

FANGXIADE
RENSHENG
JINGYINGKE

方丽萍◎编著

放下^的
人生经营课

对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里受到折磨。



海潮出版社
Hai Chao Press

FANGXIADÉ
RENSHENG
JINGYINGKE

放下^的
人生经营课

方丽萍◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

放下的人生经营课 / 方丽萍编著. —北京: 海潮出版社,
2011.5

ISBN 978-7-80213-968-8

I. ①放… II. ①方… 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 (2011) 第 038614 号

书 名: 放下的人生经营课

编 著: 方丽萍

责任编辑: 崔树森

封面设计: 兰旗设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 浙江云广印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 222 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-968-8

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

◀ PREFACE 前言 PREFACE ▶

在各种压力越来越沉重、欲望越来越丰富的今天，如何应对各种压力的考验，几乎是每个人必须面对的问题。

在现实生活中，没有人会觉得自己攥在手里、挂在心里的东西是该放下的！可往往就是这些看似理所当然的东西束缚了我们的手脚和思想，使我们无法获得自由，无法感受幸福。一个人若一直放不下自己的执念，任凭欲望和贪念无限膨胀，最终会使自己不堪重负，人生也会变成一场痛苦而无聊的游戏。

对于功名富贵放不下，生命就在功名言富贵里耗费，对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎，对于金钱、名位、人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚，对是非、得失、善恶放不下，生命就在是非、得失、善恶里不得安宁。

当我们在每一天的生活中，感到压力太大、心情太烦、内心太乱，并被各种各样的烦恼所束缚时，也许并不是烦恼真的太多，而是我们习惯于将种种负面的情绪与观念都统统背在身上，而不知道，原来我们还可以选择放下。

一个人往往只有经历了漫长的人生跋涉后，才最终明白生命的意义，其实并不在于获得，而在于放下。生活中，有太多的人在执著，执著于近在咫尺的成功，执著于绚丽多姿的生活，执著于唾手可得的感情……却始终是差之毫厘。执著没有什么不对，但放下也是智慧的选择。对智者而言，放下比之执著更能修身养性，更能快人一步取得成功。

你只有放下一粒种子，才能收获一棵大树。你只有放下一处烦恼，才能

收获一片清凉。你只有放下一一种偏见，才能收获一种幸福。

当你放下足够的时候，才会发现生命竟可以如此充实。

放下，是一种心态的选择；放下，是一门心灵的学问；放下，是一种生活的智慧。放下压力，获得轻松；放下烦恼，获得幸福；放下自卑，获得自信，放下懒惰，获得充实；放下消极，获得进取；放下抱怨，获得舒坦；放下犹豫，获得潇洒，放下狭隘，获得自在。

面对无法解决的问题，不妨选择放下，以退为进，尽显个人魅力。

为了获得幸福的人生，我们要学会放下一些东西。本书就如一位循循善诱的心灵导师，教你找到让自己痛苦的根源，放下那些早已失去、从不曾拥有，却在心里挂怀不忘的东西，解脱心灵、释放自我，在尘世的喧嚣中聆听生命的真谛。

这本书就是一个开始，别犹豫，从现在行动，让自己的心灵进入到一段奇妙的放下之旅吧。

CONTENTS 目录 CONTENTS

第一章 放下的完美心态

从小事中体现责任	002
用感恩心对待工作	006
不要为失败找任何借口	009
别把烦恼带到职场	014
要重视健康饮食与营养	016
要养成良好的生活习惯	020
一定要改掉不良嗜好	024
如何消除内心的压力	028
要学会休息	032
告别亚健康状态	036
做事要调整好心态	039
工作不只是为了薪水	042
以主人的心态来工作	046

第二章 放下的细节决定事业的成败

分外的工作更要出色完成	052
职场中切忌不懂装懂	057
避免卷入派系斗争	062

一脸苦相自断前程	066
不要随便称兄道弟	071
不拿秘密四处炫耀	075
否定他人成果是不道德的事	081
要尽快适应环境	084
别抱怨你的工作单位	090
要经常与上司沟通	096
开会时切忌人身攻击	099
办私事要慎重	102

第三章 放下是谈话的智慧

从口头禅看人的内心世界	108
从幽默当中看对方动机	114
声音和语气是心理活动的反映	115
从言谈方式捕捉对方心理	117
从谈论的话题分析对方真意	118
常说错话的人表里不一	121
说粗话的心理涵义	122
言辞过恭必怀戒心	123
从语速看人的性格	125
从语言习惯看内心世界	127
习惯性语言	128
先闻其声后辨其人	131
从笑中看人识人	134
从九大性格九种言谈中识人	138

