

YOUYIZHONG
KUAILEJIAOFANGXIA

有一种 快乐叫放下

华 业 编著

放下行李，迎来旅途的轻松
放下仇恨，换来真切的感动

放下生活的重担，享受喧嚣中的宁静。超脱地放，潇洒地放，理智地放，
放下无畏的执着，便是快乐的源泉。

中国商业出版社

YOUYIZHONG
KUAILEJIAOFANGXIA

有一种 快乐叫放下

华 业 编著

放下行李，迎来旅途的轻松；
放下仇恨，换来真切的感动；

放下生活的重担，享受喧嚣中的宁静。超脱地放，潇洒地放，理智地放，
放下无畏的执着，便是快乐的源泉。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种快乐叫放下/华业编著. —北京:中国商业出版社,2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6284 - 8

I. 有... II. 华... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 142930 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京嘉业印刷厂

*

710 × 1000mm 1/16 23 印张 320 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
定价: 36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

历史的车轮滚动至今，社会已发生了翻天覆地的变化，我们从温饱到“奔小康”再到今天的“和谐共处”，人们的日子过得可谓是“红红火火”。一座座高楼大厦拔地而起，璀璨的霓虹灯让人目不暇接，喜迎奥运的双手也拍了起来，我们丰衣了也足食了，可是我们的困惑却多了，为何呢？

在一次社会学课上，老师问大家：“你们知道我国幸福快乐指数最高的是哪个地区吗？”大家异口同声地说：“北京或者上海吧？”一个是文化的集锦，一个是繁华的堆砌。而答案却让在座的学生都目瞪口呆了。“是西藏。”老师说，“虽然那里没有奢华的物质生活，但就因如此，褪去繁华的背后上帝却赋予了那里的人们一颗平淡而善良的心，所以三步一叩拜的虔诚也才能发生在那里。”

在这个机会丛生、物欲横流的社会里，我们只顾着马不停蹄地向前奔跑，每天为了前途，为了票子奔波劳碌。没房的时候为房子发愁，有房的时候为车发愁，什么都有了又要为子女发愁……似乎我们有操不完的心、发不完的愁。可是，当你忙完这些，觉得可以歇歇脚时，也许早已人至古稀，抬不动年迈的双脚了。其实，“人匆匆来到这个世间，走的时候也就赚取了一套衣服”，那么为何不在忙碌间放慢“奔跑”的双脚，抚去心灵的尘埃，时不时轻轻叩问一下自己：今天你快乐了吗？

其实，快乐无处不在，快乐也很简单。也许就是一个赞许的目光，也许就是一个惬意的微笑，也许就是一声轻轻的问候，也许就是夜晚照你前行的那盏小路灯，也许，它什么都不

FOREWORD

是，只是一颗平淡的、智者的心。只是生活的重负抑或欲望的攫取蒙蔽了我们的双眼，让我们在浮华中沦为了一个只知赶路的马夫。

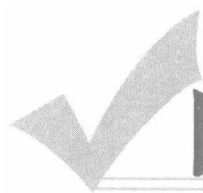
我们一边赶路一边增加着我们的行囊，压得马儿走不动了但还在艰难地前进着，累了马儿也累了我们自己。我们总以为拥有得越多越快乐也越富有，岂不知，拥有得越多肩膀越沉重，超负荷了便成为了累赘。像猴子摘玉米似的对待人生固然不对，但如果我们不懂得取舍，碰到了西瓜时又怎么能腾出抱着玉米的双手来拥抱它呢？

所以，我们要懂得放下。“舍得舍得”有“舍”才有“得”，也许放下后你会发现前面的风景更美。否则，你只会呆立在死胡同里固守着旧有的一切，错失了前面的风景还苦了自己。放下了也许你的心魔就驱除了，你便会发现烦恼少多了，快乐多多了！

有一种智慧叫放弃，有一种放下叫快乐。人们不仅可以在得的过程中享受得到满足的快乐，在放下的过程中你同样可以享受得到轻松的愉悦之感。也许你只用变换一下角度，也许你只需改变一个小小的念头，也许你什么都不用做只需学会去遗忘，就可以轻轻掳获这份永葆青春的快乐。

本书以大量发人深思的小故事和画龙点睛的点评，向您阐述了人生的哲理和快乐的真谛。本书文字优美，语言流畅，不失为您人生旅途中的良师益友，希望它能帮您消解困惑，解读人生！

