

魄力、气度缺一不可！
拿得起放不下叫压力，拿得起放得下才叫助力！

Na De Qi Kao Danliang, fang De Xia Kan Duliang

拿得起靠胆量， 放得下看肚量

除却内心的浮躁和不安，任何人都是生活的主角。



姚美海 编著

拿得起，是一种勇气，
一种担当，一种自信。
只有拿得起，才能有所作为。

放得下是一种胸襟，一种坦然，一种彻悟。
只有放得下，
才能腾出手去迎接真正的幸福。

Na De Qi Kao Danliang,
fang De Xia Kan Duliang

拿得起**靠**胆量， 放得下**看**肚量

除却内心的浮躁和不安，任何人都是生活的主角。

姚美海◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

拿得起靠胆量,放得下看肚量 / 姚美海编著. —— 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9054 - 0

I. ①拿… II. ①姚… 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 (2015) 第 254718 号

拿得起靠胆量,放得下看肚量

na de qi kao danliang fang de xia kan duliang

编 著 姚美海
出 版 人 吴文阁
责任编辑 金方建
封面设计 孙希前
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
版 次 2016 年 3 月第 1 版
印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 0431 - 86012913
印 刷 北京天正元印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9054 - 0 定价:35.00 元

版权所有,翻印必究

前言

这是一个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要想遁世避俗几乎不太可能，每个人都别无选择地要面对生活。如果一个人要幸福，那就让心灵抛弃浮躁，释放淡定！唯有淡定，才能让自己的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

有一天，一个年轻人问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方呀？”

慧海禅师答道：“有！”

“那是什么？”年轻人问道。

慧海禅师回答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀，有什么区别呢？”年轻人不解地问。

慧海禅师说：“当然是不一样的了！俗人吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭，俗人睡觉的时候也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想，我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“俗人很难做到一心一用，他们总是在利害得失中穿梭，囿于浮华宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这成为他们最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，生命的意义并不是这样，只有将心融入

世界,用平常心去感受生命,才能找到生命的真谛。”

一个人能抛开杂念,将功名利禄看穿,将胜负成败看透,将毁誉得失看破,就能达到时时无碍,处处自在的境界,从而进入不浮躁的人生境界。

拥有一颗平常心,就拥有了一种豁达,一种淡定。失败了,转过身擦干痛苦的泪水;成功了,向所有支持者和反对者致以满足的微笑。其实,无论是比赛还是生活都如同弹琴,弦太紧会断,弦太松弹不出声音,保持平常心才是淡定一生的智慧。

现在的人们为了追求所谓幸福的日子,不惜透支健康、支付尊严、出卖人格以换取票子、车子、房子、权力。到垂暮老矣之时,你会发觉年轻时孜孜以求的东西是那么虚无与飘渺,这时你会对生命产生新的感悟,终于明白平常心是真谛,是福气。

拥有一颗平常心,就不会浮躁,不会焦灼,不会被欲望占满,更不会让灵魂搁浅在无氧的空间里。拥有一颗平常心就拥有一种正确的处世原则,一份自我解脱、自我肯定的信心与勇气,不会高估自己,也不会自甘堕落。拥有一颗平常心就不会只追求物质的奢华,而把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。因为更多的时候,生活不是让我们追求外在的繁华,而是求得内心的平静与安宁。

用一颗不浮躁的心去对待、解析生活,就能领悟生活的真谛,才会体悟淡定的妙处!

本书共分为10章,分别涵盖了人生哲理、职场、情感、处世等诸多方面的内容,以独特的视角阐明了“拿得起,放得下”是一种大境界;是人生各个阶段必须面对的挑战;是人们在社会生活中应该掌握的生存艺术;是一堂人生的必修课。本书结合生活中的事例,用通俗的评议剖析人性的弱点,阐述深刻的生活智慧,并总结出淡定做人做事的成功法则,进而帮助你更开心地生活,更快速地成就事业。

目 录

第一章 放下静心,浮躁乱心

- 任凭风浪起,稳坐钓鱼台 / 3
- 淡泊明志,宁静致远 / 6
- 在潮起潮落之间,保持淡然 / 10
- 心宁则智生,智生则事成 / 12
- 时刻保持一份淡然的心境 / 14
- 人生要耐得住寂寞 / 16

