

人学会了放下，
便能得大智慧。

范宸 著

放下

过去事已过去了，
未来不必预思量；
只今便道即今句，
梅子熟时栀子香。

弘一法师

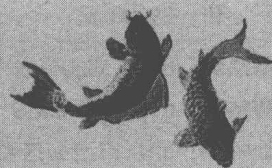
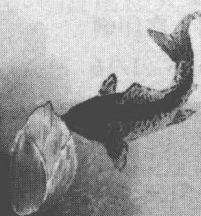
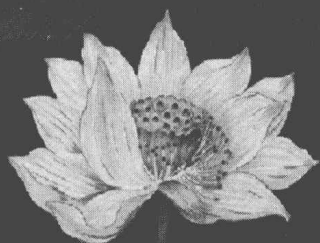
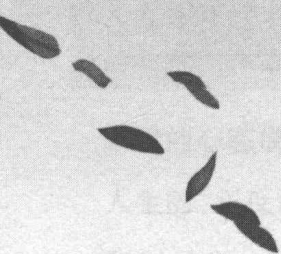


中华工商联合出版社

人学会了放下，
便能得大智慧。

范宸 著

放下



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下 / 范宸著. -- 北京 : 中华工商联合出版社,
2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1817 - 7

I. ①放… II. ①范… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 253988 号

放 下

作 者: 范 宸

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

印 次: 2017 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 270 千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1817 - 7

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

第一章 做好人生选择题

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”

人的一生，除了出身不能选择，其他的一切都是自己选择的结果。做好人生选择题，首先要选择好的心态、积极的心态，这样，人在选择时才会找准方向，人生才会处处充满光明；反之，用消极的心态、负面的心态面对人生，人生只会充满灰暗。

乐观的心态成就美好的人生 / 3

人生的“正反面” / 6

路到尽头，需勇于选择“转弯”