第四章 放下犹豫，主动交友

从打火机使用习惯看人	142
从随手涂写识别对方	143

从处理信件的方式看性格	146
从处理文件的方式看人	148
从办公桌的状态看人	149
从缓解压力的方式判断人的心理	150
从看电视的习惯推断对方	152
从生活细节识别对方性格	153
通过生活琐事看人	156
从挤牙膏的习惯看人	157
从刷牙的方式看性格	158
从嗜好识别对方	159

第五章 放下独处，选择微笑

从尴尬中看对方为人	164
从面部表情识别同事心理	165
从行为举止识别同事心理	167
社交场中的“微笑”	170
根据第一印象识人	173
开场白的艺术	177
如何识别对方谎言并使之说出真话	178
获得对方好感的要点	181
过份客套话则让人不安	183
从对待工作的态度和责任心看人	184

第六章 放下成见，收获幸福

做人要大度一点	188
信守一诺千金	191
习惯多做一点点	194
从细微处取胜	196
遇事要多考虑	201

找准目标后合理定位	203
丢弃马虎更要远离轻率	204
留有余地还要顾全面子	209
要多说他人好话	211
不要对批评有抵触情绪	215
攀比薪水会让你踟蹰不前	218
不要贪小便宜	221
多留意对公司有利的信息	225
不放过学习的机会	228



第一章 放下的完美心态

fangxiaderenshengjingyingke



➔ 从小事中体现责任 ➔

有人说，一滴水可以折射出整个太阳的光辉，一件小事就可以看出一个人的内心世界。所以，一个人有没有责任感，并不仅仅是体现在大是大非面前，也体现在细微的小事中。事实上，一个连小事都不愿负责的人，又怎能在大事面前敢于担当呢？

一位人力资源部经理说：“看一个人是否有责任，不用从什么大的方面来看，就从那些细微的小事，下意识能做的事情就可以得到答案。”他的话不无道理。

一家公司正在招聘新员工。来了不少应聘的人，看起来一个个精明干练。面试的人一个个进去又一个个出来，大家看起来都是胸有成竹。面试只有一道题，就是谈谈你对责任的理解。对于这样的一个问题，很多都认为简单得不能再简单。

然而结果却出人意料——一个人都没有被录取。难道这家企业成心不想招人？

“其实，我们也很遗憾，我们很欣赏各位的才华，你们对问题的分析也是层层深入，语言简洁畅达，非常令各位考官满意。但是，我们这次考试不是一道题，而是两道，遗憾的是，另外一道你们都没有回答。”经理说。

大家哗然：“还有一道题？”

“对，还有一道，你们看到了躺在门边的那个扫帚了吗？有人从上面跨过去，有的甚至往旁边踢了一下，但却没有一个人把它扶起来。”

“对责任的深刻理解远不如做一件负责任的小事，后者更能显现出你的责任感。”经理最后说。

看来这位经理的挑剔确实很必要，因为没有哪一位领导者会对如此没有责任意识员工给予深深的信任，没有多少人可以面临大是大非的抉择，也没有多少人的责任感会有大是大非的考验，那么就从小事来看看你的员工吧，看看他是否真的对企业有责任感？这也是考核员工的一个重要方面。

工作就意味着责任。在这个世界上，没有不需承担责任的工作，相反，你的职位越高、权力越大，你肩负的责任就越重。不要害怕承担责任，要立下决心，你一定可以承担任何正常职业生涯中的责任，也一定可以比前人完成得更出色。

千万不要自以为是而忘记了自己的责任。对于这种人，巴顿将军的名言是：“自以为了不起的人一文不值。遇到这种军官，我会马上调换他的职务。每个人都必须心甘情愿为完成任务而献身。”

世界上最愚蠢的事情就是推卸眼前的责任，认为等到以后准备好了、条件成熟了再去承担才好。在需要你承担重大责任的时候，马上就go承担它，这就是最好的准备。如果不习惯这样做，即使等到条件成熟了以后，你也不可能承担起重大的责任，你也不可能做好任何重要的事情。

每个人都肩负着责任，对工作、对家庭、对亲人、对朋友，我们都有一定的责任，正因为存在这样或那样的责任，才能对自己的行为有所约束。

寻找借口就是将应该承担的责任转嫁给社会或他人。而一旦我们有了寻找借口的习惯，那么我们的责任心也将随着借口烟消云散。没有什么不可能的事情，只要我们不把借口放在我们的面前，就能够做好一切，就能完全地尽职尽责。

小田千惠是日本索尼公司销售部的一名普通接待员，工作职责就是为往来的客户订购飞机、火车票。有一段时间，由于业务的需要，她时常会去美国一家大型企业的总裁订购往返于东京和大阪的车票。

