



拿得起、放得下是人生的大智慧，
人生的成功与幸福取决于你该拿起的拿起，该放下的放下。

王
阔◎编著

拿得起是聪明， 放得下是智慧



—— 强者的执着在于拿得起，智者的潇洒在于放得下。 ——

人生的过程就是一个个选择的过程。每一次选择都包含着人生走向与发展，
在每一次拿起与放下的关键时刻，如果你都能做到选择准确，那么你就一定能达到幸福的彼岸。

中国文史出版社



王 阔◎编著

拿得起是聪明， 放得下是智慧

强者的执着在于拿得起，智者的潇洒在于放得。

人生的过程就是一个个选择的过程。每一次选择都包含着人生走向与发展，在每一次拿起与放下的关键时刻，如果你都能做到选择准确，那么你就一定能达到幸福的彼岸。

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿得起是聪明 放得下是智慧 / 王阔编著. -- 北京:
中国文史出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5034-6445-4

I. ①拿… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124805 号

责任编辑: 戴小璇

封面设计: 孙希前

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2015 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言

刚刚失去一份薪水可观、待遇极佳的工作，你是否觉得心里很憋闷？

恋人离你远去，你是否经常想拿起电话跟他（她）联系？

才赚了一大笔钱但又有下滑趋势的股票，你是否还是不想抛出？

明明公司新进的项目是你的专长，但怕责任重大，你是否还在犹豫要不要挺身而出？

相处了四五年的恋人跟你求婚，你是否还在因为家庭的责任而犹豫不决？

.....

其实，这些都是“拿得起，放不下”的表现。这些表现只会让你活得很累，乃至失去了自己，整天忧郁不已。现代社会，本身压力就很大，我们又何苦拿这些额外的压力来折腾自己呢？“拿得起，放不下”的心态真的害死人！

可是一个问题又来了：我们该怎么样才能剔除这些额外的压力，真正达到“拿得起，又放得下”的豁达呢？这需要我们的智慧！

“拿得起，放得下”就好比股票交易一样，你有胆量买进来，也需要有勇气抛出去。那么何时要买进、何时要抛出呢？这就是智慧。

人生进退，总会遇到一些让我们意想不到的事情，得到的、失去的、想要的、不想要的……面对这些状况，我们应该放平心态，做一个“闲庭信步”之人，得不喜，失也不忧。只有我们真正能做到这样，那么我们的生活才能真正过得开心。

美国第一位总统、开国元勋华盛顿连任一届总统后便坚持不再连任。他离任时，在出席告别宴会时，坦然地向人们举杯祝福。次日，他

又坦然地参加了新任总统亚当斯的宣誓就职仪式。然后，他挥动着礼帽，坦然地回到了家乡维农山庄。这一瞬间，他给历史留下了永恒的光彩。歌德说得好：“一个人不能永远做一个英雄或胜者，但一个人能够永远做一个人。”这里，“做一个英雄或胜者”，指的便是“拿得起”时的状态；而“做一个人”，便是“放得下”时的状态了。说到底，如何对待这“拿得起，放得下”，才是真正衡量一个人是否有英雄气概或者胜者风范的重要标尺。

《拿得起，放得下智慧全集》从如何拿得起和如何放得下两方面着手，通过对大量实例的细致分析，归纳、诠释了“拿得起，放得下”的真谛。让你深切明白立足社会、处世为人、掌握适时的奥妙；让你的生活不再充满遗憾和惋惜，轻松应对工作、生活中遇到的各种难题，更顺利地实现你的人生目标，成为掌控自己人生的高手。

