



品悟人生书系



简单放下天天度假

在人生的旅途中，有很多东西是需要放下的——

背着包袱赶路的人，要么步履维艰，要么就被抛在后面，无法前进；只有放下包袱，才能步履轻盈，心情愉悦。



一部改变亿万心灵的幸福指南
让所有读者产生共鸣的人生感悟经典之作

聆听智者的敦敦教诲 给疲惫的心灵点一盏明灯
让负重的人生在快乐中前行

高英编著

 中国长安出版社

品悟人生书系

简单放下 天天度假

高英编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单放下 天天度假/ 高英编著. —北京: 中国长安出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5107-0473-4

I. ①简… II. ①高… 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 201286 号

简单放下 天天度假

高英 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010—85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 18

字数: 278 千字

版本: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5107-0473-4

定价 32.00 元



前言

在现实中，你的生活可能是这样的：整天总是忙个不停，繁杂的事情让你抽不开身来，压得你喘不过气来；时常活在不安中，那些负面情绪让你心神不宁，烦躁不堪。很多时候，我们都是活在繁忙、不安、焦躁之中。难道我们的人生就一直是这样吗？有没有让生活轻松的办法和活法？

其实，获得轻松的生活方法很简单，不外乎就两个字：放下。放下，是一种生活的智慧；放下，是一门放松心灵的学问。放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在……。所以，人生的快乐在于放下。

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处寻求快乐。在一山道上，他遇到一农夫，于是上前问到：“我是个令人羡慕的富翁，为何没有快乐？”

农夫舒心地揩着汗水说：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿悟：自己背着那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕被人陷害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样不仅滋润了他的心灵，也让他尝到了快乐的味道。

改造生活中，不少人依然沉迷过去，留恋外面的风光生活，成天心事重重；还有一些人小肚鸡肠，对什么都斤斤计较，心胸如豆，无法开朗；更有一些人遇到一些小点儿挫折，就整天愁眉苦脸，萎靡不振……从他们身上看不到快乐。如果这些人像上面故事里的富翁一样学会放下，那么人生就会少了烦恼，多了快乐。

其实，人生在世不如意有八九，遇到碰到的常常想不开放不下，什么失败、失恋、失落、失望、挫折、痛苦、哀伤、恐惧、忧虑常常被藏在心里压在心头，在心中发酵闹腾，弄得心神不宁、困惑猜疑、烦躁不安。有的更是一味

痴迷偏执，越陷越深，不能自拔，钻进了精神的死胡同。正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。”放不下，就是自己和自己过不去，往往使人不愉快。放得下，是为了能拿得起。当你为生活的种种烦恼感到困惑、受到压力时，请深深吸一口清新的空气，放下你心中的所思所想，没有负担，海阔天空，你将会变得轻松愉快、活得旷达洒脱。正如古诗所云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事在心头，便是人间好时节。”

人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。《简单放下 天天度假》犹如一味心灵的良药，让你从繁忙的现实中解脱出来，过上轻松愉快的清闲生活。

◆ 第一章 看开想开，心开了，人就开心了

我们总希望自己的人生“万事如意”，然而困难、阻挡、不幸总是会出现。对于这些事情，如果我们总是耿耿于怀，那么我们的生活必然因此而充满了苦涩。只有能够看得开、想得开，生活才会有更多的开心。

- 生气，看看值不值 /3
- 别老往坏处想，际遇就会有不同 /5
- 凡事看开一点儿，就会少些麻烦 /7
- 看得开才能享受生命的美好 /9
- 学会“放自己一马” /11
- 无法改变的现实，那就坦然接受 /14
- 失去的未必是最好的 /16
- 没有过不去的事，只有不会过的人 /18
- 即使是赔，也不是失去人生所有 /20
- 不能总跟自己过不去 /22
- 放弃消极念头，积极对待人生 /25
- 多一物多一心，少一物少一念 /26

