

白金华
精版

王锴词
◎ 编著

人生

有一种

放下

清心寡欲，
自感其轻。
随遇而安，
自得其乐。
放下是一条
解脱之道。

白金华
金精版

◎王锴词 编著

人生

有一种

叫

放下

清心寡欲，
自感其轻。
随遇而安，
自得其乐。
放下是一条
解脱之道。

图书在版编目(CIP)数据

有一种人生叫放下：白金精华版/王锴词编著. —北京：
中国铁道出版社，2009.9
ISBN 978-7-113-10386-6

I. 有… II. 王… III. 人生哲学—通俗读物 IV. G821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147424号

书 名：有一种人生叫放下
作 者：王锴词

责任编辑：刘 钢
编辑助理：范晓婷 王 菁
封面设计：文诚工作室
责任校对：孙 玫
责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)
网 址：<http://www.tdpress.com>.
印 刷：三河市华丰印刷厂
版 次：2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：16.5 字数：228千
印 数：1~5 000册
书 号：ISBN 978-7-113-10386-6/C·123
定 价：27.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社读者服务部调换。

电 话：市电(010)51873170，路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话：市电(010)63549504，路电(021)73187

序

中国有句俗话：“知足者常乐。”是的，人生要想常乐，就必须学会满足。因为，不满足者往往执着于自己的欲望而不停地奔跑，不舍得歇息半刻。这种精神虽值得学习，但是，有时候执着未必有结果。因此，做人需要另一种心态，那就是放下！

人生之事，只要你心无挂碍，看得开，放得下，何愁没有自在的春鸟在啼鸣，何愁没有悠闲的小溪在歌唱，何愁没有美丽的鲜花在绽放。因此，放下是一种心态，同时也是一种人生的快乐之道。

何为人生的快乐？人生的快乐是一种心情；一种柳暗花明的豁然开朗；一种重负顿释的轻松惬意；一种经过风雨见到彩虹的喜悦；还有一种洞悉人生真谛的大智慧！其实，在每个人的心灵深处都有一块属于自己的纯洁圣地，快乐就隐居于此，它左右着我们每天的心情：时而像倾泻的瀑布壮观而美丽，时而像雨后的彩虹绚丽而夺目，时而像春风的问候温馨而亲切，时而又像冬季的白雪宁静而纯真！

然而，身居繁华闹市的人们慢慢地发现：自己的心情越来越难以驾驭，这块纯洁的圣地也在渐渐地脱离自己的身体，离自己越来越远，取而代之的是整天被名缰利锁缠身，陷入你争我夺的境地，常常被一些名誉、金钱、权势、成败所束缚，因此不停地为自己描绘着自以为前程无量的美好蓝图。就这样，在种种的诱惑之下，执着成了你的代名词。

人生不一定有辉煌，也不一定有位，但是一定要有“放下”的智慧与心态。因此，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下失恋的痛苦，卸下身上所有束缚你前行的包袱，只要你做到了，你也成功了！



序

现实生活中，人生往往拥有的越多，烦恼就越多。因为万事万物本来就随着因缘变化而变化，我们却试图牢牢把握让它不变，结果自然没有人能做得到。人生的道路上，很多人都有贪得无厌的心态，正因为有这样喜贪的毛病，反而失去了太多，结果是竹篮打水一场空。

人生有许多事情是不可勉强的，有些东西必须要放下。只有学会放下，你才能够腾出手来得到自己真正想要的东西。因此，做人要学会放下，试着放下，让自己的心灵释荷，赢得身躯的轻盈，你的人生就必定幸福！

放下是一种心态，更是一种心灵的解脱。放下就会有快乐，就会有顿悟之后的豁然开朗，重负顿释的轻松，云开雾散后的阳光灿烂。只要你懂得珍惜，学会放下，你的人生就会多一份淡泊，多一份快乐。



2

白金
精华
版



目录

序 / 1

第一章 人生取舍，领悟放下成智者

在取舍面前，人们更多的是选择“取”而非“舍”。可是人心不足蛇吞象，只取不放只能增加自身的负担，不但无益反而有害。人生总是在取舍之间，面对不同的选择，应该领悟放下，学会放下，学会满足，这是智者的心态，是成功的阶梯。

