

拿得起
想得开
放得下

NA DE QI
XIANG DE KAI
FANG DE XIA

琇樱 编著



在浮躁的世界里修一颗淡然的心

看得破的，处处都是生机；看不破的，处处都是困境。拿得起的，处处都是担当；拿不起来的，处处都是疏忽。放得下的人，处处都是大道；放不下的，处处都是迷途。想得开的，处处都是春天；想不开的，处处都是凋枯。做何人，在自己；小自我，大天地。

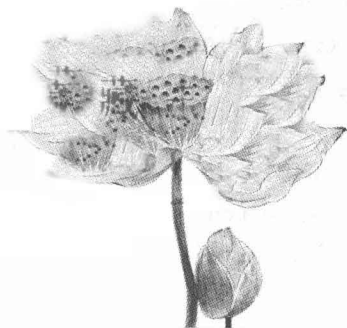
——星云大师



拿得起
想得开
放得下

NA DE QI
XIANG DE KAI
FANG DE XIA

琇樱 编著



图书在版编目(CIP)数据

拿得起 想得开 放得下 / 琇樱编著. -- 北京 :
新世界出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5104-3627-7

I. ①拿… II. ①琇… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 277829 号

拿得起 想得开 放得下

作 者: 琇 樱

责任编辑: 余守斌 熊文霞

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 280 千字 印 张: 18.5

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3627-7

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

目 录

CONTENTS



信念的正能量 ——支撑人生的力量

达成目标的秘密:先自信后成功	2
站在自我不可撼动的阵地上	3
重建信念,微笑着前行	6
跟着梦想走,相信自己能行	8
有觉知地活在每个当下	10
天黑时,在星空中仰望光亮	12
面对流言蜚语,更加奋勇向前	14
人生舞台上,为自己鼓掌喝彩	16
自信让你拥有机遇	18
把信心种在内心深处	20



拿得起是魄力,放得下是超脱 ——拿起“勇气”的板斧,放下“欲望”的枷锁

不说做不到,多努力一次	24
希望,让一切苦难退缩	26

困顿只是暂时,人生终将辉煌	27
抱怨黑暗,不如点燃蜡烛	29
纵使乌云遮月,心依然晴朗	31
感谢痛苦,它是生活的觉知	33
再大的浪,也有打不翻的船	35
做出了选择就不该后悔	36
凡事拿得起,放得下	38
敢于冒险,勇于尝试	40
经营自己的长处	43
成功者不过是爬起来比倒下去多一次	45
不要安于现状,要向着目的地进发	46
要想拿得起大事,就必须从小事做起	48
成功人生要拿得起,敢去拼	50

chapter 3

心开路就开

——没有绝望的处境,只有对处境绝望的人

要绝望时,再坚持一会儿	54
用智慧超越挫折,变逆境为机遇	55
挫折不可怕,强大的内心会打败它	58
即使失意也不可失志	59
从痛苦的此岸到幸福的彼岸	61
困境中,给心灵别上一朵花	63
达观看挫折,苦难是磨砺	65
执著追求,有勇气就有希望	67
翻越生命暗潮的谷底,重拾信心	68
苦尽甘来,穿越黑暗的秘密	69

文化活动进行分类,得出的结果就很简单,只有公益性文化事业和营利性文化事业两类。

公益性文化事业即非营利性文化事业,是以满足社会共同的文化需要为目标的文化事业。这类文化事业着眼于提高公众的文化素质和文化水平,它们既能给公众以一定社会所能提供的最基本文化精神享受,也是保证和维持社会生存与发展的文化基础和条件。由于这类文化服务或文化活动是同一社会中都应该享有也能够享有的,所以举办者不应该以营利为目的,需要有一定的财政经费保证。这类文化事业的主要内容或活动形式有:公共图书馆、文物馆、博物馆、纪念馆、群众艺术、群众文化站(馆)等。

经营性文化即准公益性或个性文化,也是营利性文化。它是以满足特定的群体或个人的文化消费需要为主要目标的文化活动。这类文化活动主要关注特定群体和个人享受需要和发展需要,主要满足特定群体和个人文化消费偏好,但也是促进社会文化繁荣发展的基本动力。人类文化发展的历史表明,文化消费需要的水平和满足程度,是与社会的进步、经济的发展密切相连的。在社会经济科技整体水平提高后,人们对文化的需求就会多元化,而社会也有可能满足对多元文化的需求。所以,应该在基本满足大众对公益性文化需求的基础上,满足特定群体和个人对个性文化的需求。这类文化事业不仅有广泛的社会需求,而且产业化以后,有很强的自我发展能力。经营性文化活动的主要内容或活动形式包括:娱乐业、演出业、新闻出版、广播电视、影视音像等。

