

<<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

图书基本信息

书名：<<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

13位ISBN编号：9787533653248

10位ISBN编号：7533653246

出版时间：2009年7月

出版时间：安徽教育出版社

作者：黄桐

页数：194

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>

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 前言

前阵子看了报纸上的一篇文章，让我感触良多。

文中提到，前暨南国际大学校长、知名作家李家同教授，某次对台湾地区的精英高中生发表演讲。

他在演讲中提到，印度穷困地区的人民，穷到必须跟猴子讨食物吃。

台下的高中生听了发出一阵爆笑。

李教授板起脸孔，生气地说：“这有什么好笑的？”

我是在跟你们说一件严肃的事，让你们看到世界的真相！

”记得我在大学时代，曾在儿童作文补习班打工，负责批改学生的作文。

某次，老师出的题目是《做个成功的人》，十来个小学中年级的孩子，在作文簿里写满了“我以后要赚很多钱”“我长大要开奔驰，住别墅”……无一例外。

更有孩子写着“我现在一定要用功读书，以后才能当律师、医生，不然会变成农民、工人”。

这些年幼的孩子，正该是纯洁、充满理想与热情的时候，但他们的心中却没有同情心，心中只有“自己”，已经学会了成功等于金钱，学会了势利眼，甚至学会了阶级歧视了。

有人担心，当这些孩子长大后，我们的社会将变成什么模样？

但我担心的，却是以后将看到更多性格扭曲、不快乐的人，我们也将因此付出更多代价。

但是，我们能怪这些孩子吗？

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 内容概要

人生好像是舞台，好的演员知道人生有起有落，会在如意与不如意之间累积往下走的智慧。演技不好的演员则总是爱比较、自寻烦恼，永远不知足，不知道自己像个赖在玩具店前面还不懂事理的小孩，始终对自己已不缺乏的玩具贪得无厌，多还要更多。

有些人固执太深，过于主观，对许多人或事都有既定的观念，因此常误解别人的好意，或是对他人错下评语，搞得自己不论在朋友圈子里还是办公室里的人际关系一团糟，还不自知为什么每个人都不喜欢他，甚至还认为别人是出于忌妒而排挤他；更有些人抵抗不了内心的心魔，明明情人已经婚嫁有家庭，还要纠缠不清；明明不喜欢所谓的热门科系，为了长辈的期望或媒体所吹嘘的未来趋势而去念；明明就有自己对生涯的规画和梦想，偏要挤破头进竹科或百大，就算取得高薪，也过着与梦想背道而驰的生活。

针对这些现代人的心理困境，本书中80则与现代人谈心的清新小寓言，就像当头棒喝，让人从迷惘中清醒过来，纵使人生如戏，但戏中不会真的有童话中的仙女出来相救，面对问题能够解决的人只有自己，在遇到问题时，除了面对它，接受它，还要放下它；放下后内心会更满足踏实，放下后再提起，能够提起的会更多，也更懂得珍惜生命，同时增长别人偷不走的人生智慧。