第二章 远离名利,放下是福

- 少一分物欲,多一份安宁 / 21
- 看淡名利,才能少了困扰 / 23
- 荣辱不要太在意,以免伤神又伤身 / 26
- 得之淡然,失之淡然 / 29
- 贪婪的人容易受到打击 / 31
- 人之所以痛苦,在于追求错误的东西 / 34
- 淡化功利之心,做人不必太精明 / 37
- 见好就收,过犹而不及 / 39

第三章 肚量太小,就放不下

- 心烦意乱,只因计较太多 / 43
- 小事一桩,何必挂上心头 / 46
- 学会原谅别人 / 48

别太计较,得饶人处且饶人 / 51

摆脱郁郁寡欢,需要一颗豁达之心 / 53

必要时要委屈求全 / 57

低头是处世的柔软和权变 / 60

凡事不必太较真 / 64

第四章 放下包袱,拿起前进

卸下心中的包袱 / 69

拥有空杯心态,从零开始才能进步 / 72

即刻放下便放下,欲觅了时无了时 / 75

“舍”可医治“贪”之大病 / 78

当鸟翼系上黄金时,就飞不远了 / 81

没有命定的不幸,只有死不放手执著 / 83

不要在过去的爱情中苦苦纠缠 / 85

放手,得救的最妙药方 / 88

第五章 拿起放下,理性生活

不以物喜,不以己悲 / 93

遇事要冷静,处世要淡定 / 96

越是重大的决策,越是要心平气和 / 99

理性的人总会与机遇牵手 / 101

一些伟大的人物都是很淡定 / 103

第六章 快乐每天,要好心态

转个念头就会有好心情 / 107

释放心灵,为你的精神松松绑 / 110

远离浮躁,快乐每一天 / 113

活出好心情,才是最要紧的事 / 116

第七章 摒弃抱怨,展露笑容

生气不如争气,何必自己气自己 / 123

心存报复,就是在自我折磨 / 126

不要纠结于非原则的小事 / 129

释怨比施恩更重要 / 132

痛苦只是眼里的一粒尘埃 / 135

第八章 大肚能容,豁达做人

有胸襟、有涵养的人才能淡定自若 / 139

心开路就开 / 141

待人宽一分,利人方利己 / 143

包容是一种参透人生的淡定 / 146

放下成见,化敌为友 / 148

让他一墙又何妨 / 150

持有登高望远的开阔心境 / 152

第九章 低调做事,越有作为

低调是一种超然的淡定 / 157

适时弯腰也是一种淡定 / 160

人生得意时,更需要将心淡定下来 / 163

拥有“忍一时退一步”的淡定 / 165

要想“高人一筹”,先学“低人一等” / 168

与人莫炫耀风光之事 / 172

第十章 要拿得起,胆识过人

做一个打不倒的人 / 177

充实自己的内心,做人不能太虚浮 / 180

人生因为有规划才不迷失 / 183

强者的心态铸造强者的命运 / 185

善于发掘自身的潜能 / 188

永远不要放弃自己 / 192

拥有一颗金子般的心 / 195

战胜心里的魔鬼 / 197

抛弃心中的杂念 / 200

第十一章 活在当下,明天更好

无须为将来而烦恼 / 206

眼前的风景才是最美的 / 208

无论身处何地,全然地处于当下 / 210

活着,就要享受过程 / 213

昨天、今天、明天 / 215

乱我心者,昨日之日不可留 / 218

唯有淡忘,才能恬然 / 221

活在当下即是幸福 / 223

唯有珍惜现在,才能得到更多 / 227

第一章

放下静心，浮躁乱心

淡定就是镇静与放下，不是不思进取，而是一种豁达；宁静不是无所追求，而是一种恬然。正所谓：“物来则应，物去皆空。”对于一个人来说，只有从容淡定，才能真正地享受人生；只有做到宁静，才能“日日是好日，处处有风景”。

任凭风浪起，稳坐钓鱼台

这世间本不存在绝对的完美，在人生旅途中，有太多的未知因素影响着我们，这其中既有顺境亦有逆境。或许此时，我们风生水起、无往不利；或许彼时，我们步履艰难、如履薄冰。面对人生中的林林总总，倘若我们能够抱持“任凭风浪起，稳坐钓鱼船”的态度，将心置于安定之中，不随外物流转而变动，我们的生活就会潇洒许多。