目 录

CONTENTS

第一章 拿得起是慷慨，放下自私 ——付出会让人感到幸福

“投我以木瓜，报之以琼瑶”、“赠人玫瑰，手有余香”。慷慨是人性中不可或缺的美德，是与人建立良好关系的基础。慷慨者，行天下。

懂得付出，才有收获 / 2

慷慨的同时也是在自我保存 / 4

帮助别人就是帮助自己 / 7

贪小便宜吃大亏 / 9

生命的意义在于付出 / 13

第二章 拿得起是主见，放下偏见 ——有时盲从会使你的人生走弯路

不盲目地随着潮流走，自信地做不同的事情，坚持自己的想法和主见，抛开一般人的惯性做法与目标，你可能收获更多。

有主见就不会盲从 / 18

凡事三思而行 / 20

直爽不等于口无遮拦 / 23

得理饶人才能征服人 / 25

偏见让你远离人群 / 28

第三章 放得下才是精明 ——聪明而糊涂才是真正的高明

“糊涂”是大智若愚、大巧若拙；是大勇若怯，以柔克刚；是处事不悖，达观权变；是外乱内整，内精外钝；是有所不为，而后大有所为。

有了“糊涂”这种大智慧，人才会清醒，才会冷静，才会有大气度，才会有宽容之心，才能平静地看待世间这纷纷乱乱的喧嚣，尔虞我诈的争斗；才能超功利，拔世俗，善待世间的一切；才能居闹市而有一颗宁静之心，待人宽容为上，处世从容自如。

聪明反被聪明误 / 32

小聪明不是真聪明 / 34

大智若愚，用晦如明 / 37

内心清楚，表面糊涂 / 40

巧妙地装傻是精明 / 43

深藏不露，提防小人的“变脸术” / 46

第四章 放得下固执是变通 ——给人生留有转弯的余地

万事都有一定的规则，做事要遵守规则。但遵守规则并不是说凡事都按条条框框去做，规则一定要坚持，而怎样去按规则做事则掌握在自己手中。

换个方向看人生 / 52

人在屋檐下，不得不低头 / 55

巧妙周旋于方寸之间 / 58

刚柔并济，避免不利 / 60

凡事不钻牛角尖 / 64

灵活应变，及时弥补失误的语言 / 67

留出回旋的余地 / 70

第五章 放得下才能自省

——反躬自省和深思默想会充实我们的头脑

不要在发生事情的时候，先想到责怪别人，难道自己没有做错的地方？多审查自身，会进步得更快，一味地指责别人，除了让别人憎恨自己，什么也得不到。

在指责他人之前，先检查自己的错误 / 74

反省是人生的助推器 / 76

勇于纠正自己的错误 / 78

愈是小错，愈要极力改过 / 81

第六章 放得下才是谦虚

——谦逊基于力量，厚积薄发靠积累

一个懂得谦卑的人，是一个真正懂得积蓄力量的人。谦卑的态度能够避免给人造成张扬狂妄的印象，而这种印象对于一个人的生活与工作相当重要。正如日本著名的企业家松下幸之助所说：“谦和的态度，常常使别人难以拒绝你的要求，这也是一个人无往不胜的要诀！”

成功的第一个条件是真正的虚心 / 86

谦卑三分，就能天宽地阔 / 88

请教他人就是谦虚的表现 / 91

炫耀自己就等于看不到光明 / 93

第七章 拿得起是志气，放下傲气

——用平视的眼光看待真实的人生

志气，心之所至也。志气是做事的首要之本、百首之纲；是引导一个人走出困境的“指南针”。傲气就只能让你盲目地相信自己，看不清眼前的路，也绝对不会成功。一个没有志气的人，他的一生都将在浑浑噩噩中度过，也绝不会有什么建树。