让烦恼像尘埃一样被风刮走，让快乐像砂砾一样在我们心中积淀，让我们轻轻卸下沉重的行囊，轻松地赶路，给自己的人生多添一份快乐吧！



目录

Contents

第一章 学会选择,懂得放下

满怀信心地生活,才能感受到生活的磅礴气势,才能领略到人生的无限风光。不要哀叹自己的平庸,那只不过是你在没有发现自己的伟大之处而已。

1. 有志者事竟成 (2)
2. 理性地看待自己的长短处 (3)
3. 切忌舍本逐末 (4)
4. 认真对待生命 (4)
5. 心诚则灵 (5)
6. 狮子的感恩 (6)
7. 让心了无牵挂 (7)
8. 珍惜自己的拥有 (8)
9. 丢失的箱子 (9)
10. 财富的来源 (10)
11. 梦想与现实 (11)
12. 收集生命中的点滴 (12)
13. 歪打正着 (14)
14. 知识的价值 (15)

目录

有一种快乐叫放下

YOU YI ZHONG KE LE JIAO FANG XIA

15. 抖落身上的泥土	(16)
16. 富翁与乞丐	(17)
17. 无价的石头	(18)
18. 会工作的人也要懂得休息	(19)
19. 擦拭心灵的尘埃	(20)
20. 放慢奔跑的步伐	(20)
21. 最大的敌人是自己	(22)
22. 以小也可胜大	(23)
23. 袋鼠的给予	(24)
24. 学会欣赏自己	(24)
25. 鹿与狼的故事	(26)
26. 衣服的款式	(28)
27. 生命的意义	(29)
28. 迷失	(30)
29. 猴子的抗议	(30)
30. 塞伯斯蒂的请求	(31)
31. 量力而行	(33)
32. 两只老鼠的关系	(34)
33. 生命的最后一刻钟	(35)
34. 富人的秘诀	(36)
35. 生命的分量	(37)
36. “魔表”带来的启示	(37)
37. 因小失大	(39)
38. 熊的“暗语”	(40)
39. 分享的乐趣	(40)
40. 犹太人的智慧	(41)
41. 人生的秘密	(42)
42. 运筹分秒,把握时日	(43)
43. 以小见大	(44)

- 44. 奉献爱心也需要勇气 (46)
- 45. 掌声的魅力 (47)
- 46. 为旷野除草 (48)

第二章 抛开烦恼回家

烦恼和快乐是两种生活的选择。既然你能够选择快乐,为什么还要选择烦恼呢?烦恼和快乐都掌握在自己的手中,只要你愿意放弃烦恼,放飞快乐,你就随时可以享受人生的美好。假如你经受不住烦恼的考验,也就难以体会真正的快乐。快乐或是烦恼,一个向左,一个向右,你选择了一个方向,它们就将永不相遇。

- 1. 目光的集中点 (52)
- 2. 智慧的变通 (52)
- 3. 主宰快乐 (53)
- 4. 死亡的震撼 (54)
- 5. 神像的变异 (55)
- 6. 得失之间 (56)
- 7. 生命中的宝贝 (57)
- 8. 微笑的力量 (58)
- 9. 在希望的心田里 (59)
- 10. 请拾拾你的头 (60)
- 11. 开启“幸福”之门的钥匙 (61)
- 12. 最美的风景永远在远处 (63)
- 13. 带快乐回家 (64)
- 14. 活得粗糙点 (65)
- 15. 出租车司机的快乐真谛 (66)
- 16. 旋转门 (67)
- 17. 为人生干杯 (68)
- 18. 悲伤是自己的 (69)

19. 王子的项链	(70)
20. 别让自己的眼睛老去	(72)
21. 画上記号	(73)
22. 坦然面对你的短处	(74)
23. 精神的力量	(75)
24. 别让思想钻空子	(76)
25. 烦恼的来源	(77)
26. 开启心门	(78)
27. 用心去发现美	(79)
28. 气即弃	(80)
29. 连锁效应	(81)
30. 大象的命运	(82)
31. 永褒青春的秘诀	(83)
32. 淡然处之	(84)
33. 打开心灵的枷锁	(85)
34. 烦恼由心生	(86)
35. 丢失的斧子	(87)
36. 变换视角	(88)
37. 心灵的境界	(89)
38. 以动写静	(90)
39. 恨是惩罚自己	(91)
40. 豆子的出路	(92)
41. 勇敢面对现实	(93)
42. 退一步海阔天空	(94)

第三章 往者不可谏,来者犹可追

过去的已经过去,不要为打翻的牛奶而哭泣!生活不是单调的重复,光阴如箭,过去的始终要过去。从过去的错误中吸取教训,在以后的生活中才能不重蹈覆辙,要知道“往者不可谏,来者犹可追”。

