



放下，就是幸福

活出全新自己的心灵修行课

不是幸福忘了遇见你，是你忘了退一步。

放下，就是幸福。

文柯◎编著

放下，就是幸福

只有懂得节制欲望的人，才能享受到人生的真正乐趣；
只有懂得不去计较的人，才能享受到左右逢源的和谐；
只有懂得放下自己的人，才能享受到生活的自在从容。



ISBN 978-7-5104-1229-5



9 787510 412295 >

定价：29.80元



放下，就是幸福

文柯◎编著

图书在版编目(CIP)数据

放下,就是幸福 / 文柯编著. —北京:新世界出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5104-1229-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 198493 号

放下,就是幸福

作 者:文 柯

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京华戈印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:290 千字 **印 张:**20

版 次:2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-1229-5

定 价:29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

目 录

CONTENTS

Chapter 1	生命不可承受之重——放下重负,一身轻松	1
	简化生活,不堪重负就归零 /	2
	想要讨好每个人是愚蠢的,也是没有必要的 /	3
	生命不能承受忧伤之重 /	4
	当行则行,该止则止 /	6
	凡事纠缠皆因绳未断 /	7
	当鸟翼系上黄金时,就再也飞不远了 /	8
	学会心往好处想 /	9
	最在意的往往是心灵的箍咒 /	10
	拥有乐观,就拥有了一切生存的大智慧 /	11
	进得来也要出得去 /	12
	只看自己拥有的,不看自己没有的 /	14
	学会反向对比 /	15
	会休息,才会更好地赶路 /	17
	勇气是生命赋予的最珍贵的礼物 /	18
	充满希望,生活才会有色彩 /	19
	风雨的洗礼并不可怕,可怕的是失去热爱生活的心 /	20
	不能流泪就微笑 /	21
	推不过去一样是生活 /	23
	向苦难行个礼 /	24
	系住章鱼的是它自己的手臂,而不是珊瑚礁的枝桠 /	25
	千淘万漉虽辛苦,吹尽黄沙始到金 /	26
	天亮之前终结悲伤 /	27

幸福离我们并不遥远,转个身就能碰到 /	29
遗忘自己的缺陷 /	30
没有必要去计较他是否故意 /	31
做最本色的自己 /	32
别为小事斤斤计较 /	33
安享现在拥有的一切 /	34
每个人都有一样本领是别人比不了的 /	35
放下一些事情,内心才会轻巧快乐 /	37
虾蟹之死谁之过 /	38
拿掉颈上的铁枷 /	39
一杯生命的清茶 /	40
停止寻找另一只耳朵 /	41
大师的面子 /	42
人生本就有起伏,每一阵风暴都会加快你的航速 /	44
找到陪你散步的蜗牛 /	45
有时候,适当弯腰才不会被压垮 /	46
做人就要每天都快乐 /	47
让自己时不时抬头看看天 /	49
在生命的每个阶段,都要珍惜只属于那个阶段的东西 /	50
不要把自己看得太重要 /	51
学会沉淀自己 /	52
许多事情我们不必知道 /	53
你无法做人人喜欢的橘子 /	54
凡事要想开点儿 /	55
怀恨是不值得的 /	57
得饶人处且饶人 /	58
给别人让路,也是在给自己让路 /	60
拥有美好的心灵 /	61
上帝为你关了这扇门,一定会为你开另一扇窗 /	62

Chapter 2 只要属于自己的人生——放下执著,回归本色 63

选择自己的生活 /	64
眼前的更重要 /	65

在你最想要得到的东西的周围总是布满陷阱	/ 66
人生没有完美,最好就是刚刚好	/ 68
丢下不切实际的誓言	/ 69
演一场本色的自己	/ 70
学会正确地审视自己	/ 71
完美是另一种意义上的缺陷	/ 73
有了目标,生活才有希望	/ 74
不要让未来淹没现在	/ 75
不必羡慕别人的美丽花园,你也有自己的沃土	/ 77
不能改变环境,就先改变自己的态度	/ 78
此路不通,换一条路再走	/ 80
停止盲目的努力	/ 81
只要属于自己的人生	/ 82
适时地把目标细小化	/ 83
有勇气对别人说“不”	/ 84
走自己的路	/ 86
有时候,一箭不能双雕	/ 87
不要把自己的意愿强加给别人	/ 88
人不怕被他人看低,恰恰怕他人把自己看高了	/ 89
给心灵一个合适的包袱	/ 91
短视会让人一无所有	/ 92
别让固执愚昧毁了你	/ 93
适合的才是最好的	/ 94
鸡蛋不跟石头碰,凡事都要量力而行	/ 95
过不去了,另起一行	/ 96

