

该得到的就得到是强者的执著
该放下的就放下是智者的潇洒



拿得起

NADEQIFANGDEXIA

拿得起，实为可贵；
放得下，才是人生的至高境界。
达到这种境界，便可鲜花掌声等闲视之，
挫折灾难坦然承受。

放得下



燕鸣泉 编著

成功并不总是青睐那些坚守一个真理的执著者，
还偏爱那些懂得适时放弃的聪明人。



九州出版社
JIUZHOU PRESS



燕鸣泉 编著

拿得起 放得下

该得到的就得到是强者的执著
该放下的就放下是智者的潇洒

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

拿得起,放得下/燕鸣泉编著. —北京:九州出版社,2007.4

ISBN 978-7-80195-658-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第049173号

拿得起,放得下

作 者 燕鸣泉 编著

责任编辑 魏非 责任校对 艾妮

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 787×1092毫米 16开

印 张 20.875

字 数 339千字

版 次 2007年6月第1版

印 次 2007年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-658-3/B·208

定 价 29.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

“拿得起，放得下”是人生的真谛

很多人终其一生都在思考如何执著又怎样放弃，所以我们说“拿得起，放得下”是人生最大的选择，是做人处世的真谛。

拿得起是什么？它是一种强者的执著。拿得起需要最准确的眼光，需要超人的自信，需要随时准备的积极心态，需要强有力的行动，需要有勇有谋的智慧头脑，需要钢铁般的坚强意志，等等。拥有这些，您才可能在残酷的竞争中激流勇进，勇往直前，得到自己该得到的一切，成为人们心目中的强者。

但是，长江后浪推前浪，一浪总比一浪高，您不可能永远是浪尖，不可能永远是顶峰。人生有顶峰，就会有低谷。生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃感情。这个时候，苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。什么也不愿放弃的人，往往会失去更珍贵的东西。您不可能什么都得到，所以，应该学会放弃。执著是强者的姿态，但放弃才是智者的潇洒。执著有时是一种重负或是一种伤害，放弃却是一种美丽。

一个生命背负太多太重的行囊，拖着疲惫的身躯走在人生大道上，结果只能是疲于奔命，违背了生命原始的意义。

成功并不总是青睐那些死守一个真理的执著者，还偏爱那些懂得适时放弃的聪明人。要想达到自己的目标，我们固然要拿得起；但与此同时，当我们发现“此路不通”时，就要学会及时地果敢地放下。

法国哲学家、思想家蒙田说过：今天的放弃，正是为了明天的得到。干大事業者不会计较一时的得失，他们都知道放弃，放弃些什么，如何放弃。放弃，您就可以轻装前进；放弃，您就可以摆脱烦恼的纠缠，使整个身心沉浸在轻松悠闲的宁静之中。



放下吧！放下自卑，赢得从容的人生；放下贪欲，赢得幸福的人生；放下固执，赢得变通的人生；放下烦恼，赢得快乐的人生；放下狭隘，赢得博大的人生；放下包袱，赢得轻松的人生；放下狭隘，赢得博大的人生……拿得起，实为可贵；放得下，才是人生的至高境界。达到这种境界，便可鲜花掌声等闲视之，挫折灾难坦然承受。这样，您的人生才会有一个更好的结局。

人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。拿得起是勇气，放得下是超脱；拿得起是智慧，放得下是哲学。

人最大的幸事莫过于这一生能够执著于该执著的，放弃那该放弃的。阅读本书，领略“拿得起，放得下”的智慧，会帮您在人生困惑时做出正确的抉择，会助您在人生的道路上走得更高更远。



目录

上篇 拿得起

——该得到的就得到是强者的执著

成功人生首先要拿得起,没有拿得起,何谈放得下?拿得起是一种强者心态,是瞄准目标向前冲的执著,是唯我独尊的超然自信,是永不满足的积极上进,是果断迅速的有力行动,是有勇有谋的尖端智慧,更是不达目的誓不罢休的坚韧。