志气决定财富 / 98

一切事情的成败取决于志气 / 101

志气要符合自身实际 / 104

志气要高，着手要低 / 106

自满者败，自矜者愚 / 108

第八章 拿得起是勇气，放下恐惧

——生活中的失败并不可怕

勇气是克服一切困难的清障车，是开辟康庄大道的先锋军……只有靠勇气这支冲锋枪，才能扫清路上的荆棘杂草，摘取成功甜美的果实。

靠勇气叩开成功的大门 / 114

敢为天下先 / 117

人生的大勇气——“放弃” / 119

冒险不等于冒进 / 123

第九章 拿得起是耐力，放下浮躁

——脚踏实地是梦想的基石

如果说成功在河的对岸，那么，耐心就是载人渡河的小船，浮躁就是河水里的鳄鱼。小船可以让你到达成功的彼岸，鳄鱼只能让你半

途而废。

- 浮躁乃败事的根源 / 126
是一蹶不振还是荣辱不惊 / 130
临事而谨，静观其变 / 133
小事入手，点滴积累 / 135
忍耐孤独和寂寞 / 137

第十章 拿得起是自信，放下抱怨 ——让心灵不再受伤害

自信是我们朝着成功前进途中的“红牛”；抱怨是“放大镜”，会把成功途中的沙砾放大成一座翻不过去的大山。让我们用双手扫清沙砾，勇敢地往前冲。

- 信心才是真正的力量源泉 / 142
事情只看好的一面 / 144
意志力是最好的药方 / 147
要有自信，然后全力以赴 / 149
与其唉声叹气，不如从头再来 / 152

第十一章 拿得起是宽宏，放下狭隘 ——宽恕别人是在扩展人生之路

宽宏是走遍世界最有效的通行证；宽宏可以缩短人与人之间的距离；宽宏还是一笔取之不尽用之不竭的宝藏……宽宏吧，你就知道它的力量有多么强大！

- 生不生气，靠自己选择 / 158
宽恕别人就是善待自己 / 161
宽宏精神是一切品德中最伟大的 / 163

残酷地批评自己，无限地宽恕别人 / 167

爱人无己，原谅别人的过错 / 169

第十二章 拿得起是义气，放下嫉妒 ——是你成功路上正确的路标

如果说义气是成功路上的正确路标，它只能让你毫无阻拦，越走越快；那么，嫉妒就是成功路上的错误方向，它只会眯了你的眼，让你充满怨气，走到黑暗的死胡同里。有义气，行天下，请自爱，让你的成功路上布满正确的路标。

嫉妒使他人和自己两败俱伤 / 174

嫉妒是很多错误的根源 / 176

不妨有意让别人占自己的上风 / 179

正气是行事的基础 / 184

第十三章 拿得起是真诚，放下狡诈 ——坦白直率最能得人心

古人云：“诚者，乃做人之本，人无信，不知其可。”真诚待人是我们做人最基本的品德。只有怀抱一颗真诚的心，才能让别人接纳你，与你建立良好的关系。真诚是财富，是我们成就事业的根本。

无诚信无以立世 / 190

真正的魅力是真诚的自我表露 / 192

在拿不准时，要诚实 / 195

唯有诚信才能成就事业 / 195

没有诚实，何来尊严 / 201

真诚助你成功 / 204

第十四章 拿得起是自尊，放下自满

——自知对一个人最有裨益

做人，就要做一个真正的人——正直，有尊严。生活之中，如果不能自律，就丧失了自己的尊严，丢弃了骨气，就很容易近墨者黑，变成受人鄙弃的对象。

自尊者他尊 / 208

自负最可怕 / 211

自知对一个人最有裨益 / 215

正确对待别人的不公正待遇 / 216

第十五章 拿得起是稳重，放下虚荣

——得意不忘形，失意不失态

做事时要讲究分寸，拿捏得好，水到渠成；拿捏不好，前功尽弃。

得意不忘形，失意不失态 / 222

以平常心打理荣和辱 / 224

成功者不可目中无人 / 226

落难时别逞强 / 229

好为人师惹人厌 / 231

第十六章 拿得起是责任，放下借口

——借口不过是推脱责任的另一种说法

负得起责任，才有担当，才能让别人充分地相信你，机遇也会与你不期而遇；借口，只是逃避责任的方法，机遇只能与你擦肩而过。

责任是最宝贵的 / 236

任谁都不能逃避责任 / 238

尽职尽责，才能尽善尽美 / 241

有责任心的人找方法，无责任心的人找借口 / 244

第十七章 拿得起是激情，放下怠惰

——唯有火热的激情才能奋发有为

只要有了激情，可以使人释放出巨大的潜在能量，发展出一种坚强的个性；有了激情，可以把枯燥的工作变得生动有趣，使自己充满对工作的渴望，使自己产生一种对事业的狂热追求；有了激情，还可以感染周围的同事，拥有良好的人际关系，组建一个强有力的团队；有了激情，我们更可以获得更多的发展机会，更快地走向成功。