或“回头” / 9

正确的选择比努力更重要 / 12

冷静是面对选择的最好态度 / 15

顺境与逆境没有好坏之分 / 18

人生要“有意识”地选择 / 21

给自己一个准确的定位 / 25

自信让人生更加美丽 / 28

第二章 人生是一次次选择的结果

人的生命是有限的，时间却是在不断流逝的。不要把生命浪费在哀愁、沮丧与迷茫中。

人生是一次次选择的结果，好运不是“坐等”来的，要靠自己争取；厄运是可以改变的，要靠自己解决。

痛苦和快乐在一念之间 / 33

苦难是人生旅途中的“别样风景” / 35

选择积极，“不幸”就会远离 / 38

感谢人生中的“对手” / 41



相信“没有不可能” / 43

求人不如求己 / 48

生命的价值胜过一切 / 51

自己的事自己做主 / 54

立即行动是成功的关键 / 56

人生没有大小事 / 60

第三章 选择决定命运

人的一生总会面临各种各样的选择。当你进行选择时，一定要十分慎重，因为选择会关系到你未来的命运。

每个人都是自己生命的导演，只有真正懂得正确选择的人，才能创造出精彩的人生，才能看到天地间最美的风景。

把“不”抛到脑后 / 67

成功靠自己 / 70

勇敢接受每一次挑战 / 73

告诉自己一定能赢 / 76

人生路上要经得起诱惑 / 80

成功是实干出来的 / 83

远离浮躁，专注自己的选择 / 86

选对“池塘”钓“大鱼” / 89

第四章 理智放弃，升华人生

人在做选择时相对容易，而要做到理智放弃则很难。人生是选择题，除了向前，有时还包括向后。放弃也是一种选择，是一种更高境界的选择。

人生路上，往往有太多次需要选择放弃，否则，“重担在肩”，会让人步履沉重，无法轻松前行。

放下“包袱”，才能轻装上路 / 95

学会理智地放弃 / 98

放下是一种快乐 / 101

适时放弃的智慧 / 104

机遇与风险并存 / 106

懂得及时抽身 / 108

不要在“死胡同”内“转圈” / 110

放弃不是失去 / 114

“急流勇退”也是一种智慧 / 117 | 适时“出手”，及时“收手” / 119

第五章 正确取舍，把握命运

人不能苛求“总是得到”，“能够得到”就应该让我们欣喜不已了。“失”非常正常，就像花总要凋零。人生不是简单的“得”与“失”的博弈，而是选择与放弃的过程。

别太看重眼前的利益 / 125

正确把握“得”与“失” / 129

不给自己留退路 / 132

退一步海阔天空，让三分心平气和 / 134

扬长避短，“借势而为” / 137

人贵自助 / 140

等待机会，不如创造机会 / 143

不怕“吃亏”就不会“吃亏” / 146

成功不会从天而降 / 149

学会“妥协”，求同存异 / 152

第六章 得意淡然，失意泰然

人的一生，苦、乐、悲、喜，各种各样的事都会遇到。当不顺心萦绕我们的时候，我们要学会选择，学会放弃，尤其要选择放弃烦恼和忧愁，选择乐观心态，这样才能在得意时心淡然，失意时心泰然。

学会简单生活 / 157

不要事事追求完美 / 160

选择给予，学会分享 / 164

只有播种，才能收获 / 167

忘记不幸，是选择快乐的最佳答案 / 169

看淡身边的“得”与“失” / 172

知足常乐 / 174

莫将名利挂心头 / 177

宠辱不惊，去留无意 / 180

困厄中选择坚强 / 183

第七章 放弃是为了更好的选择

在漫长的人生路上，有选择，有放弃，但选择什么，放弃什么，是门学问。正确的选择，会使人少走弯路，少触“雷区”；正确的放弃，不仅仅是放弃，更是真正把握住了再一次选择的机遇。

以平常心对待财富 / 189

理智放弃，把握再一次的机遇

/ 192

不要永远在做计划 / 194

懂得解压，不让自己“活得累”

/ 197

人生何惧“归零” / 200

弯腰是为了更好地挺立 / 203

第八章 选择和放弃是人生的常态

选择是人生的常态，放弃也是。西方有句谚语：你有所选择，同时你就有所失去。这在西方经济学上叫作“机会成本”，因为选择而放弃的那些就是机会成本。这是客观存在的，是一种交换。

选择适合自己的 / 209

该拥有的要努力争取 / 212

不必羡慕别人的“花园”，你也有

自己的“沃土” / 215

让心灵澄净 / 219

后退是为了大踏步前进 / 221

你为他人打伞，他人为你挡风

/ 224

得饶人处且饶人 / 226

善待生命中的“过客” / 229

第一章

做好人生选择题

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”

人的一生，除了出身不能选择，其他的一切都是自己选择的结果。做好人生选择题，首先要选择好的心态、积极的心态，这样，人在选择时才会找准方向，人生才会处处充满光明；反之，用消极的心态、负面的心态面对人生，人生只会充满灰暗。

乐观的心态成就美好的人生

有人说：我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。所以，用乐观的心态、积极的心态对待人生，人生就会充满光明；用消极的心态、负面的心态对待人生，人生就会充满灰暗。

选择的心态是积极还是消极对人的一生影响巨大。一个人只有拥有良好的心态，才能无惧生活中的任何困难，才能始终坚定地为自己的理想而努力，才能拥有美好而光明的人生。

心态是一个人的世界观、价值观和人生观的综合体现，也是一个人生活得是否幸福的关键因素。

有这样一个故事：两个推销员到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热，非洲人一直都是赤着脚不穿鞋。一个推销员看到非洲人这个样子，立刻失望起来，他想：“这些人从他们祖辈开始就赤着脚不穿鞋，现在更不会买我的皮鞋了。”于是他放弃了推销。

而另一个推销员看到非洲人都赤着脚，惊喜万分。在他看来，这些人世代都没有鞋穿，这皮鞋市场就大了。于是他想尽一切办法，引导非洲人购买皮鞋，最后他竟然打开了非洲的皮鞋市场。

同样是非洲市场，同样面对赤着脚的非洲人，由于推销皮鞋者不同的心态，结果一个人灰心失望，不战而败；另一个人则满怀信心，大获全胜。

还有一个故事是我们耳熟能详的，相信这个故事对我们每个人的成功与人生都会有巨大的启示意义。

有一位叫塞尔玛的女士陪伴丈夫驻扎在沙漠的陆军基地里。后来丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人则留在驻军的小铁皮房子里。天气很热，气温高达华氏 125 度。刚来到此地时，塞尔玛觉得很新鲜，但过了几天独居生活后，没有人和她聊天——身边只有和她语言不通的墨西哥人和印第安人，她的新鲜感没有了，她变得非常孤独。

