

生活的烦恼源于不懂得如何选择。

学会选择，你的心灵得到了洗涤，生活就会变得简单。

人生的苦楚源于不舍得勇敢放下。懂得放下，人生才会得到解脱，快乐才会一生相伴。

陈泰先 编著

学会选择懂得放下

XUEHUI XUANZE
DONGDE FANGXIA

人要学会选择，选择自己该做的事，才不会委屈了自己。
人要学会放下，放下心中难舍的痛，才不会迷失了自我。



中国华侨出版社

B821-49/76

2008

人要学会选择，选择自己该做的事，才不会委屈了自己。
人要懂得放下，放下心中难舍的痛，才不会迷失了自我。

学会选择懂得放下

XUEHUI XUANZE
DONGDE FANGXIA

陈泰先 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会选择 懂得放下/陈泰先编著. —北京:中国华侨出版社,2008.9

ISBN 978-7-80222-675-3

I. 学… II. 陈… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102758 号

●学会选择 懂得放下

编 著/陈泰先

责任编辑/李宏燕

装帧设计/阿 正

责任校对/王京燕

经 销/新华书店

开 本/787mm×1092毫米 1/16 印张/20 字数/381千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

印 数/5000册

书 号/ISBN 978-7-80222-675-3

定 价/35.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443979 64443056

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

前言

人活着，最重要的就是快乐。要想快乐，就要学会选择，正确地去应对每一件事；要想快乐，就要懂得放下，将心中的烦恼抛开。

从前，在一座高高的山顶上，住着一位年老的智者，至于他有多老，为什么会有这么多智慧，没有人知道，只是盛传他能回答任何人的任何问题。有两个调皮捣蛋的男孩不以为然，他们不相信世界上有什么所谓的智者，于是抓来一只小鸟去找这位年老的智者。一个男孩把小鸟抓在手心，一脸诡笑地问老人：“都说你能回答任何人提出的问题，那么请告诉我，这只鸟是活的还是死的？”老人微微一笑，他完全明白孩子的意图，于是毫不迟疑地说：“孩子啊，如果我说这只鸟是活的，你就会马上捏死它，如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞走。你看，孩子，小鸟的生死就掌握在你的手里啊！”

同样，快乐就像这只被握在手中的小鸟。每个人的手里都握着可以随时调换心情的遥控器，因为快乐是自己的事情。

但是，人是有各种需求的高等动物，如果总是被名利遮住眼睛，这样又怎能做出正确的选择呢？而且人是有欲望的，尤其是贪欲，人们总是希望自己尽可能多地得到，试问人们又怎肯轻易放弃呢？

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能找到快乐，于是他沮丧地坐在山路旁。一个农民背着一大捆柴从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁，拥有那么多的财富。请问，为什么我没有快乐呢？”农夫放下沉甸甸的柴草，擦着汗水说：“快乐非常简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时开悟：自己背负那么多的财宝，老怕别人抢，还怕别人暗害，整天忧心忡忡，哪会有快乐呢？于是富翁将珠宝、钱财都用来救济穷人，做了非常多的善事。帮助别人的善举滋润了富翁的心田，让他感受到了什么叫快乐。

不要总想着“我要得到什么”，在人生中，许多东西是要放下的。对权力的追逐，对名誉的向往，对钱财的掠夺，这些都是人生的负担，只会让人们感受到烦恼和忧愁，只会让人们因为欲望而失去自我、失去理性。古人云：无欲则刚。就是让人们学会放下，随遇而安，享受平静、简单的生活，享受快乐和幸福。

