



拿得起，
实为可贵；
放得下，
才是人生处世之真谛。

人生就像一场旅行，每段路都是一种领悟

拿得起， 还要 放得下

王晓焯
——
著

拿得起，放得下，才会成功

一本启迪你的思维，
让你感悟生命真谛的心灵读本
让你在人生的不同阶段
做好每一个选择

只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住，从而抓住最重要的东西。
只有这样，你的人生才会更加出彩。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



拿得起， 还要放得下

拿得起，放得下，才会成功

王晓焜——著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

拿得起, 还要放得下 / 王晓焯著. —北京: 金城出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5155-1586-1

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

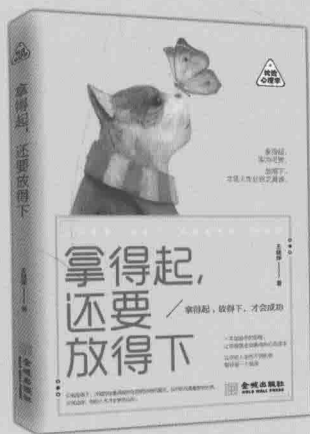
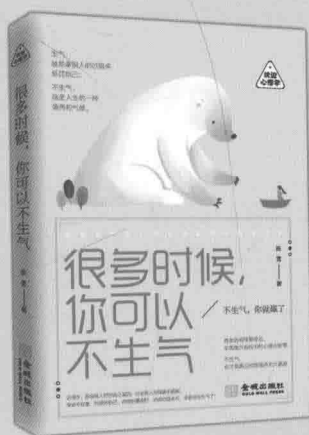
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278965 号

拿得起, 还要放得下

作 者 王晓焯
责任编辑 王秋月
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 13.75
字 数 178 千字
版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-1586-1
定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 100102
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 84250838
总编室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

人生最大的选择就是拿得起，
放得下。
只有这样，
你才能活得轻松而幸福。



责任编辑：王秋月

封面设计：U+Na

9787309088563

试读结束：需要全本请在线购买：

www.crtougbook.com

序言
Preface

[可贵的财富，永恒的财富]

人们常说一个人要“拿得起，放得下”，到底什么是“拿得起，放得下”？究其本质其实就是人生的选择。对于有些事物，无论拿起来的时候多么困难，也要把它们武装在自己的身上，而原来已有的，妨碍我们前进的，无论多么割舍不下，也要彻底放下。“拿得起，放得下”，就是一门人生哲学！

拿得起，需要拥有一双智慧的眼睛，需要做情绪的主人，需要拥有绝对的自信，需要装备智慧和勇气等等。一个人在处世中，拿得起是一种勇气，对于人生道路上的鲜花、掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷与泥泞，能拿得起担得起，就非常不容易。

拿得起是勇者，放得下更是智者。因为人生中，总有山峰，也会有低谷。“千斤重担压心头”的情况常常出现，“人生不如意十之八九”的情况也屡屡发生。生活总是会让你不得不向现实低头，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃感情。

此时，最明智的选择就是让那该走的都走吧，苦苦挽留夕阳的是愚者。死死不愿松手的人，可能到最后失去得更多。一个人不可能拥有整个世界，适时的放手才是保证最小失去的最好的方法。

生活有时也会因为一些失去反而变得更完美。失去了，我们还可以争取找回来，如果找不回来，还可以去发现新的更好的。当我们失去爱人，别忘了还有夏天的热烈，可以让我们再次寻找；当我们失去爱心，别忘了还有春天的温馨，而春还能让我们找回那颗爱之心；当我们失去了希望，别忘了去秋天的收获中寻觅；当我们失去意志，别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

学会拿起，懂得放下，找到人生幸福的本来模样。通过阅读本书，让我们懂得不要让身外之物牵绊身心，也不要自己挖坑自己跳，该放下的一定要放下，该挑起的担子也不要放松。让我们找回丢失已久的快乐，重新享受生命的美好。

