

放下
才能幸福

连山 主编

中国华侨出版社

放下， 才能幸福

连山

——主 编

中国华侨出版社
北京



图书在版编目 (CIP) 数据

放下, 才能幸福 / 连山主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7267-3

I. ①放… II. ①连… 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 (2017) 第 309083 号

放下, 才能幸福

主 编: 连 山

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

封面设计: 韩立强

文字编辑: 朱立春

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 张富岩

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 230 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7267-3

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

现代社会的生活和工作节奏变得越来越快，有很多人开始变得过于“执着”：执着于可能到来的成功，执着于绚丽多姿的生活，执着于不愿放手的感情……于是有些人就将“最近比较烦”挂在了口头，眉头紧锁，焦躁不安，以至于再也抓不到幸福的身影了。

过于执着，换言之就是放不下。佛说：放下，便得自在。人生如舟，不可负载过多过重，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。其实，幸福就像流沙一样，你抓得越紧，它就流得越快。人生不长不短，红尘纷扰总在所难免，但有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。人们总会在一切都成为过眼烟云时才恍然大悟：那些执迷、计较、忧虑、恐惧何苦来着？原来能放下多少，幸福就有多少。如果不懂得放下，势必让自己的生命之舟载着太多的物欲和虚荣，就可能在抵达彼岸前中途搁浅或沉没。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。它需要我们清除内心的污垢，珍惜拥有，放弃执念，学会换个角度看待自己和周围的人与事，宽恕别人的过错，积攒心态和情绪上的正能量，不戚于逆境，不自满于成功。如此，我们才能远离烦恼，俘获难得的宁静，体悟

人生幸福的真谛。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下那些不适合自己的去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能努力做好自己应该做的事，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。

放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利这样的身外之物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。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。

本书从为人处世、交友、职场、情感、婚恋等不同角度，将放下的智慧娓娓道来。它是一本温暖的心灵治愈书，以宽心为宗旨，闲暇时品读，定能让烦恼从身边消除，让快乐、健康、阳光成为生活的主旋律。

幸福从放下的那一刻开始 ——有些事情不必在乎，有些东西必须清空

放下是为了更好地拥有	///1
放手，转身遇见幸福	///3
释怀过去方能拥抱幸福	///5
不单纯所以不幸福	///7
心中清静，幸福自来	///10
学会放下，成全幸福	///12
给人生来次大扫除，留下最需要的东西	///14
“放下”是一种觉悟，更是一种自由	///16
心中梁木一根，放下就是舵和桨	///18
放下一切，才是幸福的起点	///20

第二章

放下虚荣和贪念
——苹果非要吃红的吗

- 知足才能常乐，贪婪永无安宁 ///23
- 虚荣浮华会减少幸福感 ///25
- 放下强出头的欲望，才能做好事 ///28
- 逞强不算强，你需要的是“示弱” ///29
- 远离名利烈焰，让生命逍遥自由 ///33
- 不为物累，简单生活 ///35
- 内心不依赖外物，即获得自由 ///37
- 提放自如，可得大自在 ///40
- 得失常挂心，宠辱皆心惊 ///42

第三章

放下自卑和无端忧虑
——世上没有过不去的坎

- 最糟，也不过从头再来 ///45
- 从阴影中走出来，以积极状态创业 ///48
- 没有过不去的坎，只有过不去的心 ///50
- 改变心境，发现生活的美好 ///52
- 记住，明天又是新的一天 ///55
- 放下忧郁，让眉头永远舒展 ///58
- 放下防御，打开自闭的心灵 ///60
- 一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 ///62
- 调节身心，做情绪的主人 ///64
- 幸福在于失意时及时放下 ///67

第四章

放下嫉妒和抱怨
——在宽容的围墙里亲吻幸福

- 放下抱怨才能亲吻幸福 ///69
- 算计别人将会误伤自己 ///71
- 不以己心定善恶 ///74
- 摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 ///77
- 避免唠叨和争吵，弹奏生活的和谐 ///79
- 放下抱怨，把微笑送给刁难自己的人 ///82
- 放下多疑，拉近心与心的距离 ///84
- 走出不平衡的心理误区 ///86

第五章

放弃执念和妄念
——转个弯就是阳光普照

- 失败时，不妨换个角度思考 ///89
- 人生处处有死角，要懂得转弯 ///92
- 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 ///94
- 从没有一艘船可以永不调整航向 ///97
- 与时俱进，随时进行自我更新 ///99
- 无意义的坚持会让你走更多弯路 ///102
- 物极必反，要学会及时停止 ///104
- 柠檬太酸，就做成柠檬水 ///108
- 放下得失心，更容易接近成功 ///110