1. 人生，不要因小失大 / 3
2. 直面人生得失 / 5
3. 幸福就要懂得放弃 / 8
4. 放下，才能无忧虑 / 11
5. 放下成就快乐 / 14
6. 人生要懂得知足 / 16
7. 放下，给自己一种洒脱 / 19
8. 人生路始于“放下” / 21
9. 月有圆缺，人有得失 / 24

第二章 生活秘诀，选择放下叫洒脱

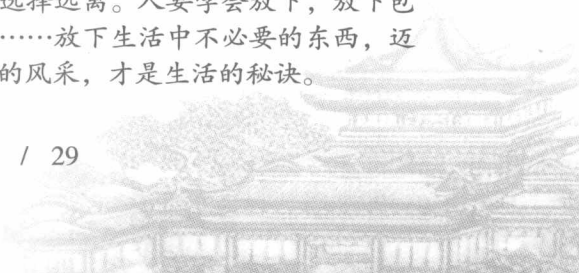
洒脱是人们生活的一种追求，如果为自身加上一些不必要的砝码，洒脱最终还是选择远离。人要学会放下，放下包袱、放下压力、放下烦恼……放下生活中不必要的东西，迈出洒脱的一步，活出洒脱的风采，才是生活的秘诀。

1. 生活需要你学会放下 / 29

有一种人生叫

放下

1





2. 放下包袱，好好生活 / 32
3. 放下，才能有新的选择 / 34
4. 放下压力，轻松生活 / 37
5. 学会糊涂，聪明放下 / 40
6. 告别烦恼，自在生活 / 43
7. 一失足未必成千古恨 / 45
8. 放下，走生活解脱之道 / 48
9. 善于放弃，才能畅快地生活 / 51
10. 放下，退一步海阔天空 / 53

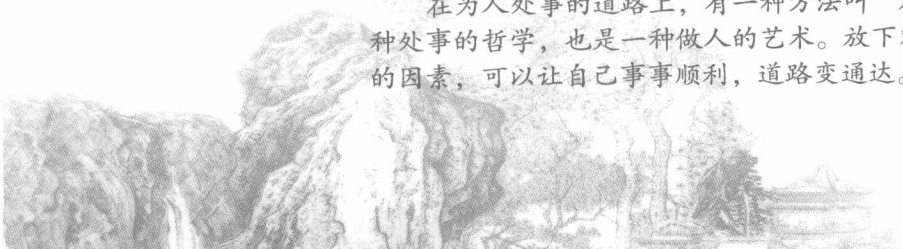
第三章 事业沉浮，适当放下定输赢

事业是一个人一生的支柱，事业的沉浮关系着命运的转折，如何在沉浮不定的事业中把握输赢？这就要适当放下，放下曾经的辉煌，放下一切阻碍事业发展的羁绊，在沉浮中把握发展的机会，获取人生的成功。

1. 学会放下，事业才会上浮 / 59
2. 放下面子，重在坚持 / 62
3. 从头再来也无妨 / 64
4. 放下空想，用行动说话 / 67
5. 锲而舍之不是错 / 70
6. 放下焦虑走向前 / 72
7. 成大业者善放弃 / 75

第四章 为人处事，勇于放下事通达

在为人处事的道路上，有一种方法叫“放下”。这是一种处事的哲学，也是一种做人的艺术。放下对自己发展不利的因素，可以让自己事事顺利，道路变通达。



1. 放下又何妨 / 81
2. 不要寻找绝对公平 / 84
3. 得饶人处且饶人的智慧 / 87
4. 适时放弃，把握更好的机会 / 90
5. 放下，通达之道 / 92
6. 战则败，不战则胜 / 95
7. 算计别人就是算计自己 / 98

第五章

心灵鸡汤，学会放下享轻松

心灵就像是一个房间，每天都有着不同的经历，不打扫就会落满灰尘。落满灰尘的心灵就变得灰暗无色，痛苦和不愉快使人萎靡不振。要想让自己变得轻松自在，就要学会放下，为自己的心灵做一下“保洁”，使它变得亮堂有序。

1. 放下贪婪，寻找快乐 / 103
2. 放下自卑，迈向成功 / 105
3. 放下嫉妒，做完美幸福人 / 108
4. 放下怨恨，宽容彰显人格魅力 / 111
5. 放下自私，让别人走进自己 / 113
6. 放下过去，活在今天 / 116
7. 放下忧虑，追求积极 / 118
8. 放下坏心情，朝气蓬勃每一天 / 121
9. 放下压力，心情舒畅 / 123
10. 失意时要心宽 / 125
11. 得意时不忘形 / 128