第一章 成功人生从“拿得起”开始

拿得起是强者的智慧	4
勇谋大事而失败,强如不谋一事而成功	6
只有去拿,才可能拿得起	8
拿得起小事,才能做成大事	10
该出手时决不犹豫	11
敢输才是真英雄	14
用上所有的力量去争取成功	17
负重的生命如夏花灿烂	19
没有拿得起,何谈放得下	20

第二章 瞄准目标——以最准确的眼光拿起

优雅、精致的生活来自于远大的目标	24
野心是“治穷”特效药	26



只要你敢想,一切皆有可能	28
别把梦想带进坟墓	31
坚守心灵的骄傲去超越	33
生命太短暂,岂能渺小度一生	35
心有多大,世界就有多大	37
选准一事,选定一生	39
从此,别再瞎奔忙	42

第三章 相信自己——以最好的状态拿起

过去并不等于未来	46
每个人都是独一无二的	48
保持自己的本色	50
坚持自己的梦想	53
即使失意,也不可失志	55
做自己的圣人	57
敢为天下先者胜	60
无须过多考虑别人对你的看法	62
真正的自信是一种睿智	65
成功从自信开始	67

第四章 积极上进——以随时准备的心态拿起

积极能使一个懦夫变成为英雄	72
只有永不满足才会上进	74
认真是积极的表现	76
时机不靠等待而靠创造	78
机会与你咫尺天涯	80
热情是最强的战斗力	83

永远都要走在前面
态度决定一切

85
87

第五章 行动第一——以最有力的行动拿起

- 不要让创意“胎死腹中” 92
不管是对还是错，一定要速做决定 94
做行动家，不做空想家 95
有计划的行动事半功倍 98
与其抱怨，不如行动 100
凡事不能拖到明天 102
切莫等到万事俱备 104
别让懒惰伤害了心灵 106

第六章 有勇有谋——以智慧和勇敢拿起

- 做事的成功靠潜心谋算 110
微小的勇气能赢得巨大的成功 112
胆识是决战人生的利器 114
狭路相逢勇者胜 117
理性的勇敢才是最值得称道的勇敢 118
敢“秀”才会赢 120
明智地选择你的战斗 122

第七章 毅力不倒——以钢铁般的意志拿起

- 失败往往由于半途而废 126
人生的终场哨让死神去吹 127
不怕惨烈地“死”一回 129



变逆境为人生的祝福	131
屡败屡战才是英雄	133
真正的强者永不言败	135

下 篇 放 得 下

——该放下的就放下是智者的潇洒

人生的杠铃上承载着很多,拿不起杠铃的人自然只能是弱者,拿得起而放不下的人是因负重太多而伤害自己,只有拿得起放得下的人才是最终的胜利者。

第八章 拿得起,还得放得下

有一种坚强叫放弃	140
最简单其实最精彩	141
放弃是一种解脱	144
无所求便是追求	146
一切都是最好的安排	149
比上不足是挑战,比下有余是开悟	152
感情不必太强求	154
我看开,我快乐	156

第九章 放下自卑,赢得从容的人生

自卑是交往的大敌	160
勿因外表丑陋而苦恼	161
勿因自身的缺陷而恼恨	164
如果已老,那就坦然面对	166

对自己说“OK”	168
缺陷是上天的另一种恩赐	171

第十章 放下贪欲,赢得幸福的人生

贪婪是个无底洞	176
每个人都有 1000 万的财富	177
幸福的宝塔不是用钱堆起来的	179
真正的财富是一种内心的认同	182
算计者永不快乐	184
功名皆为身后事	186
成功,一定要牺牲健康吗	189
欲望太多造成心灵的贫穷	191
去除不必要的欲望	194

