

放下

Fangxia
jiushixingfu

就是幸福

[佛说：放下，便是幸福。]

潘 静 杨秉慧 编著



做人要当提起时提得起，当放下时放得下。

对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

发现幸福的秘密，摆脱“人生抑郁症”。

华夏出版社

放下



Tangxiajiushixingfu

就是幸福

潘 静 杨秉慧 © 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下就是幸福 / 潘静, 杨秉慧编著. — 北京: 华夏出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5080-5202-1

I. 放… II. ①潘…②杨… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085431 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

放下就是幸福

编 著 潘 静 杨秉慧

责任编辑 林媛韡

美术编辑 魏晓舸

排版制作 穗田传媒

封面设计 思想工社

图片提供 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 19.5

字 数 290 千字

版 次 2009 年 9 月北京第 1 版

印 次 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5202-1

定 价 29.80 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

》序 放下就是幸福



西方有一首诗这样写道：

动物明白自己的特性：

熊不会试着飞翔，

弩马在跳过高高的栅栏时会犹豫，

狗看到又深又宽的沟渠时会转身离去。

但是，人是唯一一种不知趣的动物，

受到愚蠢与自负天性的左右，

对着力不能及的事情大声地嘶吼——坚持下去！

出于盲目和顽固，

荒唐地执迷于自己最不擅长的事情，

使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

我们热爱执著，因为事业凭韧性而渐进，人才借韧性而成玉。执著于友情，于是有了“高山流水子期伯牙觅知音”的美谈；执著于爱情，

于是奏响了“梁祝化蝶”的千古绝唱。在这个世界上，我们因执著而生、我们因执著而死，可是当生命走完一圈又一圈的轮回，站在残阳如血的山巅，我们又不得不承认这样一个现实——有时头破血流的悲剧正使然于无与伦比的执著。

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次都掉了下来，但它依然执著地向前进。一个人看到后感慨地说：“多伟大的蚂蚁，失败了毫不妥协，继续向目标前行。”另一个人看到了却发出感叹：“多么可怜的蚂蚁，太盲目了，假如它改变一下方式，也许很快就能够到达目的地。”在人生的路途上，无数人都在无怨无悔地重复着这只蚂蚁的角色。佛语有云：“人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛。”

放弃，也是人生的一道风景。失去了未必就是痛苦，得到了也未必就是幸福。从某种意义上讲，放弃并非是对追求的背叛，相反，有时倒能执著于其间，因为放弃意味着“半途而止”，而不是“半途而废”。

一段生命是一个季节，每个季节都会有春华秋实。生活的艺术之一就是要知道什么时候收，什么时候放，因为生活即是矛盾：一方面它鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命终结时放弃一切。故事总会有一个结局，不管好的或坏的，激情过后就要面对现实；美丽也会有一个时限，或是很长或是很短，只是残留的伤痕却要时间来抚慰。与其在生命将逝时追悔莫及，不如在能够改变的时候改变，能够豁达的时候豁达。相信只要纯洁的心怀里还荡漾着风、飘洒着雨，生命就会迎来自己的繁荣。

什么才是真正意义上的执著呢？曾经有人说过，执著就是一个人的韧性。“积土成山”是韧的体现；“水滴石穿”是韧的体现；“野火烧不尽，春风吹又生”也是韧的体现。但是，这些都不是真正意义上的韧，只有至柔至刚才是它的真正含义，就好像那无形无色的水、无边无际的空气、无影无踪的风、无名无欲毫不起眼的野草以及无声无息

地埋在地下的根，都藏锋守拙，以柔弱胜刚强，往往在无形之中穿越生死得到永恒。其实“韦”在古语中是熟牛皮的意思，“刃”则是指刀锋，它们合在一起融为“韧”字，其大意便是刚柔相济。我们在佩服祖先们大智大慧的同时，不得不感叹人之处事，柔而不刚，难以有始；刚而不柔，则难以有终。只有刚柔相济，两者合二为一方能有始有终、成就大业。如此这般人生的大智慧，对于现代社会终日忙忙碌碌的人们来说，更应该铭记在心，以求在人生的道路上能少走一些弯路。