◆ 第二章 做人不要太执著，就会少些无谓的烦恼

我们执著于名与利，执著于一份痛苦的爱，执著于幻想的美梦，执著于空想的追求。数年光阴逝去之后，我们才枉自嗟叹于人生的无为与空虚。倘若一个人能够学会放手，放下心中的那份执著，破除心理的固执念头，人生将会少些无谓的烦恼。

- 有一种犯错叫坚持自己 /31
- 你改变不了事实，但你可以改变态度 /33
- 固执，就会付出代价 /35
- 执著未必成功，时常会碰壁 /36
- 固执让婚姻不幸福 /38

放下该放下的 /40
做事要见好就收 /42
要幸福，就不要那么较真儿 /44
该放手时就放手 /46
有一种爱叫做放手 /48
放弃不适合自己的人，你就会幸福 /51

◆ 第三章 学会放下，生活就轻松了

当我们在每一天的生活中感到压力太大、心情太烦、内心太乱，并被各种各样的烦恼所束缚时，也许并不是烦恼真的太多，却是我们习惯于将种种负面的情绪与观念都统统背在身上，而不知道，原来我们还可以选择放下。将自己所承载的东西放下，这样就会让自己的生活轻松起来。

懂得放下，生命才会更完美 /57
放下成败的压力，做到宠辱不惊 /59
追两只兔子，终会一无所获 /62
放下悲观，人生没有什么不高兴 /64
我看开，我快乐 /66
懂得放弃，才能有更美好的未来 /68
放弃，有时就是最好的拿起 /70
放弃是人生最可贵的举动 /72
放下是解脱自己最好的办法 /74
不能放下，往往就是一种失去 /75
放下身段，路会越走越宽 /78
放下之后人生才会有所不同 /80
患得患失是人生大忌 /82

◆ 第四章 是是非非不去计较，人生就会远离窘境

生活就是柴米油盐，每个人的生活都是如此。与其看不如意的方面，不如学会寻找乐趣，看生活中好的一面。所以说，对很多事情不用太计

较，用乐观的态度，凡事往好处想，这样就会少些人生的窘境。

- 太较真儿就会起火，不在乎就过去了 /87
- 心情烦乱，只是计较太多 /89
- 不与人做无谓的争，则会少一些无故的恼 /91
- 不在意别人的评价，就不容易被激怒 /93
- 你不和他计较，自然没烦恼 /95
- 做一个学会原谅别人的人 /97
- 别太计较，得饶人处且饶人 /99
- 吃点儿眼前亏又何妨 /101
- 让一步便能宽一分 /103
- 主动低头，事情就好办 /104
- 退一步，消去无妄之灾 /107
- 咽下一口气，问题自然解决 /108
- 有理也要让人三分 /110
- 放下别人的过错，就是宽容别人 /113

◆ 第五章 时常清空自己，心无挂碍人自在

我们生活中总有太多的往事，一路走来，我们都很疲惫了。所以，只有忘记那些本该忘记的，我们才会心无挂碍，生命才能轻装出发。时常清空自己的人才会拥有一个幸福的明天。

- 将不必要的压力化解掉 /119
- 学会忘记是一种人生境界 /121
- 淡忘该忘记的一切 /124
- 放下过去，别为昨天的困苦埋单 /126
- 遗忘让你更快乐 /129
- 清理人生的垃圾 /131
- 珍惜值得珍惜的，舍弃应该舍弃的 /132
- 记住该记住的，忘记该忘记的 /134
- 消化残留的爱与恨 /136
- 让人生的“背包”变轻 /139

及早甩掉不合实际的目标 /141

有些事可以忽略不计 /143

幸福在于失意时忘却 /145

◆ 第六章 抛开虚无的名利，享受简简单单的幸福

古人云：“求名之心过盛必作伪，利欲之心过盛则偏执。”面对名利之风渐盛的社会，面对物质压迫精神的现状，能够做到视名利如粪土，视物质为赘物，在简单、朴素中体验心灵的丰盈、充实，并将自己始终置身于一种平和、自由的境界。

