

# 拿得起

阿夏◎编著

## 一门平衡得与失的人生哲学

人生在世，大致有如下几种活法：  
拿得起放得下，拿得起放不下，拿不起放得下，  
拿不起放不下。惟独拿得起又放得下，  
才能成就最完美的人生。

# 放得下

石油工业出版社

# 拿得起

阿夏◎编著

## 一门平衡得与失的人生哲学

人生在世，大致有如下几种活法：  
拿得起放得下，拿得起放不下，拿不起放得下，  
拿不起放不下。惟独拿得起又放得下，  
才能成就最完美的人生。

# 放得下

石油工业出版社

## 内 容 提 要

本书收录了大量古今中外的名人案例，夹叙夹议，以名人故事为轴，配以精到的点评文字，目的在于帮助读者学会“拿得起，放得下”，并进而通过拓宽心境来减轻自己在工作和生活中面对的压力。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拿得起，放得下 / 阿夏编著.  
北京：石油工业出版社，2006.1  
ISBN 7-5021-5356-X

- I. 拿…
- II. 阿…
- III. 压抑 (心理学) - 通俗读物
- IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146883 号

拿得起，放得下  
阿夏 / 编著

---

出版发行：石油工业出版社  
(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)  
网 址：www.petropub.cn 营销部：(010) 64240503  
经 销：全国新华书店  
印 刷：石油工业出版社印刷厂

---

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷  
640 毫米×960 毫米 开本：1/16 印张：13.5  
字数：130 千字

---

定价：22.80 元  
(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)  
版权所有，翻印必究



# 拿得起 放得下

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN

## PREFACE



拿得起放得下是一种心态，一种对待生活的态度，一种减轻压力的方式。

现今世界瞬息万变，个人的社会地位、工作环境、生活条件、人际关系、角色行为、心理功能、健康状况等都在随时发生着变化，面临人生道路上每一个极为重要的转折点，我们能否面对人生，适应已经变化了的客观现实，是每个人面临的严峻挑战。面对如此的高压，我们只有做到拿得起放得下，才能胸怀坦荡，对待自己的人生才能做到从容不迫，积极应对。

禅宗六祖慧能的一首偈传诵至今：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”这就是拿得起放得下的豁达，是人生的最高境界！

拿得起放得下是一种坦荡的习惯，一切都在平平常常之间，没有刻意去追求什么。这样，我们才无烦恼，生活才快乐。

当然，所谓“放下”是因为你有“拿起”。每个人在自己的人生旅途中都是先“拿起”再“放下”，循环往复的，孔子说：“放于利而行，多怨。”若我们在心中“拿起”获取回报的目的行事，求之而不得，必然会心生怨恨，那么，快乐何来呢？

学会拿得起放得下，它会使我们心无挂碍，清净空灵。当我们去做对别人有帮助有意义的事情时，我们无任何索取，不期求别人的感恩或愧疚，所以名与利皆成身外物，纯净的快乐自然就心底升起了，正所谓“君子坦荡荡，小人常戚戚”。

本书汇集了婚姻、家庭、生活及事业等各个层面的成功与失败事例，有理有据地阐明拿得起放得下，在我们人生中的巨大作用。读者读完本书后，能更加从容地面对自己、面对生活、面对人生。

# 前



# 言

编者

2005年11月



# 拿得起 放得下

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN

## CONTENTS

### 第一章 人乎其内，超乎其外 ..... 1

——为人处世的练达

1. 生命，就是一个得与失的过程 ..... 2
2. 追求，但不迷恋 ..... 10
3. 放下，是一种顿悟 ..... 15
4. 消极，不是超脱，而是逃避 ..... 23

### 第二章 心底无私天地宽 ..... 30

——性情淡泊的人更健康

1. 忧虑是生命的隐形杀手 ..... 31
2. 奉献是一种快乐 ..... 39
3. 满足不是更多的获得，而是一种简单的生活态度 ..... 46
4. 无私者无畏 ..... 53

### 第三章 得之，我幸；不得，我命 ..... 62

——曾经这样对待爱情

1. 爱一个人，是一辈子的事情 ..... 63
2. 浪漫背后的责任 ..... 70
3. 让爱为事业插上翅膀 ..... 77



# 目



# 录



# 放得下 拿得起

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN



## CONTENTS

### 目

### 录

4. 分手时，放爱一条生路 ..... 84

#### 第四章 君子之交淡如水 ..... 92

——交友的立场与原则

1. 选择朋友不能一味“拿来主义” ..... 93
2. 如何与朋友交往 ..... 97
3. 在利益与友情之间 ..... 106
4. 对朋友的忍让要有“度” ..... 112