第十一章 放下固执,赢得变通的人生

有一种错误叫固执	198
遇事不钻牛角尖	200
你改变不了事实,但你可以改变态度	201
山不过来,我就过去	203
要生存就要先打破外壳	205
弹性生存是一种艺术	206
做人既要诚信,也要变通	208

第十二章 放下烦恼,赢得快乐的人生

开心是组成幸福的因子	212
淡忘该忘记的一切	214





逐出心中的抑郁	216
走出虚荣的死胡同	218
挣脱心灵的枷锁	221
清扫心灵的垃圾	223
用乐观替代悲观	225

第十三章 放下狭隘,赢得博大的人生

自私就是自我毁灭	230
予人快乐,予己快乐	232
帮助别人就是强大自己	234
让仇恨长出鲜花	235
拥有一颗爱人之心	238
做一个慷慨的人	240
做一个对别人有用的人	242
把财富奉献给社会	243
感恩的心,感谢一切	245

第十四章 放下包袱,赢得悠闲的人生

压力,都市人的致命伤	250
太劳累,彩色人生变黑白	251
不为虚名所累	254
不为他人而活	256
“永不休息的鬼”	259
生命警钟为工作狂敲响	261
在休闲中解放	262
以自己喜欢的方式生活	266

第十五章 放下眼前,赢得豁达的人生

用发展的眼光看自己	270
绝望是心灵的毒药	272
把“置身绝境”看成是“以身体验”	274
失败是生命必要的投资	276
把希望高擎在手中	278
让“绊脚石”变成“垫脚石”	280
人生没有过不去的坎	283

第十六章 放下苛求,赢得美满的人生

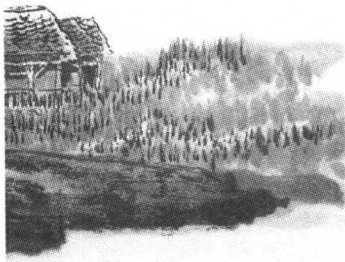
原谅自己是个凡人	286
长寿的秘诀——随遇而安	289
世间没有绝对的错与对	291
没有什么不可原谅的错	293
懂得适可而止,以免过犹不及	295
过分追求完美是一种伤害	298
该糊涂时要糊涂	300
世上没有绝对的幸福	302
凡事不必太认真	304
自嘲一下又何妨	305

第十七章 放下浮躁,赢得安宁的人生

守住自己的沉香	310
远离浮躁,心自安	312
留下一点时间思考	314
退才能更好地进	317
赢了世界又如何	319

上篇 拿得起


——该得到的就得到是强者的执著



成功人生首先要拿得起，没有拿得起，何谈放得下？拿得起是一种强者心态，是瞄准目标向前冲的执著，是唯我独尊的超然自信，是永不满足的积极上进，是果断迅速的有力行动，是有勇有谋的尖端智慧，更是不达目的誓不罢休的坚韧。

第一章

成功人生从「拿得起」开始



成功人生
从「拿得起」
开始，拿得起
是强者的智慧。
无论做大事或
小事，只有你
想去做，用上
全部的力量迅
速采取行动，
才有可能收获
成功。没有拿
得起，何谈放
得下？

拿得起是强者的智慧

人与人之间，大人物与小人物之间，强者与弱者之间，最大的差异就在于遇到困难时奋勇向前，拼搏进取，坚持到最后直至达到心中的目标，还是甘于平庸，畏缩不前，直到生命结束都与成功无缘。

自然界遵循着优胜劣汰、强者生存的自然法则。这个世界也永远属于强者，拿得起是强者的智慧。强者的宣言是：目标一旦确立，不在奋斗中成功，就在奋斗中死亡。只要你具备了这样的信念，你就能做成这世界上能做的任何事情。否则，不管你拥有怎样的才华，身处怎样的环境，拥有怎样的机遇，你都不能将一个两脚动物变成一个真正大写的“人”。

