

白金
珍藏版

放慢 放松 放下

幸福人生的简单法则

高 英○编著



NLIC 2970703012

一部让亿万人获得幸福的心灵读本

很多时候，因为心情太急躁，致使内心难以平静；因为走得太匆忙，以致忽略了眼前的风景；因为办事太急促，以致内心充满痛苦……当放慢脚步、放松心态、放下重负后，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出幸福与快乐。

北京工业大学出版社

白金
珍藏版

放慢 放松 放下

幸福人生的简单法则

高英○编著



NLIC 2970703012

一部让亿万人获得幸福的心灵读本

很多时候，因为心情太急躁，致使内心难以平静；因为走得太匆忙，以致忽略了眼前的风景；因为办事太急促，以致内心充满痛苦……当放慢脚步、放松心态、放下重负后，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出幸福与快乐。

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

放慢 放松 放下 / 高英编著. —北京:北京工业大学出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2718 - 0

I. ①放… II. ①高… III. ①心理保健 - 通俗读物
IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 063572 号

放慢 放松 放下

编 著: 高 英

责任编辑: 宋春立

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 267 千字

版 次: 2011 年 5 月

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2718 - 0

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

序 言

生活中，担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气躁，忧愁和憋闷让我们提不起精神……此外，还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞等这些不良情绪包围着我们，弄得我们身心疲惫。

那么，面对这些不良情绪给我们的生活带来的困扰，应该如何排解呢？

科学家研究表明，寿命与呼吸频率成反比：呼吸频率愈慢，寿命愈长。乌龟每分钟只呼吸1~4次，寿命可达上百年，甚至上千年；人每分钟呼吸多达15~20次，寿命仅几十年，最多超不过150年。这说明，“慢”是减少生命消耗的一个重要方面。放慢人生脚步，能让一个人遇事从容不迫，甚至延长生命。

其实，放慢生活节奏，遇事不急不躁、淡定自如，消除一切紧张因素，做到心静如水，才能聚积元气，延缓衰老，延长寿命。人类只有和乌龟、蛇一样，善于“节能”，善于调养，降低消耗，才能减少阳气耗散，保护得好阴精，最终得以延长生命，活得轻松快乐。

由此可见，放慢节奏、速度与频率，是保养身心的最佳方法。

喜欢打太极拳的人都知道，太极拳运动是一种在放松状态下的运动，心静体松、缓慢柔和，对身体很有好处。所以，放松有益于身心健康。人的身体就像一部机器，有形的重负、无形的压力，常常会让它疲惫不堪，所以，需要学会放松身体和心灵，这样，才能获得身体的轻松，心灵的愉悦。学会放松，是保养身心的重要手段，是一个人实现快乐和健康的基础。

由此可见，放松是对身心的最好调整。

很久以前，一个人请教智者到达目的地的方法。智者把他带到一条

由五彩石铺就的小路上，让他背上一个背篓，要他把小路上他喜欢的彩色石头都捡进背篓里。此人无论是什么颜色的石头都一一捡进去，终于，他的双肩被石头压得支持不住，一跤跌倒。智者见状，让他把最喜欢的石头留下，其余的通通扔掉。这样一来，他顿感轻松无比，很快到达目的地。虽然他放弃了五彩斑斓的石头，但他获得了轻松、愉快的心情，并取得了到达目的地的成功。

佛经上说：“如何向上，唯有放下。”烦恼如手中的气球，放开知其自由和奔放；人生如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。得之，我幸；不得，我命。从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风轻；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。放下是一种解脱、一种顿悟，放下是心态的选择，是生活的智慧。学会放下，压力、烦恼、不快、痛苦等自然会减少很多。

由此可见，放下是使自己轻松的秘诀。

很多时候，因为心情太急躁，以致内心难以平静；因为走得太匆忙，以致忽略了眼前的风景；因为办事太急促，以致内心充满痛苦……当放慢脚步、放松心态、放下重负后，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出快乐。

