

放下

陪你一生的幸福锦囊

英子◎著



生活本就平淡，何不放下无聊的追求和纠缠，享受有限的人生……

放下，才能遇见未知的自己
放下，才能拥抱当下的幸福



B82-49
20122

阅 览

放下

陪你一生的幸福锦囊

英 子◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

放下——陪你一生的幸福锦囊 / 英子著. -- 北京 :
北京航空航天大学出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5124-0622-3

I . ①放… II . ①英… III . ①幸福—通俗读物 IV .
① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215424 号

版权所有, 侵权必究。

放下——陪你一生的幸福锦囊

英子 著

责任编辑 杨青

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700 × 960 1/16 印张: 13.25 字数: 203 千字

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0622-3 定价: 28.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: (010) 82317024

前 言

尘世当中的人们，都希望自己过得幸福。很多人认为，拥有了金钱、名誉、权力、爱情就可以拥有幸福，于是，很多人对此孜孜以求。渐渐地，人们身上的包袱越来越重，面临的心理压力也越来越大，但幸福却在此时离我们日趋遥远，我们该怎么办？

办法只有一个：放下。唯有放下，我们才能迈向幸福的彼岸。有这样一个故事：

从前，有个和尚，他每年都要外出化缘，每次出去的时候，都会带着一个布袋，人们后来就叫他“布袋和尚”。人们看到他背着一个大布袋，以为他化缘是为整个寺庙的和尚们所用，所以，每当遇见他，都会布施。后来，布袋和尚发现一个布袋不够用，就又带了一个布袋出门化缘。

这天，他背着沉甸甸的两个大布袋赶回寺庙，走到半路，他觉得很累，就找了一个树荫休息，不一会儿就迷迷糊糊地睡着了。睡着睡着，他突然听到有人在耳边说：“左边一个布袋，右边一个布袋，放下布袋，何其自在。”

说了这话布袋和尚就醒了。醒来后，他细细回想着梦里的那句话：是呀，我左边一个布袋，右边一个布袋，用这么多的东西束缚了自己，压得自己喘不过气来，如果把布袋放下，那不是更轻松吗？于是，他放下了两个布袋，当下顿悟。

是呀，只有放下那些扛在肩上的重负，我们才能拥有幸福的生活。

心理学家曾经说过这样一段话：“现代人学会了追赶时间，却没有学会耐心等待；学会了急不可耐，却没有学会拭目以待；学会了对物欲的追求，却没有学会放下。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为官所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。”

事实上，学会放下，是一个人生理与心理健康成熟的表现。

简单地说，放下其实是一种生活态度。相对于世界来说，人是渺小脆弱的，但是很多人却忘记了这点，无限膨胀，对自己没有清醒的认识，于是，各种各样的烦恼便接踵而来：失败、挫折、失恋……此时，只有学会放下，才能卸下捆绑心灵的精神枷锁，从而在生活的路上轻装上阵。

在人生的旅途中，要学会放下遭遇过的各种不幸、挫折、失败、痛苦……只有这样，才能腾出心灵的空间去感受生活的美好。

放下也许会有遗憾，会有伤感。但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。

放下是一种选择，也是一种智慧。本书就是从生活的各个方面把这种智慧传递给大家，希望能给每一个人带去切实可行的幸福参考和体贴入微的温情关怀。当你学会放下，你不仅可以获得心灵的愉悦，还可免去生活中许多不必要的烦恼和纷争。

本书在策划、编写的过程中，得到了许多人的关怀和帮助，在此要特别向杨青、贾宁、燕子、杨刚、孙月英、张彩娟、董亚伟、温超、王红涛、沙京田、杨国生、白少芹等人致以诚挚的谢意，有了他们的帮助，才有了本书的诞生。

目 录

第一章 人生之路始于放下	1
接受现实是人人必修的功课	1
接受现实是超越困境的开始	3
放下，给你的生活开一扇窗	6
紧握双手，其实里面什么也没有	9
选择放下，才能获得	11
人不能总舔着伤口度日	14
第二章 所有的一切，都将过去	17
永远不要后悔，我们无法选择回去的路	17
不是烦恼离不开你，而是你撇不下它	20
放下不是简单的丢弃，而是舍掉不必要的包袱	22
忘掉过去的伤痛，生活就会向你绽开笑颜	25
再烦，也别忘了微笑	27
坎坷、浮沉，是对生命最好的磨炼	29
第三章 人生苦短，要学会善待自己	32
千万不要用别人的错误惩罚自己	32
活在自己的心里，而不是别人的眼里	35
偶尔放松一下，别让自己活得太累	37
人生不是演出，请摘下虚伪的面具	39
太在意外表，反而会成为负担	42
别太在意他人，安心做最好的自己	44

