


YISHENG SANFANG

放下负累，是一种心态的选择；
放松心情，是一门心灵的学问；
放慢脚步，是一种生活的智慧。
一放之间，万般自在。

张国庆◎编著

一生三放

放下负累 放松心情 放慢脚步



海潮出版社
Hai Chao Press

YISHENG SANFANG

一生三放

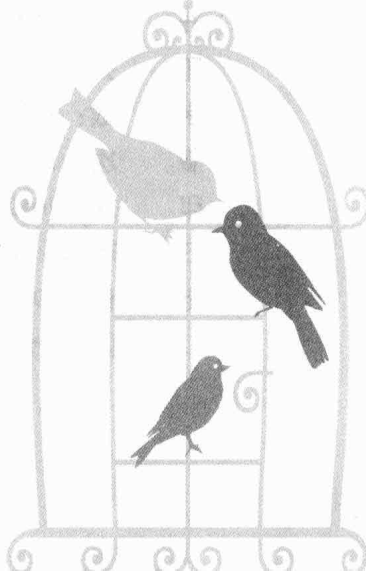
放下负累 放松心情 放慢脚步

张国庆 ◎ 编著

常州大学图书馆
藏书章



海潮出版社
Hai Chao Press



图书在版编目 (CIP) 数据

一生三放 : 放下负累 放松心情 放慢脚步 / 张国庆编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5157-0129-5

I. ①一… II. ①张… 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(2011)第 247703 号

书 名：一生三放 : 放下负累 放松心情 放慢脚步

作 者：张国庆

责任编辑：王惠平 关月

封面设计：今朝设计

责任校对：徐云霞 刘绣丽

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京市业和印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：200 千字

版 次：2012 年 6 月第 1 版

印 次：2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0129-5

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



生活中，经常听到一些人发出这样的抱怨和叹息：“唉，活得真累。”是啊！随着物质文明的日新月异，在快节奏的主旋律下，人们承受着来自各方面的压力，有太多的东西放不下，有太多的不如意影响心情，有太多的目标需要追逐，岂能活得不累？

很多时候，我们被各种现实编入程序却不自知，在懵懂中被错误地指引着，内心的需要被忽略到最小。劳苦奔波中，人的烦恼就往复不断地产生了，我们随之开始在烦恼中挣扎，在疲惫中痛苦，生命的能量被一点点蚕食，直至在“活得累”的感叹中全部失去。

从现代心理学的观点来看，感觉“活得累”的人，大多数得的是“心病”，也就是他们的心理失去平衡或发生了障碍。有句俗话说：“心病还须心药治。”那些喊“活得累”的人，应该认真分析一下自己究竟累在什么地方，并切切实实地对症下药。这样，才能使自己从“活得累”中解脱出来，从而使自己生活得轻松快乐。如果非要给“活得累”开个药方的话，这个药方其实只需要一个字，即“放”。

一是放下负累。生命如舟，不能超载，否则，轻则徘徊不进，重则倾覆沉没。人的生命是宝贵而短暂的，若不能放下多余的负担，就只能拖曳着一颗疲惫的心，在怅然若失的无奈和失望中沉沦，于年华流逝的哀怨与叹息中感伤，直到有一天不堪重负，了结此生。

二是放松心情。一个人生活得如何，很大程度上取决于心情如何。



人活一世，难免会遇到一些让人紧张不安、忧虑痛苦的事。而此时，只有善于为紧绷的心灵松绑，才能让自己用宽松的心态面对身边的人或事，拥有一个轻松愉快的心情。这是拥有快乐生活的关键。

三是放慢脚步。我们习惯了追赶，总怕稍一懈怠就会被别人赶超。可是，没命地狂奔，往往会让人失去了平和从容的心态，失去了享受生活的机会，甚至失去了身心健康。如果能适当放慢脚步，我们就能避免因为一路快跑而丢掉生命中最重要的东西：快乐和健康。