第六章

职场生涯，懂得放下路宽阔

行走在职场，犹如逆水行舟，不进则退。放下那虚幻的





学历、背景、身份、地位的包袱，让自己回归到普通人行列中来，不在乎别人的目光和议论，大胆地从基层做起，从基础工作做起，这样，职场道路才会越走越宽，越走越顺畅。

1. 职场竞争，要学会放弃 / 133
2. 欲望无边，适可而止 / 135
3. 放弃无谓的忙碌 / 138
4. 顺其自然，放下无谓的竞争 / 141
5. 放下架子天地宽 / 144
6. 过于执着有时不需要 / 147
7. 放下标准，用心去爱别人 / 150
8. 无争才能取胜 / 152

第七章

情感密码，舍得放下求多姿

走过一段岁月，留下一段记忆。感情的潮水困扰着很多人。人们要明白，走过的路程无法回头，错过的情感只能放下。放下对旧日恋情的回忆，卸下身上一切束缚我们前行的包袱，去寻找多姿的人生世界。



4

白金
精华
版

1. 放下，为爱情寻找自由 / 159
2. 强扭的爱情不甜 / 162
3. 该放不放，自食感情的恶果 / 165
4. 放下也是成全 / 169
5. 把握不住的爱情不如放弃 / 171
6. 错过了太阳，还有月亮 / 174
7. 把失去的爱当成赢利 / 177

第八章

人际交往，适度放下是智慧

在人的一生中，交往花费了人们很多时间和精力，可



是有时并不能取得良好的效果。因此，对于一些不必要的交往要学会放弃，放弃那些不必要的框框，放弃处处得胜的想法……让自己拥有更多属于自己的时间和精力，这才是智者的心态。

1. 摒弃猜疑，迎来友谊 / 183
2. 放弃损友，选择益友 / 186
3. 不要争得口边的胜利 / 189
4. 人际交往中不要“过度投资” / 192
5. 人际交往不要放弃拒绝 / 195
6. 放弃完美，留点错误给人挑 / 198
7. 弹性交友，让人走进自己 / 200

第九章

财富得失，看透放下得自在

财富就像是手中握着的沙子，握得越紧，可能流失得越快。看透了财富聚散，领悟了生命的真谛，学会放松紧握的手，穷追不舍的心，反而可以更自在，财富也许就聚拢而来。

1. 钱是身外物，何必苦追求 / 207
2. 放下权欲，心宽便是福 / 211
3. 名利得失，权衡轻重 / 214
4. 乐以忘忧，获得心灵的解脱 / 217
5. 随贫随富且欢喜，不开口笑是痴人 / 220
6. 放下奢侈，勤俭生活才是真 / 224

第十章

修身养性，放下之后享境界

放下是心灵的本质，是一个人修身养性的基础。当我们学会不再固执己见，以满足自我期望为目的时，我们已经变



目 录

得更具包容力、有气度且更显恢宏。有一天，当你能做到不再畏惧失去，便能以更广阔的心胸去看世界，去面对周围的人事物。何时放下，何时就会获得一身轻松。

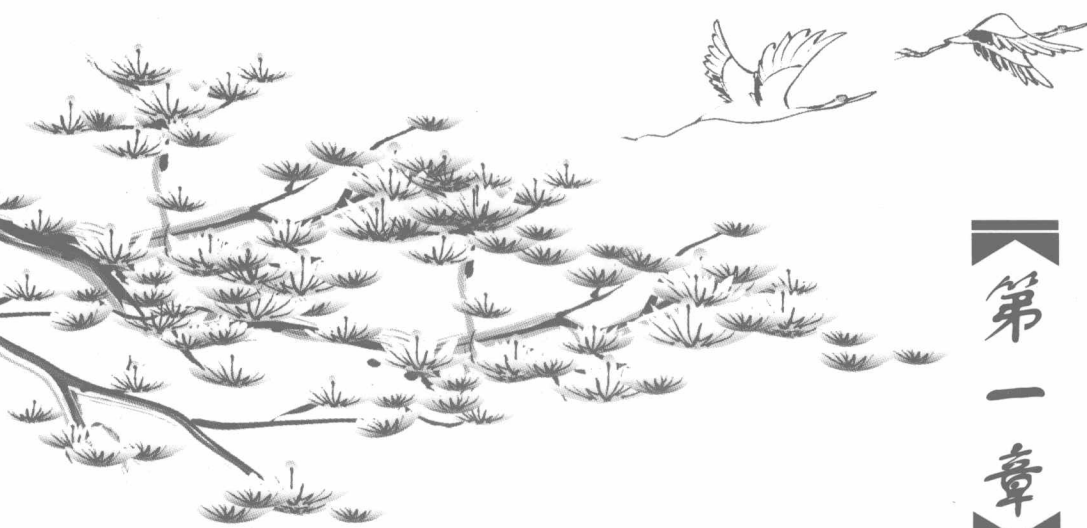
1. 境由心生，要由心地放下 / 229
2. 用放下之心，换取真正的平常心 / 231
3. 放下，修身养性的最高境界 / 234
4. 找到真正适合自己的生活 / 237
5. 多一物多一心，少一物少一念 / 239
6. 以禅心处世，即有所悟有所得 / 242
7. 放下是最有效的养生方法 / 244
8. 任凭风浪起，稳坐钓鱼船 / 247
9. 摒除杂念，彰显智慧 / 250