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 作者简介

黄桐 台湾畅销书作者，办公室的逃兵，现为自由作家，勤于笔耕，冷静的外表下包藏一颗赤子之心。好奇却不博学，好读书但不求甚解，以五柳先生为偶像自勉。

与三狗三猫共住海滨，“慢活”为其最高人生准则，时常不知不觉放空。闲来无事便在家玩狗抱猫，或在沙滩遛狗、散步、晒太阳。

时常自助旅行，喜爱极端，偏好人文气息浓厚或原始的未过度开发之地，足迹已踏过印度、印度尼西亚、柬埔寨、非洲等地。

<<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

书籍目录

- 【作者序】放下心中的水桶，才能掷出快乐球PART 1 转个弯，才能找到上坡的路 1.上山找友谊精灵 2.何必为小事抓狂 3.谁偷吃甜甜圈？  
4.爱的体积有多大？  
5.自愿下地狱的富翁 6.把忧郁留在沙滩上 7.我看见了天使 8.乌龟飞上天 9.交友妙方 10.搬弄是非反而犯小人 11.霸占博爱座的年轻人 12.为什么“听说”最害人？  
13.谁才是傻瓜？  
14.你要当铁匠，还是当国王？  
15.门户大开是最好的防备 16.学得愈多，会的却愈少 17.不存在的花园 18.抓不到的快乐兽  
19.别为满足欲望找借口 20.忘了加油的加油站PART 2 放下不难，只怕我们放不下 21.小石头大妙用 22.钓到鱼还是石头？  
23.谁才是最佳眼线？  
24.自私，让人一无所有 25.一元买奇迹 26.其实.压力都是自找的 27.谁才是笨蛋？  
28.因小失大的猴子 29.贪心的猎人 30.可耻的善行 31.扛起翅膀的勇气 32.甜蜜的忍耐 33.小水滴的旅程 34.羚羊与狮子 35.自讨苦吃的骆驼 36.小麦为什么是空心的？  
37.泡茶的功夫 38.佛祖为什么不救我？  
39.不是为了生气 40.骄傲不可怕，只怕你没发现PART 3 放下后再提起，能提起的会更多 41.原谅别人，其实是善待自己 42.成功的副作用 43.涌泉为什么变死水？  
44.让乌龟探出头的诀窍 45.对它来说.有差别 46.以貌取人的代价 47.谁是你最大的竞争对手？  
48.世上最难开的锁 49.想得到金鸟的农夫 50.烂照片还是好照片？  
51.站出来的智慧 52.“安心”的最高境界 53.机缘难掌握，不如活在当下 54.人际关系的通行证  
55.五元买名片 56.骆驼放屁 57.收集发票的守财奴 58.直线不是最近的距离 59.不如意，是最好的人生试炼 60.勇敢做自己PART 4 你，才是人生磅秤的主人 61.该怎么拼观光？  
62.代理神明 63.生命的大石头 64.快乐灵药 65.行为的蝴蝶效应 66.父子卖牛的矛盾 67.谁是冒牌水晶？  
68.爱值多少钱？  
69.你是农夫，还是猴子？  
70.不存在的项链 71.厉鬼的庄严模样 72.懒惰的女佣 73.贪心的蝴蝶 74.天下第一高手 75.热气球为什么会坠落？  
76.被穷神盯上的人 77.珍惜当下的每一分拥有 78.老鼠与蚌 79.沙滩上的金项链 80.恼人的财富

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 章节摘录

PART1 转个弯,才能找到上坡的路1.上山找友谊精灵只要愿意付出关爱,你身旁的世界便会明亮起来。

——英国军事家艾伦·布鲁克有个六岁的小男孩在学校里很不受欢迎,他因此闷闷不乐,却也不知道为什么自己不得人缘。

某个星期天,同学们都相约出游,只有小男孩一个人待在家里,因为没有人愿意约他出去玩。

“既然如此,你和爸爸一起去爬山吧!

”小男孩的父亲说。

小男孩摇摇头。

爸爸又说:“你确定不去吗?

真可惜,因为山谷间住了一个‘友谊精灵’,凡是和他说过话的人,都能交到很多朋友!

”“真的吗?

”小男孩的眼睛亮了起来,开开心心地跟着爸爸出了门。

不过,小男孩马上就后悔了。

山路崎岖又难走,尤其对小孩子而言更是吃力。

小男孩的衣服都被汗水浸湿了,走得又喘又累。

他一路走,一路不停地埋怨自己何必自讨苦吃。

快到山顶时,小男孩踢到了石头,跌了一跤。

他的怒气再也忍不住了,猛地大吼一声:“混蛋!

”接着他大吃一惊,因为山谷中传来一个声音,大声地骂他:“混蛋!

”小男孩非常生气,又大吼:“你是谁?

”“你是谁?

”山谷间又传来这样的声音。

小男孩气炸了:“笨蛋!

不要学我说话!

”那声音又喊:“笨蛋!

不要学我说话!

”爸爸拍拍小男孩的肩膀,压低声音,神秘地说:“孩子,那就是‘友谊精灵’,你注意听……”接着,爸爸对着山谷间大喊:“你真棒!

”“你真棒!

”“友谊精灵”这样回复。

“我喜欢你!

”爸爸又喊。

“我喜欢你!

”精灵马上响应。

小男孩学爸爸对着山谷呐喊出:“我想跟你做朋友!

”山谷间传来:“我想跟你做朋友!

”小男孩恍然大悟,满意地笑了。

他对父亲说:“爸爸,我想精灵已经把交朋友的秘诀传授给我了!

