



舒晓慈\主编

放手吧 就像不曾拥有过一样

舒心人生精华读本

人生最大的智慧就是懂得放弃，
我们每个人都难以割舍的东西，
放弃了，也许是一种胜利，
是一种智慧。



 吉林出版集团有限责任公司



放手吧 就像不曾拥有过一样

舒心人生精华读本

静悠悠 主 编



吉林出版集团有限责任公司



图书在版编目 (CIP) 数据

放手吧, 就像不曾拥有过一样: 舒心人生精华读本 / 静悠悠主编.
—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.8
ISBN 978-7-5463-5660-0

I. ①放… II. ①静… 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 168212 号

放手吧, 就像不曾拥有过一样 (舒心人生精华读本)

主 编 静悠悠
责任编辑 师晓晖
封面设计 何东琳设计工作室
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 210 千字
印 张 16
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)
发 行 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办: 0431-85600386
印 刷 成都齐众宇川印务有限责任公司
(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5660-0 定 价: 29.80 元
版权所有 侵权必究

编者寄语：

放不下是我们太脆弱

张爱玲说：“生命是一袭华美的袍，爬满了蚤子。”的确，正所谓“人生不如意之事十之八九”，在好与坏、大与小、理智与情感之间，人们游离、衡量、把握、体验，如此产生迷茫和彷徨。

我们在十字街头徘徊，在沙发的一角哭泣，缅怀那些温暖的怀抱，憎恨那些冷酷的敌人，站在无数脚印上张望，在辽阔的生存背景下迷失自己，背负沉重的包袱，走在那些或自己选的或别人给的路上。

哲学家叔本华认为，人生来就有罪，而且又有欲望，于是人就有无尽痛苦。但是如果你也像哲人这般深刻，并实践他的哲学，那么世界上并不会因此而多一个智者，由于你的忠诚和敏感，人们周围反而多了一个悲观的原罪者。

所以，不如我们不去计较这些。生活的多样，就在于你可以持不同的角度来看这个世界，正所谓横看成岭侧成峰。既然可以以悲观狼狈的视角来体验这个世界，那么也一定可以用乐观坦然的心态来面对它。

的确，扛在我们肩头的，并不是不可丢弃的责任，它们更多的时候是人们自己欲望的积累。与其说乐观生活不如说淡然地活着，因为一切的一切，到了最后还是会归于一句话：欲望才是人们痛苦的根源。

如果把比喻成为渡向远方的浮萍，那么欲望就是需要过河的石子，而浩瀚的海水则意味着无限可能的人生。浮萍不是船，它的一举一动都受水流的影响，就像人们受命运的支配。浮萍更载不动太多，因为几颗石子

就可以把它压下去。

人还是太脆弱了。

一个人能挑起生命多重的负担？短暂的岁月里，与其让负面情绪占领你，不如把轻松唯美活成一种派，就像春天的燕子滑过柳条垂下的湖面。你要以一种平淡而略带轻松的感觉欣赏它，就像你偶尔欣赏自己一样。

在此，我们衷心地祝愿每一位读者都给自己一个重新出发的理由，将那些令你痛苦的、扛起的、背负的，一并都放下吧！把憔悴的面容换做一种清淡的微笑，把沉重的步伐调节成春天五线谱上的音符，让自己踏着轻快的节奏，在人生的海面上悠然漂荡，享受宁静与波澜壮阔。

编者

目 录

第一辑 有一种选择叫做放弃	1
有一种选择叫做放弃	2
与其等到两败俱伤，不如我们都先退让一步	3
人生就是选择和放弃	5
方寸得失之间体验人生乐趣	6
多看到事物好的一面	7
忘记那些不应该记住的	9
从你的生活清单上划掉烦恼	10
坦然地面对生活	11
幸福是一种感觉	12
学会选择，懂得放弃	13
总有一行适合你	14
沮丧时也要去欣赏美景	15
最糟糕的还没有来	16
有时候，你要给自己一些积极的暗示	15
有的时候，你要换种角度想问题	19
哀莫大于心死	20
人人都配有一辆劳斯莱斯	21
别顾忌过去，别恐惧未来，只需把握现在	23
把握生命的一呼一吸	24