1. 学会欣赏前面的风景 (96)
2. 虚幻的梦想 (97)
3. 自我的超脱 (99)
4. 忘却与记忆 (99)
5. 第二名的可贵 (100)
6. 打碎你的“水晶盘” (101)
7. 为心灵除草 (102)
8. 团团转 (103)
9. 语言的魅力 (104)
10. 不可苛求完美 (104)
11. 放弃手中的车钥匙 (105)
12. 神父与上帝 (106)
13. 放弃也是一种智能 (107)
14. 舍与得 (109)
15. 以平常心看人生得失 (110)
16. 买快乐 (111)
17. 新婚的困惑 (113)
18. 吃亏的意境 (114)
19. 学会遗忘 (115)
20. 善待自己的选择 (116)
21. 鱼饵的诱惑 (117)
22. 天神的派遣 (118)
23. 漂亮鱼的遭遇 (119)

24. “忘记”是最好的礼物	(121)
25. 三枚金币	(122)
26. 条条道路通罗马	(123)
27. 丢失的豆子	(124)
28. 该出手时就出手	(125)
29. 有无之间	(126)
30. 清空你的水杯	(127)
31. 改变固有的束缚	(128)
32. 放下	(129)
33. 命运之神的宠幸	(130)
34. 退让自守	(131)
35. 塞翁失马,焉知非福	(132)
36. 打碎的牛奶瓶	(133)
37. 哈德的遗憾	(134)
38. 残缺美	(135)

第四章 成功在于积累,每天多做一点点

千里之行,始于足下。每天多做一点点,并且不断地一直做下去,我们就一定会走上成功!

1. 从点滴做起	(138)
2. 猎人的誓言	(138)
3. 拉福的脚印	(139)
4. 成功的秘诀	(140)
5. 画家的回答	(141)
6. 对失败释然一笑	(141)
7. 没有什么东西是永恒的	(142)
8. 良机错失在徘徊间	(143)
9. 跳出思维定势	(144)

10. 最后的“礼物”	(145)
11. 一颗平常心	(146)
12. 恐惧的后果	(147)
13. 一刻也别松懈	(147)
14. 一步之遥	(149)
15. 弱者和强者之间	(149)
16. 做一天和尚,撞一天钟	(150)
17. 买梦	(151)
18. 等你准备好了再来	(152)
19. 不要为失败找借口	(153)
20. 防护墙	(154)
21. 攻击的背后	(155)
22. 你的位置就在你的脚下	(156)
23. 从小事做起	(157)
24. 失误是猛醒的良药	(158)
25. 放宽你的眼	(159)
26. 审时度势	(161)
27. 小约翰的启示	(162)
28. 永不为晚	(163)
29. 想到了就去做	(164)
30. 创造机遇	(165)
31. 只要功夫深,铁杵磨成针	(166)
32. 在哪里跌倒就在哪里爬起来	(167)
33. 炼金之术	(168)
34. 神秘的1%	(169)
35. 解结	(170)
36. 摘下一个“苹果”	(170)
37. 转个身即可	(171)
38. 先盛半碗饭	(172)

39. 路是人走出来的	(173)
40. 别让生命的发动机熄火	(175)
41. 招聘	(176)
42. 自我设限	(177)
43. 时间管理专家的测验	(178)
44. 不要被光亮蒙蔽了双眼	(179)
45. 半个愿望的光芒	(180)
46. 以柔克刚	(180)
47. 学习的能力	(182)
48. 打破常规	(182)
49. 把握好“今天”	(183)
50. 失败是成功的阶梯	(184)
51. 三只耳朵的兔子	(185)
52. 勤能补拙是良训	(186)
53. 独木桥中的牌子	(187)
54. 切莫站在河边不动	(188)
55. 透过现象的背后	(189)

第五章 为拥有开怀

上帝是公平的,给予每一个人的欢乐与痛苦都与他的付出成正比。有时我们所拥有的,别人不一定拥有,每个人都有自身的长处,每个人也都有不足,所以,我们不必为别人的拥有而失意,应该多为自己的拥有而开怀。

1. 黑暗中的光	(192)
2. 珍惜即拥有	(193)
3. 主动拥抱未来	(195)
4. 自我认定	(197)
5. 充实的“忙”	(198)