Chapter 3 你带不走的身外之物——放下名利,走得更远 99

舍小利,成大德	/ 100
清扫不能负重的东西	/ 101
金钱不是最重要的	/ 102
控制好自己的欲望	/ 103
人生烦恼,皆因不肯让一步	/ 105
放下就是快乐	/ 106

贪心不足是失的前兆 /	107
贪婪最终导致毁灭 /	109
人为财死,鸟为食亡 /	110
不过就是丢失了两元钱 /	111
贪欲是不快乐的源泉 /	112
不懂给予,就不会快乐 /	113
还有什么比活着更重要呢 /	114
生命如舟,载不动太多物欲和虚荣 /	115
精于算计,吃亏的是自己 /	117
财富和生命是两码事 /	119
心有妄求,永无宁日 /	120
贪字头上一把刀 /	121
真正的宝藏在我们心中 /	122
贪婪是难躲的明枪 /	123
贪欲是人生罪恶的渊源 /	125
不要让金钱压住你的心灵 /	126
说别人贪心的人,自己未必不是 /	127

Chapter 4 有一种爱叫放手——放下错爱,幸福花开 129

放开他并不等于失去他 /	130
给爱一条生路 /	131
还有下一次,何必去计较 /	132
浪漫只是一时的风花雪月,再美的爱情也要回归现实 /	133
真正完美的爱情是两情相悦 /	135
爱不是罗网 /	136
爱她,就要为她祝福 /	138
爱情的味道 /	140
不为不再爱你的人而哭泣 /	141
爱不是枷锁 /	142
失去太阳,你将获得星星 /	143
另一种死法,有可能使懦夫变成英雄 /	144
不要忽略生活中那些平凡的爱意 /	145
何不健忘一下 /	147

完美主义者得到了一个好看的称呼,却也付出着巨大的代价 /	148
给爱一个空间 /	149
努力更新爱的内容 /	152
彼此对看,总会看到不一样的美丽 /	154
站在另一半的立场上欣赏爱人 /	155
与其抱怨对方,不如反省自己 /	156
对自己说不要紧 /	157
真爱是佛 /	158
一把雨伞的爱情 /	160
珍惜当下的幸福 /	162
生命的柠檬茶 /	163
感人的风景 /	165

Chapter 5 每天给自己一点阳光——放下阴霾,海阔天空 167

拥有一颗快乐的心,我们才能找到自己 /	168
换个角度看人生 /	169
带快乐回家 /	170
不为小事耿耿于怀 /	171
积极的心态会创造奇迹 /	172
我只忧伤一秒钟 /	173
感谢伤口,感谢朋友 /	174
人心中的冰点比外界的冰点更可怕 /	175
物质贫困不可怕,可怕的是精神贫乏 /	176
死亡也无法将希望毁灭 /	177
摆正你自己的心态 /	178
爱是世界的回音壁 /	179
幸福是灵魂一种独特的香味 /	181
幸运之神垂青乐观的人 /	183
失望的尽头总会有新的希望 /	184
让美丽的世界展现在你的面前 /	185
黑暗中的歌声 /	186
换种态度去对待生活 /	187
别再依依不舍失败 /	189

换个角度看问题 /	190
不要紧,他心情不好 /	191
为自己播下希望的种子 /	192
幻灭是成长的开始 /	193
为什么要心情不好呢 /	194
快乐在于心境 /	196
用积极的态度面对每一天 /	197
人生需要学会遗忘 /	199
养花只是为了让生活更美好,并不是生活本身 /	201
让一让,六尺巷 /	202
刺上开放着美丽的花 /	204
自嘲是一剂平衡自我心理的良药 /	205
拥有一颗童心 /	206
摆脱心灵的魔鬼 /	207
清扫心灵的垃圾 /	208
痛苦是生命赐给的还没打开的礼物 /	210
幸福就是你觉得幸福 /	211
后退两步的人生 /	212
给心情放个假 /	214
心灵爱过简单的生活 /	215
别让心灵家园荒芜 /	216
让自己每天空闲一下 /	218
快乐加班 /	219
遇事不钻牛角尖 /	220
点燃心中的圣火 /	221

Chapter 6 转个弯就是阳光普照——放下怨恨,学会宽容 223

只不过是从头再来 /	224
我知道是谁开的那一枪 /	225
我选择活下去 /	226
长街短梦 /	228
一切都可以重新再来 /	229
放下灾难才会重新开始 /	230

