

潘静 杨秉慧·编著

放下，是一种心态的选择；
放下，是一门心灵的学问；
放下，是一种生活的智慧；
放下，是一种博大的胸怀。

青少年
心理读本

放下 是一种胸怀

调整心态，畅享快乐人生的心灵鸡汤

华夏出版社

放下是一种胸怀

潘静 杨秉慧◎编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下是一种胸怀 / 潘静, 杨秉慧编著. —北京:
华夏出版社, 2012.3 (2012年重印)
ISBN 978-7-5080-6842-8

I. ①放… II. ①潘… ②杨… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010808号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

放下是一种胸怀

编 著 潘 静 杨秉慧

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 14

字 数 175千字

版 次 2012年3月第1版 2012年10月第2次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6842-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

你能放下多少 幸福就有多少

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，
驽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，人才借韧性而成器。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，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义无反顾的执著。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

上少走一些弯路。

一只蚂蚁想往玻璃墙上爬，可一次次掉了下来，但它依然执著地前进。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扮演着这只蚂蚁的角色。佛语有云：“人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛。”生活的艺术就是要知道什么时候该收，什么时候该放，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。

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”。

故事总会有一个结局，不管好的坏的，激情过后就要面对现实；美丽也会有一个期限，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。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。

有感于此，我们精心编写了《放下是一种胸怀》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、一涓沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，体悟到人世间最美的乐章。

第一章

人生难免挫折，贵在学会变通
——放下挫折，学会变通

- 接受不可避免的现实 002
- 苦难是信念的试金石 004
- 跌倒了也要抓一把沙子 007
- 以最小的代价弱化失败 009
- 此路不通就换条路 011
- 变通，走出人生困境的锦囊妙计 013
- 掬一捧清泉，只需换个地方打井 015
- 不懈追求才能羽化成蝶 018

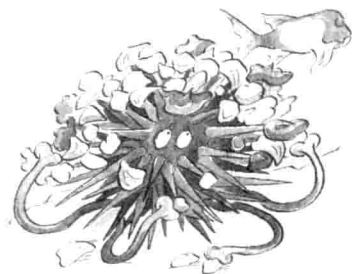


第二章

人生就是性格的悲喜剧

——放下执念，学会调节

■ 性格决定命运	022
■ 别让性格缺陷成为绊脚石	025
■ 优化性格才能主宰命运	027
■ 专注是高效能的第一要素	029
■ 积极的生活态度决定人生高度	031
■ 勤奋，让人生化繁为简	033
■ 目标的高度决定人生的高度	036
■ 规划成功的导航图	039



第三章

过度执著是一种自我折磨
——放下执著，学会进退

- 执著与固执间只有一步之遥 046
- 昂头赏月时不忘低头看路 049
- 以免过犹不及，懂得适可而止 051
- 抓得越紧，越容易流失 054
- 甩掉“金科玉律”的锁链 056
- 正确的方法比坚持的态度更重要 058
- 及时调整职业方向至关重要 060
- 做正确的事，比正确地做事更重要 062



第四章

合理的执著是成就梦想的阶梯

——放下压力，学会坚定

- 从没有一艘船可以永不调整航向 066
- 转换角度，在思路中找出路 068
- 许三多和南瓜的寓言 070
- 相信你是狮子，你便真的是狮子 073
- 走自己的路，让别人说去吧 076
- 要大智慧，不要小聪明 078
- 当别人都在努力向前时，你不妨倒回去 080
- 归零就是一种在低位思考高位的理智心态 083



第五章

选择成就人生

——放下忧虑，学会选择

■ 人生即是选择	086
■ 你的风度决定影响力的高度	088
■ 情绪好坏能转换，心情是一种选择	090
■ 懂得合力，才能成功	092
■ 我们唯一恐惧的是恐惧本身	094
■ 人生若只如初见，保留一份童真	096
■ 学会享受，让人生的美景为你停留	098
■ 涤荡唠叨与争吵，弹奏和谐乐章	100



第六章

宽容别人，就是宽容自己

——放下憎恨，学会宽容

- 冲破自己营造的“心理牢笼” 104
- 宽容的实质是宽容自己 107
- 先有超然气度，方有翩翩风度 110
- 你为什么不是有钱人 113
- 心怀嫉妒，不如奋发图强 116
- 加之不怒，猝然不惊 119
- 往事如烟，让仇恨随风飘散 122
- 强大的动力来自强大的欲望 124

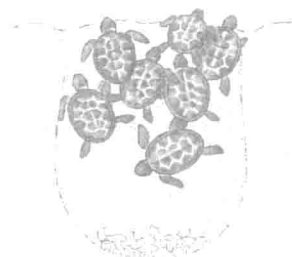


第七章

思路决定出路，格局决定结局

——放下狭隘，学会豁达

- 厚积薄发，方能游刃有余 128
- 开放的时代，人生也需要开放 130
- 推开那扇虚掩着的命运之门 133
- 找到办法，蚂蚁也能变大象 137
- 人生可以投资的不仅仅是股票 139
- 换一个角度，你就是真正的赢家 141
- 改变一个想法，造就一分成功 143
- 放弃，是另一种成全 145



做真实的自己，做最好的自己

——放下虚伪，做你自己

■ 你就是你，绝无仅有的个体	148
■ 找准人生的坐标	151
■ 做最好的自己	154
■ 打开自己，你就赢得了整个世界	158
■ 开放式人生的六个关键词	160
■ 人生境界两重天	163
■ 挣脱世俗，为自己而活	165
■ 找到自己最需要的东西	167



第九章

打造进退自如的黄金心态

——放下消极，学会自励

- 心情的颜色会影响世界的颜色 170
- 态度是个打气筒 172
- 人生需要好的习惯来温暖 174
- 只要精神不滑坡，方法总比问题多 176
- 潜意识是人生巨大的能量库 178
- 挖掘自己的矿藏，把不能变为能 181
- 激情点燃成功的烈焰 183
- 将苦柠檬榨成甘甜的柠檬汁 186



第十章

人生需要平衡

——放下名利，学会淡泊

- 莫让人生因虚名而搁浅 190
- 闲看庭前花开花落 192
- 放慢脚步，做一做心灵瑜伽 195
- 人生苦短，不可不信缘 198
- 当一块石头拥有了梦想 200
- 描绘自己的心灵地图 202
- 临渊羡鱼，不如退而结网 204
- 青春经不起岁月的蹉跎 206





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。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黑色的眼睛，那我们就用它来寻找光明。