

<<放下.就是幸福大全集>>

图书基本信息

书名：<<放下.就是幸福大全集>>

13位ISBN编号：9787511328939

10位ISBN编号：7511328938

出版时间：2012-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：唐佳艺

页数：423

字数：752000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<放下.就是幸福大全集>>

前言

佛说：放下，便得自在。

放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。

很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。

“世上本无事，庸人自扰之。

”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。

有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。

当一切如自驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

人们总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

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、得失放不下，生命就在是非、得失里受折磨。

于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。

人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。

当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。

在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧、日丽风和。

放下也许会有遗憾，会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远，让我们生活得更加淡定和安然。

生活中，有太多的人在执著，执著于近在咫尺的成功，执著于绚丽多姿的生活，执著于唾手可得的感情……却始终差之毫厘。

执著并没有什么不对，但放下才是智慧的选择。

也许有时我们只看到了放下时的痛苦，而忘记了若不放下就会失去更多：不放下一段破碎的感情，就不会找到真正的归属；不放下功名利禄，就不会有心灵的宁静；不放下一条错误的道路，就找不到正确的方向；不放下今天的错误，就会失去明天的成功……在人生的单行道上，放下心中的纷扰，放下外物的得失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。

放下是一种心态，更是一种智者的胸怀。

其实，人生在世，不如意者十有八九。

正如庄子所言：“荣辱立然，后睹所病。

”放不下，其实是自己和自己过不去。

面对挫折时，用一颗豁达的心去承载；遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；苦难来临时，用笑容和博爱去坦然面对；而无法拥有时，要轻松地挥手告别。

要知道，不完美才是人生，有缺憾才值得珍惜。

人生在世，有些事情是不必在乎的，有些东西是必须放下的。

只有该放下时放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。

放下，才能在成功的路上走得更久。

放下那些不自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。

而能以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做人世的事，人生必将快乐、豁达、成功。

<<放下.就是幸福大全集>>

放下是一种境界，更是人生的幸福之道。

懂得放下的人，弱水三千，只取一瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只取最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福和快乐。

放下，不是为了让我们放弃；放下，不是为了让我们退缩；放下，是为了得到幸福，得到更多。

不懂放下的人，早晚会被欲望所累，身心不堪重负；而那些早早放下的人，却能成功和幸福同享。

学会放下，将会看轻人生的得与失；选择放下，才能留出容纳幸福的位置。

放下欲望，心灵就得到放松；放下包袱，身体就得到轻盈；放下恩怨，情操就得到升华……放下的心态犹如一堵墙，隔开了快乐和哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去就是天堂。

放下，是一种超越、一种洒脱，是一种积极的人生态度，是一种高深的人生哲学，是一种化腐朽为神奇的生活智慧。

放下，就是幸福。

<<放下.就是幸福大全集>>

内容概要

《放下就是幸福大全集》讲述了：放下，是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。

“世上本无事，庸人自扰之。”

人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。

有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。

当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶：能放下多少，幸福就有多少。

人们总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。

如果不懂得放下，人们势必会在各种诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊。

生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸前不在中途搁浅或沉没，就必须轻载。

放下贪念、执著，才能还心灵以自由。

能否让自己获得梦想的成功，能否让自己有一个幸福的人生，就看你能否领悟“放下”的奥妙。

《放下就是幸福大全集》从为人处世、交友、职场、情感、婚恋、家庭等不同角度，将放下的智慧娓娓道来，从而让读者了解放下的真谛，在生活中坦然追求、潇洒面对，用足够的时间和精力来赢取真正该拥有的东西，明确地奔向自己的目标，在不断地放下与选择中成就更有价值的自我。

放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得快乐；放下自卑，获得自信；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下狭隘，获得自在。

了悟放下的智慧，才能拥有幸福的人生。

<<放下.就是幸福大全集>>

书籍目录

第一章 生命不堪承受之重——放下负担，一身轻松

简化生活，让生命之舟轻扬
剔除生命中无用的东西
常怀空杯心态，心自会丰盈
轻轻放下，轻装前行
简单的生活，也能诠释幸福
凡事看开，享受生活
只看自己拥有的，不看自己没有的
顺其自然，活得单纯
不拿别人的标准来衡量自己
量力而行。

