

邢思存 编著

看得开

心包太虚 量周沙界 气象宽舒



拿得起

上下求索 自强不息 福厚庆长



放得下

宠辱不惊 去留无意 从容淡定



看得开， 看得起， 看得下， 看得放

邢思存 编著

中國華僑出版社

A black and white photograph of a misty landscape. In the foreground, the calm surface of a body of water reflects the light. A small boat is visible in the bottom right corner. The middle ground shows a dark, silhouetted shoreline with trees. The background consists of rolling hills or mountains shrouded in a thick mist, creating a sense of depth and tranquility.

图书在版编目 (CIP) 数据

看得开, 拿得起, 放得下 / 邢思存编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5113-3367-4

I. ①看… II. ①邢… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 048462 号

看得开, 拿得起, 放得下

编 著: 邢思存

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 棠 静

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心 高 亮

美术编辑: 游栳渲 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 792 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3367-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言



《菜根谭》有言：“仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象。鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。”心量小的人，容不得，忍不得，看不开，装不下大格局。而有成就的人，往往是心量宽广、眼界开阔、能看得开的人，看那些“心包太虚，量周沙界”的古圣大德，都为人类留下了丰富而宝贵的物质财富和精神财富。看不开的人常常是“只见树木，不见森林”，目光短浅，心量狭促，遇事斤斤计较，把自己局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又贬低了自己的品格。而看得开的人有一双深邃慧眼：世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开？看不开的人，很容易被世间的烦恼、困惑缠缚得难以自拔；看得开的人，能够看破事物的表相，优游物外，从而化解险境和忧烦。看不开的人，牢骚满腹，自怨自艾，经常陷入拿不起放不下的两难处境；看得开的人却明白“塞翁失马，焉知非福”，“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，能够辩证地看待一时的荣辱得失。看不开的人，不懂得变通，活得拘谨和痛苦，常常搞得自己身心俱疲；看得开的人，深谙“穷则思变，变则通，通则达”的道理，因而能更好地抓住机遇，创造人生的远景宏图，获得自由和洒脱。看得开，不是不思进取，不求上进，不是贪图安逸，得过且过。看得开的人有着“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层”的境界，他们常常站在智慧的高地，“淡淡地生活，静静地思考，执着地进取”，“自由地驾驭规律，而永葆一种理性的美丽”。看得开是一种弹性的生活方式，一个看得开的人，在机遇面前勇于拿起，在诱惑和无奈面前懂得放下，在困厄面前静定而执着。

《周易》有云：“天行健，君子以自强不息。”奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》中写道：“一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧！”诸葛亮在《出师表》中写下“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄”的谏言，对于我们后世之人更是一种警示：做人一定要拿得起！生命每个人只有一次，在短暂的一生当中，人一定要有所作为、拿得起，这样才能肩负起人生的责任，才能让生命之舟负重前行，从而经得起大风大浪的考验，最终驶向幸福的彼岸。拿得起，首先是一种担当精神，是一种生命意志的勃发：《三国演义》中，曹操青梅煮酒，以龙状人，发出“夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也”的慨叹；南北朝时的著名将领宗悫少年便有“愿乘长风，破万里浪”的壮志；青年毛泽东更是有着“自信人生二百年，会当水击三千里”的豪情。拿得起的人，绝非眼高手低之辈，他们为了理想百折不回、执着进取，在生命的历练中积蓄着力量。屈原有言：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”《荀子·劝学篇》写道：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，

无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”拿得起的人，有着超人的自信和勇于担当的奋斗豪情，有着不怕寂寞、脚踏实地、百折不回的执着，有着智慧的头脑、积极的心态、准确的眼光、强有力的行动和钢铁般坚强的意志。只有拿得起，才能在激烈的竞争中激流勇进，勇往直前，成为生活的强者，得到自己该得到的，收获丰富而厚重的人生。