这“三放”看起来很简单，但其中包含的道理却是如此丰富而深刻，需要我们穷尽一生的时间去理解、去实践。人的一生，懂得了这“三放”，就能从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。

毫无疑问，人只能活一次！这是常被人们遗忘的常识。既然只能活一次，就应该活得精彩一点！让轻松、快乐、健康与你相伴，远离压力、忧愁、痛苦！

从现在开始，让这本饱含哲理的书陪伴你，一点一滴的启示与感动，会滋润你的心灵，给你带来喧嚣过后的宁静。



放下负累：抛开生命中不能承受之重

生命如舟，不能超载，否则，轻则徘徊不进，重则倾覆沉没。人的生命是宝贵而短暂的，若不能放下多余的负累，就只能拖曳着一颗疲惫的心，在怅然若失的无奈和失望中沉沦，于年华流逝的哀怨与叹息中感伤，直到有一天不堪重负，了结此生。



第一章 放下过去才能更好地迎接未来 2

1. 别让过去压弯了你的腰 / 2
2. 告别昨天才能过好每一个今天 / 3
3. 谁说错过的就是最好的 / 5
4. 错误不是用来悔恨的 / 7
5. “遗忘”是天赐的好礼物 / 9
6. 怎可沉湎于过去的辉煌 / 11
7. 及时让自己的内心归零 / 14

第二章 勿让盲目的执著成为一种负担 17

1. 坚持没有错，但要确定方向正确 / 17



2. 没必要死抓住一个目标不放 / 20
3. “半途而废”并不可耻 / 22
4. 宁折不弯的结果往往是被折断 / 24
5. 当爱走到尽头时要及时放手 / 26
6. 不如痛痛快快地分手 / 28
7. 成全对方，也是让自己获得解脱 / 29
8. 有时，等待就是一种浪费 / 31

第三章 苛求完美会让自己活得很累 34

1. 完美，只是一个无法实现的憧憬 / 34
2. “十全”的未必就“十美” / 36
3. 完美主义是一个漂亮的陷阱 / 38
4. 活得粗糙点，让自己更轻松 / 40
5. 完美的爱情只是一种童话 / 41
6. 吹毛求疵是不幸的开始 / 44

第四章 超脱富贵功名的诱惑和困扰 47

1. 名和利是终身的羁绊 / 47
2. 放下一些不必要的“精彩” / 49
3. 得之泰然，失之淡然 / 51
4. 心灵的安宁才是选择的最终标准 / 53
5. 活着不能一头扎进钱眼里 / 55
6. 贪婪会让生活陷入恶性循环 / 57
7. 朴实无华，不被虚荣所累 / 59
8. 盲目攀比是没有尽头的苦旅 / 61

第五章 不要让爱成为让人痛苦的枷锁 64

1. 没有交集的爱，两个人都累 / 64

2. 爱，应该是轻松愉快的 / 66
3. 太重的爱，会让人无力承受 / 68
4. 给爱人留一点空间和自由 / 70
5. 爱情不是用来考验的 / 72
6. 浪漫是味精，不能吃得太多 / 75
7. 放开手，让孩子自己走 / 77

第六章 学会拒绝，让自己少一些包袱 81

1. 学会说“不”让你更轻松 / 81
2. 拒绝，是一件利人利己的事 / 83
3. 掌握拒绝别人的基本方法 / 86
4. 要注意拒绝的步骤和语气 / 89
5. 拒绝别人求爱的实用技巧 / 91
6. 拒绝较劲儿，试着“无为” / 94



放松心情：善于为紧绷的心灵松绑

一个人生活得如何，很大程度上取决于心情如何。人活一世，难免会遇到一些让人紧张不安、忧虑痛苦的事。而此时，只有善于为紧绷的心灵松绑，才能让自己用宽松的心态面对身边的人或事，拥有一个轻松愉快的心情。这是拥有快乐生活的关键。