画好自己的底线

保持自我，不随波逐流
跨越自我设定的樊篱
挣脱心中的绳结
推开虚掩的那扇门
给自己一双发现的眼睛

第二章 找寻属手自己的人生——放下执著，进退自如

人生不必太执著
握得越紧，越容易流失
另辟蹊径，步入新境
学会变通，走出人生困境
穷则变，变则通
做一条反向游泳的鱼
抛却执著的妄念
寻明心，安身心
低一下头，弯一下腰
山不过来，我就过去
“此路不通”就转个弯
变一回视线，换一次角度
恬淡如水，进退安如
三分苦干，七分巧干
悬崖深谷处，撒手得重生

第三章 心灵载不动太多的身外之物——放下名利，走得更远

在名利旋涡中寻回单纯的自己
身无分文，也可以开心快乐
淡泊名利，克己制欲
淡名寡欲，安贫乐道
不争名于朝，不争利于市
知足不辱，知止不殆
懂得淡泊，让内心宁静
忍对虚名，不受诱惑
高功厚名，华丽转身
恬然自得，去留无意
钱，“拥有”更要“用有”

<<放下.就是幸福大全集>>

给财富一条生路

退一步，远离名利纷扰

第四章 境由心造，每天给自己一点阳光——放下阴霾，海阔天空

境由心造，人生处处有阳光

日日是好日，过好每一天

心境开阔，生活自然美好

开放你的心灵，赢得整个世界

换一种活法，改变一下自己

想开看开，没有过不去的坎

用心中的灯，驱散黑暗

换种态度去对待生活

下一个人更好，下一次机会更好

转个弯就是阳光普照

物来则应，过去不留

用“心”达到乐观之境

在淘汰中寻找希望

选择快乐，享受快乐

带快乐回家

第五章 转个弯，阳光依旧灿烂——放下怨恨，学会宽容

不原谅别人就是在惩罚自己

多几分理解，多几分感激

心宽一寸，福多十年

和气从度量开始

送一轮明月给他人

以恕己之心恕人

以超然气度去对待他人

仇恨面前，彼此宽容

得饶人处且饶人

忘却过去的伤痛

相逢一笑泯恩仇

敞开心灵，以爱对恨

多些度量，少些计较

尝试爱我们的敌人

第六章 放爱一条生路—放下错爱，幸福花开

有一种爱，叫做放手

善待手中的爱情

幸福与否，由你来定

挥手告别不适合自己的人

不要让爱牵绊了幸福

放开手，守望对方的幸福

珍爱自己，不执著于错爱

爱情要坚持“半糖主义”

走好爱情的斑马线

在深爱中保持自我

找一个爱自己和自己爱的人

以爱维忠，让幸福常伴左右

好好珍惜眼前人

<<放下.就是幸福大全集>>

浪漫爱情要经得起平淡的考验

第七章 在不抱怨的围城里亲吻幸福——放下抱怨，收获快乐

婚姻如鞋，有磨才能合

合适才是幸福

长久的婚姻需要恒久的忍耐

低头的瞬间就成全了彼此

接受不完美的伴侣

反观自己，从失败中寻找美满婚姻

幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”