成汤《盘铭》有言：“苟日新，日日新，又日新。”不断进步、日新其德需要我们有空杯心态、归零心态，懂得放下。然而，现实中许多人放不下。放不下失败的痛楚，终日陷于消极悲观之中不能自拔，从而停滞了成长脚步，错失了更多的机遇和风景。放不下过去的荣耀和之前的成功经验，误认为过去的荣耀能为今日的成功带来庇佑，之前的经验能够指导新的实践。殊不知过去的荣耀之花终究属于过去，它不会为今日的成长发出新芽；过去成功的经验一旦僵化，也会成为当下进步之阻碍、未来失败之原因。懂得放下，才能去除陈腐，清空杯子，不断引来清新活水。古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”拿得起是强者的姿态，放得下则是智者的洒脱。人生需要担当，需要拿得起，但担当和拿得起不是欲望的无限膨胀。一个负重过多的人必将纠缠于无尽的欲念之中，疲惫不堪，失掉人生的真味，迷失前进的方向。放得下是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。放得下，才能于纷繁世事中拥有一份“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的淡定；才能摆脱烦恼和贪欲的纠缠，轻装上阵，快乐前行；才能在面临困难时，不气馁堕落，忍于一时的挫折，在能屈能伸中彰显豪迈。

“看得开，拿得起，放得下”是一种豁达的为人处世之理念。每个人都是自己命运的主宰，如何做人、怎样处世的主动权都掌握在自己手中。只要勇于克服人性弱点，看得开，拿得起，放得下，我们都可以追求辉煌的人生，达到成功的彼岸。



目录



上篇 看得开

第一章 看淡得失，知足者常乐	3
智慧的人懂得适时放手	3
得到未必幸福，失去未必痛苦	4
失去可能是一种福音	5
有一种放弃是为了更好地得到	6
多求则穷，喜舍致富	6
想抓住的太多，能抓住的太少	7
善于取舍的智慧	8
在人生的关键问题上明确“舍得”	9
存心舍弃，会有加倍的获得	10
与其抱残守缺，不如断然放弃	11
个人利害不足以评善恶	11
错过花朵，你将收获雨滴	13
不要害怕放弃美好的东西	13
勇于选择，果断放弃	15
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光	15
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜	16
要有计划地抛弃阻碍发展的一切	17
扬弃才能超常	18
舍掉一些无谓的忙碌	19
君子难过的三重关隘	19
幸福往往就在一拿一放之间	20
悬崖深谷处，撒手得重生	21
明智的舍弃，是一个人进取的前提	22
收获的代价就是学会放弃	23
看淡得失，也就减少了痛苦	24
抛弃重负，让生命之舟轻扬	25
放下是一种自由和觉悟	25
选择是竞赛，放弃是境界	26
除了内心的喜乐，一切得失都不重要	26

第二章 少一分欲望，就多一分快乐	28
欲望让你的人生烦恼不安	28
欲望是一条看不见的灵魂锁链	29
名利不过是生命的尘土	30
尘世浮华如过眼云烟	31
最长久的名声也是短暂的	32
身外物，不奢恋	33
可以有欲望，但不可有贪欲	35
放弃生活中的“第四个面包”	36
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	37
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	38
给自己的欲望打折	39
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	39
知足可以挪去你的各种贪念	40
功成身退任自如	41
莫为名利诱，量力缓缓行	42
放弃复杂欲求，恢复简单生活	43
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园	43
学会控制不合理的欲望	44
金钱不是唯一能满足心灵的东西	45
金钱的生命在于运动	46
赚钱无非是游戏，享受过程最重要	47
把赚钱当作乐趣，而不是负担	48
把钱花在最需要的地方	49
走出心理消费误区	50
远离“遗憾消费”	51
用平和的心态发掘你的第一桶金	52
眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜	53
再有钱也要学会攒钱	54
没钱更要学会像富有者一样思考	55
第三章 别较真，人生不必太计较	56
做人不可过于执着	56
不幸人的一大共性：过分执着	57
凡事不能太较真	58
放掉无谓的固执	59
不要让小事情牵着鼻子走	60
换种思路天地宽	61
下山的也是英雄	62
不做无谓的坚持，要学会转弯	63
苛求他人，等于孤立自己	64
有一种智慧叫“弯曲”	64
改变世界，从改变自己开始	66
条条大路通罗马	66
人生处处有死角，要懂得转弯	67

