

学会拿起，就是给人生“添福”；善于放下，就是给心灵“洗澡”



拿起就是幸福 放下就是快乐

东方觉慧◎编著

東方出版社



拿起就是幸福 放下就是快乐

东方觉慧 ● 编著

東方出版社

图书在版编目（CIP）数据

拿起就是幸福 放下就是快乐/东方觉慧编著.—北京：东方出版社，2011.8
ISBN 978-7-5060-4251-2

I.①拿… II.①东… III.①人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第130874号

拿起就是幸福 放下就是快乐

作 者：东方觉慧
责任编辑：于宏雷
发 行：东方出版社
地 址：北京朝阳门内大街166号
邮 编：100706
经 销：全国新华书店
印 刷：北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本：710毫米×1000毫米 1/16
印 张：13
版 次：2011年8月第1版
印 次：2011年8月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5060-4251-2
定 价：28.00元

版权所有，违者必究

加法人生更成功，减法生活更幸福

生活中，我们经常可以听身边的朋友感叹生活节奏紧张，周围压力增加，于是生出许多烦恼和不满。身居闹市的我们，心情越来越难以驾驭，整天被名缰利锁缠身，肩负着不断追求名誉、金钱、权势等太多的负累，于是幸福感离我们越来越远，不快乐渐渐成了一种习惯。为什么物质生活越来越丰富，幸福指数却越来越低，我们越来越不快乐？幸福和快乐到底有没有秘诀？怎样才能拥有幸福和快乐呢？

答案很简单。那就是：人生要懂得如何做加法与减法。

著名学者于丹说：“一个人在三十岁以前是用加法生活的，就是不断地从这个世界上收集他所需要的东西，比如经验、财富、情感、名誉。但是，物质的东西越多，人就越容易迷惑。三十岁以后，就要开始学着用减法生活了，要学会舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。”

我们不一定要严格地限制三十岁前和三十岁后，人生不同阶段有着不同的主题。

园艺家说：“人生是加法。譬如一棵树，开始只是一粒小小的种子，加了水和养料，就长出了苗；再加了枝，加了叶，加了花，加了果，就有了属于自己的一片绿荫，

一份收获。”

雕塑家说：“人生是减法。就像一块野外采来的巨石，需要反复地雕琢，减掉许多多余的部分，才能够成为一尊雕像，让人们赞赏。”

在我看来，人生要有加法也要有减法，有些东西是一辈子都要追求的，而有些东西则是从出生之日就最好别去希求的。

在不长也不算短的人生道路上，每一个人来到世间，一切都是从“0”开始的。随着时光的流逝，我们有了更多的需求，我们需要亲情、友情、爱情、恩情……有了这许多东西的注入，人生才变得更加丰盈与精彩，生命才变得更加健康和充实。

人生要接纳、要承受，但是当人生的天平上增加到一定重量，就要开始为负累太多的人生减重。我们要懂得减去诱惑、欲望、烦恼和计较……“有所为，有所不为”，适当地削减，可以令人生更富活力，使生命更显精致，让人生境界不停攀高。

人生的最高境界，不外乎六种：想开，看透；听明，做到；拿起，放下。

其中，拿起与放下是最难又是最重要的。

拿起！不抱怨，心怀感恩；不后悔，敢于担当。

放下！不纠缠，干脆利索；不纠结，喜乐自在。

为什么说“拿起就是幸福”？

一个人最幸福的时刻，是当你意识到自己角色的重要性的时刻。人活在世上，就得承担相应的责任与履行相应的使命。情是我们一辈子最珍贵的礼物，拿起这份礼物，懂得珍惜、维护，幸福就会像春天一样如期而至。

如何拿起？

拿起是一种能力，更是一种强者的执著。拿得起，需要精准的眼光、需要充足的自信、需要积极的心态、需要强劲的行动、需要坚定的意志，如此，你才能在社会大潮中激流勇进、勇往直前，成为人们心目中的强者——家庭中，事事拿得起，必是家人依赖的、引以为傲的顶梁柱；工作中，事事拿得起，必是领导器重、同事尊重的骨干；社交中，事事拿得起，必是朋友崇拜的、他人心仪的核心人物。

为什么说“放下就是快乐”？

如何才能让一杯混浊的水变清？答案是，停止搅拌，让它慢慢沉淀。问题的解决不在问题之外，而是在我们自己这里。其实，最好的处理方法是放下，让烦恼翩翩落下，让花刹那绽放，让快乐从容跟上。