目 录
Contents

120	别让自卑感束缚你	120
120	七喜不如七悲	120
270	非诚勿扰——不找不多	270
350	回绝“借钱”	350
370	一喜一忧，一喜一天	370
420	面对失败是面对失败最大的收获	420
450	学会豁达宽容	450
520	第一章 人生需要拿得起，放得下的智慧	001
530	有拿有放意味着选择	003
540	不要怕，不后悔，能舍能得	007
550	拿起的路上有险境	009
560	只要敢想，没有拿不起的事	012
570	确定一个目标，不要安于现状	014
580	从不争取的人，很少会失败	017
590	浮华褪尽，简单最真实	019
600	不必嫉妒别人的成功	023
610	第二章 快乐的人不会被痛苦所左右	023
620	让你的心快乐起来	025
630	三思而后行，学会等待	028
640	逐出心中的抑郁	031
650	东山再起的秘诀	033
660	被锁住的大象	037
670	做心灵的清道夫	041
680	挣脱“面子”的捆绑	043
690	常常喜乐	047

第三章 有态度的人生，才是最好的人生	051
正面思考	053
感谢自己可以重新开始	055
看到泥土和看到星星	056
这儿荷花真好	057
让自己轻松上路	058
排除心灵的毒素	059
热忱是最大的动力	060
选择挑战，永不言败	063
无法改变命运，就改变态度	068
第四章 任何时候，有智慧更要有勇气	071
渔夫和魔鬼	073
怀宝行乞	074
拿出自己的勇气	076
成功的门是虚掩的	078
没有所谓的“不可能”	080
浪尖的考验	081
勇敢的美丽	083
勇敢与理性	085
第五章 平和地面对人生不等于平庸	087
失败是生命中必要的投资	089
承受磨难与享受幸福	092

281	勿因自身的缺陷而苦恼	093
281	忙里岂能不偷闲	096
121	非做不可的事不能太多	097
	回归大自然	098
161	一花一世界，一沙一天国	100
221	笑对失败是对失败最大的报复	103
126	学会豁达宽容	104
121	看得开的人生才豁达	108
161	第六章 活得太累，就是因为放不下	111
106	最大的幸福是放得下	113
161	无所求便是追求	115
	快乐的源泉在心底	118
171	忧虑，费力不讨好	121
171	最糟，也不过是从头开始	124
171	不必嫉妒别人的成功	127
181	我看开，我快乐	130
181	第七章 放下一时，方能赢得一世	133
109	放下是一种坚强	135
109	放下也是一种智慧	137
	放下是一种解脱	140
201	放下更是一种美丽	142
201	人生就要懂得放下	144

有一种错误叫固执	146
退后一步也许柳岸花明	149
输不起，是人生最大的失败	151
第八章 放下抱怨，驱散心中的不满	153
化不满情绪为创新契机	155
抛开人生无谓的负担	156
失去是另一种形式的获得	157
把时间花在解决问题上	161
生活因“不幸”而多彩	162
慢一步并不一定是坏事	166
算计越多抱怨越多	169
第九章 放下苛求，成人之美就是成己之美	173
宽容，人生难得的佳境	175
不要轻易指责他人	177
不用他人的错误惩罚自己	181
善于沟通，在沟通中相互理解	182
宽容是人际关系的润滑剂	186
清除报复心	190
让仇恨长成鲜花	191
第十章 放下浮躁，享受平静生活	195
浮躁的危害	197

攀比是一把刺向自己的利剑	198
人间没有永远的赢家	199
保持一颗平常心	200
让你的心沉下来	202
与自己比是英雄	205
平静的心态	206

第一章

人生需要拿得起，放得下的智慧

有拿有放意味着选择

人生有拿起也有放下，这是一种选择。面对选择，坚持是一种意志的体现，但是不是放弃就意味着输掉或者失败呢？错！其实敢于放弃也是一种超人的智慧。该放弃时，就要勇敢地放弃。放弃不是懦夫的行为，而是一种明智的选择。

华裔科学家、诺贝尔奖获得者杨振宁的成功，就是他敢于选择，勇于放弃的结果。

“物理学的本质是一门实验科学，没有科学实验，就没有科学理论。”杨振宁深受这种观念的影响，于1943年赴美留学，他立志做一篇成功的实验物理论文。于是，费米教授安排他和“美国氢弹之父”泰勒博士一起做理论研究，在实验室工作的近一年半中，实验室里的成员戏称杨振宁是爆破专家：“哪里有爆炸（出事故），哪里就一定有杨振宁！”杨振宁的确感到自己的动手能力比较差。

在泰勒博士的关照下，再三思考，经过选择与放弃的徘徊后，杨振宁终于放弃了写实验论文，把主攻方向转到理论物理研究上。就是从放弃物理实验那时起，他踏上了物理理论之路，成了杰出的理论大师。