(三) 文化事业与文化产业

文化事业是中国特有的概念,它不能等同于文化,而要与中国特有的“事业”和“事业单位”概念联系起来理解。文化事业是中国特有的“事业”的组成部分,也就是说,文化事业的范畴并不是前述狭义文化的全部范畴,而只是狭义文化中,国家专门设置了事业机构进行管理的部分。现在我国属于文化事业单位的范围,具体包括文化部系统、新闻出版总署系统和广播电影电视总局系统。即现在我国文化部、新闻出版总署和广播电影电视总局三大国家部委下属的所有部门和行业是我们通常所说的文化事业的范围。

文化产业这个概念第一次由中央文件正式提出是在2000年。2000年10月,党的十五届五中全会通过的《关于制定国民经济和社会发展第十个五年计划的建议》里,第一次正式使用了“文化产业”这个概念。“十五”计划《建议》要求完善文化产业政策,加强文化市场建设和管理,推动有关文化产业发展。

“文化产业”被“十五”计划正式纳入社会主义市场经济体制,其前提是改

chapter 5

宽容别人,其实是给自己的心灵让路

- 拥有宽容的心你才不会为难自己 114
- 别为小事斤斤计较 116
- 以退为进,路才会越走越宽 117
- 宽容为怀,大度处事 119
- 看得开的人做起事来才会从容不迫 121
- 给对方一个台阶下 123
- 路应留一步,味须让三分 124
- 以“度”容“士”,以宽待人 126
- 与人不求备,尽显大家风范 128
- 退一步天地宽,让一招前途广 130
- 包容,让对手变成朋友 133
- 见人之长,容人之短 135

chapter 6

幸福的方程式:乘以豁达,除以悲观 ——想得开是福,想不开是魔

- 回归朴素自然的生活 138
- 生活并不悲惨 139
- 走出贫穷的思想围墙 141
- 看淡生死,才能解脱 143
- 内心有阳光,世界就是美丽的 145
- 解开心结,成就健康 146
- 心晴的时候,雨也是晴 147

目 录 CONTENTS

用豁达的心情对待人生	149
拆除心灵的监狱,还自己一份亮丽的心灵	151
清扫心灵的垃圾,让心房干净整洁	152
放松自己,才能快乐地生活	154

chapter 7

名利权势都是过眼云烟,幸福才最重要

贪欲是一种毒药,谁喝了都无可救药	158
人心不足蛇吞象	160
钱财只不过是身外之物	162
挣脱贪婪的枷锁,还自己一份轻松的人生	164
金钱不是最重要的	166
无止境的贪欲,最终会彻底毁灭一个人	167
不要有太高的欲望,否则什么都得不到	168
不要成为欲望和金钱的奴隶	170
不要拿无价的命去和财富做交换	171
清扫不能负重的东西	172

chapter 8

在尘世的指缝中修行:一念天堂,一念地狱

坏情绪是缩短人寿命的潜在杀手	176
生气是在惩罚自己	177
给生活一份笑脸,给自己一份健康	179
摆脱悲观,树立光明的人生观	182

给心灵一次大扫除,让烦恼到此为止	183
给你的心灵松绑,别跟自己太较劲	185
忧虑是人生最丑陋的皱纹	187
行不通时,转个弯	190
总在为未知的明天忧虑,今天就不能快乐度过	191
放下包袱,让自己轻松前行	193



放下就是幸福

——你能放下多少,幸福就有多少

放下思想包袱,再难的难题也会被攻克	196
量力而行,才是最明智的选择	197
千金难买好心情,不要舍本逐末	200
学会放松,远离疲劳	201
该忧则忧,该乐则乐,切勿庸人自扰	204
幸福离我们并不遥远,转身就能触到	205
放下奢华的享受,追求更高的目标	207
放下负累的爱,给生活开一扇窗	209



放下固执和苛求:给人生留有转弯的余地

别让固执愚昧毁了你	212
苛求只是庸人自扰	213
太执着反而会让你失去很多	214
适合的才是最好的	216

目 录 CONTENTS

鸡蛋不跟石头碰,凡事都要量力而行	217
有时候,一箭不能双雕	218
停止盲目的努力	219
此路不通走别路,该放手时就放手	221
不能改变环境,就先改变自己的态度	222
不必羡慕别人的美丽花园,你也有自己的沃土	223
不要让未来淹没现在	225
遇事不钻牛角尖,把不可能变为可能	227

