

# 《放下》

## 图书基本信息

书名：《放下》

13位ISBN编号：9787510403859

10位ISBN编号：7510403855

出版时间：2009-7

出版社：龙柒 新世界出版社 (2009-07出版)

作者：龙柒

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《放下》

## 前言

给自己的生活开一扇窗对我们来说，人生就是一张答卷，写满了一道道选择题，或单选或多选。你可以随意填写，选择或放弃，前进或后退，生命的全部悲喜都掌握在你自己手中。只是你是否想过，选择与放弃拥有怎样强而有力的神秘力量呢？对于我们大多数人来说，我们必须承认自己控制不了外部条件，那么我们能做些什么呢？我们可以选择控制我们的想法。运用选择的力量，我们可以间接地控制周围的环境。例如：一个年轻人应征去参军。在这一点上他别无选择，他必须先为自己的祖国做贡献。他被带到军营里，他在那受训，为参加战斗做准备。到现在为止，他自始至终都没有选择的余地，他必须做一切上司让他做的事情。他必须遵守他们的命令。但是他仍然有选择自己想法的权利。如果他选择了诸如他不可能活着打完仗，他会受伤致残这样的想法，而这些事情又恰好发生了的话，那也没什么好奇怪的。但另一方面，一个人或一个士兵可以通过自己的选择来保护自己。在英国科学家罗桑写的《生活理解》一书中给我们讲述了一个关于一个英国军团的故事。这个团在威特坎斯上校的带领下，曾在第一次世界大战中服役四年而没有损失一个人。他们不断地有规律地背诵并重复《诗篇》中被称为“保护诗篇”的文字。这是一个因选择而拥有力量、创造奇迹的例子，那么我们也应明白选择的重要作用，它能带给我们重要的影响。选择可以让你在人生看似无法通过的障碍前改变自己，当然如果你选择退而不前，生命自然会毫无起色，难以为继。但若你选择将其看成一块平板方正的石头，要么搬开它继续前进，要么踩踏它远望更远的风景，生命就会增添更多精彩，写满奇迹。有所选择，则必有所放弃，放弃亦是选择的一种。选择积极，选择爱，选择美好，那么放弃负面，放弃恶，放弃一切不美好。当然这是合适的选择与放弃。但如果你选择做个“苦瓜”；选择整天发脾气；选择拒绝帮助别人；选择“世上每个人都在与我作对”；选择做一个随随便便的人……那随之同时放弃的，当然就是那些使你变得美好并更受人欢迎的选项，所收获的定然是痛苦、充满怨言和不幸的一生。可见我们的成功、欢愉都在一个个选择与放弃中不断转折或延续，学会如何选择、怎样放弃是人生要研究的一个重要课题。这有助于人们摆脱时刻抱怨命运不济，厌倦生活，羞怯、混乱、无所适从的生存状态，走向充满信心，泰然自若，获得心灵的平静。你不能决定生命的长度，但是你可以选择控制它的宽度；你不能左右天气，但是你可以选择改变心情；你不能改变容貌，但是你可以选择展现笑容；你不能控制他人，但是你可以选择掌握自己；你不能预知明天，但是你可以选择利用今天；你不能样样胜利，但是你可以选择事事尽力；你不能……但是你可以选择……这本书告诉你怎样面对人生的选择，告诉你如何及时放弃阻挡你快乐的因素。让那一个个活生生的小故事，丰富你的心灵，净化你的思维，让你学会选择，懂得放弃，给自己的生活开一扇窗！

# 《放下》

## 内容概要

《放下(给你的生活开一扇窗)》介绍了:有所选择,则必有所放弃,放弃亦是选择的一种。选择积极,选择爱,选择美好,那么放弃负面,放弃恶,放弃一切不美好。当然这是合适的选择与放弃。但如果你选择做个“苦瓜”;选择整天发脾气;选择拒绝帮助别人;选择“世上每个人都在与我作对”;选择做一个随随便便的人……那随之同时放弃的,当然就是那些使你变得美好并更受人欢迎的选项,所收获的定然是痛苦、充满怨言和不幸的一生。

