



放得下 生活无牵挂

每一段时间，我们都需要停下来好好检视我们的生活，才能帮助自己拥有更快乐、健全的人生。也许我们曾犯了错，导致一段不堪的岁月，但并不是注定未来就会一直如此。我们无法改变过去，不如就改变未来吧。

「台湾」徐竹○著

海天出版社（中国·深圳）



放得下 生活无牵挂

「台湾」徐竹○著



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

放得下,生活无牵挂 / 徐竹著. — 深圳: 海天出版社, 2014. 11

(徐竹心灵小语系列)

ISBN 978-7-5507-1166-2

I. ①放… II. ①徐… 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(2014)第181212号

图字: 19-2014-105号

本书中文繁体版本由晶冠出版有限公司在台湾出版, 今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

放得下, 生活无牵挂

Fangdexia, Shenghuo Wu Qianhua

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 万妮霞
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 7.25
字 数 170千字
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次
印 数 1-5000册
定 价 32.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

改变观念与想法，转弯处自有风景

当我们遇到挫折、身处困境时，感觉好像全世界都跟自己作对，似乎再怎么努力，也无法从现况脱身。相信大家或多或少都有过这样的经验，可是，当事过境迁，当初认为好像世界末日的事，却可能轻如鸿毛。

为什么会有这样天壤之别的感受呢？

主要是我们的心境有所不同。其实，外在环境并没有改变，改变的是我们的心。你用一颗平静的心去面对复杂的问题，一切便显得简单多了，用乐观的态度面对难关，往往会发现其实并没有严重到无法解决的程度。

莎士比亚说：“人们可支配自己的命运，若我们受制于人，那错不在命运，而在我们自己。”

没错！人是有很多的选择，要不要改变，决定权在你手上。如果你发现自己生活很不顺利，那么就该检讨自己哪一步走错了。经常身陷困境的人，看不见也听不到那些正确的声音。



每隔一段时间，我们都需要停下来好好检视我们的生活，才能帮助自己拥有更快乐、健全的人生。也许我们曾犯了错，但并不因此注定未来就会一直如此。我们无法改变过去，不如就改变未来吧！有时，放得下是一种心胸，也是一种智慧。

和不幸纠缠的结果，并不是你可能失去些什么，而是失去更多。人生不可能十全十美，失意在所难免。要想拥有一个无牵挂的人生，就必须用正确的心态去好好享受人生的种种，享受喜、悲、乐、苦等滋味，而不是批判生活、抱怨环境。请记住，人生有得必有失，失意也是一种收获。

一位年轻的朋友告诉我，她经常换工作，因为每次都碰到恶劣的上司跟办公室小人。我很惊讶她老是碰到类似的问题，反问她：“难道这么多公司中，没有一个让你觉得不错的环境吗？”

“是有……”她吞吞吐吐地说：“可是那里薪水太少了！”她似乎在替自己找一个适当的理由。



这位朋友其实并没有认清自己到底适合怎样的职场环境，是竞争激烈的上班氛围，还是只希望同事一团和气，工作却死气沉沉的地方呢？鱼与熊掌无法兼得，只能选择最适合自己的。你想得到幸福，就必须抛弃那些令你痛苦的关系，你想开怀大笑，就不该整天接触愁眉苦脸的朋友。有些事情即使舍不得，但为了将来更美好的人生，你还是得忍痛割舍。

我们必须拥有开放的心胸，以随时准备迎接不一样的人生。有些“厄运”我们无法避免，却可以用另一种方式，重新恢复美好的生活。其实每个人都做得到，我们不需要逃避以求得安慰，只要你能改变自己的观念跟行为，你的人生将有一番新的气象。

再者，本书《放得下，生活无牵挂》是作者旧作《放得下生活无牵挂》与《改变想法，才能改变做法》的全新增修合集，除了针对内容进行删修之外，也增加了十三篇新稿，谨此说明。