如何放下？

放下是一种能力，更是一种智者的胸怀。有些“放”是一种释然，放得无怨无悔、无忧无虑；有些“放”是一种无奈，放得不舍不弃、不情不愿。释然的放，可以放得洒脱，放得从容，大多会成为人生美好的留念；无奈的放，一般放得悲哀，放得抑郁，往往会成为人生苦涩的记忆。不管是哪种放，该放的时候总得放下——放下诱惑，赢得从容的人生；放下欲望，赢得幸福的人生；放下烦恼，赢得快乐的人生；放下计较，赢得博大的人生……

拿得起，放得下，举轻若重，举重若轻，收放自如；拿不起，放不下，丧失信心，殆尽希望，心力交瘁。该拿时，毫不犹豫；该放时，顺其自然。拿起应该拿的，放下必须放的；放下必须放的，再拿起应该拿的！人生最大的

挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。拿得起是勇气，放得下是超脱；拿得起是智慧，放得下是哲学；拿得起是幸福，放得下是快乐。

今日的中国，物质文化水平有了很大提高，但我们大部分人生活得不快乐。特别是在城市里生活的人们，没有因为收入水平高就自然而然获得幸福感。许多人虽拥有较高的收入，但却是常怀一颗焦虑的心、躁动的心、不安的心，甚至愤怒的心。也正因为如此，国家的“十二五”规划不再以GDP为指标，而是以提升人民的幸福指数为导向。正是为了响应整体国家政策，为提升国民幸福指数贡献自己的一份绵薄之力，才有了这本书的写作与策划出版。希望本书可以给一些地方提供建设“幸福城市”的参考，也能作为现代企事业单位降低运行成本的培训读本和让现代人活得更“有尊严”的智慧读本。让我们共同成就美好人生！

编著者

2011年5月



上篇

拿起，春风染绿



第一章 拿起亲情，幸福之源永流长

爱默生说过：“家庭是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园。”很形象地说明了亲情之乐。台湾学者柏杨也说过：“儿女爱父母，是天生的，父母是孩子的唯一安慰、盼望、鼓励、保护所和避难港，所以依偎在父母怀抱里的孩子是天下最幸福的人。”亲情就是人的幸福之源！你获得亲情越多，你就越幸福！

父母在不远游，远游不忘寄家书 / 4

最大的感恩是尽孝 / 10

家是心房，不是客房 / 14

学会体谅，懂得分享 / 18

最好的爱意是陪伴 / 22

第二章 拿起友情，幸福之树郁郁长青

拥有了友情，就如青山拥有了奔腾的小溪；拥有了友情，就如帆船拥有了顺风；拥有了友情，就如干渴的旅行者拥有了清泉；拥有了友情，在这个世界上，我们的灵魂就不再是形单影只；拥有了友情，就会有人在我们成功的时候穿过嫉妒的人丛为我们献上一束鲜花，在我们失败痛苦的时候为我们抚平伤痕。友情，让我们的幸福之树郁郁长青。

只要有朋友，幸福人生不寂寞 / 28
出门在外，朋友是暖心的茶 / 33
再忙也别将友情扔进遗忘的角落 / 37
忠言逆耳利于行 / 41
雪中送炭诚可贵 / 47

第三章 拿起爱情，幸福之花灿烂绽放

爱情是人类永恒的主题，千百年来，人们一直在讴歌爱情，追求爱情，可以说，人类文明的发展史就是一部人类爱情的变迁史。青年人渴望爱情，追求爱情，中老年人回忆爱情、享受爱情。他们都想使自己的爱情永恒，并留下美好的回忆。从现在开始，就拿起你的爱情，追求你的爱情，让爱情这朵生命中最美丽的花儿尽情地灿烂地绽放。

火星金星，相恋在地球 / 52
良伴为侣，且行且珍惜 / 56
多一分付出，少一分抱怨 / 61
多一分包容，少一分责难 / 66
传一份好心情，温暖共同的人生 / 71

第四章 拿起恩情，幸福之水醇美甘甜

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。感恩的心，感谢命运，花开花落我一样珍惜。”天地虽宽这条路却难走，旅途充满坎坷，让我们笑对人生，真诚而对，拥有一颗感恩的心，珍爱生活、珍视生命，珍惜拥有的快乐和幸福。生命因感谢而精彩，心灵因感恩而美丽。老师、领导、同事，都是我们生命中的有缘人，要以一颗感恩的心去面对他们。