案例2 寻找心灵的桃花源 ——放下烦恼,赢得快乐的人生

人生需要学会遗忘,用理智过滤思想上的杂质	230
抱怨是在为自己的失败找借口	232
欲望越多,烦恼也就越多	234
排除烦恼,给心灵做一次大扫除	236
清扫心灵的重压	238
烦忧是慢性毒药	240

chapter 12 幸福不是你拥有多少,而是你内心的满足

过度的贪欲是拉人走向深渊的魔鬼	244
快乐不贪,笑口常开	246
放下一份欲望,得到一份幸福	247
珍惜所拥有的一切	248

坦然接受生活的给予	249
不要计较已失去的东西,珍惜拥有	251
过度的欲望就会让你沦为欲望的奴隶	253
只有懂得珍惜的人,才是最聪明的人	254
不要把眼睛盯在别处,要学会知足	256
用更少的拥有,获得最大的快乐	258

chapter 13

活在当下的智慧:身体慢走,请等等灵魂

一期一会,步履不要太匆匆	262
尽情享受生命的过程	264
珍惜此时此刻	267
平静而富有激情地活着	270
活着,就为了好好活着	273
幸福是什么,是否早已忘记	275
每一个刹那都是唯一	278
慢吟徐唱,且歌且行	280
韶光暗换,唯有幸福流年	283



Chapter 1

信念的正能量

——支撐人生的力量

达成目标的秘密：先自信后成功

想要达成目标，首先要有自信，然后全力以赴奔向成功。如果一个人缺少了自信，就缺少了行动的力量，做事情犹犹豫豫，心存怀疑和戒备，这样的状态如何大踏步的向成功进发？自信绝不仅仅是一个口号，它是一种由内而外散发的积极和热情。只有心中充满了自信，才能把崎岖变成坦途，纵使汗流浃背也不会觉得苦楚。

斯蒂芬·阿尔法是美国中部的一个普通农民，做一些有关农具的小本买卖。尽管很多人也过着这样平凡的生活，但是阿尔法还是经常觉得对妻子和孩子心存愧疚。他们家的房子太狭窄了，来了客人都不能留宿；没有多余的钱给妻子买漂亮的衣服，孩子以后上大学的教育费用还没有攒下。

阿尔法觉得自己应该做些什么来改变这种状况，他在报纸上看到一个专门经营农具的大公司有个职位，开出的薪资不低，他决定去试试，他联系到那家公司，约好了星期一去面试。星期天的晚上，阿尔法辗转反侧睡不着，很担心明天的应聘会失败，可是他太想得到这个工作，多赚些钱了。

他静静地躺在床上，仔细思索，默默地问自己：“为什么我一直没有成功呢？这到底是为什么？”最终，阿尔法想到了一个因素——自信，他们在这一点上的确要胜过他。

如果自己都不信任自己的话，怎么能期待别人相信你的能力呢？阿尔

Chapter 1

信念的正能量——支撑人生的力量

法想通了这个道理，暗示自己一定要积极，不断地在内心告诉自己你能行。第二天，阿尔法准时参加了面试，在自信心的鼓舞下，他表现出了超出以往很多的勇气和智慧。最终，他如愿以偿的得到了这份工作，成为了他生活的一个重大转折。

现在，时间过去了5年，阿尔法的生活有了很大的改善：新建了一栋宽敞明亮的新房子，妻子随时可以买自己喜欢的漂亮衣服，孩子上学的费用已经安排的妥妥帖帖。阿尔法说，这一切的发生，都是因为他唤醒了内心深处的自信。

艾蜜莉·顾埃有一句名言是这样说的：“你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。相反，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，而鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。”自信是潜藏在你心中的巨大精神力量，拥有它，是你人生最宝贵的财富，即使身处逆境，你也不会被轻易击倒，而是鼓起生活的勇气，奋勇向前。

站在自我不可撼动的阵地上

* * * * *

法国作家心涅科尔曾说：“对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。”是的，一个人不论是功成名就，还是籍籍无名，你就是你，不是别人的翻版。每个人都有自己的独特的个性和潜能，善于将其开发出来，你才能够活出真正的自己。不要总是看周围的人如何，你只需要站在

