

<<放下>>

图书基本信息

书名：<<放下>>

13位ISBN编号：9787512406223

10位ISBN编号：7512406223

出版时间：2011-11

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：英子

页数：201

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>>

### 内容概要

现实生活中，我们有太多的不如意：生活的平淡、工作的压力、爱情的无味、人情的冷漠、朋友的误解……我们苦恼、抱怨、不解，我们向每一个相熟的人询问原因，他们或无奈，或微笑，或报以同情，但对我们来说，这些都无济于事。

其实，真正能解救我们的只有自己。  
唯有放下，苦恼、困扰才会烟消云散，我们才能享受当下平淡却有滋有味的生活；也只有放下，才能让我们找回那个真正的自己。

## <<放下>>

### 书籍目录

#### 第一章 人生之路始于放下

接受现实是人人必修的功课  
接受现实是超越困境的开始  
放下，给你的生活开一扇窗  
紧握双手，其实里面什么也没有  
选择放下，才能获得  
人不能总舔着伤口度日

#### 第二章 所有的一切，都将过去

永远不要后悔，我们无法选择回去的路  
不是烦恼离不开你，而是你撇不下它  
放下不是简单的丢弃，而是舍掉不必要的包袱  
忘掉过去的伤痛，生活就会向你绽开笑颜  
再烦，也别忘了微笑  
坎坷、浮沉，是对生命最好的磨炼

#### 第三章 人生苦短，要学会善待自己

千万不要用别人的错误惩罚自己  
活在自己的心里，而不是别人的眼里  
偶尔放松一下，别让自己活得太累  
人生不是演出，请摘下虚伪的面具  
太在意外表，反而会成为负担  
别太在意他人，安心做最好的自己

#### 第四章 你能放下多少，幸福就有多少

放下不满，活着已是莫大的幸福  
幸福在懂得放手的那一刻来临  
幸福在于失意时的忘却  
学会放下，幸福需要自己成全  
我们都有幸福的时刻，只是常常熟视无睹  
幸福不是他人给的，它掌握在自己手中

#### 第五章 愈放下愈快乐

忧郁不是病，是失去了快乐的能力  
快乐不在别处，它在每个人的心里  
把无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更大的空间  
无视快乐，是你总不快乐的原因  
假装快乐，你会真的快乐起来

#### 第六章 活在当下，珍惜眼前

把每一天当成生命的最后一天  
幸福在当下，珍惜现在的所有  
在还没有失去时，将幸福紧握在手中  
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的  
“当我跳下楼，看到窗户里的人都比我不幸”

#### 第七章 放开双手，让烦恼落下

大雪压枝，放下方能保全自己  
不要为打翻的牛奶哭泣  
少一些虚荣心，生活才更安宁  
贪婪是耗尽人的能量，却永不让人满意的“地狱”

<<放下>>

凡事不可强求，顺其自然者成大器

第八章 至简生活，背负越少走得越远

心灵的房间，不打扫就会落满尘埃  
给人生来次大扫除，留下最需要的东西  
生命中的鸡毛蒜皮，无须劳神计较  
收拾复杂心绪，还自己简单的小幸福  
给心灵留白，让浮躁的心安静下来

第九章 转个弯，才能找到上坡的路

人生处处有死角，要懂得转弯  
想掬一捧清泉，只需换个地方打井  
失败时，不妨换个角度思考  
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋

第十章 别在爱的执著中迷失自我

缘分不可强求，是聚是散都应随缘  
感情如同手中的沙子，攥得越紧越容易失去  
有一种爱叫放手，无法挽回就放弃  
错误的代价，不需一生一世  
该放手时就放手，才能抓住自己的幸福  
不必报复过去的爱，让不快乐的往事随风而去

第十一章 与其抱怨，不如努力改变

别抱怨，谁不曾有过困难  
成功者永不抱怨，抱怨者永不成功  
我们的世界没有绝对公平  
学会面对不公平，远比评价不公平更重要  
抱怨无法改变现状，拼搏才能带来希望  
如果你因为没有鞋穿而哭泣，想想那些没有脚的人

第十二章 能逆风而行，才是实力

当别人看扁我们的时候，只有成绩才是最好的证明  
不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨  
所有的失败都是在为成功做准备  
在顺境中修行，永远不能成佛  
遇到不顺的时候，告诉自己不过是从头再来  
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登

第十三章 放下怨恨，学会包容

放下怨恨，宽容彰显人格魅力  
蚌含沙而孕珍珠，人大量而立天地  
心中仇恨越多，反作用力就越大  
化干戈为玉帛，记恨千年不如一世和气

第十四章 一念放下，万般自在

从内心选择幸福，人生才会阳光明媚  
不能流泪时，要学会微笑  
站在阳光里，你就能驱走黑暗  
不是谁都能成为伟人，但每个人都能成为内心强大的人  
生活如镜，给她微笑，她必将报你以微笑

## &lt;&lt;放下&gt;&gt;

## 章节摘录

放下，给你的生活开一扇窗 苦恼的最大根源是患得患失，人们常参不透，你要有所取，必须有所舍。

——罗兰 人生在世，有许多东西是需要不断放下的。  
人的一生，就是一个不断学习放下的过程。

在仕途中，只有放下对权力的追逐，才能得到宁静与淡泊；在淘金的过程中，只有放下对金钱无止境的掠夺，才能得到安心和快乐；在春风得意、身边美女如云时，只有放下对美色的贪恋，才能得到家庭的温馨和美满。