从前有一位神射手，名叫后羿。他练就了百步穿杨的好本领，立射、跪射、骑射样样精通，而且箭箭都能正中靶心，从来没有失过手。人们争相传颂他高超的射技，对他敬佩有加。

夏王也对这位神射手的本领早就有所耳闻呢，很想看到他的表演。于是有一天，夏王将后羿召入宫中，要后羿单独给他一个人表演，以便领略他那炉火纯青的射技。

夏王命人将后羿带到御花园，寻了一处开阔地，叫人拿来了一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，并用手指着说：“今天请你来，是想请你展示一下你那精湛的射箭本领，这个箭靶就是你的目标。为了使这次表演不至于因为没有竞争而沉闷乏味，我来给你定个赏罚规则：如果射中了，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你一千户的封地。现在请先生开始吧。”

后羿听了夏王的话，一言不发，面色变得凝重起来。他慢慢走到离箭靶一百步的地方，脚步显得相当沉重。然后，后羿取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

想到自己这一箭出去可能发生的结果，一向镇定的后羿呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微颤抖，拉弓数次都没有将箭射出去。最后，后羿终于下定决心松开了弦，箭应声而出，“啪”地一声钉在距离靶心足有几分的地方。后羿脸色瞬息苍白起来，他再次弯弓搭箭，精神却更加难以集中，射出去的

箭也就偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，勉强陪笑向夏王告辞，悻悻地离开了王宫。夏王在失望的同时掩饰不住心头的疑惑，于是问手下：“这个神箭手后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚规则，他就大失水准了呢？”

手下解释说：“后羿平日射箭，不过是一般练习，在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。可是今天他射出的成绩直接关系到他的切身利益，叫他怎能静下心来充分施展技术呢？看来一个人只有真正把赏罚置之度外，才能成为当之无愧的神箭手啊！”

利益之下，人往往会患得患失，倘若过分计较自己的利益，则成功必然会与我们相距甚远。从后羿身上，我们应该认识到——人，无论在何种情况下，都要尽量保持平常心。

在现实生活中，我们常自以为是、如何才是最好，但事与愿违的事情时有发生，往往令我们不能平静下来。其实，我们所拥有的，无论是顺境还是逆境，都是上天对于我们最好的安排。倘若能够认识到这一点，你便能在顺境中心存感恩，在逆境中依旧心存喜乐。

然而，在某些人的内心深处，总是有那么一股力量使他们茫然、令他们感到不安，让他们心灵一直无法归于宁静，这种力量就是浮躁！浮躁不仅是人生的大敌，而且还是各种心理疾病的根源所在。

相传古时有兄弟俩，他们都很有孝心，每日上山砍柴换钱为老母亲治病。

一位神仙被他们的孝心所感动，决定帮助他们。于是神仙告诉二人说，用四月的小麦、八月的高粱、九月的稻、十月的豆、腊月的雪放在千年泥做成的大缸内，密封七七四十九天，待鸡叫三遍后取出，汁水可卖大价钱。

兄弟两人各按神仙教的办法做了一缸。待到49天鸡叫两遍时，老大耐不住性子打开缸，一看里面是又臭又酸的水，便生气地洒在地上。老二则坚持到了鸡叫三遍后才揭开缸盖，发现里边是又香又醇的酒。

“洒”与“酒”只差一横，只早了那么一小会，便造就了两种截然不同的结果。人生在世，必要时，我们需要在心中添上一把柴，以使希望之火燃得更加旺盛；有些时候，我们又要在心中加一块冰，让自己沸腾的心静下来，剔除那些不切实际的欲望。其实，只要我们能够真正静下心来，我们就一定会比现在好得多。

浮躁这种情绪，可以说是我们成功路上的最大绊脚石。人一旦浮躁起来，就会进入一种应激状态中，火气变大，神经越发紧张，久而久之便演化成为一种固定性格，使人在任何环境下都无法平静下来，因此在无形中做出很多错误的判断，造成诸多难以弥补的损失。长此以往，便会形成一种恶性循环，终使我们被淹没于生活的急流之中。所以说，一个人若想在人生中有所建树，首先就要平心静气，其次便是要脚踏实地。

真知灼见

一个人若想在人生中有所建树，首先就要平心静气，其次便是要脚踏实

淡泊明志，宁静致远

一位年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。于是他只好继续寻找。

他来到一条小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

长者笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊？”

长者说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来自己是被自己设置的心理牢笼束缚住。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要做到“心无一物”，放下心中的一切杂念，不为外物的悲喜所侵扰，才能够抛却一切的烦恼，得到内心的安宁。