不管如何，也要有一颗感恩之心	25
你害怕什么？你什么都不用害怕！	26
没有人能永远伪装	28
小心触发那些生活陷阱	29
从他人的恶语里听出规劝来	31
生命的河流不是一成不变的	32
到头只是一场空	33
要轻言放弃	34
失去也是一种“得到”	36
该放弃的时候放弃	37
有些时候，放弃是为了更好地选择	38
既然下缕光亮在东方，我们又何必追逐夕阳	39

第二辑 山不过来，你就过去

满弓无力虚才强	44
能付出表示你还拥有	45
为什么你总是“这山望着那山高”	47
当你迷茫的时候，你要想一想水是怎么做的	48
最愚蠢的活法就是为面子活着	50
试着爱上你现在的的生活	52
成败只差5厘米	53
既然上不了山，那就站在山脚下	54
赠人玫瑰，手留余香	56
过去的就让它过去吧	57

道不同不相为谋	59
最难寻觅是知音	60
让忧虑“到此为止”	61
莫为过去的事情悲伤	62
把爱分一些给别人	64
点亮心灵的那盏灯	65
也许你的生命里少一些这样的人	67
最重要的是现在	68
苏格拉底为什么很快乐	69
放弃有时候是种子，传遍沃野	71
那些得到的必然是你曾有所舍弃	72
恋爱不可乞求	73
放下怨恨真爱才会来临	74
不要太在意那些无关紧要的小过错	75
其实你一直很富有	76
你有痛苦，别人也有	78
世界的美丽，是因为你做好了你的那一环	79
低姿态是你的第一小步	81
有时不要轻言放下	82
不要盲目，放弃了机会不会自己来	83
有时候，胜利只需要你只要坚持一小下	85

第三辑 放手吧，就像不曾拥有过一样

87

舍得放下，才会有更好的机会	88
---------------------	----

无论如何一切都会过去的	90
只当自己一直都一无所有	92
不要为打翻的牛奶而哭泣	94
放下那些所谓仇恨吧，只有仁爱是无敌的	96
得失常在，唯有坦然	98
失之东隅，收之桑榆	99
有一扇门在悄悄为你打开	100
学会“放下”	101
绝不固执，该舍弃时就舍弃	102
苦海回头，有舍有得	103
喜欢一样东西不一定就要得到它	104
别被“架子”绑架	106
放下架子是达到成功的捷径	107
放下即快乐	108
最可能实现的目标才是最佳的目标	109
放弃就要学会忘记	110
快乐就在放弃之后	111
别有那么多的欲望	112
没有什么是不可以改变的	113
一个人不能同时坐两把椅子	114
镜子的另外一面并不明亮	115
放爱一条生路	116
每一天，为明天	117
有些事情不必强求	118

适当放弃，是为了更好的选择	119
每个人的头上都有一把利剑	120
人苦不知足	122
你会不会是那只贪心的狗儿	123
不要做看得见的瞎子	124
别放弃，也不要独吞，要分享	125
伤害和帮助都是有弹性的	126

第四辑 身上没有包袱走起路来才轻快 129

那些羁绊该放弃的就放弃吧	130
丢掉多余的东西	130
取舍之道关键在于找准时间	131
心灵载不动太多的沉重	132
如果你丢了一只鞋，干脆连那一只也扔了吧	133
人们有时候会有一种力不能胜的悲哀	134
人生路漫漫，放下包袱才走得轻松	135
盲目的执著不如明智地取舍	136
放下手中的枪，展开你紧握的拳头	138
学会放手，才能有所得到	139
有失必有得	140
取舍面前悟真谛	142
舍得放下才有出路	143
生活本可以不必如此沉重	144
你并不是最烦恼的	145

上帝不会抛弃任何一个人	147
人生的背篓里放不下太多东西	148
有时候要隐藏自己的锋芒	149
人生总可以找到出路	151
新的生活才刚刚开始	152
放下那些无谓的顾虑，你只要做你自己	153
这还不是最糟糕的	154
闲看花落时，去留亦无意	155
转机就在你弯腰时	157
屡败屡战更让人尊敬	158
万能的自信心	159
成功离你只有一百英尺	160
闭上眼就不会有恐惧	161
物极必反，过犹不及	162
有的时候，你需要经历一点磨难	164
让我来告诉你快乐的秘诀	165
烦恼皆自找，乐观最无敌	166
想要成功，先学会放弃	167
莫让钱财压弯了腰	169