为了不让不良情绪毁了自己，本书从十个方面阐述通过保养心灵，调节情绪，让自己获得时时淡定、处处快乐、常常顺意、每每成功的生活方法。



目录

CONTENTS

第一章 放慢匆匆的脚步，珍惜当下的一切 1

有些人总以为最美的风景在前面，于是就加快脚步，最后，不仅没有找到最美的风景，就连眼前的风景都来不及欣赏。人生中的很多事类似于这种对风景的追逐，所以，不妨放慢人生的脚步，好好珍惜眼前拥有的一切。

珍惜今天，就会赢得全部 2

静下来，欣赏自己的不完美 4

正视缺陷，因为它也有价值 7

今日的执著，别造成明日的后悔 10

每天都是一年中最美好的日子 12

不忧生死，就会延长生命 16

抓住当下，不要好高骛远 19

第二章 偶尔停下来，让自己做一些反省 21

人生需要进取，但有时需要停下来。因为成功需要总结经验，失败需要吸取教训，就像佛家所说的那样：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”我们不妨每天花点时间自省，注意改正自身的不足，这样就会少犯错误，少些麻烦。

清理人生的垃圾 22

内省，帮助自己看清自己 24

接受忠告，减少犯错 27

经常检查自己，就能发现不足 29

不要介意别人的批评	32
不断反省，才会不断进步	35
从自知到自省	37
正视自己，勇于承认错误	41
停下来，听听别人的意见	45
经常自省，让内心更丰富	48
坚持自我反省	51

第三章 放缓自己的心态，常怀一颗平常心

平和的心态能消除人的浮躁与不安。心态平和的人能把事看得开、看得淡，从而给自己的心灵带来更多滋养。放缓心态，就能从繁杂纷扰的世界中解脱出来，过充满快乐的、安宁的生活。

心浮气躁，难以享受生活	56
心放缓，人安宁	58
追求简单的幸福	61
不要忙乱，立于静处品人生	63
看开点，就不会浮躁	66
莫强求，凡事顺其自然	68
平淡中最能感受生活的真谛	70
心平气和是最好的心理状态	73
自己不烦恼，永远没有烦恼	75

第四章 学会克制，懂得忍耐

忍耐，是低调做人的姿态，是深藏不露的智慧。面对物欲横流的世界，要学会保留，学会隐藏，学会克制，遇到事情，等一等再处理，这不仅是保护自己的有效手段，也是一种能量的内敛。

心胸放宽，生活轻松	80
容忍他人，放松自己	83
屈伸之道，不急不躁	86
人能百忍，日子悠悠地过	89
冲动被惩罚，那就慢一点	91
忍耐是一种生活的智慧	94
放下恩怨，解放自己	97

咽下一口气，问题自然解决	100
凡事三思，常想后果	102
不妨退一步，不要争强好胜	105
第五章 从容不迫，人生要戒骄戒躁	107
“人生之事，只宜静守，不宜躁动。”换句话说，就是对很多事情都能做到冷静思考，不急不躁，保持一颗淡定的心，这样，才能保持从容不迫的生活态度，才能拥有遇乱不惊的处事风格。	
丢弃傲气，赢得成功	108
放低自己，拿出谦逊的品德	111
放下狂骄，才能有所收益	114
人不可居功自傲	116
虚怀若谷，谦虚做人	118
谦逊，能为个人形象加分	121
放低姿态，才能进取	124
第六章 不断调节自己，学会放松身心	127
人的身体就像一部机器，有形的重负，无形的压力，常常会让它疲惫不堪，所以，我们要学会放松身体和心灵，这样，才能获得身体的轻松，心灵的愉悦。学会放松，是对身心的保养，是一个人快乐和健康的保证。	
不让生命承受太重的压力	128
学会自我减压	131
运动是减压的灵丹妙药	133
慢一点，再慢一点	135
说出心事，就会减轻心理负担	138
自嘲是放松自己的重要方式	141
不要压抑自己的负面情绪	143
与快乐者交友，自己会更快乐	145
抛掉过重的精神负担	147
随时抛掉坏心情	150
学会放松，远离疲劳	152
闲暇时，不妨闭目养神	156

第七章 放下贪念，知足寡欲才会快乐 159

老子说，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣”。知道满足的富足平衡心理，是永远的富足。在知足中人们容易享受到快乐与阳光，在寡欲中人们能摆脱一分世俗和获得一分静谧与轻松。

