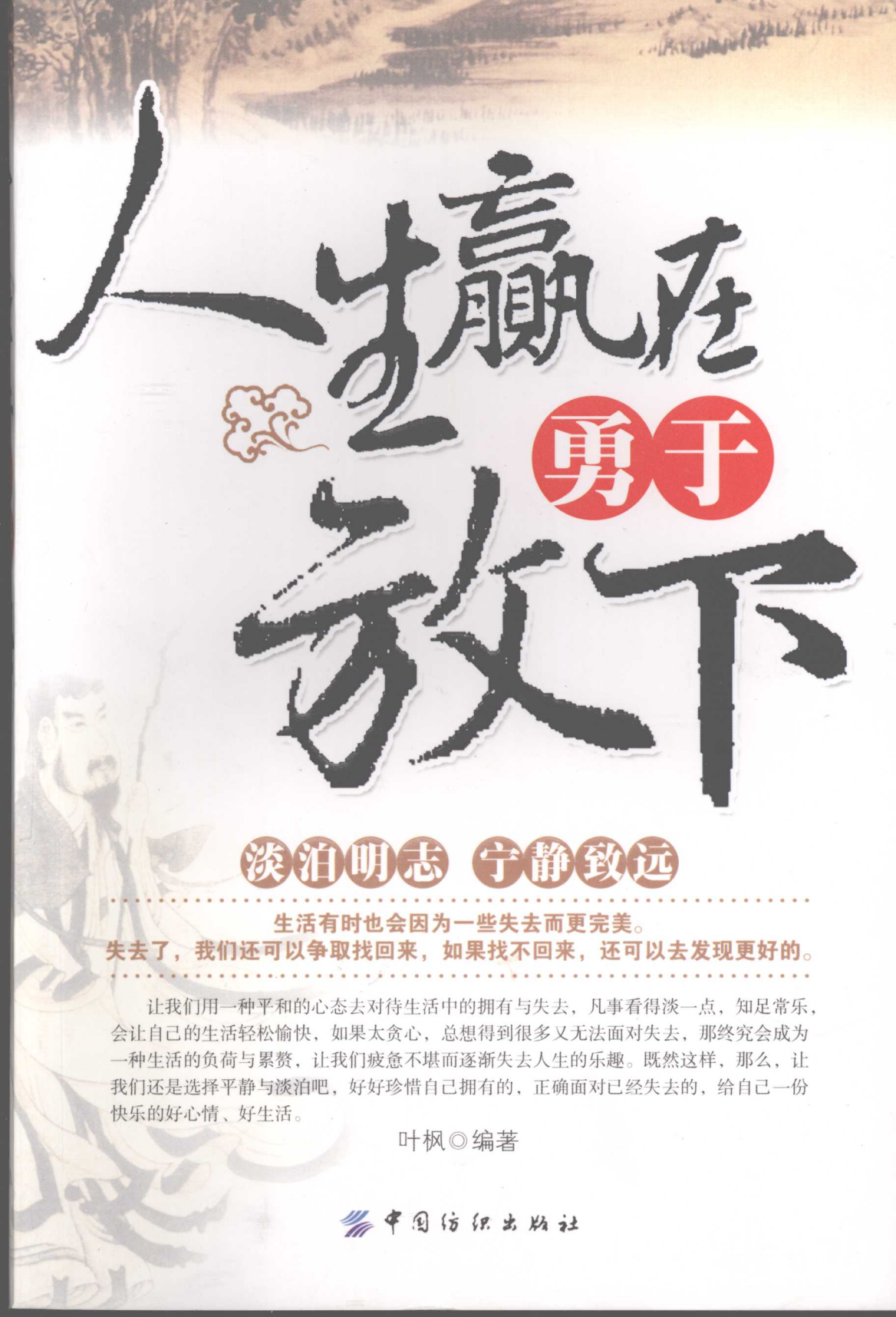




人生赢在 勇于放下

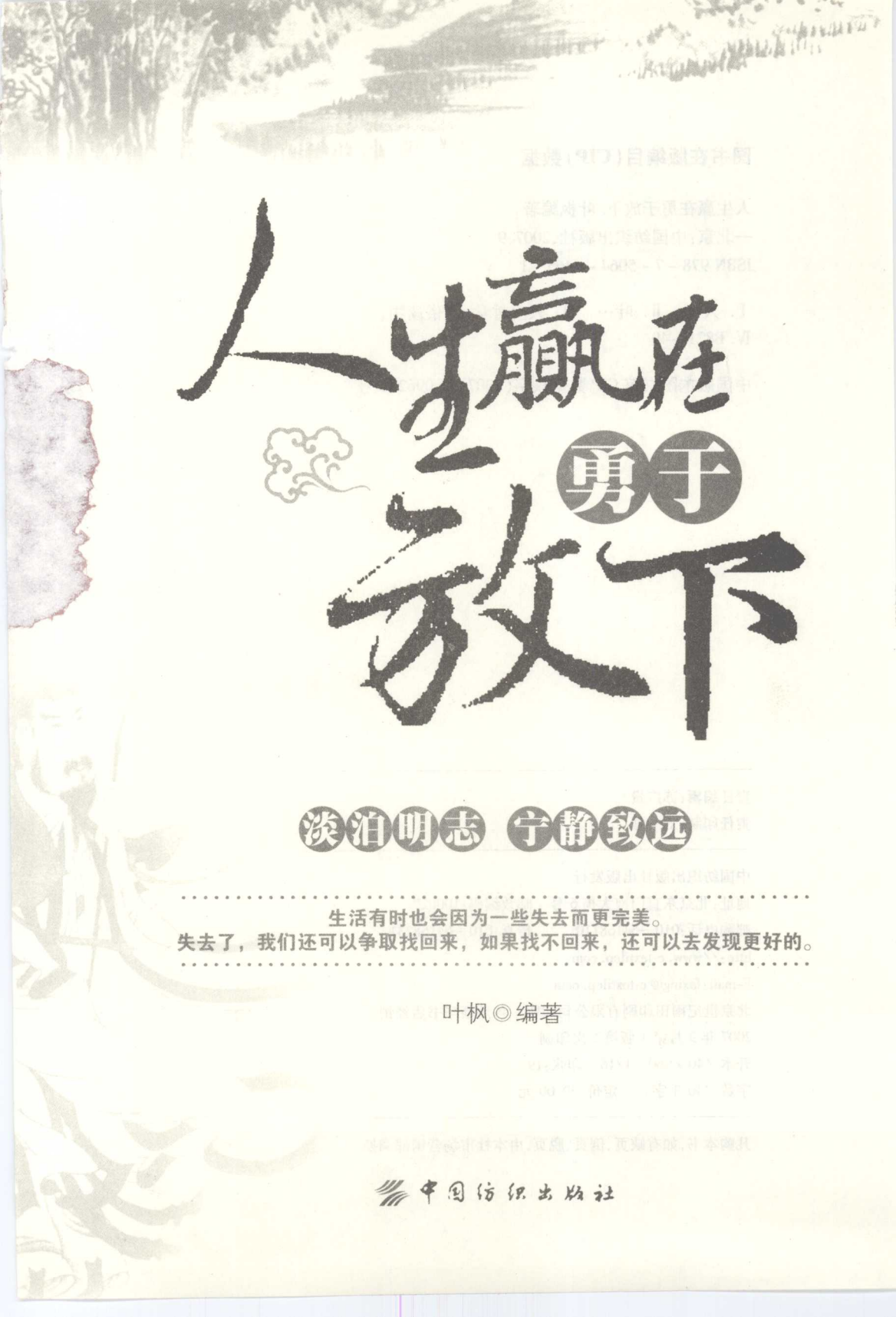
淡泊明志 宁静致远

生活有时也会因为一些失去而更完美。
失去了，我们还可以争取找回来，如果找不回来，还可以去发现更好的。

让我们用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快，如果太贪心，总想得到很多又无法面对失去，那终究会成为一种生活的负荷与累赘，让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然这样，那么，让我们还是选择平静与淡泊吧，好好珍惜自己拥有的，正确面对已经失去的，给自己一份快乐的好心情、好生活。

叶枫◎编著

 中国纺织出版社



人生赢在 敢于 放下

淡泊明志 宁静致远

生活有时也会因为一些失去而更完美。
失去了，我们还可以争取找回来，如果找不回来，还可以去发现更好的。

叶枫◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生赢在勇于放下/叶枫编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.9