带着欣赏的眼光看待婚姻

多一分宽容，多一分温暖

给爱人点起一盏温暖的照明灯

在不抱怨的围城里亲吻幸福

经营家就是修缘分

婚姻需要信任的滋润

第八章 搬开心里的石头——学会选择，懂得放弃

人生就是一个不断选择的过程

处于岔道口，作好选择

正确的方向比努力更重要

尝试回到人生的原点

昨天的种子决定今天的果实

小弃小得，大弃大得

择优而选，人生没有后悔

在鱼与熊掌间理智取舍

学会放弃的哲学

舍鲜花之绚丽，得果实之香甜

睿智选择，适时放弃

舍卒保车，大有收获

适时刹车，轻松自在

在选择与放弃间收获幸福

第九章 抛开羁绊，追随自在的脚步——放下包袱，持花而行

剔除生命杂质，追随快乐的脚步

确立生命的意义

心是快乐的根，要由心地放下

心地清净，不着一物

以平常心泰然处世

扫出一片纯净的心地

放下包袱，品味生活

涤荡心灵，滤去忧郁

与群石对话，看顽石点头

自知，遇见最真实的自我

清理心灵的后花园

从容不迫，气定神闲

为活着的每一天喝彩

第十章 少一分物欲，多一分安宁——放下贪念，知足常乐

心中存善念，不做贫穷的富人

人生要学会做减法

<<放下.就是幸福大全集>>

欲望有毒，愈靠近愈危险

少一分物欲，多一分安宁

克制己欲，拒绝不需要的东西

以“舍”医“贪”

不贪恋生活中的“第四个面包”

心灵载不动太多的贪欲

为欲望减减“肥”

以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑

心淡如水，寡欲则明

用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情

第十一章 行到水穷处，坐看云起时——放下浮躁，心安身安

成功要耐得住寂寞

修为内在，成就外在

欲速则不达，宁静以致远

摒弃浮躁，抓住机遇

沉住气才能成大器

静心过滤浮躁，留守安宁

少一分躁动，多一分平静

去除妄念，安之若素

人淡如菊自飘香

处变不惊，泰然自若

务实铺就成功之路

第十二章 与世界和解，学会接受不完美——放下苛求，笑纳缺憾

人生当有不足

留一点缺口才接近完美

苛求生活，徒增烦恼

与其挑剔，不如充实自己

从不利中看到有利的一面

不完美成就另一种完美

追求美，但不追求完美

不苛求完美，反而能收获完美心境

张开手掌，笑纳残缺

不追求最好的，只追求最合适的

凡事不必尽善尽美

穿越不完美，收获意外的美丽惊喜

坦然接受他人的帮助

包容一切，接纳一切

第十三章 闻谤不辩，守得大愚是大智——放下计较，糊涂是福

人生不必太计较

守得大愚才是大智

不妨做个“糊涂”人

让小事随风去

放开狭隘心胸，收获工作价值

计较少一点，快乐多一点

遇谤不辩，沉默的宽容

拔除嗔怒的毒根

要舍得吃眼前亏

<<放下.就是幸福大全集>>

花要半开，酒要半醉
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟
不为他人的眼光而活
帮别人等于帮自己

第十四章 责而不显，富而不炫——放下虚荣，回归本色

做本色的自己
不为自己的虚荣所奴役
告别虚荣，让心灵恢复自由
走出面子围城
充实人生，安心走自己的路
放弃攀比，和心灵赛跑
真正的人格需要内心的充实
不做虚荣的假贵族
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃
爱慕虚荣会让你狼狈不堪
还原生命本色
保持光彩，做最好的自己
不为迎合别人而改变自己

第十五章 不要等幸福来敲门——放下安逸，激发斗志

人生就要上山顶
吃苦药当做吃补药
安逸是人生的无底陷阱
在危机感中成长
告别眼前的诱惑，跟上时间的脚步
给自己一个悬崖，激发无限潜能
风光尽显之时，保持清醒意识
靠自己，一步一步来
一分耕耘，一分收获
生命不息，奋斗不止
幸福的门要自己推开

第十六章 逆境、顺境都是佳境——放下自我，从最低处成功

人在低处也飞扬
沉潜是为了更好地腾飞
聪明人会把自己放在最低处
在低谷短暂停留，向更高峰攀登
高下相倾，放低位置
先蛰伏，再成功
敢于放下身架
沉下心来，从基层做起
卧薪尝胆，厚积薄发
图难于易，完成从无到有的成功
勇敢地踏人下一段旅程

第十七章 把苦日子过甜——放下消极。

乐观生活
世界的颜色来自心情的颜色
换个视角看世界
积极的期盼会为自己“升级”

<<放下.就是幸福大全集>>

保持阳光般的笑脸

不是青松，可以是最好的灌木

放弃眼泪，选择微笑

清理暗角，自己拯救自己

让阳光与心灵同行

发现事物美好的一面

在困难的中心，乐观将我们救活

充满自信，你也可以成为世界“第一等”

