

● 给疲惫的心灵——隅喘息的角色
● 给紧绷的自己——一个放松的天地

你就是不会放下

给自己的心灵松绑



郑一◎编著

放下爱恨情仇，活得洒脱自在，
放下功名利禄，活得一身轻松，
放下生老病死，让自己活在当下。



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

你就是不会放下

给自己的心灵松绑



郑一◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

人的痛苦往往不在所得的太少,而是想要的太多。想要获得快乐,就要学会放下。放下怨念,放下执着,放下不甘,才能享受随缘随喜的解脱生活。

书中全面讲解了放下的智慧以及解决痛苦、逃离困境的方法,教会读者放下爱恨情仇,活得洒脱自在,放下功名利禄,活得一身轻松,放下生老病死,让自己活在当下。

图书在版编目(CIP)数据

你就是不会放下:给自己的心灵松绑 / 郑一编著

—北京:中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4293-7

I. ①你… II. ①郑… 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 272789 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:240 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



生活中的你,可能会发现,在我们周围有这样一些人,他们为了利益与人争吵不休,有些人为了名利和他人争来夺去,也有一些人因为鸡毛蒜皮的小事与人拳脚相向……他们的生活充满着怨气,矛盾和纠葛,他们总是为难别人,也为难自己,他们常常问自己:为什么别人拥有那么多?为什么我会失去那么多?为什么我命运坎坷、别人的生活却幸福美满?为什么他不爱我?在计较和强求中,世界越来越繁忙浮躁,心灵垃圾也越来越多。

然而,在纷扰的尘世中,也有这样一些人,他们风轻云淡,宠辱不惊,淡然以对。他们拥有驾驭内心的强大力量,能超然物外,坦然面对名利、诱惑、挫折。他们从不计较,更不强求,面对人生浮沉,能做到不急不躁、不温不火、心平气和、波澜不惊,心不为世俗所扰,身不为物欲所驱。

诚然,人生苦短,不如意乃至劫难很多,假如我们把这些沉重的包袱都背在身上行走,那么肯定会很累,甚至有一天可能会走不动。这时需要学会放下,这并不是不求上进,恰恰在于懂得放下的人最终才会赢,更重要的是,只有放下了,才能放自己一条生路,也放别人一条生路,只有放下了,你才会真正找到解决问题的方法。

不得不说,人生的一切烦恼,归根结底在于人们没有学会放下,放不下沉重的欲望,放不下失败的重担,放不下斤斤计较的心,从而使身心越来越累。所谓“智者无为,愚人自缚”,人们通常喜欢给自己的心灵套上枷锁,这时“放下”就是一种解脱的心态,一种清醒的智慧。唯有放下,我们才会有顿悟之后的豁然开朗,重负顿释的

轻松,云开雾散之后的阳光灿烂。

本书涵盖了人生哲理、情感、处世等诸多方面的内容,阐明放下对于人生的重要意义,旨在告诉我们快乐需要有平常的心境。的确,唯有放下,顺应自然的规律,接受现状把握好自己的情绪,提高情商,快乐自然常驻。