6

白金
精华
版

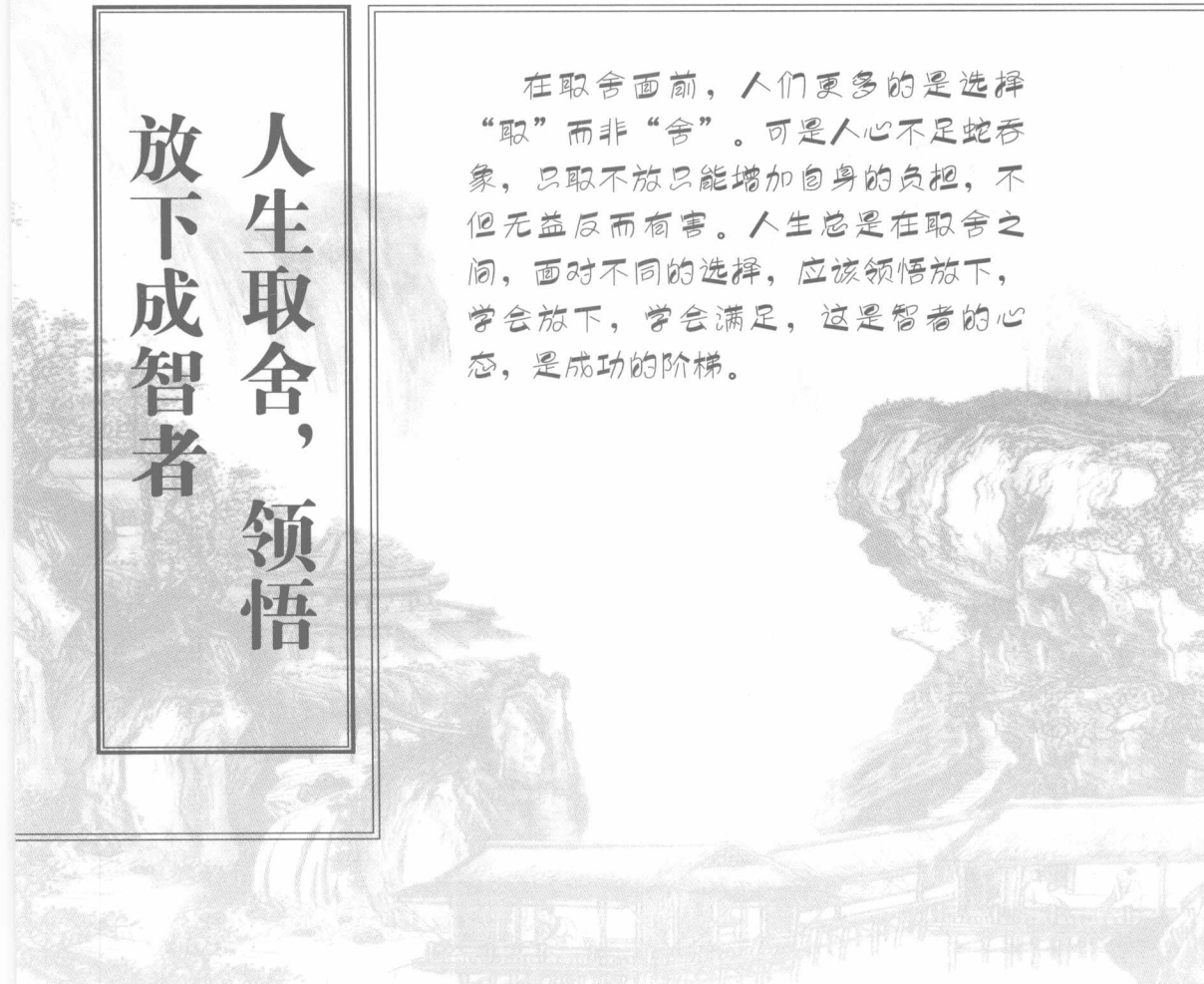




第一章

人生取舍， 放下成智者

在取舍面前，人们更多的是选择“取”而非“舍”。可是人心不足蛇吞象，只取不放只能增加自身的负担，不但无益反而有害。人生总是在取舍之间，面对不同的选择，应该领悟放下，学会放下，学会满足，这是智者的心态，是成功的阶梯。



1. 人生，不要因小失大



人们总是在欲望和理智之间徘徊、犹豫，忍受着来自身体内欲望的煎熬，总是在取舍之间衡量利弊，做着艰苦的思想斗争。每个人都有贪念，但有人能够以社会道德理念来控制 and 规范自己，而有些人却陷入贪婪的泥潭，无法自拔，让贪欲占了上风，做出因小失大的事情。古人云：“君子慎始而无后忧。”做事情之前，应将利弊考虑清楚、详细。

戒贪戒欲，莫要因小失大



俗话说得好：“欲壑难填。”自古以来，人们都有着对金钱、美女、权利等一切美好事物的向往，它犹如滔滔江水，在人们内心深处澎湃。有人能够将它控制自如，用各种社会道德规范约束自己的行为，有人却禁不住一些诱惑和引诱，从而丧失自己的本性，被欲望所支配，成为欲望的奴隶。

欲望犹如潘多拉的魔盒，只要有了一丝一毫的泄露，便如泛滥的洪水，滔滔难以遏止，一发而不可收拾。而被欲望支配的人，会丧失应有的理智，导致做出一些得不偿失、因小失大的事情，使自己遗憾终身。

为了使生活变得更加美好，更加精彩，也为了避免在泛滥的欲望支配下做出因小失大的事情，人们必须恪守道德和法律的规范，紧守自己的社会职责。《韩非子·喻老》中说：“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”很多人都是因为在细微之处没有注意到其重要作用，任由欲望左右自己的思想，斤斤计较，贪婪不止，在思想堤坝上出现了“蚁穴”，不知不觉地做出令自己遗憾终身的的事情。