感于此，我们精心编写了《放下就是幸福》一书，书中囊括了人生的各种境界，汇集了许多经典的人生哲理故事，以执著和放下为基点，内容涉及婚恋、心态、选择、思维、性格、人生定位等多方面。行文优美流畅，语言细腻生动。相信每一篇短文带给你的都是一次心灵的悸动、一道顿悟的光芒、一脉沁人心脾的溪水。涓涓流淌的溪流、风中摇曳的绿叶都是心情的点滴。让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，能够用心体悟到人世间最美的乐章。

本书在编写过程中，借鉴和参考了部分同类书籍，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，引用了其中一些事例，在文中不一一标明，谨向各位原著作者表示崇高的敬意。



第 一 章

人生难免挫折，贵在学会变通

——放下挫折 学会变通 / 1

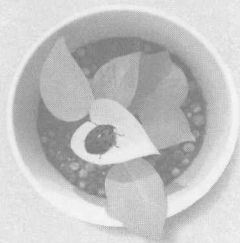
- » 接受不可避免的现实 / 2
- » 跌倒了也要抓一把沙子 / 5
- » 以最小的代价弱化失败 / 7
- » 失败的经验尤为可贵 / 9
- » 从没有一艘船可以永不调整航向 / 11
- » 描绘自己的心灵地图 / 13
- » 变通，走出人生困境的锦囊妙计 / 16
- » 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 / 19
- » 执著与固执间只有一步之遥 / 21
- » 昂头赏月时不忘低头看路 / 23

第 二 章

合理的执著是成就梦想的阶梯

——放下压力 学会坚定 / 27

- » 许三多和南瓜的寓言 / 28
- » 巴菲特：长线投资铸造的神话 / 30



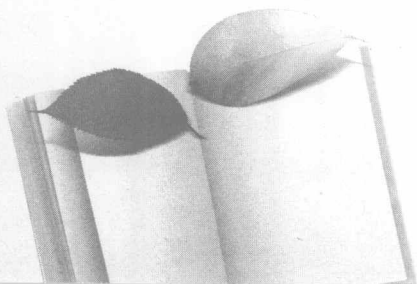
- 》 走自己的路，让别人说去吧 / 33
- 》 执著与意志 / 35
- 》 高斯：当真理与勇气相遇 / 37
- 》 希尔顿：要执著于梦想 / 39
- 》 不见兔子不撒鹰 / 42
- 》 不懈追求才能羽化成蝶 / 44
- 》 不要让执著成为送给自己的一个虚假安慰 / 46

第三章

过度的执著招致失败

——放下执著 学会进退 / 49

- 》 过犹不及，适可而止 / 50
- 》 抓得越紧，越容易流失 / 52
- 》 甩掉“金科玉律”的锁链 / 54
- 》 “此路不通”就换条路 / 57
- 》 挣脱世俗，为自己而活 / 59
- 》 正确的方法比坚持的态度更重要 / 61
- 》 看树插秧，向着标杆直跑 / 63
- 》 做正确的事比正确地做事更重要 / 65
- 》 三分苦干，七分巧干 / 68
- 》 一分耕耘，十分收获的“新美国梦” / 70



第四章

不要在爱的执著中迷失自我

——放下错爱 学会解脱 / 73

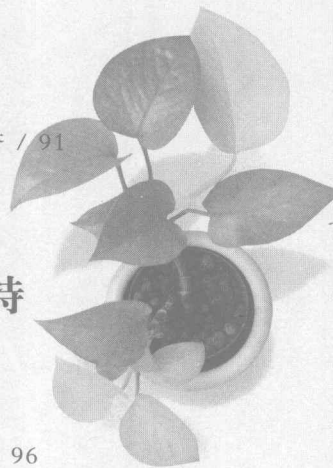
- 》真爱自己便不会强求自己 / 74
- 》为何总是遇人不淑 / 76
- 》浪漫，本色至纯 / 78
- 》挣脱执著，绽放心头的馨香一瓣 / 81
- 》长得丑是一种罪吗 / 83
- 》深爱但不迷失方向 / 84
- 》爱我的人还是我爱的人 / 86
- 》珍惜眼前人 / 89
- 》放爱一条生路，爱情之花留有余香 / 91