重要的是面对现在 /	231
不要让自己失去更多 /	232
充分享受拥有,对生活不必苛求 /	234
换一种心态对生活,将是另一种风景 /	235
对生命充满热爱 /	236
只要你希望自己快乐 /	237
无法挽回时,坦然处之 /	238
转个弯就是阳光普照 /	239
重要的是过程 /	240
与伤害说再见 /	241
放下身价让自己的天空更开阔 /	242
接受现在的你 /	243
不计得与失,不耿是与非 /	244
为心灵找一条出路 /	245
帽子没有头重要 /	246
把怨恨抛在身后 /	247
客观看待人生的失去 /	249
承受一切发生的事情 /	250
与其迁怒于人,不如寻求解决方案 /	251
放手不可挽回的事情 /	252
放下不必要的 /	253
生活可以这样过 /	254
只有懂得放下,才能掌握当下 /	255
心情愉快工作才会轻松 /	257
唯有积极面对不幸,才能获得新生 /	258
地狱和天堂 /	259
放下仇恨,懂得宽恕 /	260
镜子碎了是钻石 /	261
人生注定要忘记许多,学会忘记是“去粗取精” /	262
忘记仇恨,才能解放自己 /	263
给彼此找个台阶下 /	264

Chapter 7 心灵右边的石头——学会选择,学会放弃 267

- 放弃也是一种智慧 / 268
- 人生的目的不是面面俱到 / 269
- 因为热爱才放弃 / 270
- 苦苦挽留夕阳的人是傻人,久久感伤春光的人是蠢人 / 271
- 快乐是一种选择 / 273
- 是什么让你昏睡不醒 / 274
- 守住美好的尘世之心 / 276
- 失去的不一定是忧伤,反而会变成一种美丽 / 277
- 别让陈旧之物占据新鲜生活 / 279
- 没有放弃,就不会有更好的选择 / 280
- 甘愿接受,未尝不是一种幸福 / 281
- 诱惑面前懂得拒绝 / 282
- 放弃地狱就见天堂 / 283
- 警惕生活中愚蠢的交换 / 285
- 对世间的情缘不要过于执著 / 286
- 许多时候,我们跌倒在自己的优势上 / 287
- 放下才能解决 / 288
- 人生就要拿得起放得下 / 290
- 只有学会放弃,才能拥有一份成熟 / 291
- 放弃跟对手硬拼 / 292
- 快乐总在放弃之后 / 294
- 懂得放弃的艺术,人生才会豁然开朗 / 295
- 没有不能放弃的,只有不想放弃的 / 297
- 挣脱心灵的局限,才会海阔天空 / 298
- 生活就要抬头看 / 299
- 把不便和困难分开 / 301
- 向左转向右转 / 302
- 放弃也是一种机会 / 303
- 凡事不需过分追求,量力而为并非难事 / 304
- 聪明的人生,是在众多的事物面前有所放弃 / 306

生命不可承受之重——放下重负，一身轻松

人生不可避免地必须背负许多责任，有形的，无形的，它们一股脑儿地压下，有人不堪重负，停下了脚步。有人适当放下，稳稳地前行。就这样一路走下去，有人已经走了很远，有人却一直望着远行的方向，摇头叹息……

简化生活,不堪重负就归零

归零看似失去一切,实则是一种淡定的人生态度。

归零就是清除所有的东西,从零开始。有时候归零是那么难,因为每一个要被清除的数字都代表着某种意义;有时候归零又是那么容易,只要按一下键盘上的删除键就可以。

年轻的时候,艾莎苛求完美,什么都要做到最好。那时,她手上同时拥有好几个广播节目,每天忙得天昏地暗,她形容自己:“简直累得跟狗一样!”

事情都是双面的,所谓有一利必有一弊,事业愈做愈大,压力也愈来愈大。到了后来,艾莎发觉拥有更多、更大不是乐趣,反而是一种沉重的负担。从此,她的内心开始有一种强烈的不安全感。

后来,不幸的事终于发生了,她独资经营的传播公司被恶性倒账四五千万美元,雪上加霜的是,跟她交往了七年的男友提出分手……面对这样的打击,艾莎一时有些难以承受,她迅速地沉沦下去,甚至想到用死来结束这一切。

艾莎无助地跟朋友说:“如果我把公司关掉,我不知道我还能做什么。”朋友沉吟片刻后回答:“你什么都能做,别忘了,当初我们都是从‘零’开始的!”