恩师一句话，改变你的一生 / 76
享受工作，感恩公司 / 81
心怀感恩，让热情成为一种习惯 / 86

心怀感恩，严守忠诚 / 91

用感恩的心看对手 / 96



下篇

放下，刹那花开



第五章 放下诱惑，快乐其实很简单

如今是一个机会泛滥、诱惑无限的时代，一个追求幸福的人面对“乱花渐欲迷人眼”的社会现实，必须始终守住自己的操守，始终守住自己的底线，不能丧失了原则与立场。当一个人懂得放下各种没必要的形形色色的诱惑，快乐就自然地不期而至了。

有毒的是诱惑，受伤的是一生 / 104

外面的世界很精彩，内心的世界很坦然 / 109

不随波、不逐流，淡定也是一种境界 / 113

每一种诱惑都是一场博弈 / 117

抵制诱惑等于拒绝毁灭 / 121

第六章 放下欲望，快乐从心开始

佛教认为，人来到这个世界上就是为了解脱自己，应该是来快乐地过日子的。但是，因为我们的欲望太大，占有欲太强，总是想方设法去拼命占有，结果把自己弄得疲惫不堪。欲望本是人类前进的原动力，如果被过多的欲望绑架，内心就失去了快乐。因此，要在适当的时候放下欲望，这样才能活得从容自如。

欲望无穷，人生有限 / 126

许多的占有，实际都是被占 / 130

除去负累，还生命一身轻松 / 135
生活越简单，快乐越容易 / 140
放下欲望，还地球一个未来 / 145

第七章 放下烦恼，快乐源于自己

生活是沉重的还是轻松的，这全在于我们怎么看待。生活中会遇到的好多烦恼，如果你摆脱不了它，那它就会如影随形伴随你左右，生活就成了一副重重的担子。一觉醒来又是新的一天，太阳每天都照常升起。放下烦恼，实际上就是找到适合自己排解压抑，释放身心的方式。放下烦恼，你可以收获一片清凉。放下烦恼，生活原来可以如此简单。

人生本无恼，庸人自扰之 / 150
错过群星之后，不要再错过朗月 / 154
宽容别人，善待自己 / 158
学会遗忘，让烦恼随风去 / 162
每天找出一件快乐的事 / 167

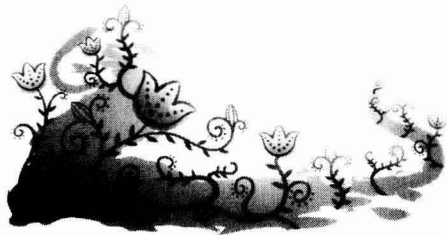
第八章 放下计较，快乐自然增值

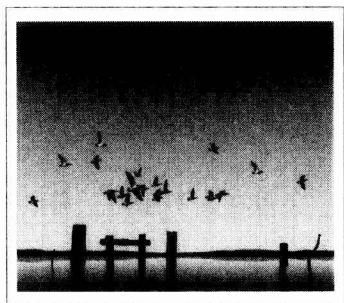
适当的计较是必要的，因为不满是向上的车轮，是前进的动力。但是不能事事、处处、人人计较。计较，是贫穷的开始；计较，是痛苦的开始；计较，是灾难的开始。不仅是自寻烦恼，自讨苦吃，自我摧残，而且会削弱我们的进取精神，影响我们的幸福指数，降低我们的生活质量。所以，放下计较，你会发现，在漫长的人生旅程中，就会一路欢歌，一路快乐，一路健康，一路幸福。

计较计较，计小失大 / 172
与其劳心费神，不如安心自在 / 176
退一步海阔天空 / 180
知足常乐，小快乐就是大智慧 / 185
快乐像香水洒在别人身上，一路飘香 / 189

上篇：拿起，春风染绿

一个人最幸福的时刻，是当你意识到自己角色的重要性的时刻。人活在世上，就得承担相应的责任与履行相应的使命。情是我们一辈子最珍贵的礼物，拿起这份礼物，懂得珍惜、维护，幸福就会像春天一样如期而至。





第一章

拿起亲情，幸福之源永流长

爱默生说过：“家庭是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园。”很形象地说明了亲情之乐。台湾学者柏杨也说过：“儿女爱父母，是天生的，父母是孩子的唯一安慰、盼望、鼓励、保护所和避难港，所以依偎在父母怀抱里的孩子是天下最幸福的人。”亲情就是人的幸福之源！你获得亲情越多，你就越幸福！