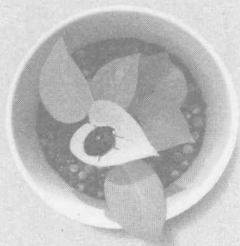
第五章

学会正确选择，不做愚蠢坚持

——放下忧虑 学会选择 / 93

- 》人生即是选择 / 94
- 》幸福就在懂得放手的那一刻转身 / 96
- 》你的风度决定影响力的高度 / 98
- 》拨开方法迷云，找寻脸上阳光 / 100
- 》储蓄你的人情账户 / 102
- 》人脉，事业前进的助推器 / 104
- 》孔子是位“社交明星” / 106
- 》懂得合力，才能成功 / 108
- 》唯一恐惧的是恐惧本身 / 111





- 》天真，人生如若初相见 / 113
- 》享受，让人生的美景为你停留 / 115
- 》涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐 / 116

第六章

只看我所有的，不看我所没有的

——放下憎恨 学会宽容 / 119

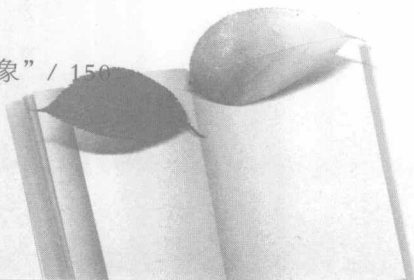
- 》完美可“欲”而不可求 / 120
- 》心动，是因为美在流动 / 122
- 》有时候我们失败，往往是因为输给了自己 / 125
- 》宽容的实质不是宽容别人，而是宽恕自己 / 127
- 》先有超然气度，方有翩翩风度 / 129
- 》嫉妒是痛苦的制造者 / 131
- 》心怀嫉妒，不如奋发图强 / 134
- 》加之不怒，猝然不惊 / 136
- 》往事如烟，让仇恨随风飘散 / 138
- 》把握进退，人生之贵 / 140

第七章

转换思路才能柳暗花明

——放下狭隘 学会豁达 / 143

- 》金融海啸来袭，美新总统有危也有机 / 144
- 》开放的时代，人生也需要开放 / 146
- 》推开那扇虚掩着的门 / 148
- 》找到办法，“蚂蚁”也能变“大象” / 150



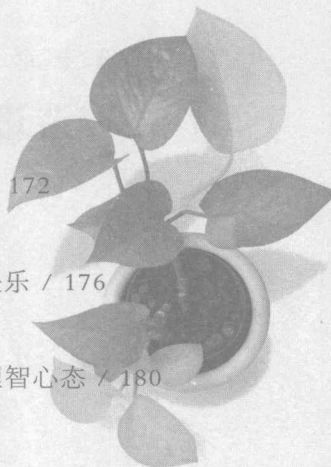
- 》幸福和金钱有关 / 152
- 》你为什么不是有钱人 / 155
- 》人生可以投资的不仅仅是股票 / 157
- 》“困难”是机遇的代名词 / 159
- 》改变一个想法，造就一份成功 / 161
- 》放弃，是另一种成全 / 163

第八章

演一场本色的自己

——放下虚伪 学做自己 / 167

- 》做一个最好的自己 / 168
- 》神奇的“皮格马利翁”效应 / 170
- 》打开自己，你就赢得了整个世界 / 172
- 》开放式人生的六个关键词 / 174
- 》体面的工作并不意味着就有真的快乐 / 176
- 》莫让人生因虚名而搁浅 / 179
- 》归零就是一种在低位思考高位的理智心态 / 180
- 》人生境界两重天 / 183
- 》找到自己最需要的东西 / 185