#### 第五章 驾驭成功的风帆 ..... 120

——成大事者不仅要有信心迎接成功，  
更要能坦然接受失败

1. 成大事者必先立大志 ..... 121
2. 胜不骄，败不馁，方显男儿本色 ..... 128
3. 失败是磨砺人生最好的试金石 ..... 136
4. 放下包袱，轻装上阵 ..... 143

#### 第六章 千金散尽还复来 ..... 151

——要做金钱的主人，而不是它的奴隶

1. 一只手获取金钱，一只手驾驭金钱 ..... 152
2. 总结过去、满足现在、追求未来 ..... 159



# 拿得起 放得下

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN

## CONTENTS

3. 有时候放弃也是一种收获 ..... 166
4. 千金散尽还复来 ..... 174
- 第七章 家和万事兴..... 182**
- 家庭生活中的责任与宽容
1. 百行孝为先 ..... 183
2. 子女是家庭生活的润滑剂 ..... 189
3. 协调好家庭与事业的矛盾 ..... 196
4. 合则聚，不合则散 ..... 200



目



录



人类在相互的交往中寻求安慰、价值和保护

——佚名

我们生活在这个世界上，有太多的东西需要去面对、去追求；有太多的事情需要去选择、去割舍。为人处世，鱼与熊掌不可以兼得的例子实在是太多，你在得到一些东西的同时也会失去另外的一些。在得与失之间要想做出正确的选择，是一件很痛苦的事情。

人生的过程就是一个不断选择——不断“拿起”与“放下”的过程。如果没有一种豁达的心态，那么，不管是怎样幸运的人，他的人生也不会真正完美、快乐。因为即使是出生于帝王之家，或者含着金钥匙出生，也不可能永远只是获得，而从不失去。这就需要人们在为人处世的时候，不但要有拿起的勇气，更要有放下的豁达。

拿起，并不是非要事事精通，无所不能；放下，也并不是愤世嫉俗，远离红尘。为人处世当中，做一个拿得起、放得下的人，不仅要能够入得其内，追求自己想要的生活，而且要出得其外，不被一些事情所牵绊。只有做到了这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人，只有做到这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

## 第一章 入乎其内， 超乎其外 ——为人处世的练达







## 1. 生命，就是一个得与失的过程

得，何为得？得就是拥有；失，何为失？失就是失去。拥有时，并不代表如意；失去后，也并不表示结束。有得必有失，有失必有得，生命，就是这样一个个得与失的过程。

每个人都要经历这样的过程，得到与失去，成功与失败总是交错的出现我们人生每一个阶段。得到的时候，不矫饰；失去的时候，不言败。不仅要经得起成功的洗礼，更要受得住失败的考验。在得失成败之间，更要有拿得起、放得下的精神。

### 败军之将

美国南北战争时期，南军的主将罗伯特在投降仪式上签字以后，心情十分沉重。他默默地回到弗吉尼亚，避开了所有的公共集会及所有爱戴他的人们。后来，他又默默地接受了政府的邀请，出任华盛顿学院院长一职。

应该说，罗伯特是明智的，他懂得：“将军的使命不单单在于把年轻人送上战场浴血奋战，更重要的是教会他们如何去实现人生价值。”正如爱因斯坦所说的那样：“一个人真正的价值，首先在于他在多大程度上和什么意义上从





自我中解放出来。”像罗伯特那样跌倒之后又能理智的看待得与失，他的勇气和坦诚令人钦佩！

学会为所失去的感恩，也接纳失去的事实，不管人生当中失去了些什么，失去了多少，总是要让自己的生命充满亮丽与光彩，拿得起又要放得下，不再为失去的感到可惜，不再为过去掉泪，在拿起与放下中反思，相信自己定能使自己的人生光彩照人。

### 最后一眼的发现

有一个阿拉伯的富翁，在一次生意中亏光了所有的钱，并且欠下了很多的债。他卖掉房子、汽车，才还清了债务。此刻，他孤独一人，无儿无女，穷困潦倒，惟有一只心爱的猎狗和一本书与他相依为命，相依相随。