可见我们的成功、欢愉都在一个个选择与放弃中不断转折或延续,学会如何选择、怎样放弃是人生要研究的一个重要课题。这有助于人们摆脱时刻抱怨命运不济,厌倦生活,羞怯、混乱、无所适从的生存状态,走向充满信心,泰然自若,获得心灵的平静。

你不能决定生命的长度,但是你可以选择控制它的宽度;

你不能左右天气,但是你可以选择改变心情;

你不能改变容貌,但是你可以选择展现笑容;

你不能控制他人,但是你可以选择掌握自己;

你不能预知明天,但是你可以选择利用今天;

你不能样样胜利,但是你可以选择事事尽力;

你不能……但是你可以选择……

这本书告诉你怎样面对人生的选择,告诉你如何及时放弃阻挡你快乐的因素。让那一个个活生生的小故事,丰富你的心灵,净化你的思维,让你学会选择,懂得放弃,给自己的生活开一扇窗!

## 书籍目录

第一章 洗涤心灵，清醒自己财富不仅仅是钱财赠予也是一种经营之道旧的不去，新的不来不要因光明而迷失快乐来自于得失之间创新起始于舍弃吃亏即是占便宜抛弃负担，坚定信念忘记负担的存在品味人生的得失选择妥协，选择双赢失去未必是损失为别人着想，使自己受益放弃得正确，才是选择的成功送人玫瑰，手有余香独乐乐，不如众乐乐敢于剔凿生命的“石屑”失之东隅，收之桑榆“亏”的营养尊严的光芒鱼与熊掌不可兼得放弃完美，才能获得自由仁爱之心让你成为最大赢家舍弃眼前的小利益第二章 知足不辱，吃亏是福收藏阳光机遇就在你的脚下掌握好自己的心舵勇于面对困难和挑战珍惜生命，积极生活钱财只是身外之物知足常乐弱者回首就变强谁都不会“一无是处”失去的同时就会拥有你最富有，因为你能走路享受你拥有的每一天金钱与快乐并非成正比童真才是快乐比上不足比下有余在生活中实现自己的梦想幸福是一种感觉自然才是最美正视自己的价值你应该羡慕你自己适合自己的就是最好的贪婪是罪恶之源生命倒计时坦然面对，积极以待不被完美所累额外的要求是贪婪不要失去才后悔第三章 善于失去，方能得到真爱超越生命爱情保质期放弃怨气，收获幸福真爱创造奇迹快乐需要放弃与选择给爱一点空间爱是平等的情感爱的最高境界放下幻想没有人在原地等你爱的舍与得失去的总是珍贵的放弃自欺欺人的爱放下过去，着眼当下给予爱人一定的自由让我再留给你一点好面对悲剧需相互扶持放下内心的控制欲学会选择，懂得放弃拿得起放得下爱多了就成了伤害爱情其实很简单幸福与房子的大小无关真爱不需要包装幸福与胖瘦无关没有了爱隋，只余生命本身第四章 选择快乐，远离烦恼走出自筑的牢狱坦诚面对错误理智面对挫折拓展生存空间，谋求发展方式抛去烦恼，享受生活世上没有“后悔药”审视生活，发现美好将烦恼关在门外给大脑放个假钻出“庸人自扰”的怪圈以平常心对待生活中的变数脱去烦恼，带回快乐无事心自宽快乐无价打开自己与他人内心的锁事情随时会有转机学会发现和欣赏生活的美把自己当“坏人”别让自己的眼睛老去不妨活得粗糙点不生气的智慧第五章 放下包袱，积极生活选择泥泞的路才能留下脚印谁能拯救你？只有自己做一只鹰，敢于从山崖跃下不要说自己太平凡选择冷门也是创意选择恰当的目标才会通向成功以退为进的策略一切都会好起来把泥沙踩在脚下总有另外一条路积极面对所失去的选择适合自己的位置没有冲不破的障碍快乐是一种选择烦恼是自找的感受挫折让快乐做主给自己树一面旗帜有鞋子穿也是幸福快乐地面对苦难事情还不算太糟感谢对手告诉自己“我很重要”选择一个冤家做搭档哲学家的最后一课下一个最好失败对面是成功当我相信时，它就会发生用笑化解抑郁第六章 无法改变，智慧放弃忘记就是选择放弃放下是一种智慧无法挽回就学会放弃舍弃自身的奴性学会遗忘生命之舟需要轻载放下虚假的客套拆掉心灵的围墙适当放弃忠告消除懒惰情绪放下架子放弃不切实际的欲望嫉妒是一种毒药及时放弃完美弃仇取恩，君子所为学会认输塞翁失马，安知非福只做好一件事缺憾也是一种美该低头时就低头放下你的愤怒放下无谓的纠缠逼迫自己扎根灯之将残章鱼的选择放下恨放下你的固执遗憾也美丽不要追求不可得的完美转行的智慧老铁匠的紫砂壶小国的理由摒弃坏习惯放下人情包袱第七章 慎重选择，不留遗憾从容面对人生选择选择快乐的频道摆脱习惯的束缚面对仇恨，选择宽恕你可以选择说“不”选择做你自己会更快乐做上帝的孩子选择进路与退路选择比什么都重要学会选择，不要被他人所左右选择你自己最大的未必是最多的人弃我取也能创奇迹选择知识是一种智慧悲与喜的选择选择前要想好退路两次聪明的选择放弃自由，选择生命做自己最好简单才是美难以选择的路小燕的岗位选择微笑能改变你的生活选择打开心的栅栏让生命之火燃烧到最后一刻在乎与不在乎老钟表匠的启示选择哪一把钥匙第八章 放弃过去，笑对未来改变不了环境，就改变自己选择比别人更好赌气不是最好的选择第二名有什么不好没有了脚还有手镛的发现“失去”与“被遗弃”不要把自己看得太重不失去希望就会有所为在失败上找原因转移注意力没有左臂的柔道冠军找不到的香火在绝处寻找生机总是不会错的我能将花瓶粘好天花使者我还拥有过去这没什么大不了的赚的是快乐盲人的长处看到满天的繁星真实也是一种魅力