点燃一份热情，迎接新的生活

用快乐拥抱每一天

第十八章 人生苦短，有种幸福叫饶过自己——放下得失，坦然接受

没有失去，也就无所谓获得

留一份从容给自己

淡看得失，不必挂心

摆正心态，享受生活

凡事看淡，顺其自然

常怀一颗平常心

无法挽回时，坦然处之

绽放不了花香，就当绿叶

少要多做，少说多做

路转溪头，别有天地

珍惜此刻拥有的

第十九章 处世需要点钝感力——放下争斗，处世双赢

人生当如水，包容万物

处世需要点钝感力

修炼水一般的智慧

让一让，人生六尺巷

忍耐，让讥谤随风而逝

在忍耐中成长

忍让他人，得大境界

放过那些伤害过我们的人

留有余地，才能从容转身

多一些理解，多一些包容

懂得“示弱”的智慧

有理也要让三分

路径窄处，留一步与人行

圆融处世，畅通无阻

第二十章 悦纳他人就是善待自己——放下成见，大度包容

打开“心”的格局

独木桥上，先让对面的人过来

心境开阔，与人为善

换位思考，由己及人

悦纳他人，善待彼此

不迁怒，不动心

将心比心，怨亲平等

不戴“有色眼镜”看人

感谢你的敌人

<<放下.就是幸福大全集>>

不过度，不强求，不忘形

守护自己心灵的花园

第二十一章 事来则心始现，事去而心随空——放下芥蒂，人际长青

人际和谐需要换位思考

利他，方能利己

设身处地，感同身受

赠人玫瑰，余香惠己

交友要亲如蜜而淡如水

舍得一点谅解，收获整片天空

欢乐不分大小，朋友不分贵贱

悦纳不完美的朋友

待人以宽，于有疑处不疑

难有是知己，得一必珍惜

做个有心人，读懂他人

多交朋友，少结冤家

时刻储蓄你的人情账户

拥有人脉，赢得胜利

第二十二章 低姿态做事，高境界做人——放下身段，拓宽职路

职场低姿态，赢得他人

谦虚做人，踏实做事

隐藏锋芒，低调做人

当进则进，当退则退

凡事留余地，得进退从容

进是前，退亦是前

不主动淘汰自己，就会被别人淘汰

低调做人，高调行事

以和为贵，精诚合作

融入集体，避开边缘化

沉住气，走好职场路

第二十三章 宠辱不惊，更要毁誉不惊——放下荣辱，官场保身

在其位，善谋且只谋其政

不为耳目导心

有所为，有所不为

敏于事，慎于言

该糊涂时糊涂一把

不盈不满，如履薄冰

在出世与人世间，从容选择

行走官场，时时作上岸的打算

功成身退，见好就收

“自污”，方为保全之道

人在屋檐下，一定要低头

借石攻玉，铺平道路

宠辱不惊，去留无意

第二十四章 不争一时，只争一世——放下输赢，商海互惠

放下输赢，取得双赢

争千秋功德，不争一时功利

适度让利才能赢得长久利益

<<放下.就是幸福大全集>>

敢于吃亏，妥协共赢
避开“红海”，投身“蓝海”
善与人合作，成功才水到渠成
礼让对方，才能生生不息
适当地退，更好地进
拿得起，更要放得下
减少内耗式的忙碌
与狼共舞，提升自我

第二十五章 向苦难行个礼——放下挫折，绝处逢生

人生没有彩排，接受不可避免的现实
经历磨难，焕发生命的光彩
敢于尝试，勇于拼搏
在苦难和网境中坚守信念
苦乐无二境，心往好处想
直面失败，奋起抗争
屡战屡败，更要屡败屡战
困境面前，再给自己一个机会
人生苦旅，自立自强
在磨炼中雕琢自己
给挫折一个微笑，坦然面对逆境
跌倒了，爬起来
留住心中希望的种子