人在短暂的一生中，精力是有限的，不可能面面俱到，面对纷杂的事物，你只要能得到你想得到的，放弃一些对你而言不重要的东西，这时放弃是一种大智慧。

富兰克林的侄子波特是一个聪明的年轻人，他一直想成为一个大学问家。

很多年过去了，其他方面都不错，唯有学业没长进。他很郁闷，不知道如何是好，无意间向叔叔透漏了这一烦恼。富兰克林没多说什么，只是约他哪天一起去爬山。

这天叔侄二人去爬山了，在爬山的路上有很多晶莹可爱的小石头。是波特喜欢的石头，每当碰到富兰克林就让波特装进袋子里背着。没多久，波特就吃不消了。

他说：“叔叔，再背的话我恐怕爬不到山顶了。”

“是啊，那你说怎么办？”富兰克林笑着说。

“放下了。”波特随即说。

“那就放下吧，背着石头怎么能登山呢？”富兰克林仍旧笑着说。波特看着叔叔的神情，顿时明白了叔叔约他爬山的用意。从此，波特再也不沉迷于游戏了，他把心思全部转到做学问上来，终于成就了自己的事业。

放弃，本身就意味着不再拥有，所以对每一个人来说，都难以割舍，都是一个痛苦的抉择。然而，放弃又是一种开始，是一种新生活的开始。任何事物都是相对的，你放弃了这个方向，就是那个方向的起点，而那个方向也许才是你要寻找的方向。

鲤鱼们一直在试图跳跃龙门，它们想：“只要跳过龙门，就是一飞冲天，成了龙。”

于是它们前仆后继，为了远大的理想而奋斗终身。

一天跳不过去，两天跳不过去，三天还是跳不过去……一辈子它们也没跳过这道龙门。

终于，它们醒悟了。

我们为什么要跳龙门，龙门那边是什么样子我们都不知道，或者根本没有龙门，或者龙门那边是地狱呢？我们为了不切实际的理想，耗费着我们的青春，耗尽了一代一代的同族的毕生精力，这样多不值得啊。我们何不好好生活在这样美好的水域，每天快快乐乐地畅游水底世界呢？

是啊，该放弃的不放弃，有时候反而是你的一种负累，你什么都想拥有，最终有可能一无所有。生活给予你的是有限的生命，有限的资源，所以你必须放弃一些不该拥有的，选择一些适合你自己应该拥有的。拥有得太多，你

的生命将何以堪？选什么也不愿放弃的人，常常会失去更有价值的东西。

不要把你的生命浪费在最终要化为灰烬的东西上，放弃那些不适合自己的角色，放弃束缚你手脚的那些沉重包袱。用你旺盛的精力和灵光的智慧去追求你真正应该有的东西，十分努力地做好自己应该做的事情，追求自己的人生目标，实现自己的人生价值。

放弃是一种选择，需要你的勇气，因为放弃意味着永远的丧失，有时需要有置之死地而后生的魄力。放弃是一种相时而动的判断，需要你远见卓识，需要无悔的判断和下定一往无前的决心，然后破釜沉舟，果敢行事。你是否抱怨生活太累太累，其实是你没有学会有所放弃，你何不尝试放弃一些包袱和拖累而轻装前进呢？

放弃那些包袱和烦恼，你就会心情放松。放弃会使你变得更精明，更能干，更有力量。你可以从自身的条件和所处的环境出发，做你自己力所能及的事情，倘若有不切实际的事情，那你就勇于放弃。因为放弃是走向生活的另一个起点，放弃并不意味着失败，而是另一个希望的诞生。

现在的放弃，是为了将来的得到，放弃这个，是为了得到那个。鱼和熊掌皆我之所爱，放弃鱼或放弃熊掌当然都会很痛苦。但只有果断地放弃其中之一，才会拥有其中之一。

要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的肤色；要想穿越沙漠，就得放弃咖啡和可乐；要想有永远的掌声，就得放弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；春天放弃芳香四溢的花朵，才能走进累累硕果的金秋；船舶放弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义的潇洒，放弃是更深层面的进取！

你之所以举步维艰，是你背负太重；你之所以背负太重，是你还不会放弃。功名利禄常常微笑着置人于死地。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘，你放弃