## 章节摘录

放弃完美，才能获得自由。失去了美丽的东西固然可惜，但东西太完美对你反而成了一种束缚，当它被打碎的一刹那，你也许就获得了解脱。放弃完美，才能获得自由。有位男士到国外旅游时，带回来一个精美的水晶盘子。盘子非常漂亮，晶莹剔透，并且还刻满异国情调的繁复花纹，在灯光映照下闪耀着迷人的光芒。他非常喜欢这个水晶盘，经常拿着把玩。他还特意定做了一个结实的座子，把它放到博古架最显眼又最安全的位置。为了保持水晶盘晶莹剔透的美丽，他隔三差五地用板凳搭起梯子爬到博古架上去打扫，不让半点灰尘玷污这个心爱之物。他一改往日油瓶倒了都不扶的懒惰，小心翼翼地看护着他的稀世珍宝。他担心家里的小孩玩耍时撞到博古架碰翻水晶盘，他还担心老婆在打扫卫生时失手打碎水晶盘，因此，他没少呵斥他的孩子和老婆。老婆和孩子在呵斥中变得谨小慎微，孩子不敢在家里玩闹和嬉戏，老婆打扫卫生时也不敢卷起袖子大干。时间一长，家里人说起话来客气得就像陌生人。每个人都感觉有一股气憋在心里难受，无缘无故多了几分烦躁，脾气都变得暴躁起来，经常为了一点鸡毛蒜皮的小事而吵闹。有一天，一个十多年没见面的老同学到他家里做客，进屋没多久就看见了这个漂亮的水晶盘。老同学眼睛一亮，感兴趣地要求他拿下来赏玩一番。在连声的夸赞中，他非常得意地站到椅子上取水晶盘，递给这位友人。“啪”的一声，老婆在厨房听见声响慌忙跑到客厅里，在客厅收看动画片的孩子也抬头看着他们，一脸的惶恐。他和老同学都呆在那里。在他递给老同学的那一个瞬间，水晶盘坠落在地上，绽放成一朵凄美的“碎花”，一粒粒水晶残片躺在地板上，碴口反射着七彩光线。他站在椅子上，看着地上的片片水晶，一脸的茫然。曾经爱如珍宝的水晶盘在刹那间就成为了永远的回忆，这让他百感交集。这一声响，好像锁在心头的一个牢固锁头突然打开，他心里先是一紧，随之而来的却是如释重负的痛快。他轻松地安慰着尴尬的老同学和紧张万分的家人，脸上绽放出以前难得一见的笑容。于是，久违了的温馨气氛重新又回到了他的家里。完美自然珍贵，然而呵护完美却会令人身心疲惫，此时，完美就成为一种负担、一种束缚，不如放弃完美来得轻松自在。仁爱之心让你成为最大赢家。完成梦想，不一定非得冷酷地厮杀和欺诈，其实，真正让一个人成为最大赢家的，却往往是那颗仁爱之心。在英国有位孤独的老人，无儿无女，又体弱多病，他决定自己搬到养老院，把那所漂亮的住宅出售。因为这是所有名的住宅，所以购买者蜂拥而至。住宅的底价是8万英镑，但人们很快就将它炒到10万英镑，而且价钱还在不断攀升。老人深陷在沙发里，满目忧郁。是的，要不是健康状况不行了，他是不会卖掉这栋陪他度过大半生的住宅的。这时，一个衣着朴素的青年来到老人面前，弯下腰低声说：“先生，我也很想买这栋住宅，可我只有一万英镑。”“但是，它的底价就是8万英镑，”老人淡淡地说，“而且现在它已经升到10万英镑。”