后来，这位总裁发现了一个非常有趣的现象：他每次去大阪时，座位总是紧邻右边的窗口，返回东京时，又总是坐在靠左边窗口的位置上。这样每次在旅途中他总能在抬头间就能看到美丽的富士山。

“不会总是这么好运气吧？”这位总裁对此百思不得其解，随后便饶有兴趣地去问小田千惠。

“哦，是这样的，”小田千惠笑着解释说，“您乘车去大阪时，日本最著名的富士山在车的右边。据我的观察，外国人都很喜欢富士山的壮丽景色，而回来时富士山却在车的左侧，所以，每次我都特意为您预订了可以一览富士山的位置。”

听完小田千惠的这番话，那位美国总裁打内心深处产生了强烈的震撼，由衷地赞美道：“谢谢，真是太谢谢你了，你真是一个很出色的雇员！”

小田千惠笑着回答说：“谢谢您的夸奖，这完全是我职责范围内的工作。在我们公司，其他同事比我还要更加尽职尽责呢！”

美国客人在感动之余，对索尼的领导层不无感慨地说：“就这样一件小事，贵公司的职员都想得如此周到细心，那么，毫无疑问，你们会对我们即将合作的庞大计划尽心竭力的。所以与你们合作我一百个放心！”

令小田千惠没有想到的是，因为她的尽职尽责，这位美国总裁将贸易额从原来的500万美元一下子提高至2000万美元。

更令小田千惠惊喜的是，不久她就由一名普通的接待员提升至接待部的主管。

像小田千惠这样的人在企业里无疑就是一名榜样员工。

因为她将责任根植于内心，让它成为了其脑海中的一种自觉意识。这样一来在日常的行为和工作中，这种责任意识才会让她表现得更加卓越。

因为她清楚，作为一名合格称职的好员工，就必须尽职尽责，对她的岗位和公司感到自豪，对于她的同事和上级有高度的责任义务感，对于自己表现出的能力有充分的自信。

如果你曾经为自己担当责任而感到沉重和压力重重，那么我告诉你，你还没有正确地理解责任的含义。责任意味着勇气、坚强、爱和无私。当你有勇气承担都会好，做不好就招致麻烦。所以，只要做好自己的事情就可以了，其他的事情能不管就不管、能推则推。殊不知，这样长期下去，最终损失最大的还是自己。

汤姆在一次与朋友的聚会中神情激动地对朋友抱怨老板长期以来不肯给自己机会。他说：“我已经在公司的底层挣扎了15年了，仍时刻面临着失业的危险。15年，我从一个朝气蓬勃的青年人熬成了中年人，难道我对公司还不够忠诚吗？为什么他就是不肯给我机会呢？”

“那你为什么不自己去争取呢？”朋友疑惑不解地问。

“我当然争取过，但是争取来的却不是我想要的机会，那只会使我的生活和工作变得更加糟糕。”他依旧愤愤不平。

“能对我讲一下那是什么吗？”

“当然可以！前些日子，公司派我去海外营业部，但是像我这样的年纪，这种体质，怎能经受如此的折腾呢。”

“这难道不是你梦寐以求的机会吗，怎么你会认为这是一种折腾呢？”

“难道你没看出来？”汤姆大叫起来，“公司本部有那么多职位，为什么要派我去那么遥远的地方，远离故乡、亲人、朋友？那可是我生活的重心呀！说我的身体也不允许呀！我有心脏病，这一点公司所有的人都知道。怎么可以派一个有心脏病的人去做那种开荒牛的工作呢，又脏又累，任务繁重而没有前途……”他仍旧絮絮叨叨地罗列着他根本不能去海外营业部的种种理由！

这次他的朋友沉默了，因为他终于明白为什么15年来汤姆仍没有获得他想要的机会。并且也由此断定，在以后的工作中，汤姆仍然无法获得他想要的机会，也许终其一生，他也只能等待。

借口的根源在于缺乏责任心，找借口只会使你与成功失之交臂。

负责任、尽义务是成熟的标志。几乎每个人做错了事都会寻找借口。负责任的人是成熟的人，他们对自己的言行负责，他们把握自己的行为，做自我的主宰。

其实，只有具备高度责任感的人，从不把该负的责任推诿给别人，才会被你周围的人包括你的老板所常识。

➔ 用感恩心对待工作 ➔

一次，古罗马众神决定举行一次欢迎会，邀请全体美德神参加。真、善、美、诚以及各大小美德神都应邀出席，他们和睦相处，友好地谈论着，玩得很痛快。

但是主神朱庇特注意到：有两位客人互相回避，不肯接近。主神向信使神密库瑞述说了这一情况，要他去看看这是什么问题。信使神立即将这两位客人带到一起，并给他们介绍起来。

“你们两位以前从未见过面吗？”信使神说。

“没有，从来没有，”一位客人说，“我叫慷慨。”