ISBN 978-7-5064-4465-1

I. 人… II. 叶… 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 096286 号

责任编辑:苏广贵

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年9月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:19

字数:240千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



序言：淡泊明志，宁静致远

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这是耳熟能详的一句格言，然而我们却未必能理解其中的深意。吾等凡夫俗子，自不可与圣人相比，步履匆匆，忙忙碌碌，生活重心完全倾向得与失，不知道“不以物喜，不以己悲”，汲汲于名利，在名利场的角逐中迷失了自己。

或许，我们太在乎，却适得其反；或许我们太在意，却失之自然。正是我们“喻于利”，而亲情、友情、爱情却离我们越来越远，人与人之间除了利用和交换，剩下的就是铜钱的味道。这怪不得我们。社会的压力如此之大，我们不得不殚精竭虑，如履薄冰，如临深渊，战战兢兢，与天斗，与地争，与人搏，去追名，去逐利，其苦也无穷，其难也无尽！

其实，这些的根源还是在我们的内心。正是人们太在乎得与失，太看重身外之物，从而失去了自我，迷失了方向。不甘于清贫与淡泊，浮躁的心怎能经得起花花世界的诱惑与刺激呢？

有些东西并不是生活必不可少的。王侯将相和凡夫俗子离开这个世界的时候有什么区别？俗世铅华使我们的翅膀沉甸甸，从而失去了翱翔时的灵动和机巧；浮萍般的名利使我们的的心灵模模糊糊，从而没有了“采菊东篱下，悠然见南山”的优雅与平和。

不过——

如果我们失去了太阳的照耀，还有星星和月亮的拥抱；如果我们失去了山的磅礴雄伟，还有海的博大精深；如果我们失去了金钱的垂青，还有亲情和友情的温暖；如果我们失去了权利，还有人性的纯朴；如果我们

失去了雨露的滋润,还有江河的灌溉;如果我们失去了生命,还能和大地亲吻,笑看新生命的诞生……

生活有时也会因为一些失去而更完美。失去了,我们还可以争取找回来,如果找不回来,还可以去发现更好的。当我们失去爱人,别忘了还有夏天的热烈,可以让我们再次寻找;当我们失去爱心,别忘了还有春天的温馨,而其还能让我们找回那颗爱的心;当我们失去了希望,别忘了去秋天的收获中寻觅;当我们失去意志,别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

让我们用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去,凡事看得淡一点,知足常乐,会让自己的生活轻松愉快,如果太贪心,总想得到很多又无法面对失去,那终究会成为一种生活的负荷与累赘,让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然这样,那么,让我们还是选择平静与淡泊吧,好好珍惜自己拥有的,正确面对已经失去的,给自己一份快乐的好心情、好生活。

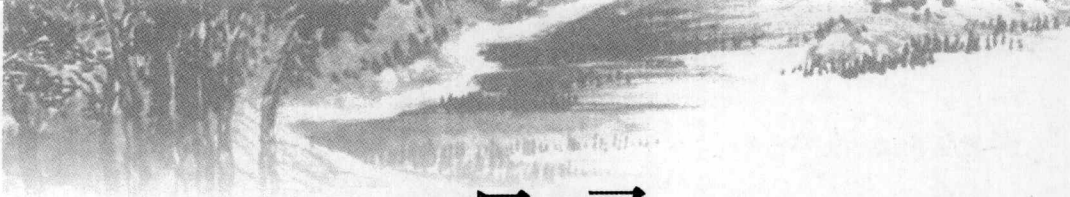
失去一些,得到一些。舍得舍得,大舍大得,小舍小得,不舍不得。舍得那些浮华,才会得到优雅;舍得那些名利,却会得到平静……

非淡泊无以明志,非宁静无以致远。凡事看淡一些,反而少了烦恼;处事宁静一些,却多了从容和优雅……

放下就是快乐,这是本书的宗旨所在。不要让身外之物牵绊我们的身心,该放下的一定要放下,该挑起的担子也不要放松。拿得起放得下,才是真正的无怨无悔的人生。本书犹如一杯清茶,袅袅香气盈屋,不求涤荡人们的灵魂,或许可以一洗人们心中的铅华,只要人们有所得,有所悟,足矣!