人生道路多挫折，人生道路多坎坷。我们一定要学会选择，懂得放下，这会让我们活得充实、活得坦然、活得快乐。

目录. contents

第一章 给心灵洗个澡

生活中，总会有些事情困扰你的心灵，让你的心灵受到挤压。这个时候不妨给自己的心灵洗个澡，将心灵上的污垢洗掉，洗出一颗纯净的心灵，找出失去的自我。

1. “没有用”的东西往往最有用 / 3
2. 挫折可以练就坚强 / 3
3. 蜘蛛的失败 / 4
4. 与诱惑较劲 / 4
5. 另一条路 / 5
6. 发掘人生的金矿 / 6
7. 人生的收场 / 6
8. 爱惜生命，尊重生命 / 7
9. 走向陌生 / 8
10. 每天一分钟的拥抱 / 8
11. 没有口袋 / 9
12. 不算太晚 / 10
13. 爱的碰撞 / 11
14. 方向不等于目标 / 11
15. 人生的注解 / 12
16. 石头的结局 / 13
17. 做生意也是经营人生 / 14
18. 掌握自己命运 / 15
19. 信用就是财富 / 15
20. 绝不向享受投降 / 17
21. 真正的男人 / 17
22. 不要因为事情难办而失去自信 / 19
23. 看清自己的长处 / 20
24. 平凡与伟大 / 21
25. 坚持真理 / 21
26. 用好心态面对失败 / 22
27. 付出努力便无悔 / 23
28. 放下架子 / 24
29. 不要看轻了自己 / 25
30. 干干净净做人 / 26
31. 搁置的玉米 / 27
32. 不要为了美而影响健康 / 28
33. 幸福的方程式 / 28
34. 真正的天堂在心中 / 29
35. 不要以消极的心态看待事情 / 30
36. 快乐源于责任 / 31
37. 不要生气 / 32
38. 快乐要及时享用 / 32
39. 抛弃习惯的束缚 / 33
40. 无事心自宽 / 34
41. 桐城六尺巷 / 35

第二章 有选择就不会有遗憾

当你对一件事情难以做出选择时，请听听列夫·托尔斯泰的告诫：如果你要做一件事，那就去做吧！努力把它做好，要是你做不好没关系，有选择就不会有遗憾。

1. 赌王不赌，何以为赢 / 39
2. 追随你的热情，别被他人所左右 / 40
3. 更重要的是敢做 / 41
4. 坚持不懈就会到达终点 / 41
5. 把勇气保留到底 / 42
6. 正直的品性 / 43
7. 弱点的刺激 / 44
8. 毅力就像是弹簧 / 45
9. 毅力可以移山填海 / 46
10. 要敢于冒险 / 47
11. 有选择就不会有遗憾 / 48
12. 在无光的世界里构筑爱情 / 49
13. 抖落打在背上的泥土 / 50
14. 不要让别人否定了你 / 51
15. 打垮自己的只能是自己 / 51
16. 成功就在前头 / 52
17. 人生如沙漠中的河 / 53
18. 做一个聋子 / 54
19. 两次聪明的选择 / 54
20. 如果时光可以倒流 / 55
21. 不言放弃 / 56
22. 提升目标 / 57
23. 再试一试 / 58
24. 尊严的价值 / 59
25. 发挥你的长处 / 60
26. 决不能趴下 / 61
27. 争取好结局 / 62
28. 成功在近处 / 62
29. 珍宝往往是隐藏的 / 63
30. 痛苦往往可以转化 / 64
31. 再等待片刻就会有收获 / 65
32. 惟有坚持才能走出困境 / 65
33. 以德报怨 / 66
34. 最珍贵的是现在所拥有的 / 67
35. 遇事要随机应变 / 68
36. 凡事贵在尽力 / 69
37. 付出了劳动才能享用 / 70
38. 求人不如求己 / 71
39. 言必信，行必果 / 72
40. 不要俗名要智慧 / 73
41. 要时刻看着当下 / 74
42. 人是锤炼出来的 / 74
43. 理解靠的是心 / 75
44. 一定要有耐心 / 76

第三章 放下就是快乐

时下，人们整天被名缰利索缠身，何有快乐？整天陷入你争我夺的境地，快乐从何而言？整天心事重重，阴霾不开，快乐从何而来？整天小肚鸡肠，快乐又何处去寻？对于这一切，只有一个办法——放下就是快乐！