人生不要太贪心	160
放下一分欲望，得到一分幸福	163
没有欲望，就没有烦恼	166
随遇而安，过最恬静的生活	169
放下功名利禄，拾起自在快乐	172
不要盲目和别人攀比	175
节制贪欲，从疲惫中走出	177
只有知足才会活得不累	181
别为虚名浮利累垮自己	184
生活在简单中	187

第八章 懂得放弃的真意，放下越多收获越多 191

放弃是一种睿智，它可以放飞心灵，可以还原本性，使一个人真实地享受人生。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的真谛。懂得了放弃的真意，静观万物，看到与宇宙一样博大的世界，自然会懂得适时地有所放弃，这正是获得内心平衡、得到快乐的好方法。

只有放弃才能享受到快乐	192
要生活就会有得与失	195
得之不喜，失之不忧	198
放弃能让人放松	201
舍去无益之物，获得一身轻松	203
松开手才会拥有更多	205
放下重负，才能走得更轻松	207
记住该记住的，忘记该忘记的	209
肯舍得才能有获得	212
得失不必挂心上，乐观豁达就逍遥	214
得失随意	216

第九章 放下悲观的情怀，磨炼乐观的人生态度 219

有些人遇到事情总是活在悲观中，这让他们负重而行。其实，一个人只要有乐观的人生态度，生活中的那些艰难困苦，都不会让这个人感到有压力。因为乐观的人从不让压力占据自己的胸怀，他们会随时摆脱压力的纠缠，乐观地看待生活中所遭遇的一切。

放松自己，保持乐观的心态 220

用笑声淹没痛苦 223

把顺境、逆境都看成是过程 227

泰然面对生活中的苦与乐 231

胸襟旷达，才能怡然自得 234

乐观战胜一切 237

乐观做人就不会有压力 240

第十章 放慢工作节奏，不做透支身体的大忙人 243

很多人每天都在忙碌与紧张中度过，他们的神经绷得过紧，认为自己一旦放松就会一无所有。因此，很多人在忙碌中透支自己的身体。其实，工作与休闲并不存在矛盾，二者之间有一个平衡点，把握住这个平衡点，就会做到工作休闲两不误。

工作有时需要一点无为 244

忙里也要偷点闲 248

休息得越好精力就越充沛 252

不要让自己活得太累 255

把自己从忙碌中解放出来 258

不要把工作带回家 261

必须劳逸结合，工作才能轻松 263

不要变成工作狂 266

从工作中寻找乐趣 269

寂寞是一种清福 271

过分地忙碌是一种误区 274

紧急的事，缓和地办 277



第一章

放慢匆匆的脚步，珍惜当下的一切

有些人总以为最美的风景在前面，于是就加快脚步，最后，不仅没有找到最美的风景，就连眼前的风景都没来得及欣赏。人生中的很多事类似于这种对风景的追逐，所以，不妨放慢人生的脚步，好好珍惜眼前拥有的一切。

珍惜今天，就会赢得全部

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，时光在飞速地流逝，谁也无法让时光停留片刻。正是从这种时光不可抗拒的流逝中，我们领悟到了生命的宝贵和人生的意义所在，从而懂得了珍惜时间、珍惜现在、把握今天，过好自己的人生。事实上，面对时间的流逝，我们每个人随时都在对自己的人生作出选择。寻欢作乐、无所作为、游戏人生是一种选择；孜孜不倦、争分夺秒、埋头苦干也是一种选择。不同的选择把我们导向不同的生活之路，使人生呈现出不同的色彩与价值。

苏联作家奥斯特洛夫斯基在其名作《钢铁是怎样炼成的》一书中，借主人公保尔·柯察金之口说过这样一段名言：“生命对于我们只有一次，人的一生应当这样度过：当你回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”的确，我们应珍惜时间。时间能给勤奋的人智慧和力量，能给懒惰的人悔恨和惆怅。如果希望它能给予智慧和力量，那就要珍惜时间，珍惜今天。

众所周知，一寸光阴一寸金，但真正理解它、明白它内涵的人不多。时间是最特殊、最易消耗、最不受重视、最没有等待性的资源。它时时刻刻都从我们身边流过。

但是，有一种人总是沉浸在昨天的胜利之中，有一种人总是陶醉在明天的幻想之中，唯有那一少部分人才会注重今天。无数个昨天都以今天为归宿，无限的未来都以今天为源头。美好的明天都需要今天付出巨大的代价和辛勤的汗水。再伟大的理想，也要通过奋斗才能实现，否则它只能是梦想。