第二十六章 放开双手，一念心清净——放下烦恼，自在生活

人生92%的烦恼都是自己寻来的
不要和自己过不去
破除“我执”，烦恼无处丛生
放开双手，让烦恼落下
顺其自然，看淡一切
心平气和，泰然处之
告别庸人自扰，安守本分的心
一念心清净，尽享生命清闲
改变心境，发现生活的美好
学会遗忘天地宽
调节身心，做情绪的主人
每天留一点时间独处
不必伤春悲秋，人生没有时间老

第二十七章 给心情一个深呼吸——放下压力，轻装上路

重压之下，要勇敢面对
扛起来，挺过去
接纳压力，相信自己
压力向下，动力向上
用“沙漏哲学”过滤压力
凡事寻常看，排压心舒畅
直面压力，给心灵一个合适的包袱
燃烧压力的干柴
释放压力，轻装前行
会休息，赢得好状态

<<放下.就是幸福大全集>>

放慢节奏，身心和谐

第二十八章 乐活当下。

让过去止于昨日——放下过去，拥抱新生

幸福不曾走远，就在当下

人生苦短，把握此刻

只有向前走的人才能遇到未来

关上昨天的那扇门

把今天过得尽善尽美

乐活当下，过好每一天

享受此刻的平安和喜乐

把握今天，创造今天

抓住最美的现在

抓住今天，才能成就明天

在当下的一刹那收获成功

第二十九章 幸福就在不远处一放下就是幸福

懂得放下，在不经意间收获幸福

该提起时提起，该放下时放下

读懂幸福的三要素

换种心态，让幸福光临

转换思维，发现生活的美好

努力争取，改变境遇

欢乐只应心中寻

无私分享，收获意想不到的快乐

将嫉妒搬出心灵

静水流深，修炼一颗感恩心

爱自己，也要爱别人

利用好生命中的每分每秒

勘破无常，看淡生死

<<放下.就是幸福大全集>>

章节摘录

版权页： 惠施在魏国做了宰相，庄子想去见见这位好友。

有人急忙报告惠子：“庄子来，是想取代您的相位哩。”

”惠子很恐慌，想阻止庄子，派人在国中搜了三日三夜。

不料庄子从容而来拜见他道：“南方有只鸟，其名为凤凰，您可听说过？

这凤凰展翅而起。

从南海飞向北海，非梧桐不栖，非练实不食，非醴泉不饮。

这时，有只猫头鹰正津津有味地吃着一只腐烂的老鼠，恰好凤凰从头顶飞过。

猫头鹰急忙护住腐鼠，仰头视之道：‘吓！

’现在您也想用您的魏国相位来吓我吗？

”惠子十分羞愧。

一天，庄子正在濮水垂钓。

楚王委派的二位大夫前来聘请他：“吾王久闻先生贤名，欲以国事相累。

”庄子持竿不顾，淡然说道：“我听说楚国有只神龟，被杀死时已三千岁了。

楚王珍藏之以竹箱，覆之以锦缎，供奉在庙堂之上。

请问二大夫，此龟是宁愿死后留骨而贵，还是宁愿生时在泥水中潜行曳尾呢？

”二大夫道：“自然是愿活着在泥水中摇尾而行啦。

”庄子说：“二位大夫请回去吧！

我也愿在泥水中曳尾而行哩。

”庄子不慕名利，不恋权势，为自由而活，可谓洞悉幸福真谛的达人。

《清代皇帝秘史》记述乾隆皇帝下江南时，来到江苏镇江的金山寺，看到山脚下大江东去，百舸争流，不禁兴致大发，随口问一个老和尚：“你在这里住了几十年，可知道每天来来往往多少船？

”老和尚回答说：“我只看到两只船，一只为名，一只为利。

”真可谓一语道破天机。

<<放下.就是幸福大全集>>

编辑推荐

《放下,就是幸福大全集》放下贪念、执著,才能还心灵以自由,能否让自己获得梦想的成功,能否让自己有一个幸福的人生,就看你能否领悟“放下”的奥妙,放下压力,获得轻松;放下烦恼,获得快乐;放下自卑,获得自信.....了悟放下的智慧,才能拥有幸福的人生。

<<放下.就是幸福大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>