编者

2007年5月



目录 contents

1 / 第一章 懂得放弃的人最快乐

1 / 放弃是一种解脱

3 / 放弃是一种美丽

5 / 放弃也是一种智慧

6 / 人生就要学会放弃

8 / 最简单,最精彩

10 / 做个心灵快乐的自由人

12 / 快乐的源泉在心底

13 / 笑看人生的输赢得失

15 / 我看开,我快乐

16 / 真正的快乐其实如此简单

21 / 第二章 做自己情绪的主人

21 / 理性的生活最成熟

22 / 逐出心中的抑郁

23 / 失意不可失志

25 / 挣脱心灵的枷锁

27 / 走出虚荣的死胡同

28 / 别让焦虑经常笼罩自己

29 / 用乐观驾驭悲观





31 / 化解来自内心的嫉妒

35 / 第三章 走出心灵的陷阱

35 / 不要让你的心灵家园荒芜

36 / 贪婪会让你失去快乐

38 / 自私就是心灵的自我毁灭

40 / 放纵会瓦解你的意志

42 / 抛弃懦弱的念头

43 / 拒绝骄傲的内心

45 / 勇敢打破冷漠的心墙

46 / 远离绝望这一心灵的毒药

49 / 第四章 别为心灵设限

49 / 别怕挫折来叩门

52 / 点燃心灵热情的火焰

53 / 心有所想必有所成

55 / 沙漠里也能找到星星

56 / 一定要把握每一个具体的心灵目标

58 / 该出手时决不犹豫

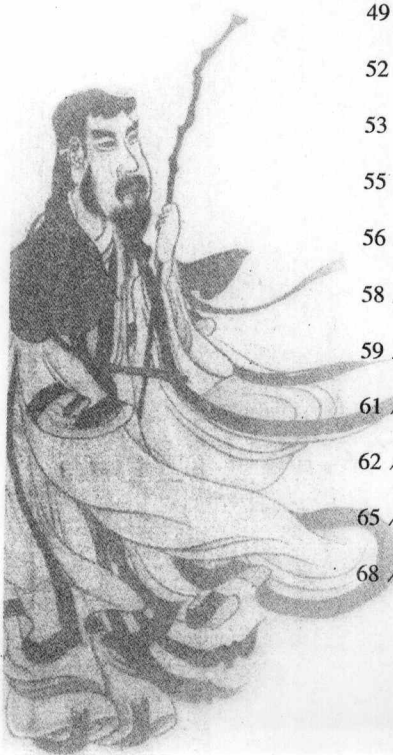
59 / 我们需要一些忘我的精神

61 / 别让忧虑扰乱我们的生活

62 / 最糟,也不过是从头开始

65 / 把自卑扔出天空外

68 / 每个人都是独一无二的



73 / 第五章 让心灵自由快乐地飞翔

73 / 放飞心灵的风筝

74 / 学会给心情放个假

76 / 舒畅的心情是自己给予的

78 / 打开心窗,天空一片蔚蓝

80 / 栽种美丽的心灵之花

82 / 任何时候不要勉强自己

83 / 错过了就不要后悔

84 / 操纵好自己情绪的“转换器”

86 / 倾听自己心灵的声音

89 / 美德是心灵的健康剂

91 / 第六章 只做最本色的自己

91 / 我的人生,我掌舵

93 / 做自己想做的事

97 / 最喜欢的就是最好的

101 / 自己的选择自己掌握

104 / 把困难当作人生的转机

105 / 可以输给别人,不能输给自己

108 / 学会给自己颁奖

110 / 善良是生命的黄金

111 / 处变不惊,从容应对



115 / 第七章 放弃毫无意义的执著

115 / 学会对生活说“不”