6. 命运的试金石	(199)
7. 惟一的价值	(200)
8. 相信自己	(201)
9. 生存的意义	(203)
10. 知足者常乐	(204)
11. 无怨无悔地活一次	(206)
12. 另类财富	(207)
13. 肯定自己,肯定人生	(208)
14. 存在即有理	(209)
15. 因祸得福	(210)
16. 有舍才有得	(211)
17. 热爱造就喜悦	(213)
18. 失去后拥有	(214)
19. 大智若愚,而非大愚若智	(215)
20. 靠人不如靠己	(216)
21. 勇于面对自我	(217)
22. 心灵财富胜万金	(218)
23. 每个人都是一存在	(219)
24. 得亦失,失亦得	(220)
25. 永不懈怠的精神	(221)
26. 用快乐阐述生命	(222)
27. 形体外的心智	(223)
28. 适可不止的后果	(224)
29. 没有完美的存在	(226)
30. 心理暗示	(227)
31. 富有的自己	(228)
32. 命运只在自己手中	(229)
33. 一份耕耘的收获	(230)
34. 放下包袱开放自我	(231)
35. 生活需要阳光	(232)

第六章 真爱永恒,放弃也是一种美丽

只要心中有爱,再遥远的距离,也不过是短暂的一程。

1. 简爱	(236)
2. 着想	(237)
3. 给爱弥补的机会	(238)
4. 爱之真谛	(239)
5. 慰藉的力量	(240)
6. 爱的深度	(241)
7. 爱的选择	(241)
8. 父爱的奇迹	(242)
9. 真爱即是不离不弃的人生陪伴	(243)
10. 人生知己最难求	(245)
11. 猫头鹰和它的孩子	(246)
12. 美不美看心灵	(247)
13. 与死神的 PK	(248)
14. 友情的基石	(249)
15. 等待的幸福	(250)
16. 亲情牌珠宝	(250)
17. 最后的牵挂	(252)
18. 及时去爱	(253)
19. 潜移默化的爱	(254)
20. 母爱无边	(255)
21. 最浪漫的事	(256)
22. 幸福的感受	(257)
23. 爱就爱得刚刚好	(258)
24. 孝从何来	(259)
25. 平凡的“浪漫”	(260)
26. 窝心的温暖	(261)

27. 大爱无言	(263)
28. 婚姻的终点	(264)
29. 爱也需要经营	(265)
30. 有多少爱可以重来	(267)
31. 幸福的空间几何	(268)
32. 爱的重量	(270)
33. 让对方幸福	(271)
34. 万事孝为先	(272)
35. 美丽的谎言	(272)
36. 花语中的母爱	(274)

第七章 知足常乐

快乐就是这么简单,一杯清茶,一朵玫瑰,一片树叶,一份牵挂,一句亲切的问候,甚至一个关切的眼神,快乐无处不在,惟有胸襟开阔的人,才能体会到,正所谓知足常乐。

1. 简单生活是快乐的源泉	(276)
2. 善良的人生	(277)
3. 宽容是最大的美德	(277)
4. 纯净的心	(278)
5. 为需要而生活足矣	(279)
6. 人生旅途看风景	(280)
7. 乐观的心	(281)
8. 花园有“心”	(282)
9. 快乐需与人分享	(283)
10. 追逐梦想享受生活	(284)
11. 关怀的心	(285)
12. 真实世界两面看	(286)
13. 一笑而过	(287)

14. 为别人就是为自己	(287)
15. 宽容的境界	(288)
16. 珍惜已经拥有的	(289)
17. 积极的心态	(290)
18. 改变自己	(291)
19. 助人乃快乐之本	(292)
20. 最需要的关系	(293)
21. 奉献的快乐	(294)
22. 最简单的快乐	(295)
23. 平衡的心	(296)
24. 有用的误会	(297)
25. 换个角度找快乐	(298)
26. 有比较才有高低	(299)
27. 只讲忠言的夫人	(299)
28. 让人心疼的冲动	(301)
29. 只为快乐舞蹈	(302)
30. 审视自我	(303)
31. 倾听的艺术	(304)
32. 知足者常乐	(306)
33. 送人玫瑰手留余香	(306)
34. 简单的快乐更真实	(307)
35. 珍惜的快乐	(308)

第八章 拒绝消极,积极面对人生

如果我们的生命中只剩下了一个柠檬,消极的人说:“我垮了,我连一点机会都没有。”然后,他就开始诅咒这个世界,让自己在自怜自艾之中消沉下去。积极的人说:“我至少还有一颗柠檬,我怎样才能改善我的状况,我能否把这颗柠檬做成柠檬水呢?”