青年并不沮丧，而是诚恳地说：“如果您把住宅卖给我，我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶、读报、散步，相信我，我会用整颗心来照顾您！”老人站起来，挥手示意人们安静下来。“朋友们，这栋住宅的新主人已经产生了，就是这个小伙子！”青年不可思议地赢得了经济上的胜利，梦想成真，他所付出的不是金钱，而是一颗暖暖的爱。舍弃眼前的小利益。生活中我们会遇到许多诱惑，将非己之物据为己有，或许可以得到暂时的快乐，但却会对未来产生极恶劣的影响。相反，舍弃眼前的小利益，你会收获更多。拉斐尔十一岁那年，一有机会便去湖心岛钓鱼。在鲈鱼钓猎开禁前的一天傍晚，他和妈妈又来钓鱼。安好诱饵后，他将鱼线一次次甩向湖心，在落日余晖下泛起一圈圈的涟漪。忽然，钓竿的另一头备感沉重起来。他知道一定有大家伙上钩，急忙收起鱼线。终于，孩子小心翼翼地把一条竭力挣扎的鱼拉出水面。好大的鱼啊！它是一条鲈鱼。月光下，鱼鳃一吐一纳地翕动着。妈妈打亮手电筒看看表，已是晚上十点——但距允许钓猎鲈鱼的时间还差两个小时。“你得把它放回去，儿子。”母亲说。“妈妈！”孩子哭了。“还会有别的鱼的。”母亲安慰他。“再没有这么大的鱼了。”孩子伤感不已。小拉斐尔环视了一下四周，已看不到一只舟艇或钓鱼的人，但他从母亲坚决的脸上知道无可更改。暗夜中，那鲈鱼抖动笨大的身躯慢慢游向湖水深处，渐渐消失了。这是很多年前的事了，后来拉斐尔成为纽约市一位著名的建筑师。他确实没再钓到那么大的鱼，但他却为此终身感谢母亲。因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，猎取到生活中的大鱼——事业上的成绩斐然。P26-29

## 《放下》

### 编辑推荐

《放下(给你的生活开一扇窗)》告诉你怎样面对人生的选择，告诉你如何及时放弃阻挡你快乐的因素。让那一个个活生生的小故事，丰富你的心灵，净化你的思维，让你学会选择，懂得放弃，给自己的生活开一扇窗！放下并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为、一穷二白。而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。因为“人生如舟”，负载过多过重，不沉船也难免要搁浅。放得下，是为了能拿得起。当你为生活的种种烦恼感到困惑、受到压力时，请深深吸一口清新的空气，放下你心中的所思所想，没有负担，海阔天空，你将会变得轻松愉快、活得旷达洒脱。

# 《放下》

## 精彩短评

1、书中有一个个富有哲理的小故事，适合有一定年龄，生活阅历丰富的人读。许多人生感悟教会关心自我，放下负担。挺好的一本书！

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)