117 / 生活没有绝对的错与对

120 / 盲目追求完美是一种伤害

122 / 承认别人比自己优秀

124 / 遇事不钻牛角尖

126 / 很多事就要顺其自然

127 / 保持一颗平常心

128 / 游手好闲又何尝不是一种智慧

130 / 退一步海阔天空

131 / 善于积蓄于生活的低谷

133 / 第八章 坦然接受自己

133 / 贫穷并不可怕

134 / 失败是人生必要的投资

135 / 勿因外表丑陋而苦恼

136 / 看得开的人生才豁达

137 / 远离浮躁心自安

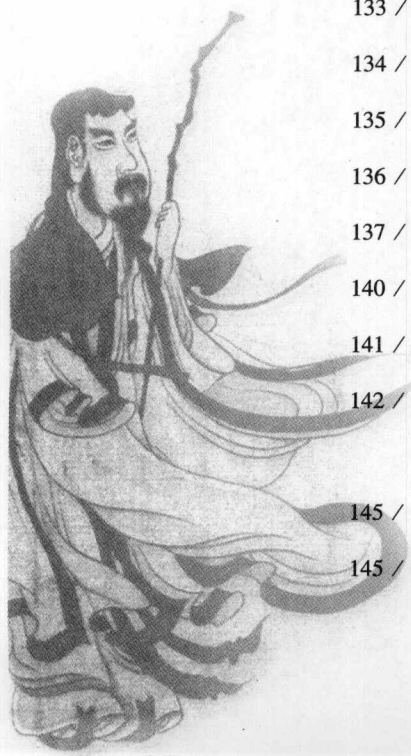
140 / 知足是一种境界

141 / 善于发现自己的优点

142 / 别老跟自己过不去

145 / 第九章 一切都是最好的安排

145 / 世上没有绝对的公平



- 146 / 逆境是上天恩赐的礼物
- 147 / 身在何处都要学会微笑
- 149 / 学会从改变自己开始
- 151 / 做人就要每天都快乐
- 153 / 摆正自己的心态才能快乐
- 154 / 平平淡淡才是真
- 156 / 建立一道宠辱不惊的精神防线
- 157 / 寂寞何尝不是一种清福
- 159 / 心灵需要一片宁静的天空

161 / 第十章 为啥争逐,为啥忙

- 161 / 幸福的宝塔不是用钱堆起来的
- 163 / 真正的财富是一种内心的认同
- 166 / 慢一步并不一定是坏事
- 168 / 功名皆为身后事
- 170 / 不要让自己活的太辛苦
- 172 / 成功,一定要牺牲健康吗?
- 174 / 忙里也要偷个闲
- 176 / 人生承不起太多的欲望

179 / 第十一章 放下压力赢得快乐

- 179 / 不要让压力成为我们的致命伤
- 180 / 拥抱心灵的“大树”
- 182 / 学会在工作中给自己减压



- 185 / 不妨让一切随缘而去
- 187 / 豁达是一种人生态度
- 188 / 控制住即将失控的情绪
- 189 / 不要为小事而动怒
- 190 / 幸福无需他人的认可
- 192 / 不要让面子左右你的心灵
- 193 / 年龄可以老,但是心却不能老
- 195 / 给心灵一个合适的包袱
- 196 / 小心诱惑成为心灵的陷阱
- 197 / 时不时,抬头看看天
- 198 / 聪明最是糊涂人

201 / 第十二章 对身边的人不要苛求

- 201 / 相遇,不是用来生气的
- 202 / 静坐常思己过
- 205 / 帮助别人就是帮助自己
- 207 / 学会敞开友谊之门
- 208 / 予人快乐予己快乐
- 211 / 幽默的人到处受欢迎
- 213 / 宽容是人际关系的润滑剂
- 217 / 合作才能双赢

221 / 第十三章 幸福的家是快乐的源泉

- 221 / 爱,有时候要放开才能真正拥有

- 222 / 你身边的他(她)其实很美
- 223 / 赞扬是幸福的催化剂
- 226 / 在平凡的生活中体味被爱的快乐
- 228 / 把快乐带回家
- 230 / 不要总是认认真真的样子
- 231 / 幸福家庭需要经营
- 233 / 尊重和理解是幸福的摇篮
- 235 / 家是心灵永恒的歌谣

237 / 第十四章 让生活充满爱的阳光

- 237 / 生命中应当洋溢着爱心
- 239 / 拥有一颗感恩的心
- 241 / 做一个慷慨的人
- 242 / 做一个对别人有用的人
- 244 / 让理解搭起一座舒心桥
- 246 / 一点一滴地品味生活的快乐
- 247 / 学着用心去感受生活

249 / 第十五章 有一颗乐于享受的心

- 249 / 开心就要“开”心
- 252 / 亲近自然,成为一种生活方式
- 254 / 在休闲中解放
- 258 / 兴趣多,快乐多
- 262 / 雅有雅趣,俗有俗乐