方法错了，越坚持走得越慢	68
换个角度，世界就会不一样	69
绕个圈子，避开钉子	70
学会改变自己的思路	71
懂得变通，不通亦通	71
适应这个变化的世界	72
第四章 世事本不完美，人生当有不足之时	74
不完美才是人生	74
苛求完美，生活会和你过不去	75
绝对的光明如同完全的黑暗	76
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	77
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵	78
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	79
被批评不是什么坏事	80
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	80
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸	81
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	82
过度挑剔不如充实自己	82
别为打翻的牛奶哭泣	83
包容不完美，才有完美的心境	84
第五章 看不透是困境，看得透是生机	86
工作是件非做不可的乐事，而不是苦役	86
让工作成为快乐的源泉	87
心中有钟，才能撞出天籁	88
带着怨气不如带着快乐工作	89
在工作与生活间掌握平衡	90
选择自己最为擅长的工作	91
做一个办公室里受欢迎的人	92
工作的间隙，伸个懒腰	93
不要拿效率来强迫自己工作	93
不间断地增加事业领域内的新知识	94
认真做好工作中的每一件小事	94
精神力量与行动效率成正比	95
杜绝一心二用，一次只做一件事	96
分清轻重缓急，掌握高效率的办事方法	97
在精力最旺盛的时候做重要的事	98
不开小差，试试全力工作一整天	100
别怕麻烦别人，该求助时要开口	100
疲惫时想象一次浪漫的旅程	101
不找借口，把拖延的事及时完成	101
偶尔主动加一次班	102
学会忙里偷闲	103
以恰当的方式表达与上司的不同意见	103

在不显不露中出头	104
现代启示录：人忙心不忙	105
工作的目的是提高生活的质量	106
多问自己能做什么，而非能得到什么	107
尊重上司才能得到上司的尊重	108
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度	108
永远不要说“做得够好了”	109
与压力和平共处	110
慢，工作与生活间的一个美丽的平衡点	111

第六章 内心平静，生活才能没有纷扰..... 113

世上难以突破的关口是“心狱”	113
心如明镜台，时时需拂拭	114
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦	115
多疑的人首先猜测的是自己	115
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	116
抑郁，心灵的一次“流感”	117
疏导压抑，给当下解绑	118
放下焦虑，才能得到安宁	119
悲伤会遮盖了你的理智	120
悲观的人要懂得自我救赎	121
别被恐惧的魔鬼“附身”	122
烦躁成不了大事，持重守静才是根本	123
心灵当如“寸丝不挂”	124
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚	125
生活需要阳光心态	126
内心有阳光，世界就是光明的	126

第七章 不生气，别拿别人的错误来惩罚自己..... 128

操纵你的是隐藏在内部的信念	128
无名怒火三千丈，唯伤人害己	129
发脾气无助于我们希望的和平	130
火气太大，难免被列入作恶者之中	131
暴躁是发生不幸的导火索	131
愤怒就是灵魂在摧残自身	133
用沉默来回应无理	134
一个发条上得太紧的表不会走得太久	134
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”	135
给忧虑一个便捷的出口	136
用运动来驱散心头的郁闷	137
情绪低落时不妨假装一下快乐	137
用幽默和微笑来战胜不良情绪	138
生气是拿别人的过错来惩罚自己	139
做自己情绪的主人	140
不生气等于消除坏情绪的源头	141