第四章 你能放下多少，幸福就有多少 47

放下不满，活着已是莫大的幸福 47

幸福在懂得放手的那一刻来临 50

幸福在于失意时的忘却 52

学会放下，幸福需要自己成全 54

我们都有幸福的时刻，只是常常熟视无睹 56

幸福不是他人给的，它掌握在自己手中 59

第五章 愈放下愈快乐 62

忧郁不是病，是失去了快乐的能力 62

快乐不在别处，它在每个人的心里 64

把无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更大的空间 67

无视快乐，是你总不快乐的原因 70

假装快乐，你会真的快乐起来 73

第六章 活在当下，珍惜眼前 76

把每一天当成生命的最后一天 76

幸福在当下，珍惜现在的所有 79

在还没有失去时，将幸福紧握在手中 81

眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的 84

“当我跳下楼，看到窗户里的人都比我不幸” 87

第七章 放开双手，让烦恼落下 90

大雪压枝，放下方能保全自己 90

不要为打翻的牛奶哭泣 93

少一些虚荣心，生活才更安宁 95

贪婪是耗尽人的能量，却永不让人满意的“地狱” 98

凡事不可强求，顺其自然者成大器	101
第八章 至简生活，背负越少走得越远	104
心灵的房间，不打扫就会落满尘埃	104
给人生来次大扫除，留下最需要的东西	106
生命中的鸡毛蒜皮，无须劳神计较	109
收拾复杂心绪，还自己简单的小幸福	111
给心灵留白，让浮躁的心安静下来	113
第九章 转个弯，才能找到上坡的路	116
人生处处有死角，要懂得转弯	116
想掬一捧清泉，只需换个地方打井	119
失败时，不妨换个角度思考	121
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	123
第十章 别在爱的执著中迷失自我	126
缘分不可强求，是聚是散都应随缘	126
感情如同手中的沙子，攥得越紧越容易失去	129
有一种爱叫放手，无法挽回就放弃	132
错误的代价，不需一生一世	135
该放手时就放手，才能抓住自己的幸福	137
不必报复过去的爱，让不快乐的往事随风而去	139
第十一章 与其抱怨，不如努力改变	143
别抱怨，谁不曾有过困难	143
成功者永不抱怨，抱怨者永不成功	146
我们的世界没有绝对公平	149

学会面对不公平，远比评价不公平更重要	151
抱怨无法改变现状，拼搏才能带来希望	154
如果你因为没有鞋穿而哭泣，想想那些没有脚的人	157
 第十二章 能逆风而行，才是实力	 160
当别人看扁我们的时候，只有成绩才是最好的证明	160
不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨	163
所有的失败都是在为成功做准备	166
在顺境中修行，永远不能成佛	168
遇到不顺的时候，告诉自己不过是从头再来	170
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	173
 第十三章 放下怨恨，学会包容	 176
放下怨恨，宽容彰显人格魅力	176
蚌含沙而孕珍珠，人大量而立天地	179
心中仇恨越多，反作用力就越大	182
化干戈为玉帛，记恨千年不如一世和气	185
 第十四章 一念放下，万般自在	 188
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	188
不能流泪时，要学会微笑	191
站在阳光里，你就能驱走黑暗	194
不是谁都能成为伟人，但每个人都能成为内心强大的人	196
生活如镜，给她微笑，她必将报你以微笑	199

第一章

人生之路始于放下

人的一生就好像是一段未知的旅途，充满了艰辛，如果我们一直背着沉重的包袱，便无法去欣赏旅途的美景。在这短暂的人生旅途中，如果能够学会放下，学会减负前行，人生就会轻松许多。

接受现实是人人必修的功课

完全接受已经发生的事，这是克服不幸的第一步。

——威廉·詹姆斯

有一位得道高僧，曾说过处理问题的十二字箴言：“面对它，接受它，处理它，放下它。”面对无法改变的事情，最好的办法就是接受它。泰戈尔也曾说过：“不要让我祈求免遭危难，而是让我大胆地面对它们。”