编者著

2017年8月





第一章 大度为人,放下一己之私,拓宽你的人生路 / 1

有了对手,才有危机感 / 3

放下一己私利,谋得大家之快 / 6

学会谦让,才能享受到生活的馈赠 / 9

放下面子,才能赢得成功 / 11

放下私心,合作才能做成事 / 14

放下仇恨,人生之路会越走越宽 / 16

第二章 潇洒人生,放下输赢得失,人生才更舒心 / 21

潇洒立于世,看淡得失输赢 / 23

学会放下,才能得到属于自己的快乐 / 25

退一步海阔天空 / 27

不以得为喜,勿以失为忧 / 29

放下虚伪,做最本真的自己 / 32

放下名利,享受淡泊的人生佳境 / 34

失意时要懂得给自己宽心 / 37

第三章 凡事随缘,爱要轻松才舒心,放下才会幸福 / 41

被恋人误会时不必纠结 / 43

原谅那些伤害你的人 / 45

凡事随缘,感情不能强求 / 47

放下纠结,让伤痛成为过去 / 50

真心相爱,又何必斤斤计较 / 52



放下伤痛,懂得宽容 / 55

放下束缚的爱,是对自己的成全 / 58

第四章 戒除消极心态,人生不如意十之八九,放下才能快乐 / 61

人活着,就不必太较真 / 63

越是抱怨,越无法真心感受幸福 / 65

别总把悲伤的事放在心上 / 67

不必为小事自生自气 / 69

放下紧张,人生需要一颗轻盈的心 / 71

自我安慰,退一步看待人生的不顺 / 74

不如意时,别垂头丧气 / 76

第五章 挣脱心灵束缚,放下就是给你的心灵松绑 / 79

放下心理压力,给心灵放放风 / 81

宽容别人就是宽容自己,给心理松绑 / 83

既已发生,悔恨与自责无济于事 / 85

放下猜忌,方能赢得真诚的友谊 / 88

人生逆境,看开才快乐 / 90

与人攀比,徒增自己的烦恼 / 93

放下虚荣心,让心安宁 / 95

第六章 豁达胸怀,放下“想不开”方能收获幸福 / 97

放下是坦然接受生活给予的一切 / 99

拿得起放得下,人生才更从容 / 101

善待压力,才是快乐生活的良方 / 103

放弃是一种洒脱的从容 / 105

吃点小亏,是福不是祸 / 107

淡然面对人生不平事 / 110



做人要有福祸自便的心境 / 112

第七章 镇定自若是放下杂念的非凡胆识,举棋若定方能赢得大局 / 115

任何事情都要审时度势 / 117

身处险难之中,冷静应对 / 120

有勇气,才能成大器 / 122

有胆有识,是成功者的必备条件 / 125

关键时刻从容淡定,方可出现奇迹 / 127

临危不惧展现强者风采 / 130

不受情绪影响,方能化险为夷 / 133

第八章 放下是进退之间的准确把握,适时进退方能获得大利益 / 137

人无远虑,必有近忧 / 139

从容者高瞻远瞩,运筹帷幄 / 142

放下杂乱无章,有计划人生才更从容 / 144

进退得宜显从容 / 147

自在思考,不受思维定式束缚 / 150

做事分清轻重缓急,提升效率 / 152

放下三分钟热度,贵在坚持 / 155

第九章 放下是知足常乐的心态,清心寡欲方能超然自得 / 159

放下贪欲,路就在你的脚下 / 161

淡泊名利才能收获幸福的真谛 / 163

放下攀比心,制造专属味道 / 166

不要苛求生活,不完美的才真实 / 168

看淡成败,还心灵一片净土 / 171

用平和心态开拓人生 / 173

对生活知足,内心方能安定 / 176



第十章 放下是怡然自若的洒脱,达观知命方能永不迷失 / 179

淡定立于世,有所为有所不为 / 181

放下失败的负担,学会在跌倒处站起来 / 183

把握分寸,也就是把握从容做人的艺术 / 186

放下张扬的个性,做人要懂得收敛 / 189

对生活充满热情,让精神归属快乐 / 191

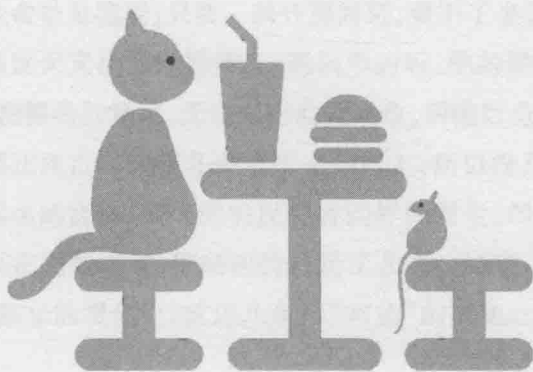
摔倒了幾次,就要爬起来几次 / 194

给生活一个笑脸,给自己一个安慰 / 197

参考文献 / 200

大度为人，放下一己之私， 拓宽你的人生路

世界之大，每个人都只是其中的一粒尘埃，个人的力量何其微小。一个人如何能将自己的力量发挥到最大，如何让自己拥有竞争的优势，如何让自己的人生之路越走越宽，所有这些都需要我们懂得放下。放下不是放弃，而是一种豁达和睿智只有学会放下，放下利益、面子、身段、纷争、仇恨、私心、争执等，才会拥有更多的朋友，才能让自己的路越走越宽。同时，也只有放下，才能让自己真正释怀，在人际交往中保持一份恬淡的心情，收获更多的快乐。





