

图书基本信息

书名：<<不管你舍不舍得，许多事迟早要放下>>

13位ISBN编号：9787111350125

10位ISBN编号：711135012X

出版时间：2011-7

出版时间：机械工业

作者：凌茜

页数：206

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>

前言

作者序 我们常常忘了，心中的行李是可以放下的。

某次我和好友结伴出国自助旅游，虽然行程只有短短十天，但我却为了要带哪些行李伤透了脑筋，担心换洗衣服带得不够，担心水土不服，怕买不到惯用的保养品……最后我列出两张清单，塞了满满两大箱的行李，一路上拖着笨重的行李箱来到机场。

当我和友人会合时，却发现她只带了个小小的旅行包，我吃惊地问她：“带这一点行李，够吗？”

“她笑笑地跟我说：“够了！”

“当下我虽然没有反驳，心中却不以为然地认为，等过几天她一定会觉得自己漏带了很多东西。

到饭店登记之后，我忙着整理行李，朋友则已经潇洒地放下旅行包，去勘查饭店的设备。

十天的旅程下来，我发现她只带了两套换洗衣服，脏了就交给饭店代为清洗，而带了一堆行李的我，虽然准备了很多“不时之需”，却一样也没用上，只是多增加自己的重担。

原本我们时间充裕，还可以搭火车到其他城市逛逛，但却因为我那两大箱行李实在难以携带，只好作罢，应该是放松自在的旅行，却因为两箱行李而失去本意。

仔细想想，现代人岂非也是如此？

各式各样的欲望驱使我们不断前进，忙赚钱、忙进修、忙恋爱，偶尔空闲下来，还要忙着减肥、变美……就像我那两箱行李，装着满满的目标，但却忘了先检视一下这些目标究竟是自己真正想要的，还是不必要的负担？

达到这些目标，是否真的就能让我们的人生更美好？

我们常忘了，心中的行李是可以放下的，因为我们真正需要的幸福、快乐，往往跟这些欲望无关，如果我们不愿意放下，那就得接受一辈子被欲望控制的结果，但如果我们愿意厘清生活中真正的需求，那么就不会让多余的负担压垮身心，将精力用在真正有益的事物上。

有时，不只要放下欲望，也应该学会放下烦恼，让自己的身心灵有松口气的机会。

前阵子和一个许久不见的摄影师朋友到山上的餐厅聚餐，他虽然专业备受肯定，却因为公司某个小人屡屡陷害他，感到非常烦恼，除此之外，家中也有种种烦心事。

我注意到他憔悴了很多，走出餐厅时，我问他：“你有多久没有抬起头看星星了？”

“记得以前他是天文迷，最喜欢到天文馆参观。

“是啊！”

真的很久没看星星，天文馆也好久没去了。

“他抬起头望着满天星斗。

“平常太忙了，慢慢的也忘了这回事。

“我们停在路边，静静地欣赏星空，他脸上的线条开始慢慢柔和起来，突然他说：“说也奇怪，之前我觉得压力大，所以开始喝酒，但却没有达到放松的效果，没想到今天只是看看星星，就觉得心情轻松许多。

这样一想，才发现我花太多心力在自己讨厌的人身上，反而忘了当初热爱摄影的初衷。

“所谓的“放下”，并不是消极的什么都不要，而是要舍弃不必要的名利欲望，及去除无益的烦恼。

因为“烦恼”无法帮你化解痛苦，只有“行动”才能解决问题，而如果真遇到了无法改变的问题，那么烦恼也没有用，倒不如把精神放在自己可以着手努力的方向上。

与放下相对的，就是提起，我们都知道，如果双手已经拎满了东西，就很难有余裕拿起其他的物品，如果我们手上已经拎满了各种执著，又怎能提起自己真正想要的人生呢？

这本书能够出版，依旧要万分感谢出版社编辑给予的耐心及鼓励。

而在写书的同时，我回想起自己也曾经是个钻牛角尖、执著于种种欲望和烦恼的人，尤其在认识到自己并不适合朝九晚六的上班族生涯时，更是彷徨自己下一步该怎么走：想辞职担心生活无以为继，不辞职却又每天苦闷忧烦，身边的好友都不幸成为我吐苦水的“垃圾桶”。

就这样过了几年，直到我察觉埋怨无法改变任何事，才决定将烦恼转为决心，朝成为“自由创作

<<不管你舍不舍得，许多事迟早要放下>>

者”的目标前进。

每个人都有一条适合自己的道路，祝福大家都能找出属于自己的方向，并且把握应该抓住的，丢弃应该放下的，怀抱梦想，脚踏实地，勇敢前进！

<<不管你舍不得，许多事迟早要放下>>

内容概要

生命是流动的，你不可能停在某个处境当中。
财富、事业、深爱的子女，或者是伤透你心的一段恋情……不管你怎么强求，或者抗拒，该来的总是会来，该走的没有一样留得住。
你可以像疯狗一样乱叫，也可以用脏话诅咒老天，但你一定要明白，生命中的舍与不舍，就像春去秋来，都会过去。