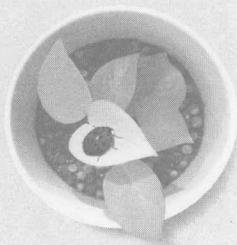


第九章

做一条反向游泳的鱼

——放下成见 学会创新 / 187

- 》当别人都在努力向前时，你不妨倒回去 / 188
- 》创新思维，成就奥运产业 / 190



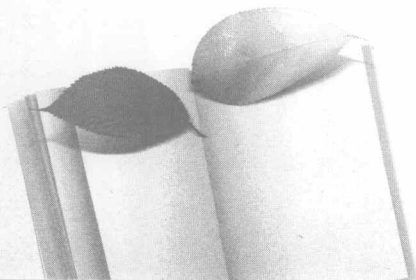
- 》 标新立异才会赢 / 192
- 》 打破定式思维 / 195
- 》 有了门我们可以出去，有了窗我们可以不必出去 / 197
- 》 将苦柠檬榨成甘甜的柠檬汁 / 199
- 》 转换角度，在思路中找出路 / 202
- 》 具非常智，成非常事 / 203
- 》 方法变换，引爆杰出头脑 / 205
- 》 要大智慧，不要小聪明 / 208
- 》 相信你是狮子，你便真的是狮子 / 210

第十章

打造进退自如的黄金心态

——放下消极 学会自励 / 213

- 》 心情的颜色会影响世界的颜色 / 214
- 》 态度是个打气筒 / 216
- 》 激情点燃成功的烈焰 / 219
- 》 人生需要好的习惯来温暖 / 221
- 》 只要精神不滑坡，方法总比问题多 / 222
- 》 先人一步，抢占先机 / 225
- 》 一支船桨快过于自己的两条腿 / 227
- 》 潜意识：人生巨大的能量库 / 229
- 》 挖掘自己的矿藏，把“不能”变成“能” / 232
- 》 找准人生的坐标 / 234
- 》 狮子不和老鼠比赛 / 236

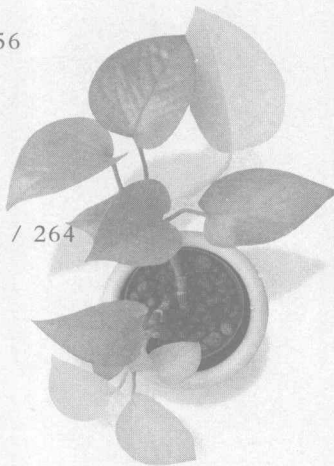


第十一章

人生就是性格的悲喜剧

——放下执念 学会调节 / 241

- 》 孔子：最早的性格分析师 / 242
- 》 老鼠哲学注定天生狭隘 / 244
- 》 跨越缺陷，完美就在背后 / 246
- 》 优化性格才能主宰命运 / 249
- 》 Stop：问题到此为止 / 251
- 》 专注：高效能第一要素 / 254
- 》 积极的生活态度决定人生高度 / 256
- 》 勤奋，让人生化繁为简 / 258
- 》 目标的高度决定人生的高度 / 260
- 》 规划成功的导航图 / 262
- 》 你就是你——绝无仅有的特立个体 / 264
- 》 改变自己的“易燃”指数 / 266

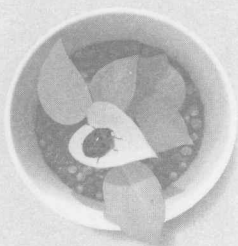


第十二章

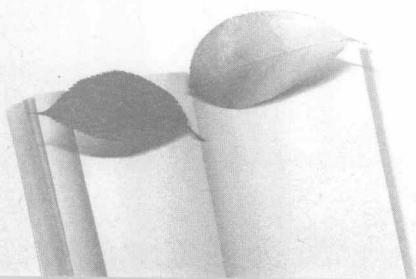
给心灵开一扇窗

——放下名利 学会淡泊 / 269

- 》 闲看庭前花开花落 / 270
- 》 放慢脚步，做一场心灵瑜伽 / 272
- 》 人生本是缘 / 274
- 》 任何时候都绝不放弃希望 / 276
- 》 当一块石头拥有了愿望 / 278
- 》 把年少的梦植入心底 / 280



- 》想使一个人残废，只需给他一对拐杖 / 282
- 》苦难是信念的试金石 / 284
- 》拥着成功的种子甜蜜入梦 / 286
- 》临渊羡鱼，不如归而结网 / 288
- 》在行动中引发行动 / 290
- 》青春经不起岁月的蹉跎 / 292