有了对手,才有危机感

面对对手,我们要有“宰相肚里能撑船”的大度,更要有“大肚能容,容天下难容之事”的胸襟,放下了,你的路反而宽了。

茫茫人海,每个人不过是其中的一叶小小扁舟。物竞天择,适者生存,一个人如何才能战胜对手,位居上风?真正聪明的人在与对手过招的时候,总会临危不乱、以退为进、以“放”为上。放下并不是放弃,而是一种豁达的竞争心态。

不必仇恨对手,有了对手,你才有危机感,才有竞争力,有了对手,你才会奋发图强,锐意进取。许多人都把对手视为心腹大患、异己、甚至是眼中钉、肉中刺,恨不得马上除之而后快。其实,只要反过来仔细一想,便会发现拥有一个强劲的对手,反而更能体现你的能力和价值。

所以,我们要善待对手,学会放下,千万别把竞争对手当成“敌人”,而应该把他当做一剂强心针,一台推进器,一条驱赶自己不断前进的马鞭。没有对手,我们的日子会平淡、苍白、孤独而悲哀。不要把对手看成敌人,用仇恨心理去对待,对手的存在其实是对自己的一种激励。

日本的北海道出产一种味道珍奇的鳗鱼,海边渔村的许多渔民都以捕捞鳗鱼为生。鳗鱼的生命非常脆弱,只要一离开深海区,要不了半天就会全部死亡。奇怪的是一位老渔民天天出海捕捞鳗鱼,返回岸边后,他的鳗鱼总是活蹦乱跳的,而其他几家捕捞鳗鱼的渔民,无论如何放置鳗鱼,回港后全都是死的。由于鲜活的鳗鱼价格要比死亡的鳗鱼几乎贵出一倍以上,所以没几年工夫,老渔民一家便成了远近闻名的富翁,周围的渔民做着同样的营生,却只能一直维持简单的温饱。老渔民在临终之时,把秘诀传授给了儿子。原来,老渔民使鳗鱼不死的秘诀,就是在整仓的鳗鱼中,放进几条叫“狗鱼”的杂鱼。鳗鱼与狗鱼非但



不是同类，还是有名的“对头”。几条势力单薄的狗鱼遇到成舱的对手，惊慌地在鳗鱼堆里四处乱窜，这样一来，反倒把满满一舱死气沉沉的鳗鱼全都激活了。

鳗鱼在没有对手的时候，就失去了生存的动力，可见对手并不是敌人。从这个故事中我们得知，对手使我们变得强大，对手是我们成长的助推器。面对对手，我们要放下执念，不要把对手当成敌人，善待对手就是善待自己。面对对手，我们应该用一颗平常心，真诚地去感谢他们，因为他们磨砺了我们的意志，增进了我们的智慧，激发了我们的潜能。

因此，在面对对手的时候，我们一定要沉得住气，以无招对有招。即使对方有过激的语言或举动，我们也要放下争斗之心，稳定心神，沉着应对。

日本东京曾经有一个武功高强的武士，尽管他年纪很大了，但在和人交手的时候，仍能次次获胜。他是很多武林中人敬仰的对象。

一天晚上，一位年轻力壮的武士前来拜访。这个武士不但武功高强，而且胆大妄为，祸害一方。他和人比赛的时候，经常先用各种方式将对手激怒，逼得对方在忍无可忍的情况下先出手，然后他抓住这一时机，平静而仔细地观察对方的漏洞，一旦抓住对方的弱点，就以迅雷不及掩耳之势进行反击。因为使用了这种招数，再加上自己的超常武功，年轻武士在和人交手时，也从未败过。

年轻武士久仰老武士的声名，却因为年轻气盛，仍不把他放在眼里。他这天前来拜访的目的就是踢馆，想借此来提高自己的声望。弟子们担心他年龄太大，不是年轻武士的对手，都纷纷劝他不要接受挑战，或者挑选自己的年轻弟子迎战。可是，他接下了对方的战帖，并决定亲自出战。