第五辑 总有一些快乐和感动在你我身边

有声世界的无声之爱	172
像你教别人的那样生活	173
人生不止一条路	174

感恩生活，会得到灿烂阳光	176
爱是无言的关怀	178
一杯牛奶的恩情	179
最幸福是你离去的刹那	181
最伟大的爱	182
十字路口的感动	183
最值得珍惜的是那些最平常的	184
幸福在你的尾巴上	186
爱在血液里流淌	187
俯身是为了积蓄力量，退步是为了更进一步	189
不必过分埋怨，其实还有人比我们更不幸	190
祸兮福所倚，福兮祸所伏	192
就像长大的孩子，渐渐不听父母的话	193
寂寞不可怕，可怕的是你放不下	194
一时之得失，当舍则舍	196
三尺墙，七分度量	198
空手才能握更多	200
要想赢得爱，先要值得被爱	201
最大的贫穷是知足	203
别太消极，放弃毕竟不是上上之选	204
不做厕所里的老鼠，选择环境选择人生	205
生命中隐藏的礼物	207
放手，但别放弃希望	208
学着不计前嫌	209
人生不过一念间	211

总有一些真相你不曾知道	212
让心灵隐居一会儿	213
荣华也不过是一场梦	215
莫做庸人自扰之	216
知足者常乐	218
再健壮的人也无法同时攀登两座山峰	219
没有一个人是全能的	220
闭眼看到的爱情	222
捞鱼先量网	223
想拥有更多，就想着再去掉一些	224
出去走走，交个你欣赏的朋友吧	225
让牢骚来不及说出口	227
那份永不放弃的感动	228
慢下来留意身边的风景	231
有时候你要装一下，也要撑一下	232
垂不为钓收获多	233
时常提醒自己：你其实还很渺小	235
坛子里的老鼠	237
你善待人家，人家便也如此待你	238
那只手上写满亲情	239
把自己的机会让给别人	241
坚持一下，爬过山头看风景	242

第一辑 有一种选择叫做放弃

有这样一个故事：

夏天的傍晚，一位美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白色胡子艄公救起。

艄公问：“你年纪轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”

艄公听了沉吟有顷。说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。现在你又自由自在无忧无虑了。请上岸去吧……”

话音刚落，少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸走了。从此，她没有再寻短见。

少妇可以选择自尽，因为先是离婚，又是丧子，女人该经历的痛苦她都经历了。但是幸运的是，她遇见了艄公。于是她面对这一切，选择了放弃。放弃两年来的苦痛，放弃那些悲伤的记忆。

有位哲人说的好：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是因我们对这些问题的看法而产生的。”的确，有的时候，你换一种角度，就会对一些事情释然。与其让那种伤害持续，不如慢慢将之忘怀。人有的时候不能太执著，该放弃的时候就应该放弃，不必苦苦撑着让自己受罪。

有一种选择叫做放弃

有人说，人生就是无数次的选择，这话是很有道理的。活着的过程就是人们无数次遇见问题并解决问题的过程。早上醒来，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好；你上班的时候，可以选择积极劳作，也可以选择消极怠工。当不愉快的事情来临的时候，你可以选择难过郁闷，也可以选择微笑接受。如果抛去情感方面的因素，理智地讲，生活无时无刻不在选择。每一个处境就意味着每一个选择，你的人生是由各种选择决定的。就算是起点一样，选择不一样，最后的结果也不会一样，这便是生活的全部。

一个人得了难治之症，终日为疾病所苦。为了能早日痊愈，他看过了不少医生，都不见效果。他又听说远处有一个小镇，镇上有一种包治百病的水，于是就急急忙忙赶过去，跳到水里去洗澡。但洗过澡后，他的病不但没好，反而加重了。这使他更加痛苦不堪。

有一天晚上，他在梦里梦见一个精灵向他走来，很关切地询问他：“所有的方法你都试过了吗？”