生活中，人们总喜欢假设：假设当初再坚持一下，我现在就一定是个成功的人了；假设我有足够的资金，我现在一定已经开创了一番自己的天地；假设我没有被现实蒙蔽双眼，我现在就会和心爱的人一起幸福的生活了……女人喜欢假设自己聪明漂亮，男人喜欢假设自己事业有成、帅气多金，但遗憾的是，人生是一张单程票，所有走过的、经历过的都会成为不可更改的事实和历史。如果这些事实是好的，人们自然愿意欢欢喜喜地接

受；如果是不好的，人们就会从心底排斥它，不愿去接受，会在悔恨、懊恼、失望、自责中度过，直至身心俱疲。不论这些事实是美好的还是痛苦的，无论你是否愿意，都必须接受它，因为事情已经发生，便不可更改。

很多时候，我们之所以会觉得痛苦和烦恼，就是因为我们不能接受现实。考试失败了，我们不敢接受，整天沉溺于“我不应该失败”的念头中，反反复复地折磨自己，逃避考试失败的现实。其实，令我们痛苦的不是考试失败，而是“我不应该失败”这个念头，因为谁都会失败，失败是不可避免的。

世界上的很多事是我们无法左右的，就拿天气来说，你原本打算周末跟朋友一起登山，但是周末却下起了瓢泼大雨，怎么办呢？那就只能取消登山计划了。

生活中，我们会遇到许多不公平的事情，许多都是我们无法逃避的，也是无法选择的。所以，我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，也会使自己精神崩溃。因此，在面对无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

荷兰阿姆斯特丹有一座十五世纪的教堂遗迹，上面有这样一句让人过目不忘的题词：“事必如此，别无选择。”命运总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是好的，我们也很容易接受。但事情往往并非如此，有时，它带给我们的是可怕的灾难，如果不能接受，而是让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永远地失去阳光。

哲人说：“太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找，若无，就忘掉它。”英格兰的妇女运动领袖格丽·富勒曾将一句话奉为真理，这句话是：我接受整个宇宙。是的，你我也要接受不可更改的事实。即使我们不接受命运的安排，也不能改变事实分毫，我们唯一能改变的，只有自己。

世界上有三种事：自己的事、别人的事和“神”的事（事实真相和现实的事）。我们唯一能够改变的是自己的事，最容易改变的也是自己的事。毕竟，我们自己去倒垃圾，比叫别人去倒垃圾和让垃圾自己不见更容易。



成功学大师卡耐基曾说：“有一次我拒不接受我遇到的一种不可改变的情况，我像个蠢蛋，不断作无谓的反抗，结果带来的是无眠的夜晚，我把自己折腾得很惨。终于，经过一年的折磨，我不得不接受无法改变的事实，日子也不再像以前那样难过。”

接受现实是人人必修的功课，但是接受现实并不等于接受所有的不幸。只要有一丝可以挽救的机会，我们就应该努力奋斗，学着去改变。但是，当我们发现情势已不能挽回时，最好就不要再思前想后，拒绝面对，要接受不可避免的事实，唯有如此，生活才能平稳、踏实的继续下去。

幸福锦囊

◆ 生活中，面对无法改变的现实，最好的选择就是接受。抱怨无济于事，它只能徒增悲伤和烦恼，把自己推向另一个看不到希望的人生沼泽。

◆ 无论何时，都不要抱怨。不要抱怨上天给予自己的不够多，也不要抱怨自己的命运如何的坎坷。那些有所成就的人，并不是因为上天多么垂青他们，而是因为他们勇于接受现实，并努力奋斗。

◆ 无论抓到的是一手好牌还是坏牌，都要想办法发挥出最高的水平。接受现实的人，才能成为真正的强者。

接受现实，是超越困境的开始

面对现实才叫勇敢，接受现实才叫坦然，适应现实才叫超越。

——牛顿

很多人，面对残酷的现实，总是试图逃避，或者抗拒接受。事实上，没有接受，就不可能有超越。

这个世界上，有很多不随人意的事情，这些事情就成了人间的烦恼甚至是悲剧。比如人的寿命是有限的，并不像传说中的那样可以得到永生。也正是因为这样的原因，很多人不甘心，总是在想方设法改变这个事实。古代的皇帝就曾经到处寻找长生不老的秘方，可到最后，还是逃脱不了死亡的宿命。

