

# 《看得开 拿得起 放得下》

## 图书基本信息

书名：《看得开 拿得起 放得下》

13位ISBN编号：9787511333674

10位ISBN编号：7511333672

出版社：邢思存 中国华侨出版社 (2013-05出版)

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)

# 《看得开 拿得起 放得下》

## 前言

《菜根谭》有言：“仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象。鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。”心量小的人，容不得，忍不得，看不开，装不下大格局。而有成就的人，往往是心量宽广、眼界开阔、能看得开的人，看那些“心包太虚，量周沙界”的古圣大德，都为人类留下了丰富而宝贵的物质财富和精神财富。看不开的人常常是“只见树木，不见森林”，目光短浅，心量狭促，遇人遇事斤斤计较，把自己局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又贬低了自己的品格。而看得开的人有一双深邃慧眼：世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开？看不开的人，很容易被世间的烦恼、困惑缠缚得难以自拔；看得开的人，能够看破事物的表相，优游物外，从而化解险境和忧烦。看不开的人，牢骚满腹，自怨自艾，经常陷入拿不起放不下的两难处境；看得开的人却明白“塞翁失马，焉知非福”，“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，能够辩证地看待一时的荣辱得失。看不开的人，不懂得变通，活得拘谨和痛苦，常常搞得自己身心俱疲；看得开的人，深谙“穷则思变，变则通，通则达”的道理，因而能更好地抓住机遇，创造人生的远景宏图，获得自由和洒脱。看得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过。看得开的人有着“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层”的境界，他们常常站在智慧的高地，“淡淡地生活，静静地思考，执着地进取”，“自由地驾驭规律，而永葆一种理性的美丽”。看得开是一种弹性的生活方式，一个看得开的人，在机遇面前勇于拿起，在诱惑和无奈面前懂得放下，在困厄面前静定而执着。《周易》有云：“天行健，君子以自强不息。”奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》中写道：“一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧！”诸葛亮在《出师表》中写下“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄”的谏言，对于我们后世之人更是一种警示：做人一定要拿得起！生命每个人只有一次，在短暂的一生当中，人一定要有所作为、拿得起，这样才能肩负起人生的责任，才能让生命之舟负重前行，从而经得起大风大浪的考验，最终驶向幸福的彼岸。拿得起，首先是一种担当精神，是一种生命意志的勃发：《三国演义》中，曹操青梅煮酒，以龙状人，发出“夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也”的慨叹；南北朝时的著名将领宗悫少年便有“愿乘长风，破万里浪”的壮志；青年毛泽东更是有着“自信人生二百年，会当水击三千里”的豪情。拿得起的人，绝非眼高手低之辈，他们为了理想百折不回、执着进取，在生命的历练中积蓄着力量。屈原有言：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”《荀子·劝学篇》写道：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”拿得起的人，有着超人的自信和勇于担当的奋斗豪情，有着不怕寂寞、脚踏实地、百折不回的执着，有着智慧的头脑、积极的心态、准确的眼光、强有力的行动和钢铁般坚强的意志。只有拿得起，才能在激烈的竞争中激流勇进，勇往直前，成为生活的强者，得到自己该得到的，收获丰富而厚重的人生。成汤《盘铭》有言：“苟日新，日日新，又日新。”不断进步、日新其德需要我们有空杯心态、归零心态，懂得放下。然而，现实中许多人放不下。放不下失败的痛楚，终日陷于消极悲观之中不能自拔，从而停滞了成长的脚步，错失了更多的机遇和风景。放不下过去的荣耀和之前的成功经验，误认为过去的荣耀能为今日的成功带来庇佑，之前的经验能够指导新的实践。殊不知过去的荣耀之花终究属于过去，它不会为今日的成长发出新芽；过去成功的经验一旦僵化，也会成为当下进步之阻碍、未来失败之原因。懂得放下，才能去除陈腐，清空杯子，不断引来清新活水。古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”拿得起是强者的姿态，放得下则是智者的洒脱。人生需要担当，需要拿得起，但担当和拿得起不是欲望的无限膨胀。一个负重过多的人必将纠缠于无尽的欲念之中，疲惫不堪，失掉人生的真味，迷失前进的方向。放得下是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。放得下，才能于纷繁世事中拥有一份“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的淡定；才能摆脱烦恼和贪欲的纠缠，轻装上阵，快乐前行；才能在面临困难时，不气馁堕落，忍于一时的挫折，在能屈能伸中彰显豪迈。“看得开，拿得起，放得下”是一种豁达的为人处世之理念。每个人都是自己命运的主宰，如何做人、怎样处世的主动权都掌握在自己手中。只要勇于克服人性弱点，看得开，拿得起，放得下，我们都可以追求辉煌的人生，达到成功的彼岸。