作者简介

凌茜，生于香港长于台湾，多年从事人文、艺术、文化工作，现为自由职业者。性格既静且动，即使生活在繁忙的都市，仍然保有心中的一片花园与海洋，希望不久的将来能移居到安静的小镇，最向往能有一天到阿拉斯加或者北极亲睹绚烂的极光。

书籍目录

作者序：我们常常忘了，心中的行李是可以放下的
PART 1 生命不是相加的数学题，而是递减的方程式

- 01 沙漠中的旅人
- 02 永葆美丽的秘诀
- 03 放开手上那杯热茶
- 04 悬崖勒马的青年
- 05 贪心是不停长大的巨人
- 06 一块发光的石头
- 07 怀表上的五分钟
- 08 太阳如何带回家？

- 09 用错方法的善良
- 10 注定寂寞的女子
- 11 心中的那根刺
- 12 当头棒喝的体悟
- 13 地图上找不到的地方
- 14 本末倒置的努力
- 15 帮倒忙的小沙弥
- 16 握住心之钥匙
- 17 被火烧的婚纱
- 18 国王如何打扫仓库？

- 19 把钱往外推的两兄弟
 - 20 谁造成的无言结局
 - 21 锯树的理由
 - 22 让蝴蝶自由
- PART 2 放下不是放弃，而是坦然地接受所有改变

- 23 无法打开的大门
- 24 妻子最担心的事
- 25 遗忘并不等于原谅
- 26 两个少年的选择
- 27 为何妻子要求离婚？

- 28 狼与孔雀的抉择
- 29 被拒绝的玫瑰花
- 30 当老鼠单挑大象
- 31 老先生的特餐
- 32 失去，反而得到更多
- 33 是谁杀了国王？

- 34 钢琴家的演奏
- 35 农夫为何烦恼
- 36 惩罚女儿的派对
- 37 宽恕别人，是为了自己
- 38 一把生锈的菜刀

39 如何让伤口痊愈？

40 买钢琴的女人

41 老太太与她的媳妇们

42 怎样的脸蛋最美？

43 每个伤痕都是一枚勋章

44 算命师灵不灵？

PART 3 世上没有过不去的事，只有过不去的心

45 为何要等一年再死？

46 赢了面子，输了里子

47 女孩为何不生气？

48 失踪的手表

49 下一个未必更好

50 国王的三个梦

51 包子如何变熟？

52 破碎的花瓶

53 影子也有名字

54 放弃比赛的拳击手

55 别让批评杀死爱情

56 徘徊在门口的年轻人

57 故障的摩天轮

58 为何青蛙要自杀？

59 放弃上场的球员

60 铅笔的人生意义

61 设计师为何能赢得比赛

62 延后十年的梦想

63 谁带走了公主的美貌？

64 换个立场大不同

65 复仇的代价

66 为何没错却道歉？

章节摘录

绝望的他哭泣着：“我真是倒霉呀！
为什么偏偏只有我遇见这种事？”

接着他又开始自怨自艾：“早知道不要走刚才那条路就好了。”

就这样，转眼又过了几个小时。

天色渐渐转黑。

夜晚的沙漠比白天更加危险，不仅气温骤降，许多动物也趁夜色出来狩猎觅食，眼见生存的机会愈来愈小，旅人反而放松了，他心想：“如果这是我活着的最后一晚，那么至少我要好好欣赏星空。”

旅人抬起头，望着深蓝色的无垠星光，不禁惊叹眼前的惊人美景，并想要看得更清楚些，于是他慢慢移动身体，将自己置于沙面之上，以便能直接仰望星星。

没想到，旅人的身体就这样慢慢离开沙坑，等过了一阵子他才发现，自己已经漂浮在流沙表面上，他赶紧向前划动，竟然逐渐脱离了流沙。

捡回一条命的旅人回到城市后，跟朋友谈起这件事，旅人庆幸地说：“原先我以为这条小命玩完了，没想到放松下来之后，反而意外脱困！”

“那是因为，你当时一心只担忧会失去生命，所以失去了平日的沉着。”

朋友听了，哈哈大笑说道：“一旦你放下得失心，坦然接受逆境的考验，反而更能顺利地找到出路啊！”

”

媒体关注与评论

在大都市，人们漠视大自然，就像把自己拘禁在牢里，把世界的美全关在外面。

——英国诗人 克莱尔 大自然的世界是动态的，由不断扩张的宇宙到婴儿头上的毛发，没有一样事物在下一刻还会和现在一样。

——美国自然作家 胡佛 任何人，即使是住在最偏远、最贫瘠的海滨峭壁，只要肯抬头欣赏，就不能抱怨景观乏善可陈。

天空中，每一分钟都有新的景观：池沼里，每一分钟都有新的世界。

——英国作家 怀特

编辑推荐

生命中所有舍与不舍，就像春去秋来，都会过去。

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>