在一个大雪纷飞的夜晚，他来到一座荒僻的村庄，找到一个避风的茅棚。他看到里面有一盏油灯，于是用身上仅存的一根火柴点燃了油灯，拿出书来准备读书。但是一阵风忽然把灯吹熄了，四周立刻漆黑一片。这位孤独的老人陷入了黑暗之中，对人生感到彻底的绝望，他甚至想到了结束自己的生命。但是，立在身边的猎狗给了他一丝慰藉，他无奈地叹了一口气沉沉睡去。

第二天醒来，他忽然发现心爱的猎狗也被人杀死在门外。抚摸着与自己相依为命的猎狗，他突然决定要结束自





拿得起

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN

放得下

己的生命，世间再没有什么值得留恋的了。于是，他最后扫视了一眼周围的一切。这时，他不由发现整个村庄都沉寂在一片可怕的寂静之中。他不由急步向前，太可怕了：到处是尸体，一片狼藉。显然，这个村昨夜遭到了匪徒的洗劫，整个村庄一个活口也没留下来。

看到这可怕的场面，老人不由心念急转，我是这里惟一幸存的人，我一定要坚强的活下去。此时，一轮红日冉冉升起，照得四周一片光亮，老人欣慰地想：我是这里惟一的幸存者，我没有理由不珍惜自己。虽然我失去了心爱的猎狗，但是，我得到了生命，这才是人生最宝贵的。老人怀着坚定的信念，迎着灿烂的太阳出发了……

每个人都会碰到挫折和失败，在你为失败而痛苦时，其实，你已经得到人生的经验。关键是你有所感悟，冷静而理智的看得与失，只有放下了失败挫折所带来的痛苦，及时从阴影当中走出来，我们才可能拿起更多的东西，在失去的同时，必定会有另一种别样的收获。人生其实就是一连串得与失的过程。

## 平淡是金

王敏从1988年到多伦多，至今已经在当地的小店里打拼了十几年。从一名工程师到小店的业主，王敏觉得在得与失的不断转变的过程中，也体会到了生活中的苦与甜，





因为在加拿大这块土地上，他有了一份稳定的工作，而且更重要的是，有了一个安定的家。

在出国之前，王敏是一名电子工程师，并且在那年甲型肝炎席卷上海的时候，因为发明了消毒液发生器而夺得全国发明铜奖，获得了中国专利。几万元的专利费在当时让他尝到了“一夕致富”的甘甜。

然而王敏却选择出国，结果来多伦多后，不要说工程师，就是与技术沾边的工作他都找不到，只好到餐馆洗盘子，做最苦力的工。那几年的经历，迫使王敏彻底转变心态，于是从零开始。

1991年，王敏买下生平第一家店：一个投币洗衣店。3万元的投资全是借来的。由于没有经验，加上卖主不诚实，王敏接手后才知每经营一天便是亏一天的钱。后来他把店关了，白白损失了数万元。

王敏与太太只好再去打工，不久与人合伙买下一家小酒吧。这次在钱出手前很谨慎，仔细考察了酒吧的生意，没有上当。

经营酒吧的那三年，他们赚到了钱。不过，做酒吧生意整天与酒鬼、妓女打交道，加上每天上午10时到店，夜里两三点才回家，完全没有时间照顾女儿，所以王敏便把店卖了。

这时，他们还清了所有的债务，决心做一种收入稳定、





拿得起

CAN TAKE UP  
CAN LAY DOWN

放得下

可早些回家的生意。在1996年，王敏夫妇买下了位于士嘉堡南区的一家便利店。买店加上进货共花去近7万加元，他们是通过向银行商业贷款的方式，一则利息较低，二来回款期可长达25年。

开始时，便利店生意一般。王敏夫妇俩一边经营一边做市场调查。他们发现，客户大多为新移民，于是增加了公车票、电话卡、邮票等品种，并且扩大彩票的经销。他们发现客户中有不少华人，便代销中文报纸，后来还加卖鲜花。

他们对每一位客人都很友好，由于大部分客户都是附近的居民，许多人因为他们服务态度好，买东西都喜欢来他们的店。慢慢地，便有了一批忠实的顾客。

6年来，他们从没有休息过一天。但这6年的付出，换来了一家人的安定生活。家里3次换房，从早年的小型镇屋到如今市价40多万加元的大房，王敏的岳父母还可在家养花习字，颐养天年。