没有激情，一切事业都不会成功 / 248

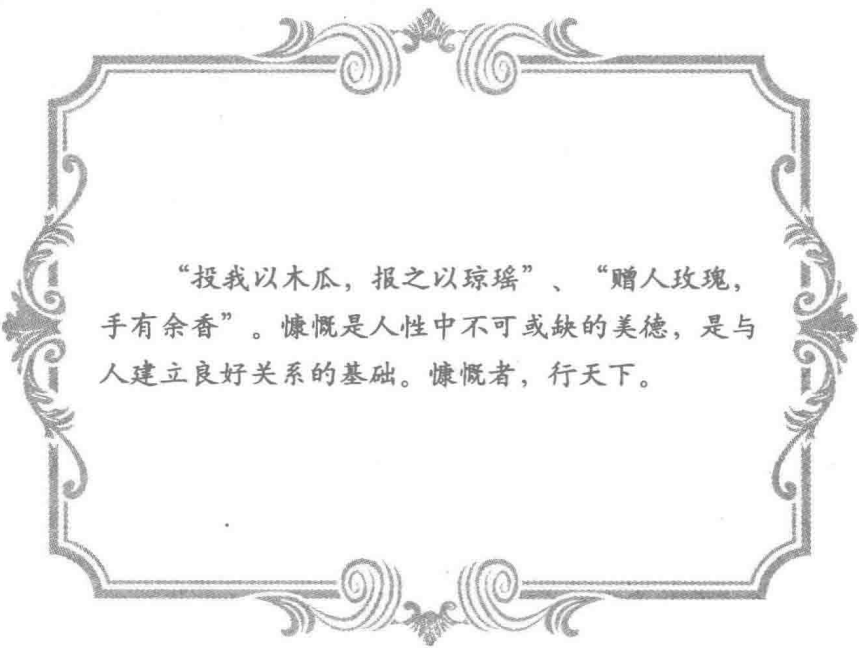
激情是克制散漫懈怠的良方 / 251

热情是一种非常可贵的动力 / 253

热忱不是外在的表现，它发源于内心 / 256

过度的热情让人受不了 / 258

第一章 拿得起是慷慨，放下自私 ——付出会让人感到幸福



“投我以木瓜，报之以琼瑶”、“赠人玫瑰，手有余香”。慷慨是人性中不可或缺的美德，是与人建立良好关系的基础。慷慨者，行天下。

懂得付出，才有收获

中国，一直是以礼仪之邦而闻名天下。可能一提到“礼”，大家都会想到金钱和物品，但，“礼”不只指的是钱财和物品，还有真诚的钦佩和感激。“投我以木瓜，报之以琼瑶”，是《诗经》里大家耳熟能详的一句话，这句话道尽了“礼尚往来”之道的精髓。中国人一向以好客和热情而自诩，“投我以木瓜”就是以自己先付出而向别人示好，“报之以琼瑶”在建立了良好的关系之后，主动示好的人自然也会得到相应的回报和收获。

“不学礼，无以立。”

“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”

.....

的确，懂得付出，先于他人之前示好，才会更容易让别人接受你，对你敞开心扉，你也能更容易地获得你想要的成功。

有一天，一位妇女从对面专门经营福特汽车的销售商场，走进了艾普拉所经营的汽车展销室。她说自己很想买一辆白色的福特车，就像她表姐开的那辆，她觉得那白色的车身简直是漂亮极了。可是在福特车行，销售人员让她过一小时之后再过去，她于是先到这儿来瞧一瞧。

“尊敬的夫人，欢迎您来看我的车。”艾普拉微笑着说。

妇女兴奋地告诉他：“今天是我60岁的生日，想买一辆白色的福特车送给自己作为生日礼物。我已经有好多年没收到过礼物了，所以今年我想自己送给自己。”妇人的脸上流露出哀伤的神色。