第一章 告诉自己没什么好担心的 98

1. 很多担心都是自己臆想的 / 98
2. 明天还未到来，急什么！ / 100





3. 不要为无法控制的事担忧 / 102
4. 必要时可以做最坏的打算 / 104
5. 看清事实，你就会放松下来 / 106
6. 摒弃羞怯，让心灵自由呼吸 / 109
7. 消除当众说话时的紧张感 / 112
8. 从“瓦伦达心态”中走出来 / 114

第二章 让微笑和幽默舒展紧绷的心 117

1. 笑是美丽生活的神秘配方 / 117
2. 不要让冰霜结在你的脸上 / 119
3. 用笑声淹没所有的痛苦 / 122
4. 幽默是缓解紧张的轻松剂 / 124
5. 多掌握几种有效的幽默方式 / 126
6. 制造幽默的方法与技巧 / 128
7. 开玩笑一定要把握好分寸 / 131
8. 自嘲是一种豁达的人生态度 / 133

第三章 坦然面对不能改变的事实 136

1. 不要试图改变不能改变的事 / 136
2. 怨天尤人只会让心情更糟 / 138
3. 打好上天发给你的差牌 / 140
4. 幸与不幸只在转念之间 / 142
5. 每个人都是自己心情的主人 / 143
6. 用积极的念头代替烦恼 / 145
7. 积极地选择希望而非绝望 / 147
8. 必要时进行合理的宣泄 / 149

第四章 心胸宽一点，心情就好一点 152

1. 太计较的人难有真正的快乐 / 152



2. 自己好，也要允许别人好 / 154
3. 切除心灵的肿瘤：嫉妒 / 156
4. 不要在小事上斗无谓之气 / 159
5. 勿拿别人的错误惩罚自己 / 161
6. 看不顺眼的事不要太多 / 163
7. 大度对待别人的背后议论 / 165

第五章 扮演自己喜欢的那个角色 167

1. 追随他人的想法会苦了自己 / 167
2. 不必刻意索取别人的认可 / 169
3. 对别人评论不能一概接受 / 171
4. 不要为迎合别人而迷失自己 / 173
5. 你不可能完全像另外一个人 / 174
6. 一味顺从并不能讨好别人 / 176



放慢脚步：切忌成为不停旋转的陀螺

我们习惯了追赶，总怕稍一懈怠就会被别人赶超。可是，没命地狂奔，往往会让人失去了平和和从容的心态，失去了享受生活的机会，甚至失去了身心健康。如果能适当放慢脚步，我们就能避免因为一路快跑而丢掉生命中最重要的东西：快乐和健康。

第一章 不要总是为工作所累 180

1. 工作并不是生活的全部 / 180
2. 工作狂是一种病态心理 / 182



3. 总加班的人往往得不偿失 / 183
4. 尽量不要把工作带回家 / 187
5. 和家人一起分享节假日 / 189
6. 不是所有的忙碌都值得推崇 / 191
7. 更聪明而不是更辛苦地工作 / 193

第二章 生活如茶，只能细品不能暴饮 197

1. 太匆忙就体味不到生活的滋味 / 197
2. 前行时别忽略了沿途的风景 / 199
3. 不要让精彩从身边疾驶而过 / 202
4. 把重心放在此刻而不是将来 / 203
5. 享受简单生活带来的快乐 / 205
6. 游山玩水，品味快乐生活 / 208
7. 学会用欣赏的眼光看生活 / 211
8. 体会一般生活中的不一般 / 213

第三章 停下来，重整生命的行囊 215

1. 健康不是一切但高于一切 / 215
2. 珍视生命，远离“过劳” / 217
3. 警惕“慢性疲劳综合征” / 219
4. 学会休息才能走得更远 / 221
5. 不要等到疲劳了才休息 / 224
6. 忙里能偷闲乃智者所为 / 226