“久仰，久仰！”另一位客人说，“我叫感恩。”

正如这个故事揭示的生活中慷慨的行为总是难以得到真诚的感恩。事实上，我们每个人每天的生活都在仰赖着他人的奉献，只是很少有人会想到这一点。

感恩是爱的根源，也是快乐的源泉。如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便能体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。班尼·迪克特说：“受人恩惠，不是美德，报恩才是。当他积极投入感恩时，美德就产生了。”

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。为生活中的每一份拥有而感恩，能让我们知足常乐。感恩不是炫耀，不是停滞不前，而是把所有的拥有看作是一种荣幸一种鼓励，在深深感激之中进行回报的积极行动，与他人分享自己的拥有。感恩之心使人警醒并积极行动，更加热爱生活，创造力更加活跃；感恩之心使人向世界敞开胸怀，投身到仁爱行动之中。没有感恩之心的人，永远不会懂得爱，也永远不会得到别人的爱。

拥有感恩之心的人，即使仰望夜空，也会有一种感动，正如康德所说：“在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。”生活中确实需要感恩，不懂得感恩，生活便会黯然失色，人生便没有滋味。

人们可以为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的老板的种种恩惠，将一切视之为理所当然。

许多成功人士在谈到自己成功经历时，往往过分强调个人努力因素。事实上，每个有所作为的人都获得过别人的许多帮助。一旦你订出成功目标并且付诸行动之后，你就会发现自己获得许多意料之外的支持。你应该时刻感谢这些帮助你的人，感谢上天的眷顾。

生而为人，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存于天地之间？所以，感恩不但是美德，感恩是一个人之所以为人的基本条件。

诚然雇佣和被雇佣是一种契约关系，但同时也是合作的关系。可以说，没有老板也就不会有你的工作机会，从某种意义上说，老板是有恩于你的。

虽说通过个人的勤奋和吃苦耐劳能出色地完成工作，但同时应该承认，在一个人的人生历程中，接受来自别人的帮助也是很重要的。受助和施助看起来是矛盾的，但高尚的依赖和自立自强又是统一的，一个优秀而谦虚的人往往乐于承认和接受别人的帮助。

哈佛大学毕业的华裔女士张小姐就业于美国邮政服务公司，与她相处过的同事都对她的微笑、善良和勤劳留有深刻的印象。几乎每一个和她相处过的人都成为了她的朋友。

有人不解，就问张小姐有什么和人相处的秘诀。

张小姐微笑着说：“一切应该归功于我的父亲，在我很小的时候他就教导我，对周围任何人的赋予，都应该抱有感恩的心情，而且要永远铭记，要使自己尽快忘记那些不快。”

“我幸运地获得了这份工作，有很多友善的同事，虽然上司对我的要

求很严格，但是私人生活方面对我却很照顾。所有的这一切，我都铭记在心，对他们心存感激。”

“一直带着这种感激的态度去工作，很快我就发现，一切都美好起来，一些微不足道的不快也很快过去。我总是工作得很顺利，大家都乐意帮助我。”

每家企业都是一样，所有同事都更愿意帮助那些知恩图报的人，主管也更愿意提携那些一直对公司抱有感恩心情的员工。因为这些员工更容易相处，对工作更富有热情，对公司更显忠诚！

现在越来越多年轻的职员，常常满腹牢骚，抱怨这个不对，那个不好。在他们眼里只有自我，恩义如杂草，他们贫乏的内心不知道什么是回报。工作上的不如意，似乎是教育制度的弊端造成的；把老板和上司的种种言行视之为压榨。正是那种纯粹的商业交换的思想造成了许多公司老板和员工之间的矛盾和紧张关系。

但是，没有老板也就不会有你的工作机会，从这个意义上来说，老板是有恩于你的。那么，为什么不告诉老板，感谢他给你机会呢？感谢他的提拔，感谢他的努力。为什么不感激你的同事呢？感激他们对你的理解和支持，还有平时你从他们身上学到的知识。

如果是这样，你的老板也会受这样一种高尚纯洁的礼节和品质的感染，他会以具体的方式来表达他的感激，也许是更多的工资，更多的信任和更多的服务。你的同事也会更加乐于和你友好相处。

可见，感恩并不仅仅有利于公司和老板，对于个人来说，感恩的人生是富裕的人生。感恩是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智能。感恩也像其他受人欢迎的特质一样，是一种习惯和态度。

感恩和慈悲是近亲。时常怀有感恩的心情，你会变得更谦和、可敬且高尚。

每天都该用几分钟的时间，为你的幸运而感恩。所有的事情都是相对的，不论你遇到何种磨难，都不是最糟的，所以你要感到庆幸。