目 录

CHAPTER 1 改变命运只在一瞬间

- 看清现实，才能迎接生活中的各种挑战 \ 02
- 朋友能成为你一生的贵人 \ 04
- 小心假面具 \ 07
- 改变命运只在一瞬间 \ 10
- 面对自己的缺失，才能对症下药 \ 13
- 未雨绸缪，减少许多犯错的机会 \ 15
- 要做一名商人，先懂得如何当学徒 \ 17
- 打开生命另一扇窗 \ 19
- 扭转劣势的唯一方法，就是去解决问题 \ 22

CHAPTER 2 如何登上人生的高峰

- 正面思考能累积成功的能量 \ 26
 - 登上人生的高峰 \ 29
 - 改变思考模式，就能改变命运 \ 31
 - 不盲从才是最大的智慧 \ 33
 - 不时检视你的生活，别让它走下坡 \ 35
 - 把未来放在手上 \ 38
 - 生活死于习惯 \ 40
 - 信念是常胜将军 \ 42
 - 体验幸福的价值 \ 44
 - 找出自己的优势 \ 46
 - 把未知数变为肯定句 \ 48
 - 你花了多少时间在重要的事情上 \ 51
- 



CHAPTER 3 替成功找理由

- 每个人心中都有个宝物 \ 56
- 替成功找理由，不要替失败找借口 \ 58
 - 最适合的住所 \ 60
 - 不要妄自菲薄 \ 63
- 为什么你无法跟有钱人一样 \ 66
- 唯有行动，才能让梦想不只是个梦想 \ 69
 - 用心照亮你的人生 \ 72
 - 做好准备再上场 \ 74
- 少听闲语，多用心观察 \ 76
- 懂得用心，人生处处是惊喜 \ 78
- 把工作当成一件有趣的事 \ 81
- 让自己具备解决问题的能力 \ 84



CHAPTER 4 每天进步一点点

- 每天进步一点点 \ 88
- 为你的烦恼采取行动 \ 90
- 跟自己赛跑，才是真正的赢家 \ 92
- 用智慧点亮我们的人生 \ 95
- 不要轻易低估自己的实力，把懒惰当借口 \ 97
- 改变自己就能超越环境影响，得到满意的答案 \ 99
 - 把磨练当成学习过程 \ 101
 - 经验是生命中的钻石 \ 104
 - 造就独特的你 \ 107



CHAPTER 5 固执只会导致失败

- 尽你的责任，把吃苦也当成应尽的义务之一 \ 112
- 如果机会只有一次，你还不把握吗 \ 114
- 学会放下，凡事只往前看 \ 116
- 固执只会拖累生命，推迟成长 \ 118
- 贫富可以在一念之间转变 \ 120
- 创造自己的价值，能立于不败之地 \ 122
- 人要有自知之明，才能够找对方法 \ 124
- 勉强是不会幸福的 \ 126
- 停损之后，机会无限大 \ 129

CHAPTER 6 化繁为简就是制胜的武器

- 生命中的每一道难题，都包含着一份礼物 \ 134
 - 化繁为简就是制胜的武器 \ 137
 - 没有行动计划的目标，只不过是白日梦 \ 139
 - 积极发现机会，人生黄金加倍 \ 141
 - 改变想法才能改变做法 \ 144
 - 做自己擅长的事 \ 147
 - 善用你的意念创造好结果 \ 149
 - 不做完美先生 \ 152
- 



CHAPTER 7 贪得无厌是人性的最大缺点

- 在获得之前先懂得付出 \ 156
- 付出是储藏未来的福气 \ 158
- 将幸福送对地方 \ 160
- 随时向别人伸出援手 \ 162
- 贪得无厌是人性的最大缺点 \ 164
- 用放大镜检视你的目标 \ 166
- 抓住实际的幸福 \ 169
- 珍惜自己拥有的，不必羡慕别人 \ 172
- 为自己盖栋房子 \ 174
- 知足是自然的财富 \ 176
- 没有什么 是免费的 \ 178