自我不可撼动的阵地上，奋勇厮杀，赢得你的人生战役。

有一则小故事，看似平淡通俗，却蕴含着深远哲理。

两个清洁工去清扫工厂的一个大烟囱，这种烟囱只有沿着内部的钢筋踏梯才能够一步步上去，工作完成后，两个人一前一后，抓着扶手，钻出了烟囱。这时，一直走在后面的清洁工发现他的伙伴的脸沾满了灰尘，心想自己肯定和他一样，就赶紧到附近的小河里仔仔细细地清洗了一番。而另一个走在前面的清洁工出来后看到同事的脸并不是很脏，就想先这样回去，到家再洗个热水澡吧。结果两个人，脸干净的反倒又洗脸，脸脏的却像小丑一样安然地走过街市。

为什么会出现这样的笑话呢？就是因为这两个清洁工都是用别人的样子来审视自己，根本没有认识到自己的真实模样。一个人，决不能盲目的追求，在别人的生活中看到自己的方向，否则，肯定会在这种思想下迷失自我。现实中，很多人都不太了解自己，就是因为他们在某些时候不看自己，只看别人。

大部分的人的生活方式都在以别人为模板，比如一些人不学无术、吃喝玩乐，假如有人告诫他们“不能再这样下去了”，他们就很可能振振有词的说：“你看某某某，还有某某某，他们不都和我一样吗？”还有一些人嘴上不说，其实也是同样的盲从态度。比如大家上班时午餐都叫外卖，他本来是想自己带饭，但是一想到自己的不同可能会成为别人的谈资，就也同大家一起叫外卖了。

这就是典型的自我沦陷，用别人做镜子照不出你的模样，甚至天才也照成了庸人。只有用自己的内心做镜子，才能把真实的自我呈现。很多的成功者就是意识到自己独一无二的天分，才成就了一个崭新的不同于他人的人生。

伟大的喜剧演员卓别林，在刚开始踏入影视圈时，导演坚持让他向当

Chapter 1

信念的正能量——支撑人生的力量

时非常有名的一位德国喜剧演员学习，可是卓别林不为所动，潜心创造出属于自己的表演方式，终于成为喜剧大师。如果当时他听从导演的话，卓别林很可能会变成一个二流的模仿者，而当他坚持自己的本色之后，他创造了一个一流的卓别林。

一个人，只有认识了自己，选择了自己，重视了自己，才能舒畅地发挥自己，你在这个世界上独一无二，你的经验、环境和遗传造就了你，与任何人都不同。因此，别人的经验和道路，不一定就适合你，不要看到某条路上有条长长地队伍，就赶快紧随其后。还是建筑好自己的阵地，用自己的武器和谋略作战，前人的经验自有可取之处，可前提的你准确的认识了自己才能够选出适合自己的，条条大路通罗马，但并不是哪一条你都能够走。

每当迷茫无措之时，人们就会盼望救世主出现。耶稣是基督教徒公认的救世主，可是他说：“一个人得到了整个世界，却失去了自我，又有何益？”这一句话值得我们永远牢记。不要人云亦云，跟着别人起哄，也不要生搬硬套，踩着别人的步伐走，更不要不随波逐流、迷失自我。一日三省吾身，保持冷静和清醒，认识真实的自我，就能无论顺境还是逆境，始终洋溢着一种豪迈气概。

重建信念，微笑着前行
* * * * * * * * * *

一个人的信念决定了他看世界的方式，决定了他的行动，决定了他的结果。你有了一种信念，你看世界中各种现象都是这个信念的证明，都让你更加坚定这个信念。

庙宇倒塌了可以重建，佛像破碎了可以重塑，但人内心的信念一旦坍塌，其重建之路必定更加艰难。但唯其艰难，才更体现出重建信念的重要意义。

里奥纳德·崔加住在密苏里州，他的一生跌宕起伏，既享受过挥金如土的奢华富贵，又体会过举步维艰的贫困潦倒。

崔加的父亲很富有，是当地有名的富翁。所以崔加从一出生就过着锦衣玉食的生活，衣来伸手，饭来张口，根本不知道“赚钱”是个什么概念，只知道想买什么跟父亲要钱就可以了。到了读高中的时候，父亲甚至允许他去银行开户头上的支票，数目就看他需要多少，基本是随心所欲。这样的状态一直持续到他大学毕业，毕业后，别人都忙碌的找工作，而他还是整日游荡花钱，除了会开支票外，对金钱的获取方式一无所知。

直到有一天，父亲去世了，留给了他10万美元的遗产，可是崔加对于生活有些不知所措，不知道如何经营父亲留下的产业。最终，他在父亲留下的大片丰饶土地上开始经营农业生产，但是，在经济大萧条的情况下，他第一年的收成就入不敷出了。父亲已经过世，再也没有支票可供他随意