王敏的女儿弹得一手好钢琴，最主要的是她的学习成绩优异。当年以高分被滑铁卢大学电脑系录取，如今在美国微软公司实习。

这十多年来，生活让王敏不断地失去，也让他一点点地得到。在得与失的过程当中，有放下的坚定，也有拿起的淡定与从容，这才是完整的人生。







一个人这一辈子能得到多少东西？列夫·托尔斯泰说过这样的故事：

### 最终明白

一个人想要土地，农庄主就对他讲，“好呀！清早的时候你就往外跑，跑多远，插杆旗帜，只要你在太阳落山前赶回来，你插了旗帜的地方便归你所有了。”那个人听完了话，从清早开始就拼命地跑，太阳落山前赶了回来。由于他过于疲劳与兴奋，一个跟头栽倒在地，就再也没起来，人们替他挖了个坑，埋了。

牧师指着那个新坟，对周围的人说，“一个人要多少土地？就这么大。”

这个故事不仅仅是在告诫人们在得与失的问题上不可过于强求，而且也在启发我们大家，要平心静气地去思考一下什么是得？什么是失？

要想拿起更多的东西，我们必须要学会适当地放下，如果你什么都想要得到，最后只会变得一无所有。

林语堂言：“懂得如何享用你所拥有的，并割舍不实际的欲念。”

人们总想多得一些，结果往往不知不觉地也失去了自我。故事中的那个人，一心想要得到更多的土地，而不知他所失去的竟是自己最为珍贵的生命。





人生路上很多时候得亦是失，失亦是得，得中有失，失中有得。在得与失之间，我们无需不停地徘徊，更不必苦苦地挣扎，我们应该用一种平常心来看待生活中的得与失，要清楚对自己来说什么才是最重要的，然后主动放弃那些可有可无、不触及生命意义的东西，求得生命中最有价值、最纯粹的东西。

从某种意义上说，得与失和拿起放下一样，是同一事物的两个方面。你得到了太阳，就失去了月亮；得到了白天，就失去了黑夜；得到了春天，就失去了冬天；得到了成熟，就失去了天真；得到了繁华，就失去了宁静。总之上帝是公平的，他赐予你了一样东西，肯定会从你身边拿走另外一样，只有真正领会到了得与失、拿起与放下的真谛，才可以生活的更加快乐与幸福。

当你拥有 6 个苹果的时候，千万不要把它们都吃掉，因为你把 6 个苹果全都吃掉，你也只吃到了 6 个苹果，只吃到了一种味道，那就是苹果的味道。如果你把 6 个苹果中的 5 个拿出来与别人分享，尽管表面上你丢了 5 个苹果，但实际上你却得到了其他 5 个人的友情和好感。以后你还能得到更多，当别人有了别的水果的时候，也一定会和你分享，你会从这个人手里得到一个橘子，那个人手里得到一个梨，最后你可能就得到了六种不同的水果，六种不同的味道，六个人的友谊，这就是放下的艺术。





人一定要学会用你拥有的东西，去换取对你来说更加重要和丰富的东西。在人与人之间学会交换和分享，这个收获将大于你一个人把6个苹果吃掉的收获，这是因为你放弃了5个苹果而获得的，所以，放弃在某种程度上是一种智慧，是另一种获得。

那么，究竟得与失的标准又在什么地方呢？没有惟一的选择，没有绝对的真理，其实是见仁见智。但是有一句谚语说得好：“别捡了芝麻，丢了西瓜。”这个得与失的标准非常直观，一个西瓜的价值远大于一粒芝麻。

然而，事实上得与失的标准有时候是不能量化的，比如说，你捡了一粒芝麻的快感大于捡到一个西瓜，那么孰得孰失，那就该另当别论了。得与失不是简单的加减乘除，也有它主观的标准，所谓“得失寸心知”，大概就是这个意思。所以，人生在世，重要的不是得与失，而是曾经为得到而努力奋斗的过程中的充实和乐趣。

所以说不管是得到还是失去，只有让自己更快乐，让自己的人生更有意义，这才是最重要的。

“人遗弓，人得之”，应该是对得失最豁达的看法了。就个人而言，固然有得有失；对于全人类而言，不是也都一样吗？又正如人类生生死死，死死生生，这世间的一切总是继往开来，生息不断。放下了，才可以重新拿起，要相信，一扇门对你关闭的同时，必定有另一扇门向你敞开。





## 2. 追求，但不迷恋

### 聪明和愚笨

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个渔夫划着小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲂鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问：“要多少时间才能抓这么多？”墨西哥渔夫说。“就一会儿功夫”。

美国人再问：“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”

渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？”

渔夫解释：“我呀？每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国人觉得不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你

