. 幽默是一种智慧 /112
40. 难得糊涂 /112
41. 你是自己的主人 /113
42. 把悲伤留给自己 /114
43. 别让心灵荒芜 /115
44. 最美的风景永远在远处 /115
45. 淹没 /116
46. 拥梦入眠 /117
47. 微笑能改变你的生活 /118
48. 看云 /119
49. 小蓝裙的魔力 /120



第四辑 别为打翻的牛奶哭泣



过去的已经过去，不要为打翻的牛奶而哭泣！生活不是单调的重复，光阴如箭，过去的始终要过去。从过去的错误中吸取教训，在以后的生活中不要重蹈覆辙，要知道“往者不可谏，来者犹可追”。

1. 赌气 /123
2. 三个旅行者 /123
3. 舍弃自身的奴性 /124
4. 爱慕虚荣的漂亮鱼 /125
5. 顽固坚持就会受到损失 /126
6. 牢牢抓住，轻轻放弃 /127
7. 一只旧表 /128
8. 不属于自己的别再苛求 /128
9. 生命之舟需要轻载 /129
10. 退让的艺术 /130
11. 把“如果”改成“下次” /131
12. 拣豆子的猴子 /131
13. 不要过于看重得失 /132
14. 不要为打翻牛奶而哭泣 /133
15. 两元钱的故事 /133
16. 一念之间 /134
17. 哈德的遗憾 /135
18. 过河 /136
19. 失之东隅，收之桑榆 /137
20. 换鼻子 /138
21. “转行”的智慧 /139
22. 骄纵的公主 /139
23. 杂草会毁掉美丽的花园 /141



Fang Xia Jiu Shi Kuai Le Quan Ji Jing Zhuang Ban

放下就是快乐全集精装版

24. 茶壶碎了以后 /141
25. 张开你紧握的手 /142
26. 忘记那些伤害你的事 /142
27. 简单的一句话 /143
28. 第二名有什么不好 /144
29. 坚持与变通 /144
30. 打碎你的最爱 /145
31. 皆因绳未断 /146
32. 完美是一种伤害 /147
33. 聪明的放弃 /148
34. 学会低头 /149
35. 木筏的故事 /149
36. 善待选择 /150
37. 杯子满了 /151
38. 事情还不算太糟 /151
39. 水滴与大海 /152
40. “忘记”是最好的礼物 /153
41. 不要在失去一个的同时搭上另一个 /153
42. 清醒剂 /154
43. 得失之间 /155
44. “亏”的营养 /157
45. 遗忘也是上帝的礼物 /157



第五辑 上帝给谁的都不会太多



上帝是公平的，给予每一个人的欢乐与痛苦都与他的付出成正比。有时我们所拥有的，别人不一定拥有，每个人都有他自己的长处，每个人也都有他自身的不足，所以，我们不必为别人的拥有而失意，应该多为自己的拥有而开怀。

1. 感激对手 /161
2. 金钱之外的财富 /162
3. 开启另一扇窗 /162
4. 用不完金币的穷人 /163
5. 吃自己种的瓜会感到格外甜 /164
6. 火里逃生的蚂蚁 /165
7. 痛苦中的喜悦 /165
8. 形体之外 /166
9. 谁都不是“一无是处” /167
10. 老头和金嘴巴鸟 /168
11. 男孩的梦想 /169
12. 你在忙什么 /171
13. 为生命做倒计时 /172
14. 一棵心安草 /172
15. 我很重要 /173
16. 过去不等于未来 /174
17. 命运的捉弄 /175
18. 不幸是种财富 /176
19. 多活一小时 /177
20. 谁是话多的人 /178
21. 智能测试 /179
22. 一便士邮票 /179



Fang Xia Jiu Shi Kuai Le Quan Ji Jing Zhuang Ban

放下
就是
快乐
全集
精装
版

23. 最富的乞丐 /180
24. 自己拯救自己 /181
25. 消灭石 /182
26. 寻找生命的意义 /183
27. 有一种失去叫拥有 /184
28. 上帝不懂包装的艺术 /185
29. 获得友谊的秘诀 /185
30. 羡慕别人不如羡慕自己 /186
31. 另一种光芒 /188
32. 美丽一次 /189
33. 千金散尽还复来 /189
34. 寻找圣人 /190
35. 谁是信任你的人 /191
36. 保持自己的本色 /192
37. 杂草的用处 /193
38. 我算什么 /194
39. 苦难的背后有更大的祝福 /195
40. 谁是傻瓜 /196
41. 给自己一个翘起 /197
42. 你必须面对的 /198
43. 心灵的诉说 /198



第六辑 “放下”是一种智慧



满怀信心地生活，才能感受到生活的磅礴气势，才能领略到人生的无限风光。不要哀叹自己的平庸，那只不过是你在没有发现自己的伟大之处而已。



1. 梦想是怎样破灭的 /203
2. 另类成本 /203
3. 狼比狗聪明的原因 /204
4. 多要的一块银元 /205
5. 真诚的力量 /205
6. 渔夫的放弃 /206
7. 选择一个“冤家”做搭档 /207
8. 好人有好报 /208
9. 人生之灯 /209
10. 活人的篓子 /209
11. 生命的价值 /210
12. 和上帝对话 /210
13. 竞技 /211
14. 玛莉的蝴蝶结 /212
15. 似水年华 /213
16. 一毛不拔 /214
17. 依旧是 20 美元 /215
18. 世界上最昂贵的咖啡 /216
19. 自己的钥匙 /216
20. 鹅卵石的奥妙 /217
21. 一枚失误的炮弹 /218
22. 走出枯井 /219
23. 忙中也要偷点闲 /220



Fang Xia Jiu Shi Kuai Le Quan Ji Jing Zhuang Ban

放下
就是
快乐
全集
精装
版

24. 游手好闲的智慧 /221
25. 生命之光 /222
26. 小国的理由 /223
27. 乞丐与袋鼠 /224
28. 多行不义必自毙 /224
29. 承诺 /225
30. 掌声响起 /226
31. 人生难能可贵的是有自知之明 /227
32. 对金钱的看法 /228
33. 求婚戒指 /228
34. 神父分钱 /229
35. 富人富什么 /230
36. 生命的质量高于重量 /231
37. 坚持把牌洗下去 /231
38. 点燃一盏油灯 /232
39. 选择 /233
40. 两只老鼠的关系 /233
41. 规划生命 /234
42. 人生的草稿和答卷 /234
43. 过好生命的最后一刻钟 /235
44. 哲学家的最后一课 /235
45. 这也会过去 /236
46. 落水者和负重者 /237
47. 朋友与熊 /238
48. 在乎不在乎 /238
49. 老钟表匠的启示一 /240
50. 土拨鼠哪去了 /241
51. 认真无过 /241
52. 该选哪一把钥匙 /242
53. 免费午餐 /243
54. 走了火的训斥 /244
55. 真诚与善良 /245