这句话让她恍然大悟,也让她重新有了勇气:“是啊!我本来就是一无所有,既然如此,又有什么好怕的呢?”就这样念头一转,没有想到在此后短短半个月之内,她连续接到两笔大的业务,濒临倒闭的公司起死回生,又重新走上了正常轨道。

历经这些挫折后,艾莎体悟到人生“变化无常”的一面:费尽了力气去追求,虽然勉强得到,但最后还是留不住,反而一旦“归零”,随之而来的是更大的能量。

她学会了“舍”。为了简化生活,她谢绝应酬,搬离了150平方米的大房子。索

性以公司为家,挤在一个10平方米不到的空间里,淘汰不必要的家当,只留下一张床、一张小茶几,还有两只作伴的狗儿。

艾莎发现,原来一个人需要的其实那么有限,许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。她开始懂得:简单一点,人生反而更快乐。

重负太多,人生反而沉重。归零看似失去一切,实则是一种淡定的人生态度。归零会让疲惫的心获得自由,获得重生。

想要讨好每个人是愚蠢的,也是没有必要的

别人公正的看法,应当作为我们的参考;别人不公正的看法,不要把它放在心上。

李然是个很有上进心的小伙子,一心一意想在工作上做出业绩,可是从年轻熬到年老,他却还只是个基层办事员。李然为此苦闷不已,感觉自己活得无比失败,一天到晚垂头丧气的。

同事觉出李然情绪不对,于是就问他为什么总是难过。他说:“我怎么能不难过呢?年轻的时候,我的上司爱好文学,我便学着做诗、写文章,想不到刚觉得有点小成绩了,却又换了一位爱好科学的上司。我赶紧又改学数学、研究物理,不料上司嫌我学历太浅,不够老成,还是不重用我。后来换了现在这位上司,我自认文武兼备,人也老成了,谁知上司喜欢青年才俊……我眼看年龄渐高,就要被迫退休了,你说我这一辈子一事无成,怎么可能不难过呢?”

同事愕然。没想到李然一生都在活给别人看。

没有自我的生活是苦不堪言的,没有自我的人生是索然无味的,丧失自我是悲哀的。一个人若失去自我,就没有做人的尊严,就不能获得别人的尊重。

人活着首先应该充实自己,而不是为了迎合别人。没有自我的人,总是考虑别

人的看法,这是在为别人而活着,所以活得很累。有些人觉得:老实巴交会吃亏,被人轻视;表现出格吧又引来责怪,遭受压制;甘愿混水摸鱼,实在活得没劲;有所追求吧,每走一步都要加倍小心。家庭之间、同事之间、上下级之间、男女之间……天晓得怎么会生出那么多是是非非。你和新来的女同事接触密切一些,别人就会怀疑你居心不良;你到某领导办公室去了一趟,就会引起这样或那样的议论;你说话直言不讳,人家必然感觉你骄傲自满,目中无人;如果你工作第一,不管其他,人家就会说你不是死心眼太傻,就是权欲野心太重……凡此种种飞短流长的议论和窃窃私语可以说是无处不生,无孔不入。如果你的听觉视觉尚未失灵,再有意无意地卷入某种漩涡,那你的大脑很快就会塞满乱七八糟的东西,弄得你头昏眼花,心乱如麻,岂能不累?

我们无法改变别人的看法,能改变的仅是我们自己。想要讨好每个人是愚蠢的,也是没有必要的。与其把精力一味地花在献媚别人,无时无刻地顺从别人上,还不如把主要精力放在踏踏实实做人、兢兢业业做事上。

太在乎别人的评价,会让自己患得患失,疑神疑鬼。别人公正的看法,应当做为我们的参考,以利于修身养性;别人不公正的看法,不要把它放在心上,以免影响我们的心情。

生命不能承受忧伤之重

生命不能也不必承受太多的忧伤和痛苦。

该放手时就放手,该微笑时就微笑。

有一个叫慕容的青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师,向他请教怎样才能找到快乐,找到心中的阳光。

慕容问大师说:“大师,我是那样的孤独、痛苦,长期的跋涉使我疲倦到极点,我

的鞋子破了，荆棘割破我的双脚；我的手也受伤了，流血不止；我的嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到快乐，找到心中的阳光呢？”

大师问慕容说：“你的大包裹里装的什么？”

慕容回答说：“它对我可重要了，里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……依仗着它，我才能走到您这儿来。”

大师听了慕容的回答，微微一笑，说：“小伙子，你跟我到河边走一趟。”

于是，大师带着慕容来到了河边，他们坐船过了河。

上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”

“什么，扛了船赶路？”慕容很惊讶，追问道，“它那么沉，我扛得动吗？”

“是的，孩子，你扛不动它。”大师说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要抛弃它，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华。但是，你须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能负重太多。”

慕容放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快多了。

原来，生命是可以不必如此沉重的。当你背起行囊，就要踏上人生的征程时，不管前途是光明大道，还是崎岖小路，你一定不要忘记：生命不能也不必承受太多的忧伤和痛苦。该放手时就放手，该微笑时就微笑，不要让自己活得太累。