生活中，那些什么也不肯放下的人，往往会失去更珍贵的东西。

大学开学的第一天，教授给同学们上了别开生面的一课。  
他站在讲台上，平举着两手，没有说任何话。

所有的同学们都为教授的这一举动感到好奇，这时，教授说话了：“同学们，你们看我的手里有什么东西吗？”

“没有。”

“同学们一起回答，教授又问：“我手上现在承受着多大的重量呢？”

“0克。”

“同学们异口同声地回答。”

教授顿了顿又问：“如果我的手一直以这样的姿势，10分钟后会发生什么事情呢？”

“什么事情都不会发生。”

“同学们回答。”

“如果我的手这样托一个小时，会发生什么事情呢？”

“你的手臂会疼。”

“有一个学生回答。”

“你说得对，”教授点了点头，“如果一直这样托一整天呢？”

“你的手臂会变得麻木，肌肉会严重拉伤和麻痹，最后肯定得去医院。”

“有同学在底下说道。”

“是的，也许这样一整天后，我真的就得去医院了。”

但是，在这期间我手上的重量变了吗？”

“教授问道。”

“没有。”

“同学们一起回答。”

“那么，在我的手臂开始疼痛之前，我应该做些什么呢？”

“教授问道。”

同学们有些疑惑不解，这时，有个同学说：“把手放下呀！”

“说得很对！”

教授一边将双手放了下来，一边说，“在生活中，我们可能会遇到各种各样的问题，就像我刚才平举双手那样，时间长了，就会双臂麻木，肌肉拉伤，因此，我们要学习放下。

生活中，之所以有很多人不开心、不快乐，就是因为他们没有学会放下。

其实，人生就是一个学习放下的过程，放下对权力的执著，我们才能收获宁静和淡泊；放下对金钱的贪恋，我们才能收获安心和快乐；放下对他人的怨恨，我们才不会一直生活在痛苦中……只有学会放下，我们的心灵才会充满阳光和温暖，才能快乐的生活。

“停顿了一会儿，教授又接着说：“同学们，今天是你大学生活的第一课，我希望你们能记住我今天所说的话，人生就是一个不断学习放下的过程，当你们遇到烦恼、不开心、不快乐的时候，要学会放下，只有这样，你的生活才能充满阳光。”

“就像这位教授所说：我们只有学会放下，才能让自己生活得更加幸福、快乐。  
可是现在的人，生活富裕了，烦恼却越来越多；收入增加了，快乐却越来越少。”

## &lt;&lt;放下&gt;&gt;

快乐与否只是一种感觉，烦恼的多少，主要取决于自己的心态。

一个人能否生活的快乐与幸福，关键就看他是否学会了放下。

有这样一个故事：两个和尚外出化缘，路过一条河，在河边，他们看到一个女子看着河水发愁，他们过去一问才知道，原来那个女子要过河，可是河流湍急，她担心自己过不去。

这时，比较年长的和尚告诉她：“这样吧，女施主，我来背你过河。

”女子同意了，于是他背着女子过了河。

过河后，女子对他们说了很多感激的话，然后就离丹了。

之后，两个和尚继续赶路。

年纪较轻的和尚说话了：“你太不像话了，佛门弟子，不应该亲近女色，而你却背着一个女子过河，这实在是违门规，等回去以后我得告诉住持这件事情。

”年长的和尚听到这话以后大吃一惊，说：“你说什么呢？

我早就把她给放下了，你怎么还没放下呢？

”从这个故事中可以看出，放下是一种心态的选择，该放下时要放下。

在人生旅途中，如果我们总是将成败得失、功名利禄、恩恩怨怨、是是非非都牢记在心，让那些伤心事、烦恼事、无聊事困扰着我们，那就相当于是背上了沉重的包袱、无形的枷锁，生活必然会很辛苦。

此时，我们要做的，就是要学会放下，放下功名利禄、成败得失，才能轻装上阵，才能在以后的生活中不为外物所累。

佛经上说，“如何向上，唯有放下。

”只有学会了放下，我们才能从容地面对生活的诸多变故，心灵才能云淡风轻。

学会了放下，即使生活总是风生水起，我们的内心也依然会波澜不惊。

放下，是一种生活的智慧，也是一门心灵的学问。

放下的过程或许很痛苦，但是疼痛之后却是轻松，你会活得更加从容。

幸福锦囊 每个人的心灵空间都是有限的，要想装下更多美好的东西，就需要丢弃一些不必要的内  
容，只有这样，心灵才不会有太多的负累。

学会放下也是一种能力，只有那些能够放得下的人，才会活得潇洒，活得快乐。

人生旅途，我们要想轻松地前行，快乐的生活，就必须学会放下，学会忘记，放下那些阻挠我们成长的忧郁，忘记那些影响我们快乐的消极。

.....

<<放下>>

编辑推荐

接受现实是人人必修的功课。  
失败时，不妨换个角度思考，所有的失败都是在为成功做准备。  
不能流泪时，要学会微笑，站在阳光里，你就能驱走黑暗。  
人生不是演出，请摘下虚伪的面具，缘分不可强求，是聚是散都应随缘。  
学会面对不公平·远比评价不公平更重要。

<<放下>>

#### 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>