他答道：“试过了。”

“不，”精灵摇头说，“过来，我带你去洗一种你从来没有洗过的澡。”

精灵将这个人带到一个清澈的水池边对他说：“进水里泡一泡，你很快就会康复。”说完，就不见了。

他跳进了水池，泡在水中。等他从水中出来时，所有的病痛竟然真的消失了。他欣喜若狂，猛地一抬头，发现水池旁的墙上写着“放弃”两个字。

这时他也醒了，梦中的情景让他猛然醒悟：原来自己一直以来任意放纵，受害已深。于是他就此发誓，要戒除一切恶习。他履行自己的誓言，

让苦恼从他的心中消失，没过多久，他的身体就康复了。

其实，人生的旅途中，有各式各样的东西，我们每个人总会捡起其中的一些。但是人们的力量毕竟有限，你不可能捡起全部的东西。你总要做一些选择，当你手中的东西满了，承载了太多的时候，你还要做一些放弃，生活不就是这样吗？你要放弃那些压得你喘不过气来的烦心事，你要放弃那些沉重的包袱、无形的枷锁，这样你生活起来就不会感觉到累。如果你善于放弃，你就会发现愉快的心情和轻松的感觉是如此容易。

与其等到两败俱伤，不如我们都先退让一步

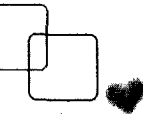
人们总是喜欢争斗，这是本能，也是生活所迫，更多时候就像是不归路，你一旦开始就无法停下。“人在江湖，身不由己”，这八个字委婉地道尽了生命的玄妙和人生的无奈，但是果真没有回头路么？也未必。

在一个小城的西头，住着全城最有名的法官——加里曼；在城的东头，住着全城最有名的律师——理查得。他们是一对冤家。

每当城里有什么案子，总是加里曼负责审判，理查得负责为人辩护。两人向来都是针锋相对，你一言我一语，谁也不会让步。时间一长，两人工作上的冲突逐渐演变成个人的恩怨，最后竟成了互不相容的仇敌。

在乡下，加里曼和理查得都有土地，而且挨在了一起，纠纷不断。两人在城里又都有店铺，加里曼开的是棺材铺，专门做死人的生意；而理查得开的是药店，打着救人性命的旗号。两个人就如同前世的冤家，在今世又重逢。

有一天，一艘商船从这里路过。从船上传出这样一个消息，说在离这



里九天路程的一个孤岛上，发现了一种新的树木，如果用它来做棺材，死人的尸体永不腐烂，而且面色红润，栩栩如生；如果把它做成药材给病人服用，能够使人起死回生。

加里曼和理查得都听说了这个消息，他俩都怕对方抢占了先机，纷纷赶往码头，准备出海去买这种树。结果两人几乎在同一时刻里赶到了码头。然而，仇人相见，分外眼红，他们说什么也不肯坐在一条船上，两个人便坐在码头上打起了心理战，盼望着把对方耗走。

就这样，从日出等到日落，两个人都不肯离开码头。而且都吩咐仆人回家取来吃的、穿的，甚至让他们拿来了被褥，准备在夜里继续开战。

从日落又等到日出，两个人又整整相持了一个晚上。眼看着码头上出海的船只越来越少，最后码头上只剩下一只小船还未出海，两人对望了一眼，无奈地登上这只小船。

加里曼坐在船尾，理查得坐在船头，他们谁也不理谁。

小船起航了，向那个神秘的小岛驶去。小船行驶到第三天，海上起了大风暴，狂风裹着巨浪向小船袭来。

小船哪能抵挡住这样猛烈的袭击，眼看就要倾覆了。

这时，加里曼问船尾的水手，船的哪一头先沉，水手告诉他，船头先沉。

加里曼高兴地说：“如果能够看到我的仇人比我先死，我就不后悔出这趟海。”

而此刻，理查得也问水手，船的哪一头先沉，水手回答说，是船尾。

理查得兴奋地说：“我将看到我的仇人比我先死，死亡对我来说就没有什么痛苦了。”

两个人正说着，一个巨浪打来，小船骤然翻了过来，理查得和加里曼