第
六
章

放下苛求，笑纳缺憾
——有种幸福叫饶过自己

- 生活中的放弃，在于人生的选择 ///113
- 不看他人，安心做最好的自己 ///115
- 幸福榜单上，第二名也是英雄 ///118
- 放下别人的看法，活出自己的特色 ///120
- 放弃模仿，挖掘自我本色 ///122
- 选择最适合自己的生活方式 ///124
- 放下完美情结，不完美的才是人生 ///126
- 人生不是演出，摘下虚伪面具 ///128
- 不要和自己过不去 ///130

第
七
章

放下身段和面子
——地低成海，俯下身子更易成功

- 抱着学习姿态，切勿好为人师 ///133
- 面对错误，学会比别人先认错 ///135
- 输赢只是暂时，并非永远 ///137
- 自主创业，放下身份天地宽 ///140
- 小钱也是钱，小生意也不放过 ///142
- 放下面子，创业没有门槛 ///144
- 创业就不能做“行动的矮子” ///146
- 学习温商生意经：吃大苦发大财 ///149

- 放下急躁，越什么也不能越权 ///152
- 刚入门，放下身段多学习 — ///153
- 职场女性，学会“鸵鸟姿态” ///156
- 尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角 ///158

第八章

放手错爱，幸福花开 ——去找你的下一个碧海青天

- 相爱就是给彼此自由 ///161
- 缘分莫强求，聚散惜缘随缘 ///164
- 放开他并不等于失去他 ///166
- 给爱一条生路，也给彼此一条生路 ///168
- 拥有时珍惜，失去时祝福 ///170
- 放手错误的爱，留下淡淡余香 ///172
- 感情攥得越紧反而失去的越多 ///174
- 别把感情浪费在不合适自己的人身上 ///176
- 真爱自己便不会强求自己 ///178
- 天涯生芳草，何苦纠缠不放 ///181
- 盲目地选择爱情，是不幸的序曲 ///184
- 成人之美，成金之爱 ///186



第九章

放下浮躁和自寻烦恼
——给自己来杯忘情水

- 甩掉“金科玉律”的锁链 ///189
- 世间烦恼，皆由“我”起 ///192
- 剔除了杂质，才会留下无暇之美 ///194
- 丢弃烦恼，重视手边清楚的现在 ///196
- 剪掉不必要的生活内容 ///199
- 放下自寻烦恼的状态 ///201
- 放下浮躁，人生静如禅 ///205
- 放下缠绕在心头的烦恼事 ///207
- 放下不满，活着便是幸福 ///209
- 放下“阴暗面”，做最阳光的自己 ///212
- 果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋 ///214
- 悬崖深谷处，撒手得重生 ///217

第
十
章放慢节奏，乐活当下
——珍惜现在拥有的幸福

- 生死如来去，重来去自在 ///219
- 给幸福的生活脱去复杂的洋装 ///222
- 让都市人的心灵回归简单 ///224
- 太忙碌，会错失身边的风景 ///226
- 在人生路上轻装前行 ///228
- 跳出忙碌，丢掉过高的期望 ///231
- 抛开一切，让自己闲一段 ///233
- 在日历中留一些空白 ///235
- 一念心清净，尽享生命清闲 ///238



幸福从放下的那一刻开始

——有些事情不必在乎，有些东西必须清空

现代社会，生活富裕了，但压力越来越大；收入增加了，但幸福却越来越少。其实，压力的大小，主要取决于自己的心态。幸福不幸福，就看你是否学会了放下。放下，是一种生活的智慧；放下，是一门心灵的学问。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。

放下是为了更好地拥有

常听父母提起他们的小时候，说那时虽然吃不饱、穿不暖，但却觉得幸福就在指间。也常听自己的同龄人抱怨，抱怨生活中有太多的抉择，以至于幸福就在抉择中溜走了一半。也许是我们的生活比起父辈有了更多的选择，也许是丰富的物质让我们的思想变得越来越复杂，在光怪陆离的生活中，我们总是觉得很难找到幸福，殊不知，简单的幸福却在一拿一放之间等待着我们。

人生中，左右为难的情形会时常出现：比如面对两份同具诱惑力的工作，两个同具诱惑力的追求者，为了得到其中“一半”，你必须放弃另外“一半”。若过多地权衡，患得患失，到头来将两手

空空，一无所得。我们不必为此感到悲伤，因为能抓住人生“一半”的美好就已经足够幸福了。

两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观到所有动物。他们便约定：不走回头路，每到一处路口，便选择其中一个方向前进。

第一个路口出现在眼前时，路标上写着一侧通往狮子园，另一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”，又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是“国宝”嘛……

他们一边走，一边选择。每选择一次，就放弃一次，遗憾一次。但时间不等人，如不这样做他们的遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，得到幸福的感觉。

幸福在选择中诞生，然而在选择和取舍时却必须要有理性、睿智和远见卓识，不可鼠目寸光，不可急功近利，更不可本末倒置，因小失大。选择不是一锤子的买卖，不能因为一粒芝麻丢了西瓜；不能因为留恋一棵小树而失去整片的森林。