# 《看得开 拿得起 放得下》

# 《看得开 拿得起 放得下》

## 书籍目录

上篇 看得开 第一章 看淡得失，知足者常乐 智慧的人懂得适时放手 得到未必幸福，失去未必痛苦 失去可能是一种福音 有一种放弃是为了更好地得到 多求则穷，喜舍致富 想抓住的太多，能抓住的太少 善于取舍的智慧 在人生的关键问题上明确“舍得”存心舍弃，会有加倍的获得 与其抱残守缺，不如断然放弃 个人利害不足以评善恶 错过花朵，你将收获雨滴 不要害怕放弃美好的东西 勇于选择，果断放弃 紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光 不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 要有计划地抛弃阻碍发展的一切 扬弃才能超常 舍掉一些无谓的忙碌 君子难过的三重关隘 幸福往往就在一拿一放之间 悬崖深谷处，撒手得重生 明智的舍弃，是一个人进取的前提 收获的代价就是学会放弃 看淡得失，也就减少了痛苦 抛弃重负，让生命之舟轻扬 放下是一种自由和觉悟 选择是竞赛，放弃是境界 除了内心的喜乐，一切得失都不重要 第二章 少一分欲望，就多一分快乐 欲望让你的人生烦恼不安 欲望是一条看不见的灵魂锁链 名利不过是生命的尘土 尘世浮华如过眼云烟 最长久的名声也是短暂的 身外物，不奢恋 可以有欲望，但不可有贪欲 放弃生活中的“第四个面包” 过多的欲望会蒙蔽你的幸福 过重的名誉会压断你起飞的翅膀 给自己的欲望打折 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 知足可以挪去你的各种贪念 功成身退任自如 莫为名利诱，量力缓缓行 放弃复杂欲求，恢复简单生活 艳羡别人，不如珍惜自己的生活 田园学会控制不合理的欲望 金钱不是唯一能满足心灵的东西 金钱的生命在于运动 赚钱无非是游戏，享受过程最重要 把赚钱当作乐趣，而不是负担 把钱花在最需要的地方 走出心理消费误区 远离“遗憾消费” 用平和的心态发掘你的第一桶金 眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜 再有钱也要学会攒钱 没钱更要学会像富有者一样思考 第三章 别较真，人生不必太计较 做人不可过于执着 不幸人的一大共性：过分执着 凡事不能太较真 放掉无谓的固执 不要让小事情牵着鼻子走 换种思路天地宽 下山的也是英雄 不做无谓的坚持，要学会转弯 苛求他人，等于孤立自己 有一种智慧叫“弯曲” 改变世界，从改变自己开始 条条大路通罗马 人生处处有死角，要懂得转弯 方法错了，越坚持走得越慢 换个角度，世界就会不一样 绕个圈子，避开钉子 学会改变自己的思路 懂得变通，不通亦通 适应这个变化的世界 第四章 世事本不完美，人生当有不足之时 不完满才是人生 苛求完美，生活会和你过不去 绝对的光明如同完全的黑暗 思想成熟者不会强迫自己做“完人” 阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 战胜缺点的过程就是突显优点的过程 被批评不是什么坏事 朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候 当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸 玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵 过度挑剔不如充实自己 别为打翻的牛奶哭泣 包容不完美，才有完美的心境 第五章 看不透是困境，看得透是生机 工作是件非做不可的乐事，而不是苦役 让工作成为快乐的源泉 心中有钟，才能撞出天籁 带着怨气不如带着快乐工作 在工作与生活间掌握平衡 选择自己最为擅长的工作 做一个办公室里受欢迎的人 工作的间隙，伸个懒腰 不要拿效率来强迫自己工作 不间断地增加事业领域内的新知识 认真做好工作中的每一件小事 精神力量与行动效率成正比 杜绝一心二用，一次只做一件事 分清轻重缓急，掌握高效率的办事方法 在精力最旺盛的时候做重要的事 不开小差，试试全力工作一整天 别怕麻烦别人，该求助时要开口 疲惫时想象一次浪漫的旅程 不找借口，把拖延的事及时完成 偶尔主动加一次班 学会忙里偷闲 以恰当的方式表达与上司的不同意见 在不显不露中出头 现代启示录：人忙心不忙 工作的目的是提高生活的质量 多问自己能做什么，而非能得到什么 尊重上司才能得到上司的尊重 没有卑微的工作，只有卑微的工作态度 永远不要说“做得够好了” 与压力和平共处 慢，工作与生活间的一个美丽的平衡点 第六章 内心平静，生活才能没有纷扰 世上难以突破的关口是“心狱” 心如明镜台，时时需拂拭 与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦 多疑的人首先猜测的是自己 仇恨的阴影下不会有多彩的天空 抑郁，心灵的一次“流感” 疏导压抑，给当下解绑 放下焦虑，才能得到安宁 悲伤会遮盖了你的理智 悲观的人要懂得自我救赎 别被恐惧的魔鬼“附身” 烦躁成不了大事，持重守静才是根本 心灵当如“寸丝不挂” 没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚 生活需要阳光 心态 内心有阳光，世界就是光明的 第七章 不生气，别拿别人的错误来惩罚自己 操纵你的是隐藏在内部的信念 无名怒火三千丈，唯伤人害己 发脾气无助于我们希望的和平 火气太大，难免被列入作恶者之中 暴躁是发生不幸的导火索 愤怒就是灵魂在摧残自身 用沉默来回应无理 一个发条上得太紧的表不会走得太久 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” 给忧虑一个便捷的出口 用运动来驱散心头的郁闷 情绪低落时不妨假装一下快乐 用幽默和微笑来战胜不良情绪 生气是拿别人的过错来惩罚自己 做自己情绪的主人 不生气等于消除坏情绪的源头 别顺着怨气燃烧自己 情绪化常常让人丧失理智 把烦恼写在沙滩上 找个没人的地方大声歌唱 连根拔除内心的冲动之苗 试试没有终点地坐车旅行 感到压抑时，让自己静坐在阳光下 做情绪的主人，才能做生活的主