功名利禄还是放下好 /151

从容面对身外之名 /153

别让自己活得太累 /155

看淡名利，你会活得更从容 /158

欲望越少，生活越幸福 /161

切勿把名利当做必需品 /162

不求名时名自来 /165

追求名利，就会丧失所有 /168

功名皆为身后事 /170

◆ 第七章 清除垃圾情绪，从“心”解放自己

人的身体就像一部机器，有形的重负，无形的压力，常常会让它疲惫不堪。所以，我们要学会放下，这样你才能获得身体的轻松，心灵的愉悦。卸去包袱，是对身心的解放。

抓住痛苦不放，就会丧失快乐的机会 /175

放开忧虑，与不安说“再见” /178

挣脱心灵的枷锁，活出自己的轻松 /181

别总把悲伤的事放在心上 /183

放下紧张，保持一份轻松的心情 /184

忧虑是挂在心上的一把锁 /187

给好心情腾出地方 /188

凡事寻常看，排压心舒畅 /190

◆ 第八章 放下心中的贪欲，心闲是最大的幸福

在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底洞的脚步，正所谓“世味浓，不求忙而忙自至”。但忙来忙去，多的是更大的贪念和对心灵的负罪，少的是人生的真滋味。我们不妨试着削减贪欲，享受简单生活给我们带来的那些幸福。

放下羁绊，保持一颗清净的心 /195

不贪为宝，寡欲是福 /197

知足，则幸福长存 /201

恬静是人生最大的福源 /204

人不能成为欲望的奴隶 /206

为何团团转？皆因绳未断 /208

摆脱虚浮之事，人生方显厚重 /210

放下诱惑才是快乐的君子 /213

欲望太多会让人迷失本性 /215

战胜欲望才能保持内心的平静 /216

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得 /219

◆ 第九章 丢下繁杂的事，让职场变得更轻松

工作中，累人的、烦心的往往不是所谓的大事，而是那些琐屑的小事。可是遗憾的是，很多人不懂得丢下繁杂的事，任由那些琐事折磨自己。丢下繁杂，就能为我们开阔很多身心解放的快乐空间！

学会给自己放假 /223

不要只为金钱而劳作 /226

放下琐事，免得耽误大事 /229

惹不起就躲 /232

暂时放弃并不等于失败 /234

要轻松，就要学会化繁为简 /236

不要为了小事消耗生命 /239

从“疯狂的忙碌”中解脱 /240

简单的才是快乐的 /243

◆ 第十章 看轻人生的得失，生活就会多些淡定

不要为得失或喜或悲，因为得和失是相辅相成的，任何事情都会有正反两个方面，也就是说，凡事都在得和失之间同时存在，在你认为得到的同时，其实在另外一方面可能会有一些东西失去，而在失去的同时，也可能会有你意想不到的收获。

不在乎得和失，就无所谓喜和悲 /249

“舍”就是“得” /250

冷静看待输赢 /252

看淡身边的得失 /254

不计较得失才是聪明人 /255

不为失去而忧伤 /258

以潇洒心态看人生的输赢 /260

◆ 第十一章 放下对富贵的追逐，活出清闲的自己

很多人认为，有钱就会有快乐，就会有幸福，于是为了不停地追逐富贵，常常自己将自己压得喘不过气来。殊不知，过于追求金钱，反而会让自己的生活不幸福。俗话说：“穷不失志，富不张狂。”人学会安贫乐道就是最大幸福。

看淡钱财，就会远离陷阱 /265

懂得无财便是福 /266

守义才能富且贵 /268

积聚金钱不是最重要的 /271

明白什么是真正的穷人 /273



第一章

看开想开，心开了，人就开心了

我们总希望自己的人生“万事如意”，
然而困难、阻挡、不幸总是会出现。
对于这些事情，
如果我们总是耿耿于怀，
那么我们的生活必然因此而充满了苦涩。
只有能够看得开、想得开，
生活才会有更多的开心。