苦难对于强者来说是锻炼人的天堂，而对于弱者来说却是折磨人的炼狱。

有一个地方非常贫瘠，荒无人烟，这里只有一户人家。父母早亡，只剩下一对兄弟。哥哥叫强者，身体矫健，这与他常年打猎与猛兽搏斗分不开。弟弟叫弱者，面黄肌瘦，体弱多病，这与他胆小怕事、疑神疑鬼、好逸恶劳有关。

他们家门前有一条叫苦难的河，此河常年汹波恶浪，河水混浊，深不可测。而河的对岸，却十分的富庶，还有一座幸福城，那里人人丰衣足食。

弱者弟弟常常蹲在门前望着那条苦难河，战战兢兢，双手紧紧地抱着脑袋等着出去打猎的哥哥回家。有一天，强者回来看了看那弱不禁风的弟弟说：“弟弟，河的对岸就是幸福城，我想尝试着渡过那条可怕的河，到对岸去。”强者充满希望地看着河的对岸。

弱者抬起头看了哥哥说：“真的吗，就不用住这破房子了，不用担心野兽了，是吗？”

强者笑着说：“对呀，咱们会有一座漂亮的房子，会有一辆马车。”

弱者拍手道：“好哇，那咱们过河吧！”

强者说：“好，咱们马上开始造一条船，现在就去砍一棵大树去。”

说完强者进屋取了两把斧子，递给弱者一把。弱者刚要接过斧子，但马上缩回手，摇着头说：“不行，树林里有毒蛇猛兽，我怕，我不去。”说完跑回屋里，用被子蒙住了头。





强者叹了口气，径自进了树林，找了一棵粗大的树，便砍了起来，过了一天，强者终于砍倒了大树，拖回了家。

弱者看到了强者，高兴地说：“哥，咱们就要过上好日子了。”

强者也笑着说：“是啊！咱们开始造船，来，帮哥哥修理一下树枝。”弱者说：“好好。”拿起斧子抡了起来，砍了几下，便“哎哟，哎哟”地叫起来，扔掉斧子，喘着粗气说：“不干啦！”

强者看了看弟弟无奈地说：“那你到一边休息休息吧。”强者风风火火地干了起来。

弱者赶忙躲到一边，坐在地上，看着强者，当他看到飞起的木屑打在强者的脸上时，弱者脸上的肌肉不断地抽搐着，连忙闭上眼睛，双手护紧了头部，哆嗦在那里。

强者挥汗如雨，经过几天的拼搏，船终于造好了。

强者对着弱者说：“弟弟，船造好了，咱们马上能过上好日子了。”

弱者那焦黄的脸上也展露出笑容，抚摸着船，激动地说：“哥，咱们就要过上好日子啦。”

第二天，兄弟俩上了船，哥哥让弟弟坐稳，强者拿起了双桨划了起来。猛然间，一个浪扑了过来，船摇了一下，弱者吓得脸刷地绿了，双手死死地抓住了船舷，嘴里不住地喊：“船要翻了，船要翻了，我不去了，我不去了，我要回家。”

“没事的，弟弟不要怕，坚持一下。”

弱者“哇”的一声哭了起来，嘴里叫嚷着：“混蛋，你要害死我呀，混蛋，送我回岸上去，我要死了，呜呜……”便不住地呕吐起来。

强者看着弟弟这副样子，没有办法，只好把他送回岸。

弱者哆嗦地上了岸，回头对哥哥说：“别去了，会死的，咱们在这儿不是生活得也很好嘛！干吗要去那儿呢？”

强者站在船上看了看对岸的幸福城，回头对弟弟说：“人生难得几回搏，如果遇到困难就退缩，会一事无成的。我不想这样，如果这一次不拼一拼的话，我会后悔一辈子的。”

弱者红着脸，低着头，嗫嚅了几句。

强者又上岸给弱者准备了一些食物，足够弱者吃几个月了。然后，他登上