1. 放弃思想包袱 / 81
2. 选择好自己的对手 / 82
3. 问题就像个包袱 / 82
4. 该放就放 / 83
5. 学会放弃 / 84
6. 丢弃心中的病结 / 85
7. 爱与恨的底线 / 86
8. 美德不可滥用 / 87
9. 不要欣赏你砸的那个坑 / 88
10. 抛弃失败的阴影 / 88
11. 别对小事耿耿于怀 / 89
12. 别让自己的眼睛老去 / 90
13. “放下”的境界 / 91
14. 不是为生气而种花 / 92
15. 阳光没有变 / 93
16. 要适时地放弃 / 94
17. 压力效应 / 95
18. 破罐也有用 / 96
19. 尝试一下失败 / 96
20. 天才埋没了自己 / 97
21. 不要看低了自己 / 98
22. 改变态度以改变人生 / 98
23. 你没有自己想得那么重要 / 99
24. 舍弃的智慧 / 100
25. 放下的真义 / 101
26. 拥有有时会成为负担 / 102
27. 放下就是快乐 / 102
28. 贪欲是致命弱点 / 103
29. 忘记负担的存在 / 104
30. 留恋不如去寻找 / 105
31. 缘分不可强求 / 105
32. 小事中也会有快乐 / 106
33. 要知道后退 / 107
34. 及时改正所作所为 / 108
35. 将精力放在要事上 / 109
36. 打破思维定势 / 110
37. 战胜别人要先战胜自己 / 111
38. 指责别人前先想想自己 / 111
39. 真正的信仰不需要顶礼膜拜 / 112
40. 活在自己的世界里 / 113
41. 名字只是一个符号 / 114
42. 遇事不要冲动 / 115
43. 每一天都是全新的 / 116

第四章 推开智慧之门

智慧虽然掩藏，但门却是虚掩的。许多人行色匆匆与之擦肩而过，或是熟视无睹。只有那些用心去体味生活的人才能推开虚掩的智慧之门，捕捉故事中的智慧精灵。

1. 让世界认识自己的价值 / 119
2. 泥泞的路才能留下脚印 / 119
3. 真正的对手是自己 / 120
4. 抛弃奴隶意识 / 121
5. 生存危机 / 122
6. 主动创造时机 / 122
7. 这是我的岛屿 / 124
8. 学会低头 / 124
9. 成功的捷径 / 125
10. 剔除生命的石屑 / 126
11. 钻石就在脚下 / 127
12. 选择改变环境 / 128
13. 几秒钟就是机遇的所在 / 129
14. 成功是无数个“错误”的堆积 / 129
15. 诚信是金 / 130
16. 付出与回报相等 / 132
17. 机会不喜欢空等的人 / 133
18. 抓得太紧会失去自我 / 134
19. 爱需要用心去征服 / 135
20. 天堂和地狱的区别 / 136
21. 快乐不过如此 / 137
22. 转化角色 / 137
23. 跳蚤实验 / 138
24. 狮子折牙：自毁长矛 / 139
25. 馈赠也是一门学问 / 139
26. 适可而止 / 140
27. 孪生兄弟 / 141
28. 做得多不如做得好 / 141
29. 人生要如水 / 142
30. 演什么像什么 / 143
31. 预见 / 144
32. 谁都有爷爷 / 145
33. 有些事并不像它看上去那样 / 146
34. 做好长远打算 / 147
35. 环境决定命运 / 148
36. 为了生存而活着 / 149
37. 谁都有发迹的可能 / 149
38. 不能以貌取人 / 150
39. 看问题要全面 / 151
40. 及时刹车 / 152
41. 让每个人都发挥更大作用 / 153
42. 抓住问题的关键 / 154
43. 先做一颗珍珠 / 155
44. 一通百通 / 156

第五章 快乐来自你的选择

我们时常想追逐快乐，却总是不能如愿。其实，快乐是简单的。快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松如意，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的智慧。它只需我们轻松地用心去发现，快乐就是如此简单。

1. 己所不欲，勿施于人 / 159
2. 收藏阳光 / 159
3. 宽容别人 / 160
4. 懂是放下 / 162
5. 谁都有长处 / 163
6. 平凡的即是伟大的 / 164
7. 多给他人一些鼓励 / 165
8. 只要现在是我的 / 166
9. 自己来作决定 / 167
10. 不需要任何婚姻理论 / 168
11. 你是最富有的 / 169
12. 生活的美丽需要用心去发现 / 170
13. 快乐是相对的 / 170
14. 抹掉自己的眼泪 / 171
15. 快乐与金钱无关 / 172
16. 品尝生活的乐趣 / 173
17. 快乐来自成就感 / 174
18. 将快乐带回家 / 175
19. 婚姻中风 / 176
20. 快乐就在你我之间 / 177
21. 做自己感兴趣的事 / 177
22. 尽情享受吧 / 178
23. 今天就是良辰 / 179
24. 我能边吃零食边画画吗 / 180
25. 快乐藤 / 180
26. 有谁捆住我了吗 / 181
27. 吃最好的那颗葡萄 / 182
28. 乐在平和 / 183
29. 改变心态才能改变命运 / 184
30. 不过一碗饭 / 185
31. 一村菊香 / 186
32. 为什么会不快乐 / 187
33. 习惯性丢失 / 188
34. 看到光明 / 189
35. 自己的事自己去做 / 190
36. 去一趟南海 / 190
37. 心灵美才是真美 / 191
38. 什么是气 / 192
39. “哭婆”变“笑婆” / 193
40. 超脱生死的境界 / 194
41. 佛祖与众生的区别 / 194
42. 谁是最快乐的人 / 195