人们常说：“时间就是生命。”每一个人的生命是有限的，那么所属

于他的时间也是有限的。当一个人的生命走到尽头的时候，属于他的时间也就结束了。古往今来，珍惜时间的事例不计其数。巴尔扎克深知时间的宝贵，独自埋头于阁楼，奋笔疾书，写出巨著。齐白石青年时期，抓紧放牛打柴的时间，用心琢磨绘画艺术，最后成为著名画家。作家姚雪垠的座右铭是：下苦功，抓今天。他的苦功都在抓住每一个“今天”中练就，从而完成了《李自成》这部杰出的著作。导师马克思又是如何看待时间的呢？——他从来不把时间用在无谓的、没有节制的娱乐、消遣上。工作之余，他甚至把翻一翻字典作为休息，正是这样，他终于写出了巨著《资本论》。

历史上懂得如何珍惜时间而成功的例子举不胜举，由于拖延、浪费时间而招致失败的例子也很多。拿破仑就曾在一次战役中因放了士兵一天假而延误了战机，导致战役的失败。

树枯了，有再青的时候；叶子黄了，有再绿的时候；花谢了，有再开的时候；鸟儿飞走了，有再飞回来的时候；而生命消失了，却没有再复活的时候。时间的流逝永不停止，它一步一程，永不回头。时间对每个人又都是平等的，不会因为一个人是勤劳者而多给，也不会因为一个人是懒惰者而少给。所以每个人都应该珍惜时间，因为时间是生命的构成要素，珍惜时间就是珍惜生命。爱惜时间的人，时间就属于这个人；放弃时间的人，时间就会放弃这个人。

心灵悟语

无数个昨天都以今天为归宿，无限的未来都以今天为源头。美好的明天都需要今天付出巨大的代价和辛勤的汗水。再伟大的理想，也要通过奋斗才能实现，否则它只能是梦想。

静下来，欣赏自己的不完美

人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾，强求完美只会让自己痛苦不堪。其实，没有缺憾就无法衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种美吗？

一位心理学家作了这样一个实验：他在一张白纸上点了一个黑点，然后问他的几个学生看到了什么。学生们异口同声地回答，看到了黑点。于是，心理学家得出了这样的结论：人们通常只会注意到自己或他人的瑕疵，而忽略其本身所具有的更多的优点。是呀，为什么他们没有注意到黑点外更大面积的白纸呢？

一位人力三轮车师傅，四十多岁，相貌堂堂，如果去当演员，应该属偶像派。当有人问他为什么愿做这样的活儿时，他笑着从车上跳下，并夸张地走了几步给人家看。哦，原来是跛足，左腿长，右腿短，天生的。

弄得问者很尴尬，可他却很坦然，仍是笑着说，为了能不走路，拉车便是最好的伪装，这也算是“英雄有用武之地”。他还骄傲地告诉人家：“我太太很漂亮，儿子也帅！”

有这样一位女子，她喜欢自助旅行，一路上拍了许多照片，并结集出版。她常自嘲地说：“因为我长得丑，所以很有安全感，如果换成是美女一个人自助旅行，那就很危险了。我得感谢我的丑！”

英国有位作家兼广播主持人叫汤姆·撒克，事业、爱情皆得意，但他只有1.3米，他不自卑，别人只会学“走”，他学会了“跳”，所以，他成功了。他有句豪言：“我能够得到任何想要的东西。”

其实，在人间，很多人注定与“缺陷”相伴而与“完美”相去甚远的。渴求完美的习性使许多人做事小心谨慎，生怕出错，因此，必然导致其保守、胆小等性格特征的形成。在现实生活中不难发现，有的人长得一表人才，举止得体，说话有分寸，但和这样的人在一起就是觉得没意思，连聊天都没有丝毫兴致。这些人往往是从小接受了不出格的规范训练，身上所有不整齐的“枝杈”都给修剪掉了，于是便失去了个性独具的风采和神韵，变得干巴、枯萎，没有生机，没有活力。客观地说，人的性格的确存在着“缺陷美”，在实际生活中，那些性格有“缺陷”而绝不属于十全十美的人反而更具有内在的魅力，也更具有吸引力。