别顺着怨气燃烧自己	142
情绪化常常让人丧失理智	142
把烦恼写在沙滩上	143
找个没人的地方大声歌唱	144
连根拔除内心的冲动之苗	145
试试没有终点地坐车旅行	146
感到压抑时，让自己静坐在阳光下	146
做情绪的主人，才能做生活的主角	147
心情的颜色影响世界的颜色	148
第八章 往后看是阴霾，往前看是晴天.....	150
人生没有真正的难题	150
人生没有绝对的苦乐	151
生活是一片百花园，苦难也芬芳	152
没有永久的不幸	153
苦难让生命散发芳香	154
困难是弹簧，你弱它就强	154
解除对你痛苦之身的认同	155
不能改变环境，就学着适应它	156
化困境为一种历练	157
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	158
祸福相依，悲痛之中暗藏福分	159
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚	160
正确和欣然地去接受痛苦	160
泥泞的路才能留下脚印	161
撑伞自度，才有晴空万里	162
人生没有绝境，只有绝望	163
换个角度，困境本身就是出路	164
心存梦想，人生便可随时开始	164
学会接受不可更改的事实	165
磨砺到了，幸福也就到了	166
第九章 成败皆非终点，退一步路更宽.....	168
怎样的人生才算成功	168
每一条成功之路都会有挫折	169
人生的挫折不能省略	170
惨败的局面是大捷的前奏	171
信心面前，什么困难都会溃退	172
不要灰心，除非你达到目的	173
相信积极思想的力量	173
试炼可以使我们的灵魂更加坚固	174
不要性急想跑在失败的前面	175
风雨中的玫瑰依然芬芳	176
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	177
磨难让我们变得更加坚韧	178

脚踏实地是最好的选择	179
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	180
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	181
站起来，可以拥抱挫折	182
苦楚也可掩埋在微笑之下	183
人生的冷遇也是一种幸运	183
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	184
从失败的阴影里走出来	185
击败逆境，你就能笑到最后	186
从失败中学得生活的智慧	187

第十章 抛开一切，给自己一份健康平安..... 188

人生的本钱	188
大多数疾病和生活方式有关	189
养成运动的好习惯	190
只吃健康的食物	191
拥有良好的睡眠	192
主动一些，不要等累了再休息	193
别向生物钟下“战书”	193
杜绝坏的生活习惯	194
每天抽点时间，独自去散步	195
睡前喝一杯浓香的牛奶	196
养一盆绿色植物，把自然请进室内	196
选择一天只吃水果，给身体排排毒	197
常到户外去，呼吸一下新鲜空气	197
沉心静气，有快有慢	198
抛开一切，让自己闲一段	199

第十一章 淡定从容，则万物莫不自得..... 200

从容，以一朵花开的姿态	200
生命的原生态：不矫揉，不做作	201
顺境舒展身心，逆境安顿自己	202
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	203
想开了是天堂，想不开就是地狱	203
淡定从容，更能让人折服	204
失去，生命中永恒的主题	205
受挫不惊，解困不喜	207
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	207
人生是一个自然规律	208
一呼一吸间，看透自然的归宿	209
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	209

第十二章 心量就是福量，心宽就会路宽..... 211

睿智的心灵在于它的开阔与宽松	211
扩大你的内心格局	212

突破旧的格局，开放你的人生	213
视野有多大，世界就有多大	214
胸襟的大小可以丈量你的世界	214
宽容差异，让他三尺又何妨	215
心存雅量，人生才会活出大境界	216
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量	217
剪修心灵原野中的荒芜	218
剔除生命中无用的东西	219
一念心清净，处处莲花开	220
清楚什么是你真正想要的	221
用好生活的“减法”	222
生活中学会说“不”	222
比天空更宽阔的是人的胸怀	223
伸开手得到的是整个世界	224
心宽一寸，福多十年	224
包容他人是我们的灵命	225
第十三章 活在当下，认真过好每一天	227
太多人习惯生活在下一个时刻	227
一切生活，唯有当下而已	228
只有现时的存在，才有真实的自己	229
过去只存在于你的印象里	230
将过去留在记忆里，重新起程	231
请关上过去的那扇门	232
别给当下制造过多的痛苦	233
只为生存的每一天而喝彩	234
能时常想起死亡，便能认真活于此刻	234
每天都达成所愿，又何来明天烦忧	235
珍视今天，勿让等待妨害人生	236
眼光是为看到现时的喜乐而存在	237
不要奢望未来，享受此时此刻	238