塞尔玛写信给父母，发了许多牢骚，想尽快离开此地回家去。她的父亲给她回了一封信，回信很短，只有一句话。但是，这句话却永远留在了她的心中，并且从此完全改变了她的生活。这句话是这样的：

两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到的是泥土，一个看到的是星星。

塞尔玛反复琢磨父亲话中的意思。几天后，塞尔玛下定决心，要在沙漠中找到“星星”。她开始和当地人交朋友。她对当地人的纺织品、陶器很感兴趣，当地人看到她如此真诚，还把自己最喜欢的、甚至都不愿卖给游客的纺织品、陶器送给了她。

塞尔玛研究那些使人着迷的仙人掌和其他各种沙漠植物，还学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，寻找海螺壳。这些海螺壳是几万年

前这片沙漠还是一片海洋的时候留下来的……

就这样，原来使人难以忍受的环境最终变成了令塞尔玛兴奋、使她流连忘返的奇境。沙漠没有改变，但是塞尔玛的心态改变了，而心态改变了，观念也就改变了。一念之差，使塞尔玛把原先认为恶劣的环境变成了她人生中有意义的旅行。她为每天的发现兴奋不已，并为此写了一本名为《快乐的城堡》的书。塞尔玛终于从人造的“牢房”里望出去，看到了“星星”。

拿破仑·希尔说：“一个人能否成功，关键在于他的心态的选择。”成功的人与一般人的差别就在于成功的人选择了积极的心态，而一般人则习惯于以无所谓的心态去面对人生。

我们经常听到有人说，他们现在的境况是由别人造成的，或是由环境决定的，等等。其实，在任何特定的环境中，人都会有一种自由，这是任何人都无法干涉的，那就是“选择”的自由。

卡耐基曾说：“人们最常见同时也是代价最大的一个错误，是认为成功有赖于某种天才、某种魅力、某些不具备的东西。”

当一个人对现实心怀不满时，总会找出诸多的借口，要么是他人影响了自己，要么是环境对自己不利，要么是自己出身不够高贵，要么是自己没遇上“贵人”；等等，总之，一切均是外界因素造成。其实，外界因素只是一方面，人真正有所成就、有所成绩主要是靠自己。虽然人有了积极心态并不能保证做事成功，但可以保证生活快乐；而一直持消极心态的人，做事不仅不会成功，人也会处于不快乐之中。

让我们选择用积极的心态来对待自己的生活 and 事业吧。记住，播下积极的种子，会收获成功的果实；播下消极的种子，则永远不会有花开的那一天。



人生的“正反面”

一枚硬币有正反两面，人生其实也有“正面”和“背面”。光明、希望、愉快、幸福……是人生的“正面”；黑暗、绝望、忧愁、不幸……是人生的“背面”。

人的一生说长也长，说短也短，会经历“正面”，也会遭遇“背面”。尽管许多人都希望永远生活在“正面”之中，但也往往会遭遇“背面”的“攻击”。当“背面”出现时，你会怎样处理呢？你会怎样将“背面”转化为“正面”呢？

有一个人从小双目失明。长大懂事后，他整日以泪洗面，认定这是上天在惩罚他。他恨上天不公平，为什么别人都有一双明亮的眼睛，而他却没有？他觉得生活没有意义。

后来，一位长者对这个人说：“世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的。有的人缺陷比较大，是因为上帝特别喜爱他的芬芳。”这个人听后很受鼓舞，从此把失明看作是上帝对他的特殊钟爱。他开始振作起来，选择当了一名按摩师，刻苦努力，最终成为一名被人称颂的好医师。

有人曾说：“假使我们将自己比作泥土，那么我们就真要成为别人践踏的东西了。”其实，人都会遭遇人生的“背面”，永远生活在“正面”中的人在现实中少之又少，只是人们遇到“背面”有大有小，有多有少，有长有短而已。

别人认为你是生活在哪一面其实并不重要，关键是你如何看待自己的“正面”和“背面”，而且，当你处在“背面”时，你是永久生活在“背面”，还是尽快选择将“背面”转化成“正面”，即如何找出自身的优势长处，从困境中走出来。