不仅人自身是不完美的，生活的世界也是布满缺憾的。比如有一种风景，总想看到它，它却在即将聚焦的时候巧妙隐退；还有一种风景，不少人对它已经厌倦，它却如影随形地跟着厌倦它的人。世界很大，想见它的人却杳如黄鹤；世界很小，不想看见它的人却频频进入视线。有一种情，许多人爱得真、爱得纯，爱得忘了自己，而有的人却将这种情视如垃圾，如果能够倒过来该有多好，可以不让自己再忍受痛苦。世上有许多事，倒过来是圆满，顺理成章却变成了遗憾。然而，世上的许多事情正是在顺理成章地进行着，谁也没办法将它倒过来。

缺陷和不足人人都有，但是作为独立的个人，要相信，每个人都有许多与众不同甚至优于别人的地方，要善于用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许自己在某些方面确实逊色于他人，但自己同样拥有别人所无法企及的专长，有些事情也许只有自己能做而别人却永远做不了！

学会欣赏自己的不完美，并将它转化成动力，才是最重要的。

中国古代哲学家杨子曾对他的学生们说：“有一次，我去宋国，途中住进一家旅店里，发现人们对一位丑陋的姑娘十分敬重，而对一位漂亮的姑娘却十分轻视。你们知道这是为什么吗？”学生们听了之后说什么的都有。杨子告诉他们，经过打听才知道，那位丑陋的姑娘认为自己相貌差而努力干活而且品格高尚，因此得到人们的敬重；那位漂亮的姑娘则认为自己相貌美丽，因而懒惰成性并且品行不端，所以受到人们的轻视。

其实，做人的道理也是这样，能否被人尊敬并不在于外貌的俊与丑。美绝不只是表面的，而有着更深层次的内涵。如果表面的美失去了应该具有的内涵，就会为人们所舍弃，那位漂亮姑娘就是最好的例证。勤能补拙，也能补丑，这是那位丑姑娘给我们的启示。

心灵悟语

欣赏自己的不完美，因为它是自己独一无二的特征。欣赏自己的不完美，因为有了不完美才使自己显得不平庸。不完美使自己区别于他人，世界也因自己的不完美而多了一点色彩。

正视缺陷，因为它也有价值

对于一个人来说，有缺陷确实是一件非常残酷的事情，可不能因此而自卑消沉。既然缺陷无法改变，那就要正视缺陷，把缺陷当成前进的动力，而不是沉重的负担，这样一来，缺陷也就有了价值。

“假如我能站起来吻你，这个世界该有多美啊！”

这是张海迪对自己丈夫说过的一句话。可是，张海迪不能站起来，命运让她坐在轮椅上。那么，在张海迪的眼里，这个世界就不美了吗？不是，在张海迪的眼里，这个世界依然美丽，只是自己只能坐在轮椅上欣赏这个世界的美丽。缺憾并不妨碍她笑对世间的心情。她有一个爱她的丈夫，有一个令许多健全人都羡慕的温馨的家，更有让许多人无法企及的荣誉与鲜花。她不会因为身体的残疾逃避世人的目光，相反，她更注重与人的沟通。她会让别人给她倒水，会让别人帮她拿放在高处的东西，会让别人推着她出席各种活动……但她丝毫不会觉得自卑、羞于见人，而是认为“这个世界充满了爱，我生活在爱的海洋里很幸福”。所以，她活得洒脱、活得幸福。

幼时的张海迪与常人无异，爱唱、爱跳、爱玩、爱闹。但不幸在她5岁时降临了，她被确诊患了脊髓血管瘤，经过了多次脊椎穿刺之后，病情仍不见好转。

1973年，全家人从农村返回莘县县城，那时的张海迪最想要的就是工作，她盼望能早日成为自食其力的人，但由于身体残疾，张海迪一直待业在家。为此，她曾给党中央、国务院、省委写信，请求他们关心一下残疾人的生活与工作，可是一封封信都像泥牛入海，一点音讯也没