## 《看得开 拿得起 放得下》

角 心情的颜色影响世界的颜色 第八章 往后看是阴霾，往前看是晴天 人生没有真正的难题 人生没有绝对的苦乐 生活是一片百花园，苦难也芬芳 没有永久的不幸 苦难让生命散发芳香 困难是弹簧，你弱它就强 解除对你痛苦之身的认同 不能改变环境，就学着适应它 化困境为一种历练 人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆 祸福相依，悲痛之中暗藏福分 精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚 正确和欣然地去接受痛苦 泥泞的路才能留下脚印 撑伞自度，才有晴空万里 人生没有绝境，只有绝望 换个角度，困境本身就是出路 心存梦想，人生便可随时开始 学会接受不可更改的事实 磨砺到了，幸福也就到了 第九章 成败皆非终点，退一步路更宽 怎样的人生才算成功 每一条成功之路都会有挫折 人生的挫折不能省略 惨败的局面是大捷的前奏 信心面前，什么困难都会溃退 不要灰心，除非你达到目的 相信积极思想的力量 试炼可以使我们的灵魂更加坚固 不要性急想跑在失败的前面 风雨中的玫瑰依然芬芳 坚持不懈，才能取得最大的奖赏 磨难让我们变得更加坚韧 脚踏实地是最好的选择 低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登 冬天里会有绿意，绝境中也会有生机 站起来，可以拥抱挫折 苦楚也可掩埋在微笑之下 人生的冷遇也是一种幸运 将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去 从失败的阴影里走出来 击败逆境，你就能笑到最后 从失败中学得生活的智慧 第十章 抛开一切，给自己一份健康平安 人生的本钱 大多数疾病和生活方式有关 养成运动的好习惯 只吃健康的食物 拥有良好的睡眠 主动一些，不要等累了再休息 别向生物钟下“战书” 杜绝坏的生活习惯 每天抽点时间，独自去散步 睡前喝一杯浓香的牛奶 养一盆绿色植物，把自然请进室内 选择一天只吃水果，给身体排排毒 常到户外去，呼吸一下新鲜空气 沉心静气，有快有慢 抛开一切，让自己闲一段 第十一章 淡定从容，则万物莫不自得 从容，以一朵花开的姿态 生命的原生态：不矫揉，不做作 顺境舒展身心，逆境安顿自己 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 想开了是天堂，想不开就是地狱 淡定从容，更能让人折服 失去，生命中永恒的主题 受挫不惊，解困不喜 “不以物喜，不以己悲” 是我们追求的境界 人生是一个自然规律 一呼一吸间，看透自然的归宿 既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生 第十二章 心量就是福量，心宽就会路宽 睿智的心灵在于它的开阔与宽松 扩大你的内心格局 突破旧的格局，开放你的人生 视野有多大，世界就有多大 胸襟的大小可以丈量你的世界 宽容差异，让他三尺又何妨 心存雅量，人生才会活出大境界 心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量 剪修心灵原野中的荒芜 剔除生命中无用的东西 一念心清净，处处莲花开 清楚什么是你真正想要的 用好生活的“减法” 生活中学会说“不” 比天空更宽阔的是人的胸怀 伸开手得到的是整个世界 心宽一寸，福多十年 包容他人是我们的灵命 第十三章 活在当下，认真过好每一天 太多人习惯生活在下一个时刻 一切生活，唯有当下而已 只有现时的存在，才有真实的自己 过去只存在于你的印象里 将过去留在记忆里，重新起程 请关上过去的那扇门 别给当下制造过多的痛苦 只为生存的每一天而喝彩 能时常想起死亡，便能认真活于此刻 每天都达成所愿，又何来明天烦恼 珍视今天，勿让等待妨害人生 眼光是为看到现时的喜乐而存在 不要奢望未来，享受此时此刻 ..... 中篇拿得起 下篇放得下