世上的一切都不会像我们看到、听到的童话世界中描绘或想象的那样完美。有些人认为自己长相一般，但还有人比他们更一般；有些人认为自己路途坎坷，但还有人比他们更“倒霉”。人不要刻意去追求什么完美，就像不要认为自己生活在人生“背面”就抬不起头，只有生活在人生“正面”才算真正过了一生，这些消极思想都要摒弃，因为人无论是生活在“正面”还是“背面”，都要靠自己去争取，都不要对自己失去信心。

每个人都有自身的优势和长处，很多人之所以成功，就是因为发现了自身的优势，“经营”了自己的长处。正确的选择会让自己的优势、长处发扬光大，会让人超越自卑，学会欣赏自己，这不仅仅是人生的一种享受，还是人有信心面对社会中的磨难的关键。

每个人平淡无奇的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿，正确认识自己，就是打开金矿的“钥匙”。

当一个人面对人生的“背面”时，绝不能自暴自弃，更不能苛求自己。因为一个人如果总对自己要求过高，总是追求完美，总是强迫自己

做到尽善尽美，会阻碍自己取得成功，阻碍自己享受成绩所带来的一切欢愉。

当一个人面对人生的“正面”，也不要骄傲自满，忘乎所以，自认为比其他人都高贵、都幸运，此时若不居安思危，“正面”往往也会转化为“背面”。

人要对自己走的路以及自己是什么样的人负责。而这就要求自我选择，他人无法代替你做出选择。

爱生命，爱自己，爱这个世界，这是人必须学会的一堂重要的人生课，而如何“选择”需要慎之又慎。

路到尽头，需勇于选择“转弯”或“回头”

曾经有这样一个故事：战争中，敌机把家园炸成了废墟。许多人在那里痛哭流涕，悲痛欲绝，唯有一个男子，默默地从废墟中捡出一块块砖，放到一边。慢慢地，他的行动影响了众人，大家不再哭泣，也默默地加入进来，捡起有用的东西。

在生活中，人会遇到许多困难，忧愁、烦恼有时会成为生命中一时难以承受之重。

一帆风顺的人生只是人们心中一种美好的期待。“人生不如意事常八九。”忧愁、烦恼，作为困境中人的自然心理反应，在所难免，但人切不可沉溺其中。

当人遇到困难时，需要尽快调整心态和情绪，采取积极的行动来改变已遭破坏的生活，就像路到尽头，一定要选择“转弯”或“回头”，这样，你会发现当初似乎要压垮你的“困难”，不过是一片“乌云”而已。你会庆幸自己及时地调整了心态，采取了行动，做出了正确的选择，从困境中走了出来。

美国历史上最著名的人物之一——富兰克林，起初在波士顿城的一

家小报馆当印刷工，因为他的哥哥是那家报馆的经营者。有一天，他和哥哥为了一点小事闹意见，还打了一架，于是，富兰克林不得不离开哥哥经营的报馆。

富兰克林离开哥哥的报馆后，想到其他的印刷厂去工作。可是，气急败坏的哥哥却通知波士顿所有的印刷厂，请他们不要雇用富兰克林。同业者不想卷入这场兄弟之间的纷争，于是答应了哥哥的请托。富兰克林四处碰壁，一时想不出好的办法来，陷入困境。

后来，富兰克林想：“我为什么非要待在这里呢？我为什么一定要在波士顿寻找工作呢？”就这样，他下定决心一个人离开波士顿。后来，他在费城找到一份印刷的工作。那时的富兰克林只有17岁。

在费城，富兰克林成为一名普通的印刷工人。因为他是新来的，所以有很多的体力活要他去做，但是，富兰克林心想，体力活可能会促进将来的成长！他毫不气馁地坚持工作，他还利用业余时间读书，学习最新的印刷技术。自强、自立使富兰克林成长，他凡事靠自己，去掉了依赖性，变得更加自信、更加成熟。

在人生诸多关口上，选择有时很简单，有时却很难，甚至要经历无数次的痛苦挣扎、无数次的心碎头痛。

心态好的人，做选择时能够做到不受外界的影响，但大多数人，做选择时会瞻前顾后，左思右量，易受外物左右。人即使人生遇到困境、坎坷，选择时也要尽量以平和心态去对待，因为这不仅有助于让人在选择时头脑冷静，同时选择的质量也会相应高得多。不难想象，方寸大乱、头脑发热之人，做出的选择会多么的不理智。