两大高手比赛的消息不胫而走，人们纷纷来到市区的大广场前，观看这场不同寻常的比赛。

比赛开始了，年轻武士像往常那样，开始侮辱老武士，对他扔石头和香蕉皮，还往他脸上吐口水，用脏话侮辱他，想以此来激怒他，但老武士不为所动。

这样折腾了好几个小时，老武士始终不为所动，既不生气，也不抢先出手。这是年轻武士从来没有遇到过的情况，他骂得嗓子都哑了，精疲力竭，已经没有力气和勇气向老武士进攻了。最后，血气方刚的武士不战而退，灰溜溜地逃



跑了。

回来后，老武士的弟子们都气不过，纷纷问道：“师傅，您为什么不好好教训一下那个狂妄自大的家伙呢？”“就是！那个小子太过分，师傅您怎么能忍受？再说，这样也有损师傅您的声名。”

面对弟子们的责问，老武士没有辩解，反而问道：“假如有人带着礼物来见你，你不接下礼物的话，礼物归谁？”

弟子齐声回答道：“当然是归送礼的人。”

老武士微微一笑，说道：“嫉妒，愤怒和侮辱难道不是同样的道理吗？假如这些东西你都拒收，他们还是归对方所有。”

最后，老武士说：“从对招的角度来说，他是有，我是无，无招胜有招。”

弟子们听了这番话，才明白了师傅的用意，也从中领悟到了许多道理。

有时候，你的对手做出种种过分的举动就是为了让你愤怒，让你失去理智，从而抓住你的弱点击败你。你若放不下，就会正中对手的下怀。放下并不是认输，而是一种坦然的态度。

面对对手，我们要有“宰相肚里能撑船”的大度，更要有“大肚能容，容天下难容之事”的胸襟。放下了，你的路反而宽了。

面对对手，不要吝啬我们的赞美。善待对手就是善待自己。我们的对手带给我们一笔无形的财富，改变了我们的心态，激起了我们的青春活力。更重要的是，由于对手的存在，我们学会了怎样成长，学会了如何生活，学会了怎样成为一个坚强的人。

感谢对手给了我们成长历练的机会，给了我们克服困难的勇气以及战胜困难的信心。所以，面对对手，放下仇恨，放下一味地竞争，放下忌妒和怒气。在与对手过招中，你的心才能坦然，你的路才会越走越宽，你才能真正赢得成功。



放下一己私利，谋得大家之快

真正有智慧的人，在对待他人时都知道应该平等待人，即使是一个多么平凡的人。

每个人都生活在一定的社会群体中，都不可能做到“与世隔绝”。生活也不完全是为自己而活，还有他人。每个人在任何时刻都不要忘记修炼自身魅力，而这魅力的增加有赖于品位修养的提高，智慧之人能够从内到外修饰自己，增强自己的气质风度，而处世智慧就是自身修养的一个很重要的部分。真正有智慧的人，在对待他人时都知道应该平等待人，即使是一个多么平凡的人。

人们生而平等，每个人的人格也都是平等的，没有贵贱之分。对人不尊敬，首先就是对自己的不尊敬。

世界著名的文学家萧伯纳有一次到苏联访问，在街头遇见一个聪明伶俐的小姑娘，就和她一起玩耍。离别时，萧伯纳对小姑娘说：“回去告诉你妈妈，今天和你玩的是世界著名的萧伯纳。”不料，那个小姑娘竟学着萧伯纳的语气说：“你回去告诉你妈妈，今天和你玩的是苏联小姑娘卡嘉。”这件事给萧伯纳很大的震动，他感慨地说：“一个人无论他有多大的成就，他在人格上和任何人都是平等的。”

这是一个小故事，但却告诉我们，即使是世界文豪萧伯纳，在人格上也与一个小姑娘无异。的确，我们应该明白，要做到具有人格魅力，不论你有多大的成就，都应该放下架子平等待人。

只有尊重别人，你才会获得对方同等的尊重。在英国还有这样一个故事：

一次，女王维多利亚忙于接见王公，却把她的丈夫阿尔倍托冷落在—边。丈夫很生气，就悄悄回到卧室。不久有人敲门，丈夫问：“谁？”回答：“我是女王。”门没有开，女王又敲门。房内又问：“谁？”女王和气地说：“维多利亚！”可