我们必须接受无法改变的现实。要想在自己有限的生命中做一点事情，首先就应该明白一点：接受现实，才能超越困境。

在台湾，黄美廉是一个家喻户晓的人物。她出生时患了脑瘫，后来全身的运动神经和语言神经受到了损害，导致面部畸形，口水常常不停地向外流，她同时也失去了发声说话的能力。在别人眼里，黄美廉像个“异形人”，但是黄美廉并没有让这些外在的痛苦毁掉她的生活。

在小学二年级的时候，她喜欢上了画画，在老师的启发下，她觉得自己能在这方面有所作为，于是立志当一名画家。中学毕业后，黄美廉先后进入洛杉矶学院和加州州立大学研读艺术。因为身体有残疾，所以在学画的过程中，黄美廉要付出比常人更多的努力。后来，黄美廉终于获得了加州大学艺术博士学位，她的画展也轰动了世界。

在一次演讲会上，一个中学生问她：“博士，你从小就长成这个样子，难道你从来就没有怨恨过吗？”

在场的很多人都责怪这个学生提出了这么一个让人尴尬的问题，担心黄美廉会难堪。但是出乎众人意料的是，不能说话的黄美廉笑了笑，在黑板上写下了这样几行字：

我好可爱！

我的腿很长很美！

爸爸妈妈这么爱我！

我会画画，我会写稿！

我有一只可爱的猫！上帝爱我！

最后，她以一句话做结论：“我只看我有的，不看我没有的！”

残酷的现实让黄美廉从小就懂得，**身体上的缺陷是无法改变的，不如**



拥有一颗快乐的心。这样的成熟与坦然，恐怕很少有人能够做到。残酷的现实随时可能出现，我们唯一能做的就是接受已经发生的和不可改变的现实，并从现实出发，再作另行考虑，这样才有超越困境的可能。而不是在那里给自己太多的假设和如果。这样做既不能真如你所愿回到过去，又会浪费你宝贵的时间，与其这样，不如接受现实，开始新生活。

你可能没有显赫的家庭，没有聪明的头脑，没有出众的外貌……但这一切都没有关系，这是你应该面对的现实，是你不管怎样都无法重新设计的；但是你还有无限的空间和足够多的机会去改变这一切。如果你拒绝接受，那么你恐怕无法静下心来，脚踏实地地做事和生活。

接受现实的意义，并不是屈服于现实，消极沉沦。接受现实，指的是面对已经发生的事情，能够心平气和地接受，不去对抗既存的事实，不愤怒不怨恨，能够专注于当前、专注于自己的职责，不做无益的对抗。

不管现实多么残酷，它已发生，已不可改变，只有接受，不在悲伤中沉沦，才是最好的选择。我们还有明天，还有希望，只有接受现实，超越悲伤，才能重新振作，才有资格迎接灿烂的明天。

幸福锦囊

◆ 在我们的人生当中，会有很多事情是无法控制的，很多时候，我们不能改变什么，唯一能做的，就是学着慢慢面对，慢慢接受。

◆ 接受现实并不意味着消极被动，只有心平气和地接受现实，才能静下心来去寻求突破。

◆ 接受现实并不意味着成为现实的奴隶，而是要调节自己的心态，寻找可以突破的出口。

放下，给你的生活开一扇窗

苦恼的最大根源是患得患失，人们常参不透，你要有所取，必须有所舍。

——罗兰

人生在世，有许多东西是需要不断放下的。人的一生，就是一个不断学习放下的过程。在仕途中，只有放下对权力的追逐，才能得到宁静与淡泊；在淘金的过程中，只有放下对金钱无止境的掠夺，才能得到安心和快乐；在春风得意、身边美女如云时，只有放下对美色的贪恋，才能得到家庭的温馨和美满。生活中，那些什么也不肯放下的人，往往会失去更珍贵的东西。

大学开学的第一天，教授给同学们上了别开生面的一课。他站在讲台上，平举着两手，没有说任何话。

所有的同学们都为教授的这一举动感到好奇，这时，教授说话了：“同学们，你们看我的手里有什么东西吗？”