中篇 拿得起

第一章 成功人生从“拿得起”开始	241
拿得起是强者的智慧	241
勇谋大事而失败，强如不谋一事而成功	242
只有去拿，才可能拿得起	243
拿得起小事，才能做成大事	244
该出手时决不犹豫	245
敢输才是真英雄	246
用上所有的力量去争取成功	248
负重的生命如夏花灿烂	249

没有拿得起，何谈放得下	250
第二章 瞄准目标——以最准确的眼光拿起	252
优雅、精致的生活来自于远大的目标	252
“野心”是“治穷”特效药	253
只要你敢想，一切皆有可能	254
别把梦想带进坟墓	256
坚守心灵的骄傲去超越	257
生命太短暂，岂能渺小度一生	258
心有多大，世界就有多大	259
选准一事，选定一生	261
从此，别再瞎奔忙	262
第三章 相信自己——以最好的状态拿起	264
过去并不等于未来	264
每个人都是独一无二的	265
保持自己的本色	266
坚持自己的梦想	268
即使失意，也不可失志	269
做自己的圣人	270
敢为天下先者胜	271
无须过多考虑别人对你的看法	273
真正的自信是一种睿智	274
成功从自信开始	275
第四章 积极上进，以随时准备的心态拿起	277
积极能使一个懦夫变成为英雄	277
只有永不满足才会上进	278
认真是积极的表现	279
时机不靠等待而靠创造	280
机会与你咫尺天涯	281
热情是最强的战斗力	282
永远都要走在前面	284
态度决定一切	285
第五章 行动第一——以最有力的行动拿起	286
不要让创意“胎死腹中”	286
不管是对还是错，一定要速作决定	287
做行动家，不做空想家	288
有计划的行动事半功倍	289
与其抱怨，不如行动	290
凡事不能拖到明天	291
切莫等到万事俱备	292
别让懒惰伤害了心灵	293

第六章 有勇有谋——以智慧和勇敢拿起	295
做事的成功靠潜心谋算	295
微小的勇气能赢得巨大的成功	296
胆识是决战人生的利器	298
狭路相逢勇者胜	299
理性的勇敢才是最值得称道的勇敢	300
敢“秀”才会赢	300
明智地选择你的战斗	301
第七章 毅力不倒——以钢铁般的意志拿起	303
失败往往由于半途而废	303
人生就是要永不放弃	304
变逆境为人生的祝福	305
屡败屡战才是英雄	306
真正的强者永不言败	307

下篇 放得下

第一章 你能放下多少，幸福就有多少	311
幸福就在懂得放手的那一刻转身	311
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	312
幸福在于失意时的忘却	312
放下抱怨才能亲吻幸福	313
放下不满，活着便是一种莫大的幸福	314
知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨	315
虚荣浮华，幸福却在减少	315
只要有一颗清净的心，即能获取幸福	316
学会放下，幸福需要自己来成全	317
第二章 学会放下，活在当下	319
生活中的放弃，在于人生的选择	319
世间烦恼，皆由“我”起	320
放下别人的看法，活出自我	321
放弃模仿，还以自我本色	322
人生不是演出，请摘下虚伪的面具	323
不要把保守主义当作人生的信仰	323
太在意外表，反而会成为负担	324
面向太阳，把害羞的阴影留在身后	325
放下“阴暗面”，做最阳光的自己	326
得过且过，不操心	327
忘却时空观念，悠然活在当下	327
记住，明天又是新的一天	328