“夫人，祝您生日快乐！”艾普拉热情地祝贺道。随后，他轻声地向身边的助手交代了几句，助手便转身离去了。

艾普拉领着妇人从一辆辆新车面前慢慢走过，一边看，一边给妇人介绍车的使用性能和价位。在来到一辆雪佛莱车前时，他说：“夫人，

您对白色情有独钟，瞧这辆双门式轿车，也是白色的。这辆车多么优雅啊，刚好可以配得上您的高贵气质。”

就在这时，助手走了进来，把一束白玫瑰花交给了艾普拉。他把这束漂亮的玫瑰花送给妇人，再次对她的生日表示祝贺。妇人感动得热泪盈眶，非常激动地说：“先生，太感谢您了，已经很久没有人给我送过礼物。这是自从我丈夫去世后，我收到的最好的礼物。刚才那位福特车的销售人员看到我开着一辆旧车，一定以为我买不起新车，所以在我提出要看一看车时，他就推辞说需要出去收一笔钱，我只好上您这儿来等他。现在想一想，也不一定非要买福特车不可。我倒是觉得，这辆雪佛莱可能更适合我，我也不是一定要跟我表姐开一样的车，您说是吧？好心的先生。”

后来，这位妇女就在艾普拉那儿买了一辆白色的雪佛莱轿车，并对他的工作表示了十二万分的满意。

虽然，我们不能说这位妇人因为这束玫瑰花而决定买艾普拉的雪佛莱汽车，但那至少是有一定关联的。因为，这虽然只是一束玫瑰，但体现出的却是一种关心与温暖，是能打动人内心的。想要获得这种从人的内心而散发出的好感，只有懂得付出的人才能做得到。也正是艾普拉先付出的一束玫瑰，打开了妇女的心扉，成功地将雪佛莱销售出去，获得了利润。

的确如此，懂得先付出的人绝对不吃亏，而是会得到很多的益处。就像上文中的艾普拉，正是由于这个小小的礼物，他的生意做得非常成功。怎么样，小的付出也是很重要的吧，因此，要想有大的成功，获取利益，就要从自我先懂得付出开始。

还有这样一个故事，也是以先付出礼物才换取利益的：

在寸土寸金的繁华的美国，最好的安身立命之地就是学生宿舍了，因为学生宿舍里不但提供24小时的热水，还有人按时打扫卫生。但想住进学生宿舍却没那么容易，而这其中也大有文章可做。

一开始，简明在申请入住大学宿舍时，就被告知要排队等半年到两年，她就相信了，一直等着房管通知她入住。直到一个比她迟申请宿舍的同学都住进了简明心中的天堂——大学宿舍，简明才大吃一惊，发现

事情似乎并不简单。

当时的她还拖着行李四处颠沛流离，为住房发愁，而她的同学却享受到了美国政府资助的学生宿舍。简明一连问了几个同学，才知道事情的真相：原来大家都懂得要送礼给住房管理处的工作人员，比如中国结之类的漂亮小东西。

狠了狠心，简明把从家里带出了的一小罐上好的铁观音拿了出来，加上一个绣有中国娃娃的杯垫送给了住房管理处的人。不料真有奇效，当天早上送的礼，下午房管就打电话给她通知有房间可以入住了。

这恐怕就是礼尚往来最好的诠释了吧。简明用一小罐茶叶和杯垫就换得了她一直梦寐以求的房子。跟房子相比，茶叶和杯垫简直不堪一提。以小的付出获得最大的利益。

懂得比别人先付出，跟人建立良好的关系，才能获得你想要的利益。



智慧道理

懂得付出和慷慨是走遍天下的金拐杖，懂得付出可以帮你更好地处理你的人际关系；还可以实现人与人之间互惠互利，保持人的正常交往，助你拥有一个成功的人生。

慷慨的同时也是在自我保存

微软公司的创始人比尔·盖茨在他的遗嘱中写道：在他去世以后，除了他给每个孩子留下的1000万美元外，其他的财产悉数捐给慈善机构。

可能很多人看到这个遗嘱后，都觉得不可思议。因为在中国人的观念里，自己积攒的钱是要全部留给儿子用的，儿子用不完给孙子用。自