“没有。”同学们一起回答，教授又问：“我手上现在承受着多大的重量呢？”

“0克。”同学们异口同声地回答。

教授顿了顿又问：“如果我的手一直以这样的姿势，10分钟后会发生什么事情呢？”

“什么事情都不会发生。”同学们回答。

“如果我的手这样托一个小时，会发生什么事情呢？”

“你的手臂会疼。”有一个学生回答。

“你说得对，”教授点了点头，“如果一直这样托一整天呢？”

“你的手臂会变得麻木，肌肉会严重拉伤和麻痹，最后肯定得去医院。”有同学在底下说道。



“是的，也许这样一整天后，我真的就得去医院了。但是，在这期间我手上的重量变了吗？”教授问道。

“没有。”同学们一起回答。

“那么，在我的手臂开始疼痛之前，我应该做些什么呢？”教授问道。

同学们有些疑惑不解，这时，有个同学说：“把手放下呀！”

“说得很对！”教授一边将双手放了下来，一边说，“在生活中，我们可能会遇到各种各样的问题，就像我刚才平举双手那样，时间长了，就会双臂麻木，肌肉拉伤，因此，我们要学习放下。生活中，之所以有很多人不开心、不快乐，就是因为他们没有学会放下。其实，人生就是一个学习放下的过程，放下对权力的执著，我们才能收获宁静和淡泊；放下对金钱的贪恋，我们才能收获安心和快乐；放下对他人的怨恨，我们才不会一直生活在痛苦中……只有学会放下，我们的心灵才会充满阳光和温暖，才能快乐的生活。”

停顿了一会儿，教授又接着说：“同学们，今天是你们大学生活的第一课，我希望你们能记住我今天所说的话，人生就是一个不断学习放下的过程，当你们遇到烦恼、不开心、不快乐的时候，要学会放下，只有这样，你的生活才能充满阳光。”

就像这位教授所说：我们只有学会放下，才能让自己生活得更加幸福、快乐。可是现在的人，生活富裕了，烦恼却越来越多；收入增加了，快乐却越来越少。快乐与否只是一种感觉，烦恼的多少，主要取决于自己的心态。一个人能否生活的快乐与幸福，关键就看他是否学会了放下。

有这样一个故事：两个和尚外出化缘，路过一条河，在河边，他们看到一个女子看着河水发愁，他们过去一问才知道，原来那个女子要过河，可是河流湍急，她担心自己过不去。

这时，比较年长的和尚告诉她：“这样吧，女施主，我来背你过河。”女子同意了，于是他背着女子过了河。过河后，女子对他们说了很多感激

的话，然后就离开了。

之后，两个和尚继续赶路。年纪较轻的和尚说话了：“你太不像话了，佛门弟子，不应该亲近女色，而你却背着一个女子过河，这实在是违门规，等回去以后我得告诉住持这件事情。”年长的和尚听到这话以后大吃一惊，说：“你说什么呢？我早就把她给放下了，你怎么还没放下呢？”

从这个故事中可以看出，放下是一种心态的选择，该放下时要放下。在人生旅途中，如果我们总是将成败得失、功名利禄、恩恩怨怨、是是非非都牢记在心，让那些伤心事、烦恼事、无聊事困扰着我们，那就相当于背上了沉重的包袱、无形的枷锁，生活必然会很辛苦。此时，我们要做的，就是要学会放下，放下功名利禄、成败得失，才能轻装上阵，才能在以后的生活中不为外物所累。

佛经上说，“如何向上，唯有放下。”只有学会了放下，我们才能从容地面对生活的诸多变故，心灵才能云淡风轻。学会了放下，即使生活总是风生水起，我们的内心也依然会波澜不惊。

放下，是一种生活的智慧，也是一门心灵的学问。放下的过程或许很痛苦，但是疼痛之后却是轻松，你会活得更加从容。

幸福锦囊

◆ 每个人的心灵空间都是有限的，要想装下更多美好的东西，就需要丢弃一些不必要的内容，只有这样，心灵才不会有太多的负累。

◆ 学会放下也是一种能力，只有那些能够放得下的人，才会活得潇洒，活得快乐。

◆ 人生旅途，我们要想轻松的前行，快乐的生活，就必须学会放下，学会忘记，放下那些阻挠我们成长的忧郁，忘记那些影响我们快乐的消极。