



kuzhe jianchi xiaozhe fangxia

苦着坚持 笑着放下

坚持虽苦，但终会结出甜美的果实。
放下虽难，但终能到达幸福的彼岸。

徐宪江◎著

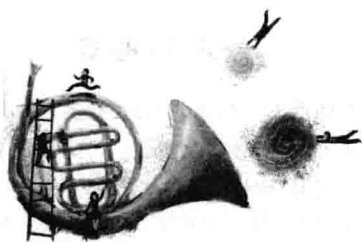
人生是一场苦乐参半的旅行

*Rensheng shi Yichang
Kulecanban de Lixing*

倘若遇“苦”便放弃，倘若执念于“乐”，生命便只能于失败、痛苦中纠结。
我们需要于挫折阻挠、困难牵绊中坚持，
才能获得成功的青睐；需要于世事繁琐、名利纷扰中脱身，
方能收获真正的快乐与轻松。



中国纺织出版社



kuzhe jianchi xiaozhe fangxia

苦着坚持 笑着放下

徐宪江◎著

人生是一场苦乐参半的旅行

*Rensheng shi Yichang
Kulecanban de Lixing*

倘若遇“苦”便放弃，倘若执念于“乐”，生命便只能于失败、痛苦中纠结。
我们需要于挫折阻挠、困难牵绊中坚持，
才能获得成功的青睐；需要于世事繁琐、名利纷扰中脱身，
方能收获真正的快乐与轻松。



中国纺织出版社

内 容 提 要

人生不如意十有八九。因此,许多人说,人生是一段苦难历程。其实,大可不必如此伤感。只要掌握了在苦与乐、坚持与放下之间进退、选择的学问,就能品出人生的味道。

本书围绕“坚持”和“放下”来阐释人生的哲理,为读者提供了在人生道路上战胜苦难与挫折的策略。成功从来只青睐坚持不懈的人,只要你坚持去做,就会收获别样的风景。至于人生中的种种负累,比如名和利及以往的成功与荣耀,只要淡然面对,你就可以活得更轻松、更快乐。

图书在版编目(CIP)数据

苦着坚持 笑着放下 / 徐宪江著. — 北京:
中国纺织出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5064-8345-2

I. ①苦… II. ①徐… 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 032119 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:王雷鸣
特约编辑:亦 辛 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:154 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

苦寒见梅花，放下赢人生

人生的道路总是漫长的，在通向彼岸的途中，你会看到各种各样的风景。古语有云，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”不经历一番彻骨寒，便不能看到胜利的景色。然而，当你披荆斩棘、一往无前的时候，前方是否就是你苦苦追求的彼岸？

佛法之中，最常被世人利用的智慧，就是“随缘”和“放下”。那么，与那些坚定不移的目标相比，究竟该选择怎样的道路呢？其实，世界上没有什么东西能够代替坚持，也没有什么东西能够比过放下，如题所言，苦寒才见梅花，放下方赢人生。

什么是坚持？坚持是踏向成功之路时的动力，是历经千辛万苦时尚能继续下去的勇气。梅花开在严冬，不经历漫漫冬日的苦寒，又如何能看见芬芳的梅花。当朝着一个目标前进时，你的动力就像海潮，会涨也会退，你会觉得充满动力，也会感觉到泄气。当你泄气的时候，坚持不懈便会让你保持继续下去的勇气，让你对结局充满希望。就像穿透石头的水滴，就像吞噬大树的蚂蚁，成功的秘诀就在于持之以恒。成功不是一蹴而就，也不可能一步登天，而是一

点点积累起来的。

诚然，当你刚刚踏上万里长征时，你可能看不到任何胜利的光辉，你所见的只会是漫无边际的沙漠和荒芜。在到达目的地之前，有许多曲折的道路，许多艰难和挫折在等待你，但成功往往藏在下一个拐角的后面。你永远不知道成功会在什么时候找上你，除非你持之以恒地上路。

但当跨马上路的时候，你的计划正确吗，你是否选对了正确的目的地？有时候放下也不失为一种明智的选择。因为，如果对着不可能实现的目标永不放弃，那你的人生永远只是在沙漠里跋涉，永远不会春暖花开。

什么是放下？放下，并不是你遇到一点点小困难的时候便向后退缩；放下，也并不意味着你的心中梦想全无。放下，是你在取舍以后赢得不一样的人生，遇见一番别样的柳暗花明；放下，是你心中的执念的化解。

不要把放下和不思进取联系在一起，放下是一种心的境界，南怀瑾曾指出，佛教禅宗里的核心便是“放下”。放下是一种解脱，在工作中大家应当放下对领导的不满、放下对同事的成见、放下对单位的抱怨，只有这样才能作出卓越的成绩。