”心的体验看了这个故事,你可能会会心一笑。

其实根本没有“友谊精灵”,小男孩听到的只是山谷间的回音。

但它却教给我们一个很重要的道理:我们所说的话,所做的事,最终都会回到自己身上。

我们中国人讲“因果”,认为今日因,即成明日果。

其实,生命难免有意外,但大多数时候,“因果”其实并不像我们想象中的那样深奥复杂。

我们的生活,不正是由一连串的“因果”构成的吗?

学生时期,因为偷懒,所以考试成绩不理想;进入社会工作,因为与同事恶言,导致纷争不断;因为

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

不重视家庭，最后走上离婚一途……有句话说“个性决定命运”，其实我们的态度，更是决定命运的关键呢！

2.何必为小事抓狂智慧的艺术，就是懂得该宽容什么的艺术。

——美国作家亨利·詹姆斯清早起来，妇人就觉得丈夫的脸色很不好看。

“我等一下要回城里的娘家办一点事。

”妇人叮咛着。

男子臭着脸看报纸，没有回答。

“你可以载我去吗？”

”妇人又问。

男子冷冷地对妻子说：“你可以自己搭公交车去。

”“你怎么了？”

心情不好吗？”

”妇人试探。

男子像炸弹一样，突然爆发：“你昨天是不是又买了一件新毛衣？”

”“原来你在为这件事生气。

”妇人以为不然，仍在收拾包包，准备外出。

他开始一连串的抱怨：“我们还有房贷要缴，小孩也要上学了，你答应过我不随便乱花钱！

但是你却……”“今天早上只有一班公交车，我再不去搭车就来不及了，等我回来再说吧！”

”妇人丢下这句话就出门了，留下丈夫一个人在家生闷气。

大约过去了半小时，男子突然听到窗外传来一阵骚乱。

他听到邻居在大喊：“不得了啦！”

通往城里的桥断了！

一辆公交车掉了下去！

”男子从椅子上弹了起来，匆匆赶到河边。

河边犹如人间炼狱，河床上的公交车几乎摔成废铁，河面上飘着旅客的行李，救援队已经到达了，抬

出一具具尸体，浑身是血的幸存者被搀扶上岸……“有谁看到我太太？”

有谁看到我太太？”

”男子发狂一般，抓了人就问，但所有人都只是摇摇头。

男子在河边一直等到晚上。

救援队员劝他：“很多罹难者都被冲到下游了，你再等也没用，请你节哀。

”男子失魂落魄地走在回家的路上，不停地喃喃自语：“要是我载她回娘家就好了。

”不料，他推开大门，却看到妻子端坐在客厅。

“你跑到哪里去了？”

”妻子的话还没说完，就被满脸是泪的丈夫一把抱住。

不明就里的妻子继续说：“你在哭什么？”

我今天想去店里退毛衣，但店家不让我退货，我又没搭到公交车……”心的体验故事中的男子虚惊一

场，但如果妻子真的因此遇难，他恐怕会自责一辈子：何必为了一件毛衣和妻子吵架。

当我们在气头上的时候，其实就好像带着放大镜看世界，明明只是一点芝麻绿豆大的小事，我们却可以将它想得比天塌下来还严重！

这样不但气坏了自己，也让身边的人不好受。

人生在世，不过短短几个寒暑，我们不能决定生命的长短，却能决定是要让“怒气”盈满生活，还是要让“快乐”陪伴我们每一天！

下次你心爱的人因为小事惹你生气，试着一笑置之吧！

3.谁偷吃甜甜圈？

去除太多先入为主的观念，还有无用的知识；生命因为分享和故事，才有了意义。

——希腊哲学家苏格拉底火车还有好一阵子才会进站，年轻女孩于是在附近商店买了一盒甜甜圈，打算一边吃，一边消磨等车的时间。



## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

女孩找了一张长椅坐下，旁边已坐了一位满头白发的老妇人。才刚坐下来不久，女孩就赫然发现，那名老妇人居然非常自然地、拿起她刚买的甜甜圈就吃！女孩不敢相信地看着老妇人，但老妇人只是对她笑了笑。

“天啊！”

怎么会有这么不要脸的人，竟然偷吃我的甜甜圈！

”女孩虽然没有出声制止，却忍不住在心里嘀咕。

女孩摆着臭脸，也拿了一个甜甜圈，吃了起来。

不料，老妇人吃下一个甜甜圈，竟又伸手拿下一个！

女孩用力瞪了老妇人一眼，心想：“要不是看她年纪这么大，我一定要狠狠骂她一顿！”