264 / 鱼以饵悲,人以鱼乐

265 / 在水墨丹青中寻找乐趣

267 / 有音乐,灵魂不孤独

269 / 用诗来清除我们内心的忧虑

270 / 游泳是一种很好的放松方式

271 / 在游山玩水中放逐自己

272 / 因为运动,所以解忧

274 / 人生低谷时刻借酒解忧又何妨

275 / 烦恼的时候试着来杯下午茶吧

277 / 第十六章 快乐的名人快语

277 / 感悟苏东坡

279 / 陶渊明选择的生活

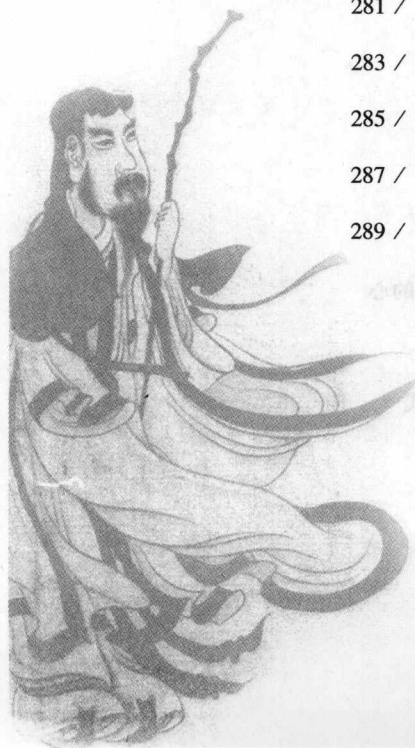
281 / 张允和的幸福三诀

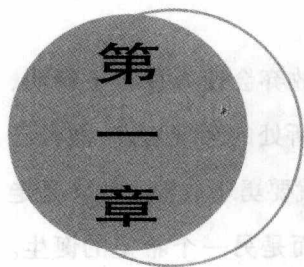
283 / 百岁将军孙毅

285 / 长寿的张学良

287 / 儒家梁漱溟先生

289 / 关牧村的快乐哲学





懂得放弃的人最快乐

放弃是一种解脱

人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难或者办事不顺畅以及无奈时应采取的态度。一个人总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故的。范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，有了这样一种心境，就能对大悲大喜、厚名重利看得很小、很轻、很淡，自然也就容易“放得下”了。

该放弃的不放弃，有时候反而是一种负累，什么都想拥有，最终有可能一无所有。生活给予每个人的是有限的生命、有限的资源，所以人们应该放弃一些不该拥有的，选择一些自己应该拥有的。什么也不愿放弃的人，常常会失去更有价值的东西。

不要把生命浪费在无谓的东西上，放弃那些不适合自己的角色，放弃束缚手脚的那些沉重包袱。用旺盛的精力和灵光的智慧去追求真正有价值的东西，十分努力地做好自己应该做的事情，追求自己的人生目标，实现自己的人生价值。

放弃是一种选择，需要很大的勇气。放弃是一种相时而动的判断，需要具有远见卓识，需要无悔的判断和下定一往无前的决心。你是否感

觉生活太累太累,其实这是由于你没有学会有所放弃,你何不尝试放弃一些包袱和拖累而轻装前进呢?

放弃那些包袱和烦恼,你就会心情放松。放弃会使人变得更精明、更能干、更有力量。人们可以从自身的条件和所处的环境出发,做自己力所能及的事情。倘若有不切实际的事情,那就要勇于放弃。放弃是走向生活的另一个起点,放弃并不意味着失败,而是另一个希望的诞生。现在的放弃,是为了将来的得到,放弃这个,是为了得到那个。人们若想有所成,就必须学会何时放弃、放弃什么和如何放弃。

很多时候,我们舍不得放弃一个无关大局的工作,舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事,舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是,我们只能用生命作为代价,透支健康与年华。不是吗?现代人都精于算计投资回报率,但谁能算得出,在得到一些自己认为珍贵的东西时,有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走?而我们却很少去思忖:掌中所握的生命的沙子的数量是有限的,一旦失去,便再也捞不回来。