第一章

人生难免挫折， 贵在学会变通

——放下挫折 学会变通

如果人生没有荒芜与悲怆，就一定有长征般的考验。在这个无尽的轮回中，正上演着一场生存的抗争。路，从我们脚下渐渐流过，如火焰般跳动，坚定不移地踩下去，还是失败了，于是你潇洒地挥一挥衣袖，不带走一片云彩——勿以成败论英雄，你不是胜者，但你是强者。人生虽没有彩排，但失败也绝非注定，既然黑夜给了我们一双眼睛，那我们就用它来寻找光明。





50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170

接受不可避免的现实

既然黑夜给了我们一双眼睛，那我们就用它来寻找光明。

如果人生没有荒芜与悲怆，就定有长征般的考验。在这个无尽的轮回中，正上演着一场生存的抗争。路，从我们脚下渐渐流过，如火焰般跳动，坚定不移地踩下去，还是失败了，于是你潇洒地挥一挥衣袖，不带走一片云彩——勿以成败论英雄，你不是胜者，但你是强者。

泰戈尔说：“不要让我祈求免遭危难，而是让我能大胆地面对它们。”生活中，我们会遇到许多不公平的经历，而且许多都是我们无法逃避的，也是无从选择的，我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整。抗拒不但可能毁了自己的生活，而且也会使自己的精神崩溃，因此，在我们无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

在荷兰的阿姆斯特丹有一座 15 世纪的教堂遗迹，里面有这样一句让人过目不忘的题词：“事必如此，别无选择。”命运总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，那当然是很好的，我们也很容易接受，但事情往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，如果这时我们不能学会接受它，反而让灾难主宰了我们的心灵，那我们的生活就会永远地失去阳光。

琼妮小姐是新西兰一位建筑商的女儿，移居美国后，曾在休斯敦一家电视台工作，1990 年起任 CNN 摄影记者。1992 年 6 月，她被派往萨拉热窝进行战地采访，在那里，曾有多名记者丧生。

琼妮在萨拉热窝逗留六个星期后，已经习惯了周围的流弹。一天清早，

一颗子弹穿透了她的车玻璃，正好击中她的脸部，几乎掀掉了她的半边脸，她的颧骨被打得粉碎，牙齿没有了，舌头也被打断了。她被送到诊所后，大夫们直摇头，认为她不行了，然而经过了二十多次手术，她又奇迹般地回到了工作岗位。这时的她，下颌仍无感觉，脸部还留着弹片，体重也减轻了八千克。令大家吃惊的是，她要求重返萨拉热窝。她幽默地说：“说不定我还能在那里找回我的牙齿。”她甚至想认识一下当初袭击她的枪手。有人问：“你见到那个枪手后怎么办？”她说：“我会请他喝一杯，问他几个问题，比方说当时距离有多远。”

琼妮面对厄运的乐观态度证明她是一个具有坚韧毅力的女孩，正是这种乐观的性格让她迅速地摆脱了挫折的阴影，积极地投入到新的工作中去。

威廉·詹姆斯说：“完全接受已经发生的事，这是克服不幸的第一步。”哲人说：“太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找；若无，就忘掉它。”

快乐是什么？快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花，正如惠特曼所说：“只有受过寒冷的人才感觉得到阳光的温暖，也只有的人生战场上受过挫败、痛苦的人才知道生命的珍贵，才可以感受到生活之中的真正快乐。”

托尔斯泰在他的散文名篇《我的忏悔》中讲了这样一个故事：一个男人因被一只老虎追赶而掉下悬崖，庆幸的是他在跌落过程中抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。此时，他发现头顶上那只老虎正虎视眈眈地看着他，他低头一看，悬崖底下还有一只老虎。更糟的是，有两只老鼠正在啃咬悬着他生命的小灌木的根须。绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人摘下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”生命进程中，当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候，你是否还能享受一下野草莓的滋味？“尘世永远是苦海，天堂才有永恒的快乐”是禁欲主义编撰的用以蛊惑人心的谎言，苦中求乐才是快乐的真谛。

当你对生活感到绝望的时候，请再等待三天，希望便会出现。