萧伯纳曾经说过：“痛苦的原因在于有闲工夫担心自己是否幸福。”故事中的年轻人，四处寻找解脱烦恼的秘诀，却不知道这其实将带来更多的烦恼。许多烦恼和忧愁缘于外物，却是发自内心，如果心灵没有受到束缚，外界再多的侵扰都无法动摇你宁谧的心灵，反之，如果内心波澜起伏，汲汲于功利，汲汲于悲喜，那么即便是再安逸的环境，都无法洗脱你心灵上的尘埃。正所

谓“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，一切的杂念与烦扰，都是动摇的心旌所激荡起的涟漪，只要带着牧童牛背吹笛、老翁临渊钓鱼的心绪，而不去自寻烦扰，那么，烦扰自当远离。

有一位虔诚的佛教徒，每天都从自家的花园里，采撷鲜花到寺院供佛。

一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从佛堂出来，无德禅师非常欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地以鲜花供佛，来世当得庄严相貌的福报。”

佛教徒非常欢喜地回答道：“这是应该的，我每天来寺礼佛时，自觉心灵就像洗涤过似的清凉，但回到家中，心就烦乱了。我这样一个家庭主妇，如何在喧嚣的城市中保持一颗清净的心呢？”

无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

佛教徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时把花梗剪去一截；因为花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂之后，水分就不易吸收，花就容易凋谢！”

无德禅师道：“保持一颗清净的心，其道理也是一样。我们生活的环境像瓶里的水，我们就是花，唯有不停净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨、改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”

佛教徒听后，欢喜地作礼，并且感激地说：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。”

无德禅师道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必等机会到寺院中生活呢？”

是啊，热闹场中亦可作道场；只要自己丢下妄念，抛开杂念，哪里不可宁静呢？如果妄念不除，即使住在深山古寺，一样无法修行。正如六祖慧能所说，不是风动、不是幡动，是仁者心动。心才是无法宁静的本源。

有一位青年，因为受了一些挫折变得非常忧郁、消沉。有一次他去海边散步，碰巧遇到以前的一位朋友，这位朋友正好是一位心理医生。

于是青年就向这位医生朋友诉说他在生活、社会及爱情中所遭受的种种

烦恼，希望朋友能帮他解脱痛苦，斩断生命的烦恼。

安静沉默的医生朋友，似乎没听这位青年的诉说，因为他的眼睛总是眺望着远方的大海，等到青年停止了说话，他自言自语地说：“这帆船遇到满帆的风，行走得好快呀！”

青年就转过头看海，看到一艘帆船正乘风破浪前进，但随即又转回去了。他以为医生朋友并没有听懂他的意思，于是就加重语气诉说自己的种种痛苦，生活中的烦恼、爱情的坎坷、社会的弊病、人类的前途等问题已经纠结得快要让他发狂了。

医生朋友好像在听，又好像不在听，依然眺望着海中的帆船，自言自语地说：“你还是想想办法，停止那艘行走的帆船吧！”

说完，就转身离去了。

青年感到非常茫然，他的问题没有得到任何解答，只好回家了。过了几天，他主动去找那位医生朋友。一进门他就躺在地上，两脚竖起，用左脚脚趾扯开右脚的裤管，形状正像一艘满风的帆船。

医生朋友有点惊讶，接着就会心地笑了，随手打开阳台上的窗户，望着远处的山对青年说：“你能让那座山行走吗？”

青年没有答话，站起来在室内走了三四步，然后坐下来，向医生朋友道谢，说完就离开了；走时神采奕奕，好像对生活充满了希望，完全不见了当初的消沉、颓废。

医生朋友事实上并未回答青年的问题，青年自己找到了答案。医生朋友的话让青年明白了，解决生活乃至生命的苦恼，并不在苦恼的本身，而是要有一个开阔的心灵世界；人们只有止息心的纷扰，才不会被外在的苦恼所困扼，因此要解脱烦恼，就在于自我意念的清静，正如在满风时使帆船停止。

在生活中，我们每个人都像那被情感、家庭、社会所困扰的青年一样，找不到安心的所在；唯有讲觉悟，好好地在自己的身上下工夫，从内心去改正自己的一言一行，才不至于觉得无休止的劳苦。

外在的纠葛、攫取太多，心就没有办法安宁，更无法净化；人对外在无