小处是显现一个人品德的地方，也是个人品德修养的试金石，关系



到每个人的品行和形象，也关系到每个人的人生抉择。“不虑于微，始成大患；不防于小，终亏大德。”任何细微之处都有可能造成你今生的遗憾，因此要谨防小心，戒贪戒欲，莫因小失大。

细节之处是显现一个人道德品质的地方，一旦小节不保，大节便难保，从而由小错酿成大错，将自己的人生搭进去，到时候悔之晚矣。为避免因小失大，必须培养健康的生活情趣。生活情趣是一个人内在情感和心理需要的一种表现。每个人都有属于自己的生活情趣和爱好，这本是一个私人化的“小”问题，但绝不可忽视。

衡量利弊须慎重

在古希伯来，按照当时的规矩，长子在家中享有极高的地位，能享受到许多特权，如享受分配财产的优先权，父亲的遗产绝大部分都将归长子所有，其他孩子仅能分配到一小部分，甚至根本不可能享受到任何的财产继承。

雅各在家中是次子，这对于他来说极其不利，有可能分配不到财产，但他是个深谋远虑的人，看得比任何兄弟都要远。雅各的哥哥以扫整天在外面游荡，整日碌碌无为，也不知道自己需要做些什么，只知道游玩。看着那样无用的哥哥，雅各心中不免抱怨这种没有头脑的人怎么能够担任一族之长，迟早有一天我将取而代之，成为家族中的领导者。

有一天，烈日当空，空气燥热不堪，气温灼热，随处可见因缺水而枯萎的植物。雅各正在自己的帐篷外边的橡胶树荫下熬着红豆汤，香味四溢飘扬。这时以扫从外边田野游玩回来，又饥又渴，他远远就闻到了红豆汤的香味儿，三步并作两步，急急地赶到了饭锅前，贪婪地望着饭锅中的汤饭，对雅各说：“我都快渴死饿死了，你把这汤给我喝吧！”雅各看他那副急不可耐的样子，心想机会来了，就对他说：“要想喝汤，你得把长子的名分让给我才行。”以扫头脑简单，又加上饥渴难耐，不加思考，大手一挥扔下弓，一屁股坐在地上，说：“让给你就让给你吧。我都要渴死了，这长子的名分对我又没有什么用处，你拿去好了。”