很多时候，我们总是想选择这个，却害怕错过那个，于是拿起来又放下，到最后一刻还在犹豫。这个会有这样的缺点，那个会有那样的不足，总迟迟下不了决心。或者选择之后，又来回地更改，时间和精力都在患得患失之间被耽搁了，幸福也在指间流走。

世界上没有十全十美的东西让你选择，每一样东西都会有它自身的弱点，所以，当你选择之后就大胆地往前走，而不是走一步三回头，这在很大程度上影响了前进的速度。

而那些事业有成之士，总会在抉择之后一直走下去。鲁迅在拯救人的灵魂和人的身体之间选择成为一代文豪；迈克尔·乔丹放弃了棒球运动员的梦想，成为世界篮坛上最耀眼的“飞人”；帕瓦罗

蒂放弃了教师职业，成为名扬世界的歌坛巨匠。

无论我们怎样审慎地选择，人生的大多数时候终归都不会是尽善尽美，总会留有缺憾。但缺憾本身也是一种美。有些选项看似诱人，如果不适合自己，那就要果断舍弃。做出什么样的选择，要视自身条件和具体情况而定，要有主见，不能人云亦云。

只有那些懂得舍弃、懂得选择的人，才能拥有完美的人生，因为懂得适时放下的人，就能够更好地拥有更多的幸福。

一切都是暂时的，一切都会消逝。一切逝去的，都会变成美好的回忆。

放手，转身遇见幸福

人活在世上，不能不在乎某些东西。于是，伤害过你的人，你就用几倍的伤害给予他们重创。心理得以平衡之后，有一天你又被伤害，你又开始报复。周而复始，你终日被报复充斥，成了报复的囚徒，苍白了信仰，空虚了精神，丢掉了理想，可惜了美德，得到的只是伤害。

当我们憎恨仇人时，就等于给了他们制胜的力量，而这种力量会让我们寝食难安、魂不守舍、心烦意乱，最终甚至导致疾病和死亡。这样看来，报复不仅让我们无法实现对别人的打击，反倒成为对自己内心的一种摧残。紧抓住仇恨不放，幸福便将远离。幸福，其实就在懂得放手的那一刻的转身。

古希腊神话中有一位大英雄叫海格力斯。一天，他走在坎坷不



平的山路上，发现脚边有个袋子似的的东西很碍脚，他踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格力斯说：“朋友，快别动它，忘了它，离它远去吧！它叫仇恨袋，你不侵犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！”

茫茫人世间，我们难免与别人产生误会、摩擦，如果不注意，在我们惊动仇恨之时，仇恨袋便会悄悄成长，你的心灵就会背上报复的重负而无法获得自由。报复会把一个好端端的人驱向疯狂的边缘，使你的心灵得不到片刻安宁，报复同样会驱赶幸福，使你失落永恒的幸福的美味。

有一位好莱坞的女演员，失恋后，怨恨和报复使她的面孔变得僵硬而多皱，她去找一位有名的化妆师为她美容。这位化妆师深知她的心理状态，中肯地告诉她：“你如果不消除心中的怨和恨，我敢说全世界任何美容师也无法美化你的容貌。”

圣人说：“怀着爱心吃菜，也要比怀着怨恨吃牛肉好得多。”

如果我们的仇人知道怨恨使我们精疲力竭，使我们紧张不安，使我们的外表和内心都受到伤害的时候，他们不是会拍手称快吗？我们岂能让仇人控制我们的快乐、我们的健康和我们的外表？

莎士比亚曾经说过：“不要由于你的敌人而燃起一把怒火，让心中的烈焰烧伤自己。”明智如你，理应让愁怨远离。人们追求幸福，却总以为击败自己的敌人，报复自己的仇家就能够获得解脱，得到幸福，殊不知，复仇的心，正如同一把利刃，刺伤他人的同时，也刺伤了自己。幸福的奥妙看似难以参透，幸福的本质，却又是何等的清晰与单纯，放下内心所有的愁怨与不满，潇洒地转身，旋即，你便能够望见幸福。

世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是现在能把握的幸福。

释怀过去方能拥抱幸福

我们常听到人们如此哀叹：“要是……就好了！”这是一种很明显的内疚悔恨情绪，而我们每个人都会不时地发出这样的哀叹。每个活着的人，都会有机会体验到这种内疚的情绪。

悔恨不仅是对往事的关注，也是由于过去某件事而产生的惰性。如果你由于自己过去的某种行为而到现在都无法积极生活，那便成了一种消极的悔恨了。吸取教训是一种健康有益的做法，也是我们每个人不断取得进步与发展的重要环节。悔恨则是一种不健康的心理，它白白浪费了自己目前的精力。实际上，仅靠悔恨是解决不了