第六章 爱是一盏心灯

有一种东西，即使天可老，地可荒，日月星辰一起失去光芒，它却永远也不会消逝，它的名字叫爱。爱是一盏心灯，不仅能帮助别人照亮漆黑的夜路，还能照亮人们心中的黑暗。

1. 大象创造奇迹 / 199
2. 唤醒一颗冷漠的心 / 199
3. 朋友就在身边 / 200
4. 播种希望 / 201
5. 生命可以征服罪恶 / 202
6. 父爱如山 / 203
7. 平凡中有真情 / 204
8. 把握眼前的一切 / 205
9. 情人与妻子 / 206
10. 再多敲一下门 / 207
11. 爱不能自欺欺人 / 208
12. 真爱不变 / 209
13. 人人都献出一点爱 / 210
14. 爱能消除怨恨 / 210
15. 爱是一盏心灯 / 212
16. 钻石爱情 / 213
17. 相濡以血 / 214
18. 爱情丝瓜汤 / 215
19. 我骗了你 40 年 / 216
20. 天花使者 / 218
21. 人性的美 / 219
22. 全力以赴去爱 / 220
23. 心境决定心情 / 221
24. 半枝铅笔 / 221
25. 爱是无法强求的 / 223
26. 不要吝啬你的夸奖 / 224
27. 把心交给等待 / 224
28. 只要“心”不苦 / 225
29. 爱在左边 / 226
30. 霍利的金鱼 / 227
31. 爱心编辑部 / 228
32. 谎言有时也是美德 / 229
33. 最具魅力的施主 / 230
34. 真正的无价之宝 / 231
35. 养花与教子 / 232
36. 宽容是一种无声的教育 / 233
37. 出门在外 / 234
38. 不要妄下定论 / 235

第七章 有所得必有所失

人生不可能十全十美，失意是在所难免的。要想拥有一个快乐的人生，就需要有一个好心态，好好地去享受人生，而不是批判生活，因为人生有得必有失，失意也是一种收获。

1. 被光明迷失 / 239
2. “赠”给自己 / 239
3. 垃圾堆里的老板 / 240
4. 母亲的“谎言” / 241
5. 旧的不去，新的不来 / 242
6. 漂亮鱼的选择 / 243
7. 最高层次是无得无失 / 245
8. 心有多大，世界就有多大 / 246
9. 平静享受大起大落 / 247
10. 最好的玉米 / 247
11. 心若在，梦就在 / 248
12. 温水泡茶 / 249
13. 种下真诚的种子 / 250
14. 拆掉围墙 / 251
15. 天堂里的小鸟 / 252
16. 千金难买幸福 / 253
17. 吃西瓜的哲理 / 253
18. 小鸟和苹果林 / 254
19. 沙子变珍珠 / 255
20. 恪守人生准则 / 256
21. 生活不能太苛求 / 257
22. 心中的善念 / 257
23. 好奇的手指 / 258
24. 有心人的世界 / 259
25. 生命的真谛 / 259
26. 心理障碍 / 260
27. 快乐来自于得失之间 / 261
28. 日久未必见人心 / 262
29. 随遇而安 / 263
30. “老”是一种感觉 / 264
31. 菩提本无树 / 265
32. 也要顾念自己 / 266
33. 驴子的表演 / 266
34. 不要虚假的客套 / 267
35. 遵循天理 / 268
36. 无招胜有招 / 269
37. 弦太紧会崩断 / 270
38. 用智慧帮助别人 / 271
39. 瞎子点灯 / 272
40. 最容易的事 / 273
41. 等待是一种幸福 / 274