第四章 管好时间，更好地掌控步调 229

1. 处理事务要分清轻重缓急 / 229
2. 坚持一次只做一件事 / 231
3. 不要让别人做你的时间主人 / 233

4. 用“懒”的方法节约时间 / 236
5. 越忙越要懂得制订计划 / 238
6. 充分利用时间的 12 个原则 / 240

第五章 不急不躁往往能让你得到更多 243

1. 欲快先慢，慢就是快 / 243
2. 不要凡事都要抢个“先手” / 245
3. 要吃热豆腐就不能心太急 / 247
4. 没有耐心，就不会有大收获 / 248
5. 总争第一不是明智的选择 / 250
6. 不争往往是争的最高境界 / 252
7. 要懂得以畜待机、以止为行 / 254

参考文献 257





上篇

放下负累：抛开生命中不能承受之重

生命如舟，不能超载，否则，轻则徘徊不进，重则倾覆沉没。人的生命是宝贵而短暂的，若不能放下多余的负累，就只能拖曳着一颗疲惫的心，在怅然若失的无奈和失望中沉沦，于年华流逝的哀怨与叹息中感伤，直到有一天不堪重负，了结此生。



第一章 放下过去才能更好地迎接未来

放下负累

放松心情

放慢脚步

生·放

人生在世，必然会经历成与败、对与错。因而，回首往事难免有遗憾或自豪萦绕心头。不用说，我们应当吸取过去的经验教训，但决不能让过去成为沉重的负累。只有卸下包袱，轻装上阵，才能从容地迎接明天，努力向着目标前进。

1. 别让过去压弯了你的腰

心理学家经过研究发现，有些人经常感到抑郁、不安或烦躁，不是因为此刻正经受着什么事情的折磨，也不是有什么样的病痛，而是在反思过去的某件让人痛苦的事情。或许其中的某些事情都已经过去好多年了，他们却一直耿耿于怀。

一个人生活在这个世界上，不可能总是一帆风顺，必然会在某些时候和某些场合出现一点问题，比如犯了不该犯下的错误、做了不该做的事情、说了不该说的话、得罪了不该得罪的人、动了不该动的念头，至今想到都可耻……这些都是正常的，而且所幸的是，这些都已经过去了。

过去如同我们背负的包袱，里面可以放下任何我们曾经经历过的事情，也许是快乐的回忆，也许是痛苦的经历，林林总总都会被我们收藏于这包袱之中，日积月累，我们的包袱会变得越来越沉重。如果不懂得



放下，而让那些陈年往事继续困扰着自己，就会压弯你的腰身，加深你的皱纹，带走你的欢笑。

人生是一张单程车票，一去无返。将思维锁在过去，只会迷失前进的方向。告别痛苦的手必须由你自己来挥动，享受今天盛开的玫瑰的捷径只有一条：坚决与过去分手。

不能放下过去的负累，就无法轻装上阵。佛家常说：“人生最大的幸福是放得下。”一个人拿得起是一种勇气，放得下是一种智慧。

生命是有限的，短短几十年不过是弹指一挥间。生命太过短暂，容不得我们任时光从“回忆”过去的过程中无声地滑过。对于不可重复的生命来说，那是怎样的一种奢侈！

乔治·桑曾说：“过去是一个有限的和可以估价的概念；未来却是无限的，因为它是个未知数。”如果一个人的脑子里整天胡思乱想，把早已过去的事情在头脑中反复翻出来，那他最终会感到前途渺茫。

人的一生中会遇到很多事情，过去的就让他过去吧！因为过去的已经永远逝去了，更重要的是勇敢地面对未来。

一味沉迷于过去，不仅错过了太阳，还会错过星星！因此，我们要把“过去”从生活中赶走，把它从你的记忆中抹去，而不是沉溺在过去里，而失去了自我和进取心。

2. 告别昨天才能过好每一个今天

一个人从离开母体便开始了自己生命的历程，风霜雨雪、劳累饥渴、挫折屈辱、饱暖舒适，得意顺利等等就会交替伴随。

人的一生中，意想不到的事情随时都可能发生，生活中有太多的阴霾，太多的风雨，放下所有的负累，坦然面对失去，调整自己的心态，才能面对现实，珍惜现在，感受一种重负顿释之后的轻松、一种云开雾