生气，看看值不值

有些人总是喜欢生气。在上班的公交车上被人踩了一脚，很生气；去餐馆吃饭，等了半个钟头菜还没上，很生气；赶着回家，前面的人却走得很慢，很生气……很多人都是这样重复地过着每一天，于是，没有一天是心情舒畅的，生活布满了乌云。喜欢生气的人不但影响自己的心情，还会影响周围人的心情。很多时候，被人踩了一脚，笑笑就过去了，偶尔拥挤的时候，你也会踩到别人啊；等了很久菜也没上来，你可以笑着催促一下；前面的人走得慢，你从旁边绕过去不就行了！

人生本来就很短暂，如果每一天都在阴郁的心情中度过，岂不是很不值吗？所以，我们要远离生气。

当你因别人超越你而生气时，你要想你都已经落后于别人了，哪还有时间和精力来生气呢？你要做的是努力去奋斗、去争取、去成功。当你因别人不如你而生气时，你要想自己是多么有学识、有才干的人啊，又何必去跟一个事事不如你的人计较呢？你要做的是尽情享受现在的美好生活。如果你能这样想，就没有什么事情是值得生气的了。

一次，王强和家人开心地上街买东西，不料在一个十字路口，一辆闯红灯的汽车疾驰而来，眼看就要和王强的车子撞上了，还好王强反应快，及时侧过了车身。虽然王强的侧身避免了车祸的发生，但是王强的车还是被撞坏了。

王强找那个司机理论，让他赔偿。但是司机死活推卸责任，两个人只好对簿法庭了。一步步的法律程序让王强心烦意乱，在向保险公司索赔的时候，无休止的繁文缛节让王强心力交瘁。当他把车开到汽修公司维修时，新来的维修工人将车弄得乱七八糟。

这一次的交通事件，王强本来没有任何责任，可是却在这突如其来的纠纷上花掉了许多的钱。回想起来，王强总是感到气愤和郁闷。后来，他只要一坐进自己的车里，就会想起那次事故，让他非常痛苦。无奈之下，王强决定以后再也不开车了。

生气一般是人对心中不满的一种发泄方式，但是这种方式绝对是害人害己的。有句话说：气大伤身。所以，不要因为生气让自己的身心受折磨。气能伤人，宽容才是解除气愤的最好的药剂，我们只要学会豁达、宽容，就会心平气和，神情自若。

我们在生活中总是为了种种事而生气，正可谓是生活不如意的事十有八九，我们总被一些令人气愤的事所困扰，“气死我了”成为好多人的口头禅。但是你有没有想过，生气除了给自己增添困扰，影响自己的心情外，对别人并没有什么直接影响，就像自己拎着垃圾走还说要熏死别人一样。

生气不仅对我们的身体产生不利影响，对我们的心理也会产生负面影响。生气时，我们做事易冲动，往往会导致自己后悔不已；生气时，往往会因控制不住自己而把别人当做出气筒，结果影响人际关系；生气时，由于情绪不稳定，我们处理问题容易失去理智，往往会做出错误的决定。

生活中，好多事情不值得我们生气，我们要学会掌握自己的情绪，释放快乐，将不良情绪全部拒之门外，这样你的生活才会充满阳光，而有阳光照射的心房是不会长出杂草的。

品 悟 人 生

有没有想过，生气除了给自己增添困扰，影响自己的心情外，对别人并没有什么直接影响，就像自己拎着垃圾走还说要熏死别人一样。

别老往坏处想，际遇就会有不同

很多人在遇到事情的时候总是往坏处想，结果是越想越对生活感到悲观、感到失望。还没起床，就担心上班会不会迟到；上司交代的任务，还没开始，就害怕做不好；还没下班，就开始想路上会不会遇到小偷……往往这些还没有发生的事情，都是你强加给自己的，困难也是在自己的心灵放大镜下变得那么难以逾越。事实上，凡事都往好处想，用积极的心态战胜悲观，阳光就会洒满整个心房，成功也会随之而来。