洗尽铅华，吹小调、哼小曲也是一种境界	329
选择最适合自己的生活方式	330

第三章 人生要懂得转弯..... 332

变通，走出人生困境的锦囊妙计	332
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	333
从没有一艘船可以永不调整航向	334
与时俱进，随时进行自我更新	335
执着与固执只有一步之遥	336
跌倒后不急于站起来	337
昂头走路时不忘低头看路	338
大学毕业只是人生另一段旅途的起点	339
人生随时都可以重新开始	340

第四章 “放”的哲学，“下”的智慧..... 341

过犹不及，适可而止	341
甩掉“金科玉律”的锁链	342
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人	343
别把自己太当回事	344
逞口舌之快是做人的悲哀	345
做事情切忌强出头	346
遇强不强，你需要的是示弱	347
把自己的得意之事放在心里	348
显示学习姿态，切勿好为人师	349
面对错误，学会比别人先认错	349
算计别人将会误伤自己	350

第五章 有一种爱叫作放手..... 352

缘分不可强求，是聚是散都应随缘	352
给爱一条生路，也是给自己一条生路	353
放爱一条生路，爱情之花留有余香	354
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷	355
放开他并不等于失去他	356
感情攥得越紧，反而越容易失去	356
相爱就是给彼此自由	357
选择爱我的人还是我爱的人	358
尊重对方的“情感隐私”	359
别把感情浪费在不适合自己的人身上	359
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底	361
真爱自己便不会强求自己	361
深爱但不迷失方向	362
盲目地选择爱情，是不幸的序曲	363
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己	364
成人之美，成全真爱	365

第六章 放下自己，从最低处成功	366
输赢只是暂时，并非永远	366
最糟，也不过是从头再来	367
放下面子，创业没有门槛	368
想创业就不能做“行动的矮子”	369
别拿资金不够当借口	370
小钱也是钱，小生意也不放过	371
柠檬太酸，就做成柠檬水	372
学习温商生意经：吃大苦，发大财	373
安于现状就是向贫穷的过去奔跑	374
放下“身份”，路越走越宽	374
放下得失心，更容易接近成功	375
第七章 职场江湖，退一步海阔天空	377
面试时不必强调过去的成绩	377
新人入门，放下身段不做“格格党”	378
职场女性，学会“鸵鸟姿态”	379
投入工作，进得去也要出得来	380
过于依赖只会招致他人的反感	380
职场要注意不越权	381
保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”	382
别太紧密，与同事保持适当的距离	383
与竞争的同事共同起舞	384
“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴	385
第八章 官场浮沉，放下也是一种选择	387
出世入世间，进退自如	387
守得“大愚”才是“大智”	388
行走在官场，周旋尘境不流俗	389
克服约拿情结，在官场上游刃有余	390
放低姿态，你才能赢得更多的尊重	391
在其位，善谋且只谋其政	392
鹤立鸡群，只能孤芳自赏	393
廉贪只隔一层薄纱	394
宠辱不惊，更要“毁誉不惊”	395
第九章 减法生活	396
太忙碌，会错失身边的风景	396
不为物累，简单生活	397
让都市人的心灵回归简单	397
在人生路上轻装前行	398
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	399
在日历中留一些空白	400
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	401

第十章 涤荡心灵，放下负累..... 402

愈放下愈快乐	402
放下缠绕在心头的烦恼事	403
脱去抱怨的心灵枷锁	404
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	404
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵	405
走出不平衡的心理误区	406
退隐心灵，保持精神世界的宁静	407
天真，人生如若初相见	408
一个人思虑太多，就会失去做人的快乐	409
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔	410

第十一章 心里真放下，人生方自在..... 412

放下一切，才是开始处	412
一念放下，万般自在	413
心中梁木一根，放下就是舵和桨	414
心里放下，方为真放下	415
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	415
凡事不可强求，顺其自然者成大器	416
随遇而安，尽心就是完美	417
时时勤拂拭，越过人性三重门	418
生死如来去，重来去自在	419