CHAPTER 8 愤世嫉俗不能创造奇迹

- 
- 打败最大的敌人 \ 182
 - 活在当下，就能找到快乐 \ 185
 - 将命运握在手中，扭转自己的情势 \ 188
 - 愤世嫉俗不能创造奇迹 \ 191
 - 把失败当成一种资产 \ 194
 - 找到人生的目标 \ 196
 - 靠山山倒，靠人人跑 \ 198
 - 成功始终来自于乐观 \ 200
 - 国王的管家 \ 202
 - 最坏的消息往往在谷底翻身前出现 \ 204
 - 人，不是只能过一种人生 \ 207
 - 把失败当成人生另一个起点 \ 210
 - 永远活在希望中 \ 213



CHAPTER 1



改变命运只在一瞬间

再黑的夜晚，远方的天空照样有星星；再不景气的年代，依然有人可以白手起家，创造卓越的人生。谁说天底下没有克服困难的办法？只是你还没找到它罢了。愚蠢的人总是把『失败为成功之母』与『不经一事，不长一智』之类不合时宜的话奉为圣旨，不断经历痛苦，然后在鼻青脸肿，甚至伤得神志不清之后才想到去寻求方法。而聪明的人往往懂得吸取别人的经验教训，避免重蹈覆辙，并从我自己摔跤的过程中找出问题的症结，进而找到好方法。



看清现实，才能迎接生活中的各种挑战

有人终生向幻影追逐，所得也只是幻影似的满足。

——莎士比亚

很多人习惯抱怨那些自己所面临的难题；羡慕别人拥有那些我们所渴望的、无法实现的梦想，却忽略了面对现实的重要。因为不切实际的期待，往往容易落空，明知不可为的事情还要去勉强，是在替自己找麻烦，甚至因此陷入愁苦之中。

莎士比亚说：“有人终生向幻影追逐，所得也只是幻影似的满足。”

分清楚什么是“可能”、什么是“不可能”的事，才能让我们掌握人生未来的方向。毕竟筑梦也要踏实，而梦想跟现实之间，存着一条很大的鸿沟。现实是你可以创造的，空想则是捕风捉影，空留遗憾而已。

法国南部一个偏僻的小镇，传说中有一汪特别灵验的泉水，经常会出现神迹，喝下泉水可以治疗各种疾病，对着泉水许愿，也可达到心愿。有一天，一个拄着拐杖、缺了条腿的退伍军人，一跛一跛地来到镇上，前往那泉水之处。

当他到来时，一旁聚集了一群好奇的镇民带着同情的口吻说：“可怜的家伙，难道他要祈求泉水还他一条腿吗？”

这句话刚好被退伍的军人听到，他不疾不徐地转过身，对他们说：“不，我不是祈求长出一条新的腿来，而是祈求能让我知道没了一条腿后，我该如何过日子。”

有自知之明的人，可以面对目前处境，努力求得进步，就像谚语说的“英雄能屈能伸”一样：环境不如意时，暂时委曲求全；当情势改观时，再把握机会奋力一搏。如果你始终搞不清楚状况的话，老是想冲，最后可能还没踏出一步，已经精疲力竭，撞得满头包。

认清事实就应该像故事中的主角那样，他明白自己是少了一条腿的，他不会幻想跟别的健全的人一样，或是怀念过去，重要的是：不管你现在如何，接受现在的自己，想办法突破困境，那才是对人生勇于负责的态度。

朋友能成为你一生的贵人

多花一些时间在朋友的选择上。

——富兰克林

人都需要朋友，但是许多人却不知朋友在生命中带来的极大影响，有时更甚于家庭。俗话说：“在家靠父母，出门靠朋友”，好的朋友可以带你“上天堂”，坏朋友却能引你入地狱。

从青少年时期开始，朋友便影响我们的人格跟行为，跟一群不良少年交往，很难从犯罪的危险边缘脱身，因为当朋友要一同做件事情时，你很难置身于外。而且青少年时期的同侪意识又特别强，往往与未来人格成长有重大关联。在步入社会以后，朋友更是你的人脉、你的生活跟精神支柱，交怎样的朋友，会对你往后的发展产生重大意义。