## 《看得开 拿得起 放得下》

### 章节摘录

版权页：亨利喜欢唱歌，参加过巡回演出团。他常常到孤儿院去义演。他和他16岁的儿子一起录制磁带送给朋友们。他靠600美元的退休金和妻子微薄的工资生活，十分清苦。但是。对于他来说，令她最开心的是他在生活、在唱歌，感觉他自己是一个自食其力的人。亨利的故事告诉我们，只要一个人学会接纳自己，能够以一个平常的心态去接纳自己的不完美，他就能拥有一个快乐的人生。如果总是让自己背负着沉重的负担，终日陷在悲观郁闷的情绪中，生活对他来说就只能是一场苦旅。所以，遭受困难时、悲伤失意时，多给自己说几声“没关系”，生活的希望永远存在，只要努力，一切困苦对我们来说都是没关系的。给忧虑一个便捷的出口关于消除忧虑，威利斯·卡瑞尔发明了一个快速高效的解决忧虑的万能公式。威利斯·卡瑞尔是一个很聪明的工程师，他开创了空气调节器的制造业，是位于纽约州塞瑞库斯市的世界闻名的卡瑞尔公司的负责人。卡瑞尔先生克服忧虑的方法是年轻时在纽约州巴佛罗制造公司工作时发现的。卡瑞尔在回顾自己如何克服忧虑时这样说道：年轻的时候，我在纽约州巴佛罗制造公司工作。我必须到密苏里州水晶城的匹兹堡玻璃公司花费好几百万美元建造的工厂去安装一架瓦斯清洁机，以清除瓦斯燃烧的杂质，使瓦斯燃烧时不会伤到引擎。这种瓦斯清洁方法是一种新的尝试，以前只试过一次——而且当时的情况很不相同。我到密苏里州水晶城工作的时候，很多事先没有想到的困难都发生了。经过一番调整之后，机器可以使用了，可是效果并不像我们所保证的那样。我对自己的失败非常吃惊，觉得好像是有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵子，我担忧得简直无法入睡。最后，出于一种常识，我想忧虑并不能够解决问题，于是便想出一个不需要忧虑就可以解决问题的办法，结果非常有效。我这个抵抗忧虑的办法已经使用30多年了。这个办法非常简单，任何人都可以使用。这一方法共有三个步骤：第一步，首先毫不害怕而诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败后可能发生的最坏情况是什么。没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点说得很准。不错，很可能我会丢掉工作，也可能我的老板会把整个机器拆掉，使投下去的两万美元泡汤。第二步，找出可能发生的最坏情况之后，让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说：这次失败，在我的记录上会是一个很大的污点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真是如此我还是可以另外找到一份差事。事情可能比这更糟。至于我的那些老板——他们也知道我们现在是在试验一种清除瓦斯的新方法，如果这种实验要花费他们两万美元，他们还付得起。他们可以把这个账算在研究费上，因为这只是一种实验。发现可能发生的最坏情况，并让自己能够接受之后，有一件非常重要的事情发生了。我马上轻松下来，感受到几天以来所没有经历过的一份平静。第三步，从此以后，我就平静地把我的时间和精力，拿来试着改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。我努力找出一些办法，让我减少我们目前面临的两万美元损失。我做了几次实验，最后发现，如果我们再多花5000美元，加装一些设备，我们的问题就可以解决了。我们照这个办法去做，公司不但不会损失两万美元，反而可以赚15000美元。如果当时我一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处就是摧毁我集中精神的能力。一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且在精神上先接受它之后，我们就能够衡量所有可能的情形，使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位。我刚才所说的这件事，发生在很多年以前，因为这种做法非常好，我就一直使用。结果呢，我的生活里几乎不再有烦恼了。

# 《看得开 拿得起 放得下》

## 编辑推荐

《看得开,拿得起,放得下》指出“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，看得开的人“心包太虚，量周沙界”。看得开是一种弹性的生活方式，一个看得开的人，在机遇面前勇于拿起，在诱惑和无奈面前懂得放下，在困厄面前静定而执着。“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄”，拿得起的人懂得人生的意义在于承担责任。他们有着超凡的自信和勇于担当的奋斗豪情，有着不怕寂寞、脚踏实地、百折不回的执着，有着智慧的头脑、积极的心态、准确的眼光、强有力的行动和钢铁般坚强的意志。只有拿得起，才能在激烈的竞争中激流勇进，勇往直前，收获丰富而厚重的人生。

# 《看得开 拿得起 放得下》

## 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)