散后的阳光灿烂，才能更好地生活。

人人都有自己过去的经历。过去的事情已经无法挽回，重要的是做好今天的事情。如果光想着昨天，而放弃今天该做的事，自然对明天也不会有充足的信心，也许还会有更大的挫折感，而且这种挫折感会越积累越多，直到压得你痛苦不堪，喘不过气来。这是一种恶性的循环，你会一错再错，错上加错，最终荒废掉自己的一生。

世界上没有一件东西一成不变的，人生也是如此。当成长的岁月又摄下一片迷人的风景时，昨天的失意和辉煌，都将随着翻动的日历演绎成今天的回忆。昨天的所有也成为了历史，逐渐消失在生命的长河里。前进的道路上还有很长的路要走，太多的行囊会使你变得疲惫不堪，放下一些行囊，会使生命的旅程更轻松愉快。

人生的道路是坎坷的，也是曲折的。但是，不管人生怎样坎坷曲折，时间却永远是笔直的，而且对任何人都是公平的。

“弃我去者，昨日之日不可留。”昨天永远地过去了，你绝不可能再回过头来经历一次昨天。明天还没有到来，你也绝不可能提前看到明天的太阳。我们在现实中所拥有的生命只是今天，而且永远只是今天。说得再具体些，你的生命就是眼前的这一瞬，其他的都不属于你。

自称总是在“今天”活得生气蓬勃的奥斯拉博士，在耶鲁大学发表演讲的时候，这样启发那些略显忧虑的学子们：

“我相信各位都是比那些豪华客轮优秀得多的机体，你们将有更遥远的航程，起锚前，你们应好好注意下列如何安全航海的方法。希望各位能调节自己，以便能够在‘今天一天’这个密闭的空间里生活下去。登上船，应检查一下大防水壁是否随时可以使用。在人生的每个阶段里只要按下一个钮，便能隔断‘过去’——已经死亡的昨日。按下一个钮，就能隔断‘未来’——尚未诞生的明日——许多事情都是这样，只有今天是安全的！把过去推出去，关紧房门。每一天都在你‘完全封闭的今日空间’里度过你的人生。”

的确，人的真实生命是由一个一个的今天组成的，只有愉快、真



诚、勤奋地过好每一个今天，也就过好了你的一生。今天就是一张新的白纸摆在你的面前，如果你什么都不做，它永远是一片空白。过去的一切会离你越来越远，直到淡出人们的视野，而空白却会越放越大，直至铺成一段苍白的人生。

告别昨天，并不是放弃和逃避，是对生命的珍惜和重新诠释。告别昨天，是心灵的一种释放；是灿烂的微笑，是简单的举杯，是幸福的渴望，是轻松地释怀。如果你能以愉快的心情去迎接每一个朝阳，那么你就拥有了今天，也就拥有了一个美好灿烂的未来，拥有了一个完整的无愧无悔的人生。

3. 谁说错过的就是最好的

人的一生，总会因各种原因错过一些东西。因而，回首往事，常会发现自己一些未了的心愿，留下这样或那样的遗憾。因此，宋代大文豪苏东坡也曾无可奈何地慨叹“此事古难全”。也正因为如此，人生才显得匆匆而又匆匆；同时，这种错过的东西往往会成为记忆的一道独特风景。

但“得之者鄙，失之者珍”的心理常常使我们对那些已得到的东西不屑一顾，却对那些失之交臂的东西惦念不已，让自己整日背负着懊恼的负累。

一位职业女性在午休时间去附近的商场转了一转，看上了一条裙子，质量款式都还不错，价格也比较合适，本来想当时就买了，可仔细一想还是等周日去买别的东西时再一起买它。过了两天，就是周日了，等她再去这家商场时，这种款式的裙子却已经卖完了。她这才感到这条裙子她是多么的中意，仿佛她这样的年龄、这样的职业、这样的气质唯有穿这样的裙子才最为合适。心里想来想去，怎么也不是滋味，根本没