♥ 父母在不远游，远游不忘寄家书

孔子有言：“父母在，不远游，游必有方。”意思是说：父母在世，不出远门。如果要出远门，必须有一定的方向、去处。对于这句话，我们可以进行如此分析与理解：作为子女，应该奉养并孝顺父母，但当一个人有了远大的理想、明确的目标时，也应该到外面的世界去拼一拼、闯一闯。

对于“游必有方”，著名学者于丹曾提出：现在的“方”，不仅是方向，还有方法的意思。我们如果出游，要安顿好父母，不要让他们担心，更不能让他们因为没有子女在身边而有所委屈，发生“老无所养”的情况。

新华网广西频道曾刊载这样一个故事：

出身农村的宁发一直对到城市打拼充满渴望。在2002年到2008年，6年时间他几乎跑遍了珠三角的所有城市，为的就是能学到最新的美发技能。他从小学徒开始做起，工作勤奋，处处留心，观察老板怎样对待顾客、怎样计算成本、怎样招聘员工。

2008年，27岁的宁发在广东江门市投资成立了一家100

多平米的发廊，生意十分红火。相恋7年的女友就在身边帮忙，他们幸福地忙碌，并一起筹备着婚礼。

就在一切都顺利进行的时候，老家大哥打来电话，让宁发立刻赶回兴业。在刚进院子的一刹那，他都怀疑进错了门：昔日整洁的院子里全是荒草，再进到屋里一看，父母两人各躺在一张床上，无法走路，连吃饭都需要人照顾。

宁发的父亲因为曾经偶然的事件使脑部严重受伤，1996年开始就卧床不起，颅内的淤血钙化后压迫脑神经，之后病情发展到生活完全不能自理，只能由宁发的母亲整日里照顾。然而，母亲在几年后也患上中风，并且病情越来越严重。

宁发三兄弟原来商定一人留在家里，其余的两人出去闯荡。可是面对长期卧病在床的父母，大哥和二哥在心理上和经济上渐渐不堪重负。宁发毅然决定自己回家照顾父母。

在那几天，他也和父母商量过，他想把父母接到广东江门，自己可以一边做生意一边照顾父母，但是执拗的父亲就是不肯答应。2008年5月，宁发迅速把发廊转手，回到父母身边。

打工积攒的几万元的积蓄根本不能支撑起父母的医药费，宁发想了很多办法改善父母的生活，每天都买肉给父母吃，“钱多的时候，我只给他们买瘦肉，钱少的时候就会带一点肥肉了，没钱的时候就去赊肉。”

如今，宁发每天都去附近砖窑外捡一些废弃的砖头，拿回来砌猪舍，他说今年准备贷款买一些猪崽。他还自己挖了鱼塘，准备买一些鱼苗。

宁发的女友是一位广西梧州市的姑娘，曾跟随宁发回到玉林，一起照顾老人两个多月。但是宁发不想这样耽误她，半年后在宁发的坚持下，两个人分手了。宁发说，女友是个聪明善良的女孩，“出得厅堂、入得厨房”，家境也很好，不仅准备了婚房，而且女孩的父亲承诺，只要宁发愿意，她家愿为宁发投资扩大生意规模。

一年多过去了，宁发的女友始终不肯去结识新的男友，经常会给宁发打电话，问问家里的情况。“我最怕她还对我抱有幻想，她总是想我又回到广东像以前那样打拼，她就又会回到我的身边。”宁发说，现在最对不起的就是女友。

现在宁发已经回家里照顾父母一年多了，最初父母两个人只能在床上躺着，现在已经能下地行走。“在这个世界上，我认为只有父母是唯一的，小时候他们照顾我，现在我照顾他们，都是应该的。”

宁发的孝心感动了人们，在第六届“广西十大孝心人物”评比中，组委会给予宁发的孝心评语是：父母在，不远游，心怀哺育之恩，所以有取有舍；心知情深意重，所以无怨无悔。一个80后的壮志男儿在乡村乐土，用睿智和勤劳让挚爱的父母为之动容。他的孝心，散发出青春最闪耀的光芒。

是啊！不管我们的情感怎样被现实严密地冰封，不管我们的心核如何被打击剥蚀得坚硬，只要喊一声父母，叫一声爹娘，我们会融冰化雪，心舒意惬，周身尽暖。人世间，能够拥有如此扣人心弦、令人挥泪的骨肉亲情、至