一个大学生，成绩特别优异，刚从学校毕业就顺利通过了一家电视台的面试。上班第一天，总监就让他去采访一个有名的导演。

刚上班就接到这么重要的任务，让他忧喜参半。他想：自己只是一名刚刚毕业的大学生，毫无名气的小记者，大导演怎么会浪费自己的时间接受我的采访呢？

他的好搭档了解了他的想法，平静地对他说：“我非常理解你的这种想法。就像小时候吃榴莲，当你第一次看见榴莲的时候或许会因它难闻的气味后退三尺。但是如果你不亲自品尝一下，又怎知榴莲其实特别香软好吃呢？所以，最简单的方法就是去尝试，不要因为你自己的想象阻拦了你前进的脚步。”

于是他的搭档决定帮他一把。他拿起电话簿，查询到了大导演助理的电话。电话拨通后，导演助理说：“请问你有什么事？”“我是电视台的一名记者，奉命采访陈导演，不知他今天是否有空？”

对方沉默了一下，说：“可以，后天上午10点，导演有空。”挂掉电话，同事说：“你看，其实只要你直接说出自己的想法就行！”

很久以后，昔日的大学生回忆此事的时候说：“其实当时自己的害怕完全

是自己强加给自己的，觉得没有可能，害怕导演不接受自己的采访，所以畏首畏尾。只要迈出了第一步，后面也就不会害怕了。”

人之所以总往坏处想，就是因为缺乏乐观的心态。当你因悲观而感到焦虑时，不妨去想象一下过去的辉煌成就或一旦成功后的景象，你将能很快地化解焦虑与不安。所以，我们要以积极、乐观的心态去面对未来。

很多具有消极心态的人常常给自己做一些假设：我这个月的业绩是不是最差的；老板会不会开除我；下个月我还得起房贷吗……也许这些想法是有定道理的，但是却没有必要。过度的担心只会让你的心灵更加沉重不堪从而使原本美好的生活偏离正常的轨道。

刘娟在一家合资企业担任人事经理，本来很自信刘娟最近变得异常焦虑。她说：“我在这家公司工作了6年，从最初的小职员到现在的人事部经理，我付出了很多努力。可是，现在公司也遭遇了金融危机，决定裁员。我真的很害怕自己被裁掉，我已经37岁了，如果被裁掉的话还得重新找工作，金融危机下的工作肯定不好找，就算找到了，我又怎么和那些朝气蓬勃的年轻人竞争呢？”由于刘娟整天想这些事，工作经常出现纰漏，耽误了公司一些很重要的会议，本来不在被裁之列的她，最后真的被裁掉了。

与其这样胡思乱想，给自己带来精神上的困扰，不如认真地做好自己的本职工作，安安心心地过好生活的每一天。在事情没有发生之前，你想象的结果都是徒劳且没有任何意义的。不管现在的生活、工作是平坦还是泥泞，我们都要怀着一颗积极的心去面对，赶走心底的阴暗，凡事都往好处想，才是最重要的。

窗外的阳光其实很明亮，只要我们拉开窗帘，打开窗户，你就能感到阳光照耀的每一天。卡耐基说过：“如果我们有快乐的思想，我们就会快乐。如果我们有凄惨的思想，我们就会凄惨。如果我们有害怕的思想，我们就会害怕。如果我们有不健康的思想，我们就会生病。”当你一味地去想最糟糕的结果，你自然不会开心快乐；但是如果给自己的心灵换上新鲜空气，让你的大脑运转在美好的事物上，你的身边自然精彩不断。