”吃着吃着，突然，两人的双手同时伸向了纸盒，却发现纸盒中只剩下一个甜甜圈了。

“她该不会连最后一个甜甜圈也不放过吧？”

”女孩又想。

老妇人看着甜甜圈，又看看女孩，迟疑了一下，最后拿起甜甜圈，把它掰成两半，笑着将其中的一半递女孩。

女孩简直快要气炸了！

就在此时，女孩等候的火车缓缓进站，她急忙拿起放在一旁的皮包，却发现皮包旁有个纸袋。

她倒吸了一口气——纸袋里竟是她刚买的甜甜圈！

心的体验女孩一直以为老妇人是“偷”她甜甜圈的小偷，最后才发现自己才是那个“贼”！

女孩因为带着先入为主的观念，看到甜甜圈，直觉反应就是“那是我刚买的甜甜圈”！

过于强烈的主观意识，好比戴着墨镜的人，看东西会产生色差。

与人相处，不如先摘下自己的有色眼镜，才容易看清缤纷的人生色彩！

### 4.爱的体积有多大？

一个丰富的天性，如果不拿自己来喂养饥肠辘辘的别人，自己也就要枯萎了。

——法国作家罗曼·罗兰一个富翁年纪大了，想从三个儿子之中选出一个最有智慧的，来继承自己的事业。

于是富翁出了一道题目。

他给每个儿子一袋金币，希望他们能用最少的钱，买到体积最大的东西，凡是能填满空仓库的儿子，便能接手他的生意。

第一个儿子看柴火便宜，便花了一袋金币，买回好几车柴火，却只填满了仓库的一个角落。

第二个儿子觉得棉花最占空间，就买了价值一袋金币的棉花，但棉花体积虽大，却也只摆满半间仓库。

。

不久，第三个儿子也回来了，可是他却两手空空，并将那袋金币原封不动地还给父亲。

富翁非常惊讶地问：“你没有完成任务吗？”

”但小儿子却说：“爸爸，我已经把东西买回来了，而且只花了您一角钱。”

”接着，小儿子走入黝黑的仓库，从口袋里掏出一只蜡烛、一根火柴。

他点燃蜡烛，光线马上盈满整间仓库。

富商佩服小儿子的智慧，便将事业全权交给他负责。

心的体验有一句话说，“女人的衣柜里永远少一件衣服”，相同的道理，我也常听到身边的男性友人想换车，想换最新的计算机，新手机一上市，就迫不及待地抢先购买……这是因为人性的渴求目标，就是“多还要更多，好还要更好”！

其实求多、求好不全是坏事，只是目标必须正确，否则只是永远忙于追逐自己的物质欲望罢了。

我认识一位老太太，在医院里当义工。

她年纪也很大了，却每天花好几个小时在医院里服务。

当我称赞她了不起的时候，她却说，觉得自己做得还不够，希望有机会奉献更多！

也许，这也是一种永远无法满足的执著，但不同的是，这样的执著却如同故事中的烛光，不但能照亮别人，更能照亮自己！

其实体积最大、最能让人满足的东西，是爱！





## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 媒体关注与评论

让我们一起学习“放下”的智慧去年冬天,有个出版界朋友向我推荐一本台湾书——《我们都忘了,放下也是一种选择2》,从一出版便是台湾各大书店畅销排行榜的常驻客,更是几期排行榜冠军,在马来西亚、新加坡等华人地带也获得不俗成绩,相当厉害的一本励志书。

听他大侃一通,颇有几分传奇色彩。

我网上查了一下,但只在台湾网站上看到繁体、竖排的台湾版,因此望而生畏,一直没有看过。

也许是这本书真的很棒吧,才几个月而已,大陆这边就引进了这本书,由安徽教育出版社出版。

这更引起我阅读的兴趣,买了一本先睹为快。

翻开首页,先看到序言,一段话马上引起我的注意:我们的教育,一直在教我们“获取”,却不曾教我们“放下”。

该放下的,不仅是金钱、物质、权力等种种私欲,更包括抱怨、嫉妒、不满足、自我中心……种种你能想到的负面思考。

不要以为“放下”只是损了自己所有,白白便宜了别人。

因为一个能“放下自己”,长存善良、正直的人,也总是那个最为受惠的人。

真是一语中的!