美国富兰克林就曾经告诫过世人：“多花一些时间在朋友的选择上。”

许多成功的创业家，当初白手起家时，都一定会有“贵人”的相助，这些“贵人”就出现在他们的朋友当中，“他”可能是你的合作伙伴、提供资金跟资源的人，没有任何一个人可以单凭自己就成就事业的。

聪明人懂得运用朋友的力量，一起成就某些事情。利用团队的力量，占尽优势，这就是广结善缘的好处，跟懂得选择朋友带来的好处。

以前有位农夫因为不小心救了一条蛇，而跟蛇交上了朋友。

但是这条蛇是聪明的，它设法使农夫跟它十分亲近，只要农夫说一句话，它都会不断称赞，把他捧到天上去，让农夫对它失去戒心。

但是过了一段时间之后，农夫却渐渐发现，他的老朋友和亲戚没有一个敢再来他家找他。

有一天，他在路上遇到一名好友，问他说：“怎么回事？请你们告诉我，为什么你们再也不来拜访我了，这究竟是什么缘故呢？是我的老婆没有按礼数款待你们？还是你们嫌我的住宅简陋呢？”

“不！”他的朋友回答道，“不是这个问题，我们很愿意到你家一起说说笑笑，你们夫妇谁也没有令我们不高兴或是得罪我们。可是我们担心在你家，跟你一块坐着，一旦分心，可能你养的那条蛇会冷不防爬过，从背后咬我们一口。如果时时要这样提心吊胆的话，到你家里去，又有什么乐趣呢！”

“什么样的人交什么样的朋友”，这句话是不变的道理。也许这不是你的本意或是你只是被朋友所蒙蔽，但是别忘了别人还是会以你交往的朋友，来建立对你的观感。

身边的朋友有时就像我们的衣着外表一样，全身污浊散发着臭味的人，别人还没靠近，远远地看了，就已经逃之夭夭，别想有机会让别人了解到真正的自己。

所以朋友不仅影响着我们的人际关系，甚至对未来也有决定性的影响。无论在生活，甚至是事业上，好的朋友可以拓展你的视野，可以帮助你成就事业，在工作上相扶持。因而，小

心那些巧言令色、一心只想利用你的人。真正的好友不一定会在你面前说动听的话，但是却能真实地给你助力，可以跟你一同成长，患难相扶持、分享成功的喜乐。

小心假面具

虚伪有如你的影子，当你在阳光下，它紧紧地跟随；一旦你越过阴暗处，它就立刻会离开你。

——培根

这世界处处充斥着虚伪的把戏，但是它们却会以最美丽的姿态来引人注意，就像包裹着糖衣的毒药般，刚开始你会被误导，以为那就是最好的东西、最可口的糖果，然而事实往往会让人吓一大跳。

培根说：“虚伪有如你的影子，当你在阳光下，它紧紧地跟随；一旦你越过阴暗处，它就立刻会离开你。”

聪明的人应该小心那些一开始就对你甜言蜜语的人，他们以此获得人的信任，等你一旦放心将自己交给他，就成了对方控制下的奴才，到时候对方予取予求，翻脸不认人，将超乎你的想象。

著名的美国科学家富兰克林，当他还是个孩子时，在一个寒冷的冬天里，他遇到一名扛着斧头的猎人。

那位猎人带着微笑向他招手道：“孩子，你的父亲可有磨刀石？借我磨一下我手上的这把斧头。”

小富兰克林热心回答：“有的，让我去拿过来，你等一下。”

等富兰克林将磨刀石拿来，猎人又跟他提道：“那你可以给