江若水

2012年4月



第一章 苦与乐，坚持与放下

- 002 | 何为苦，何为乐
- 002 | 何为人生之苦
- 003 | 何为人生之乐
- 004 | 苦与乐相依而存
- 005 | 正确的苦乐观能帮你选对前进的方向
- 007 | 不经风霜苦，难得腊梅香
- 007 | 风霜苦
- 008 | 人言苦
- 009 | 心志苦
- 009 | 会当凌绝顶，一览众山小
- 011 | 从古今看那些坚持不懈的人
- 011 | 古有勾践卧薪尝胆终伐吴
- 012 | 今有“俞校”永不言败创佳绩
- 013 | 立志须持之以恒
- 015 | 失败未必味苦
- 015 | 失败苦吗
- 017 | 失败不苦吗
- 018 | 失败真的未必苦

- 020 满身负累，会使你远离快乐
- 020 累，因“贪”而来
- 021 累，因“嗔”而来
- 022 累，因“痴”而来
- 022 “戒、定、慧”三无漏学
- 026 你心中的幸福未必是真正的幸福
- 026 什么是幸福
- 027 想象中的幸福
- 030 真正的幸福
- 031 取与舍，苦与乐
- 031 要取还是要舍
- 032 “取”等于“乐”吗
- 034 “舍”等于“苦”吗
- 035 衡量好人生的取舍，苦也可变乐



第二章 为什么你还没有成功

- 038 成功从来不会自己找上门
- 038 成功，从来不是一件容易的事
- 039 想成功，我们还要做很多
- 043 坚毅与屈从
- 044 故事中的坚毅与屈从
- 045 唯坚韧者方能遂其志
- 046 锻炼出坚毅的性格



你是否付出了真正的努力	048
努力也有程度之分	048
你看到的成就与你看不到的艰辛	049
没有做不到，只有想不到	050
今天，我努力够了吗	051
坚持就不是失败	053
愚公当真“愚”吗	053
坚持才有可能获胜	054
只要还在坚持，那就还没失败	056
就算失望，也不能绝望	057
生活给我们的，究竟是失望还是绝望	057
任何时候都不要放弃希望	059
面对失望，如何能不演变为绝望	060
驽马十驾，功在不舍	062
骐骥一跃，不能十步	062
驽马十驾，功在不舍	064
“驽马”更要“不舍”	065
明确自己的目标，一往无前	067
成功的第一步是给自己设定明确的目标	067
追寻目标是实现人生价值的方式	069
有了明确的目标后，需要的就是一往无前	070



第三章 人生需要坚持的八样东西

- 072 有勇气，才有飞翔的力量
- 072 勇气，促使我们攻克艰险往前冲
- 073 勇气，让我们从绝境中站起
- 075 现实生活中，我们需要哪些勇气
- 077 坚持信念，才能绳锯木断，水滴石穿
- 077 坚持信念，变困境为辉煌
- 078 坚持信念，就有了可能
- 080 成功者的信念
- 082 坚持对时间的把握，才能具备一种赢的姿态
- 082 守时是通向成功的人生旅途上的铺路石
- 083 惜时是在通向成功的道路中坚持下去的必要条件
- 083 合理利用时间是坚持奋斗的关键
- 087 坚持友善，才能让世界充满爱
- 087 友善，可使人远离深渊
- 088 友善，使我们顺利前行
- 089 与人为善
- 092 坚持目标与方向，才能获得最终的成功
- 092 大雁和鸭子
- 093 坚持目标，就会迎来胜利
- 095 成功的秘诀，在于始终不变其目的

坚持诚信，才能拥有做人的底气 098

诚信乃立身之本 098

诚信乃处世之道 099

诚信乃成功之径 100

诚信是可以培养的 101

坚持平常心，才能拥有好心态 104

不以物喜，不以己悲 104

不奢不贪，视名利为浮云 105

享受平凡的生活 106

坚持个性，才能走自己的路 108

走自己的路 108

个性，助你成功 109

走出“个性”误区 110

第四章 坚持不懈，直到成功的那一刻

成功是用失败换来的 114

成功是失败之子 114

成功并不是失败的简单累加 115

变失败为成功 116

坚持不一定会成功，不坚持一定不会成功 118

失败只因没有坚持 118

你有过放弃的经历吗 119

成功呼唤着坚持 120

- 122 成功在于不放弃
- 122 不能在一次次失败面前选择放弃
- 124 成功的根源在于永不言弃
- 125 生命之美源于不放弃
- 127 坚持是一笔无形的财富
- 127 坚持是一种力量
- 128 坚持是一种态度
- 129 坚持，为了不悔
- 131 坚持是通向成功的船票
- 131 成功与失败，有时就在于坚持的那一线之间
- 133 成功，以坚持为必要条件
- 135 如何具备持之以恒的精神
- 135 做一个有持之以恒精神的人
- 137 成功需要持之以恒
- 138 在日常生活中培养持之以恒的精神
- 140 咬紧牙关熬过最漫长的苦难
- 140 成功的路是漫长的
- 142 遇到苦难，请咬紧牙关
- 143 熬过最困难的时光
- 146 今天的汗水将成为明天的喜悦
- 146 喜悦之前要受无数汗水的洗礼
- 148 把汗水挥洒在今天