是门依然紧闭。女王气极，但想想还是要回去，于是再敲门，并婉和地回答：“你的妻子。”结果，丈夫马上笑着打开了房门。

维多利亚女王是个很伟大的女性，可是在丈夫面前她只是一个妻子，她和她的丈夫是平等的。

而当今社会很多人仗着自己拿着高收入、拥有可以炫耀的资本，就自认为高人一等，面对他人，他们也总是摆出一副“人上人”的姿态，这样的人也很难获得别人的尊敬。

她是个高傲、自信且美丽动人的女人，她月薪1万，在一家外企公司做事。

都说二十几岁是女人的黄金年龄，而她已经33岁了。她的同龄人都已经是八九岁孩子的妈妈了，但她还是孑然一身。她常常会在心里自嘲：“我是一个自由的单身贵族。”不是没有人追求她，而是她总固执地告诉自己：一定要找到自己最中意的男人，找不到就永远不结婚。正是这种信念支持着她一直到现在。

她是一个外企的职员，收入颇丰，但她还是不满意自己的现状，总想着要重新去找一份工作，重新开始一种生活，她已经厌倦了这里的一切。同事关系是其中一个因素，在公司她没有要好的女同事，也找不到人和她聊天。不知道是因为在一起时间长了还是彼此道不同不相为谋，她总觉得她们世俗得可怜。对待身边的亲戚，她永远是敬而远之，永远是那种鄙视的眼神。对待周围所发生的一切，她也常常会嗤之以鼻……久而久之，她的这种做派招来了同事的疏远、主管的找茬，可她还是不愿意改变自己。但是最近发生的一件事让她终于明白，原来自己错了很久。

有一天，她和平常一样，穿着价值三千多的真丝连衣裙出门准备上班，虽然她知道大家还是不欢迎她，可是她才不会去管这些，没必要和那些世俗的女人计较……

正想着这些的时候，她惊叫了一声：“啊——”因为环卫大妈的扫帚扫到了自己的裙子上，一个脏脏的印子落下了。

今天还怎么上班？一想到去了办公室会被人笑话，她便把所有的责怪发泄在了环卫大妈身上。



“你是怎么扫地的，不会看着点啊？我的裙子很贵，这样，我怎么去上班？”一连串的话从她的口中冒出来。

“对不起，小姐，刚刚是你自己撞在了我的扫帚上的，不过我会赔的，要不我给您擦擦？”老人从口袋里掏出一块手绢正要给她擦，她下意识地往后一躲。

“别让你的脏手碰到我的衣服，越擦越脏。你赔？你怎么赔？就这样赔吗？”

“我这里有 300 块钱，要不重新买一件吧，应该够了吧。这是我刚发的工资。”

“300？我这衣服 3000，像你这样的工作赔得起吗？你说怎么办吧。”

老人真不知道怎么办了。这时候很多人围了上来，看热闹。她从人群中听到一些话：

“这么漂亮的姑娘怎么这样啊，不就一件衣服，至于吗？”

“是啊，即使是女王也不能对一个老人这样啊，况且好像还是个知识分子呢。”

“人和人之间是平等的，职业也没有高低贵贱之分啊。”

听到这些话后，她感觉脊梁骨被人戳了一下，趁着慌乱，忙不迭地“逃走”了。

她是个美丽的白领，本应受到社会的尊敬和羡慕，可是她的行为却招来了人们的愤慨和谴责。她觉得自己高人一等，因而瞧不起别人，不能给予别人适当的尊重，自然也无法获得别人的尊重，反而让自己落入尴尬境地，难以收场。

人生智慧背囊里有一个秘诀，那就是待人接物要平易近人，温和谦逊。尊敬他人，就是尊敬自己。不论你有多伟大，多成功，都应该放下架子，平等待人，这样你才会拥有别样的人格魅力，才会受到他人的尊敬和赞美。相反，如果你趾高气扬，不可一世，即使社会地位再高，事业再成功，你也会被人“瞧不起”，因为你在人格上失败了。所以，真正的智者知道如何对待身边的每一个人，知道如何用自己的人格魅力去征服别人！