我们都知道“获取”的重要性,从小大人们教育我们要争气,要奋进,要争取……但是从来没有告诉过我们也需要“放下”,这直接导致了我们现在的不快乐、压力大等负面情绪。

找到了根源所在,那么解决这些问题也就变得很简单了吧!

再往下看,是一篇一篇寓意深刻的小故事,后面还有一些评论,主要传导人们轻松放下压力,解脱心灵枷锁,倡导悠闲的慢生活。

我从第一个故事开始,觉得很有意思,于是一鼓作气,一个下午便把整本书看完了。

第一个念头,这本书果然没有让我失望!

文字浅显易懂,清新流畅,故事短小精悍,更妙的是后面的评论,让人豁然开朗。

“某个女孩来到一个陌生的城市,发现一间平房前面,有一座精致、美丽的花园。

她忍不住驻足欣赏,心想究竟是谁这么厉害,能打造出这么棒的花园?

不久之后,屋子里有人走出来,提着水壶开始浇花。

让女孩大吃一惊的是,花园的主人,竟是一名盲人。

女孩上前与他聊天,最后忍不住问:“请问你又看不见花,为什么还要费心整理花园?”

’这名盲人说:“我可以告诉你三个原因。

第一,我喜欢花儿芬芳的气味。

第二,靠着触摸,感觉花儿的生长状况,让我感觉十分有趣。

’“那第三个原因呢?”

’女孩又问。

’那就是,这座美丽的花园,会让很多人主动跟我聊天,你是今天第三个呢!

’害怕寂寞,彷彿成为现代人的通病。

其实,排遣寂寞的方法非常简单:就是先为别人付出。

如果盲人没有浇灌出这座美丽的花园,自然不会有人在他家门前驻足;如果不是有人因此驻足,自然不会有人找他攀谈。

乐于付出,除了无形的心灵满足,也会得到有形的回馈:你的身边会有许多朋友!

”读完之后,细细咂摸一番,回味悠长,如同品一壶上等好茶,先闻香气扑鼻,啜饮后良久,温润的茶香还在口中久久不散。

而且这只是第一遍,相信再读第二遍、第三遍,还会有不同的收获。

可能这不算“励志”书,因为里面都是倡导人们放慢生活脚步,面对自然、本色的自己,不要强求一些外在的、不适合自己的东西,这样人们就能得到久违的轻松与快乐。

少了拼力与奢求,多了安闲与自在,人生的悲喜全在一念之间,就看自己如何掌控。

往往读了本好书,第一反应是去看看作者是怎样的人。

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

发现作者黄桐还挺有意思的，他原来也是一个平凡的上班族，但由于更向往自由自在的生活，选择了离职写书，当然这是一条充满荆棘的道路，但他还是义无反顾地走了，并获得了成功。

作者本身就是一个绝好的示例。

“对未知恐惧，似乎是人的天性。

当初想离开公司当自由创作人时，朋友纷纷相劝。

有人说不固定上班一定会饿死，有人说独立写作容易怠惰，还有人打赌，我一定会乖乖回到公司。

但最后我决定放手一搏，盈亏自负。

事实证明，我虽然没有发大财，不过并没有饿死；我没有整天懒懒散散，反而能自律地安排进度；我不但没有回到公司，还决定再也不当上班族。

更重要的是，我得到了自己想要的生活。

唯有接受蜕变过程的痛苦，才能羽化成美丽的彩蝶。

”这本书非常适合上班族修养身心。

职场的纷纷扰扰让人举步维艰，复杂的人际关系让人身心疲惫，巨大的无形压力让人无所适从……就像一张无形的网，罩得人们喘不过气来，一天也不能放松。

其实，疲惫了，忧郁了，烦恼了，为什么就不停下来歇一歇呢？

看看这些精彩的小故事，想想自己不开心的源头，化解内心冰川的阳光，卸下沉重的包袱，方才明白

“唯有放下，才是最好的选择。

”

## <<我们都忘了,放下也是一种选择2>>

### 编辑推荐

《我们都忘了,放下也是一种选择2》由安徽教育出版社出版。  
让你幸福加乘、烦恼归零的80则寓言小故事。

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>