放弃是一种智慧。有选择就有放弃,学会放弃也是一种生命的解脱。

非洲土著人会用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒:在一个固定的小木盒里面,装上狒狒爱吃的坚果,盒子上开一个小口,刚好够狒狒的前爪伸进去,狒狒一旦抓住坚果,爪子就抽不出来了,人们常常用这种方法捉到狒狒。这是由于狒狒有一种习性——不肯放下已经到手的東西。

其实,人的欲望也是如此。因为舍不得放弃到手的职务,有些人整天东奔西跑,荒废了正当的工作;因为舍不得放下诱人的钱财,有人费尽心思,不惜铤而走险;因为舍不得放弃对权力的占有欲,有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿;因为舍不得放弃一段情感,有些人宁愿岁月蹉跎……人总是这样,总是希望拥有一切,似乎拥有的越多,人越快乐。可是,突



然有一天我们惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈，都是源于我们渴望拥有的东西太多了，或者太执著了。不知不觉中，我们已经丧失了一切本源的快乐。

背着包袱走路总是很辛苦的，该放弃时应该果断地放弃，生活中有得必有失，正所谓：“失之东隅，收之桑榆”。静观世间万物，体会与世一样博大的诗意，适当地放弃，这正是获得内心平衡，获得快乐的好方法。

生命如舟，人的一生载不动太多的物欲和奢求。放弃那些根本不可能实现或带你走上悲剧性道路的欲念吧？不然，生命之舟就有沉没的危险。而在放弃之后，你会发现人生更加轻松而坚强！

学会放弃吧，朋友！在物欲横流的今天，许多事情需要你做出选择，而有选择就要有放弃。要想得到野花的清香，必须放弃城市的舒适；要想达到梦的彼岸，必须放弃清晨甜美的酣睡；要想重拾往日羊肠小道的温馨，必须放弃开阔平坦的公路……人生苦短，若想获得，必须放弃。放弃，让你可以轻装前进，忘记旅途的疲惫和辛苦；放弃，可以让你摆脱烦恼忧愁，整个身心沉浸在悠闲和宁静中。

放弃不仅能改善你的形象，使你显得豁达豪爽；放弃也会使你赢得朋友的依赖，使你变得完美坚强；放弃会带给你万众瞩目，使你的生命绚丽辉煌；放弃会使你变得聪明、能干，更有力量。

放弃是一种美丽

一个女孩失恋了，哭着去见上帝。上帝问她：“你为什么难过？”

“他离开我了。”

“你还爱他吗？”

女孩重重地点了点头。

“那他还爱你吗？”

女孩想了想，哭了。

上帝笑了说：“那么该哭的人是他，你只不过是失去了一个不爱你的人。而他失去的是一个深爱他的人。”

这个故事告诉我们，如果失恋了，请不要哭泣！当爱已成往事，潇洒地和他说“再见”吧！

喜欢一个人，就要让他快乐，让他幸福，使那份感情更诚挚。不要对一份感情过于贪婪甚至疯狂，要有勇气放弃，因为放弃也是一种美丽。

许多事情，总是在经历过以后才会懂得。一如感情，痛过了，才会懂得如何保护自己；傻过了，才会懂得适时的坚持与放弃。在得到与失去中我们慢慢地认识自己。其实，生活并不需要这么无谓的执著，没有什么真的不能割舍。学会放弃，生活会更容易。

每一份感情都很美，每一程相伴也都令人迷醉。是不能拥有的遗憾让我们更感缱眷，是夜半无眠的思念让我们更觉留恋。感情是一份没有答案的问卷，苦苦的追寻并不能让生活更圆满。也许一点遗憾，一丝伤感，会让这份答卷更隽永，也更久远。

收拾起心情，继续走吧。错过太阳，你将获得星星；错过她，我才遇见你。继续走吧，你终将收获自己的美丽。

爱情没有永久的保证书。有个男士饱受一位前女友的骚扰，骚扰范围之广，等于古代的“诛九族”，所有亲戚朋友都备受这位不甘离去的女友的电话骚扰。后来他亲自去恳谈和解时才发现，原来他的前女友已经有了新的同居人——她自己有新欢，但就是不让他轻松如意。新的已来，旧爱还不愿割去。

一个永远不想失去你的人，未必是爱你的人，未必对你忠心耿耿。有时只是一个脑袋不清的强烈占有欲者，他们会做出各种“损人不利己”