第八章 知足才能常乐

有些人活得痛苦，是因为他有太多的欲望；有些人活得失落，是因为他不懂得拥有。大千世界，万种诱惑，什么都想要是会累死人的。所以一定要记住：知足者才能常乐。

1. 少一份贪婪 / 277
2. 这山望着那山高 / 278
3. 忽略纸上的小黑点 / 278
4. 有鞋子穿已经很幸福了 / 279
5. 拣一片最完美的树叶 / 280
6. 看透完美 / 280
7. 我当它是生活 / 281
8. 幸福就是一种感觉 / 282
9. 什么是好日子呢? / 282
10. 成功一次就足够了 / 284
11. 用财之道 / 284
12. “贪”字头上一把刀 / 285
13. 控制自己的欲望 / 286
14. 太阳山 / 287
15. 私心与贪婪 / 288
16. 身外之物 / 289
17. 欲望的锁链 / 290
18. 人心不足蛇吞象 / 291
19. 知足常乐，无欲则刚 / 291
20. 丢了两块钱 / 292
21. 赚快乐的花店 / 293
22. 最终的幸福 / 294
23. “贪”无止境 / 295
24. 可怜是自己认为的 / 296
25. 捕猎野鸡 / 296
26. 斩断绳索 / 297
27. 天堂不过一小杯 / 297
28. 生活是水 / 298
29. 背篓里的快乐 / 299
30. 沙漠里的宝藏 / 300
31. 倒进半桶还是一桶 / 300
32. 最好的均等 / 301
33. 心手合一 / 302
34. 天赐财富 / 303
35. 强中自有强中手 / 304
36. 一偈得道 / 305
37. 打扫心灵 / 306
38. 石头的价值 / 306
39. 小麻雀与大鹏鸟 / 307



第一章 给心灵洗个澡

生活中，总会有些事情困扰你的心灵，让你的心灵受到挤压。这个时候不妨给自己的心灵洗个澡，将心灵上的污垢洗掉，洗出一颗纯净的心灵，找出失去的自我。

1. “没有用”的东西往往最有用

世界上没有绝对的标准，很多时候，看似“没用”的东西却最有用。

一只鹿在河边喝水，突然看到自己的一对长角，觉得十分漂亮。它便洋洋得意起来，自我陶醉地说：“我的长角是多么漂亮啊！”

但随后它发现自己的腿长得并不美，太细太纤长，于是又自卑起来。

小鹿正在顾影自怜的时候，一只老虎突然从树丛中蹿出来，猛地扑向它。小鹿撒腿就跑，老虎追了很长很长一段路，仍然很难追上鹿。

就在老虎准备放弃的时候，鹿长长的角突然被森林中的荆条挂住了，一时无法挣脱开来。

老虎马上扑上来一口咬断了鹿脖子。鹿在垂死之际，不禁长叹：“原来害死我的竟然是我最得意的角。”

鹿自以为优越的角没有带给它好运，而它自认为不美的腿却可以救它的命。

2. 挫折可以练就坚强

因为有了伤痛，人们会在伤痛的刺激下变得清醒；也正是因为有了挫折，人们会在挫折的磨炼下变得坚强。

高中毕业后，刘强没有考上大学，跟着父亲做起了木匠。

一天，刘强跟着父亲学刨木板，刨子在一个木结处被卡住，怎样使劲也刨不动它。“这木结怎么这么硬？”刘强不由自语。

“因为它受过伤。”在一旁的父亲插了一句。

学会选择懂得放下

“受过伤？”刘强不明白父亲话里的含义。

“这些木结，都是树受过伤的部位，结疤之后，它们就会变得更硬。”父亲说，“人也一样，受过伤，才会变得坚强。”

父亲的话让刘强心头一亮。是啊，正是因为有了伤痛，人们才会在伤痛的刺激下变得清醒起来；也正是因为有了挫折，人们才会在挫折的磨炼下变得坚强起来。

刘强放下刨子，回到学校参加了补习，去迎接人生的又一次挑战。因为他已懂得，挫折可以练就坚强的人生。

3. 蜘蛛的失败

愚蠢的人，在失利后选择消沉，并以失败结束；聪明的人把失利当动力，最终以坚强的信心赢得成功。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来。它一次次地向上爬，又一次次地掉下来……

第一个人看到了，叹了一口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而一无所获。”于是，他更加消沉。

第二个人看到了，说这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了，立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动，变得更加坚强。

失败很简单，却又很复杂，关键是你如何看待。

4. 与诱惑较劲

在诱惑面前，有人选择放下，远离危险，确保了一生平安；而有一些人，明知道诱惑是陷阱，却为一时的贪念，掉进万丈深渊。