听到以扫这样子说，雅各心中非常高兴，于是迫不及待地对以扫说：“那你向我发个誓吧！”于是以扫听从了雅各的安排，以发誓的形式将长子的名分卖给了雅各。对于希伯来人来说，发誓是不可以随意改变的，于是雅各得到了长子权。

这是圣经典故之中一个关于红豆汤的故事，它向人们展示了因小失大的真谛，并向世人传递它的寓意。

聪明、理智的人总会在生活中的细微之处放弃自己的利益，从而使自己从中获得更大的利益；而愚蠢、迟钝的人总是盯着蝇头小利，偷偷地沾沾自喜，以为获得了很大的好处。在现实生活中，我们一定要认清事物，发现它的最大价值，不要因小失大。我们要将眼光放得长远一些，不要被眼前的点点利益迷失眼睛，以致裹足不前，将长远而巨大的利益丧失殆尽，可谓得不偿失。

“放下”智慧

人生的得失就在取舍之间，有人禁不住诱惑，为了微小的利益，作出错误的决定，酿成惨重的损失。在生活和工作时要时刻保持清醒的头脑，既要在大事上明辨是非，又要在小事上分清方向，千万不要将小事看淡了、看轻了。否则，小事上的放任将带来思想上的疏忽大意，造成大的事故！古人云：“千里之堤，溃于蚁穴。”说的就是因小失大造成的后果，望人们能够在小事上慎重再慎重。

2. 直面人生得失

“得失”往往由不得自己，自己只是在其中扮演着微弱的角色，而这道理在人们年轻的时候，无法懂得；当懂得的时候，却已不再年轻。也许你努力了半生，辛辛苦苦得到的东西，并不是你梦里寻它千百度的东西，也许你苦苦追求的东西永远都只是镜中花、水中月，遥不可及，但它却照亮了你遥远的希望，使你一直朝着目标前进，不断地在努力中提高。



得失间的哲学

人们在提到“获得”的同时，就会想到“失去”，它们是两对形影不离的兄弟，是性格迥异的两种状态。人们喜欢将它们拿来比较、谈论，比如在踌躇满志时，人们的心中会不自觉地“患得患失”，但是在失去的时候又会不自觉地安慰自己“有得必有失”，即使在古时候，智者也经常奉劝自己的君王正确对待得与失，期望他能将国家管理得更好。

虽然它们是两对形影不离的兄弟，但是兄弟间也会有意见不同的时候，常常因为“阍于墙”，而“你走你的阳关道，我上我的独木桥”，即使殊途也决不同归，以此表明二者的不同和迥异。

在现实生活中，得失经常发生，有人对此能够坦然面对，不以“得”而欣喜若狂，不以“失”而悲观厌世、萎靡不振，“得失”间“宠辱”不惊，失去后也能够心平气和。然而有些人却在患得患失中坐卧不安，心神不宁，得到时恣意狂笑，失去时垂头丧气；得不到时心有不甘，失去时耿耿于怀。这样自然会使原本阳光灿烂的生活蒙上了一层阴云，影响到自己的心情。

以辩证的观点来看待世间的万事万物你会发现，它们都存在着两面性。得到时未必就是一件令人高兴的好事，失去时也未必就是一件坏事情。曹雪芹年少时家境富裕，在当时也属于社会上的名门望族，然而，不幸的是他们家由于官员之间的争斗，受其波及，家道中落。曹雪芹从富贵荣华的顶端一下子跌到了社会的最低层，过着穷困潦倒的生活，从其他人的眼中来看，曹雪芹失去了许多，但是正是由于他这种丰富的社会阅历使他写出了传世之作《红楼梦》，受到后世的敬仰。

“得失”是一对孪生兄弟，有得必有失，有失也必有得，在得失间应持着一颗平常的心，冷静地看待你所获得的一切，平心静气地对待你所失去的任何事物。在人生路途上，不必在乎目的地何在，不要在乎沿途的风景如何迷人，只要你在其中真正享受到了自己存在的价值，这时