更好地化汗水为喜悦 150



第五章 追寻永远得不到的，你快乐吗

固执不等于坚持 154

何为坚持 154

何为固执 155

固执不是坚持 157

适可而止才是大智慧 159

当心“过犹不及” 159

生活中要学会“适可而止” 161

在执念中，你将错过更美的美景 164

执念让你失去了什么 164

斯嘉丽的爱情 165

差点错过的风景 167

欲望是无法填满的沟壑 169

欲望要正当 169

当心自己的欲望会变得难以填补 170

欲望须节制 172

放不下执念，你将永远赢不了自己 174

每个人都有执念 174

“难念的经”只因执念 175

放下执念，生活其实很美好 177

179 放下执念只需要一步的距离

179 人生须“放下执念”

181 放下执念，并没那么难



第六章 人生需要放下的八样东西

184 荣耀、名利如浮云

184 纠结万分的“名利场”

186 名利是“好”还是“了”

187 淡泊明志，宁静致远

189 偏见与自负是成功的绊脚石

189 当伊丽莎白遇到达西

191 自负只会让你失去的越来越多

192 偏见会使我们的眼睛蒙尘

194 烦恼解决不了问题

195 你的烦恼是自找的吗

196 换个角度看问题

197 究其根源，解决烦恼

199 放下消极的抱怨

200 抱怨令我们失去了什么

201 与其抱怨，不如改进

204 放下压力，坦然面对

204 坦然面对，压力也可变动力

206 小方法助你减轻压力

放下自卑与怯懦，相信自己	208
自卑在很多时候是自己造成的	208
战胜自卑，你就很有可能获得成功	210
不要逃避，主宰自己的命运	213
看不到，听不到，可问题依然存在	213
勇敢面对，命运在自己手里	215
放下消极逃避，你会更快乐	216
放下自私自利，吃亏亦是福	218
自私自利，害人害己	218
有时吃亏也能给你带来福气	220
看开得失，顺其自然	221

第七章 简单放下，轻松生活

辩证地看待一切	224
人生就是一部辩证法	224
看问题需要用辩证的眼光	226
活用辩证法，让人学会看开	227
得不到的幸福是幻影	229
得不到的终是虚幻	229
舍弃该舍弃的，珍惜该珍惜的	231
不同的选择，不同的命运	234
选择决定着每一个人的生活	234
选择适合自己的	236

238	别把放下当成一种借口
238	什么才是真正的“放下”
240	放下并不等于放弃
242	努力奋斗时，一切要顺其自然
242	顺其自然反而有助于成功
243	努力后，顺其自然就好
246	有一种境界叫放下
246	心灵上的放下
248	放下是一种境界
250	生命因放下而美丽
250	放下，而后重生
252	放下，生命将更美
254	参考文献
255	后记

第一章

苦与乐，坚持与放下

人的一生中总是充满苦与乐，正是由于苦与乐的交织才构成了完整的人生。那么大家该如何看待人生中的苦与乐，并最终从苦与乐中认识到生命的意义所在？古往今来，那些成功者的事例告诉大家，只有承受非同一般的苦楚和付出巨大的代价，才能获得最终的成功。你认为的幸福一定是快乐的吗？你所经历的失败又是否一定是痛苦的呢？只有正确认识人生中的苦与乐，你才能轻松作出取舍，进而获得生命的真谛。



何为苦，何为乐

人的一生如同在海上航行，有时风平浪静，有时波涛汹涌。尽善尽美的人生并不存在，只有经历过酸甜苦辣的人生才算是完整的。在现实生活中，有人常常会因为陷入困顿之中而感到痛苦万分。其实，苦难不一定总是带来痛苦，苦与乐相依而存，苦可以向乐转变，它们之间只存在一步的距离。

如何看待苦与乐，是人生哲学中的一大学问。通向成功的道路上一定存在着种种困难，拥有正确的苦乐观，才能在人生的旅途中坚定地奋斗下去。

何为人生之苦

有人说生活的困顿便是苦，也有人说生离死别才是苦……苦的范围可谓无穷之大。然而，从本质上来看，苦产生的根源正是一个人的心境。一个人若不能在个人修养和理想追求等方面达到一定的高度，便不能看透人生的真谛。因此，有些人遇到人生中不可避免的挫折，便呼天抢地，破罐子破摔，从此一蹶不振，这样的人生可谓苦矣。但从另一个角度来想，倘若在挫折面前仍然镇定自若，乐观旷达，那么痛苦便会缩减许多。

苦由心生，任何挫折和不幸都可能成为苦；而荣华富贵、一掷