

人生三要

拿得起 放得下
不生气 要争气
先做人 后做事

建一 德群 · 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

人生三要

拿得起，放得下
不生气，要争气
先做人，后做事

建一 德群 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三要:拿得起,放得下 不生气,要争气 先做人,后做事 / 建一,德群编著.
—北京:北京联合出版公司,2015.2

ISBN 978-7-5502-4410-8

I. ①人… II. ①建… ②德… 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 (2015) 第 000886 号

人生三要:拿得起,放得下 不生气,要争气 先做人,后做事

编 著:建 一 德 群

责任编辑:牛炜征 徐秀琴

封面设计:李艾红

责任校对:龚雪莲

美术编辑:北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司 新华书店经销

字数 360 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 20 印张

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4410-8

定价:29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58815821

前言

人生在世，每个人都希望获得成功，过得幸福，但为什么起点看起来没有什么差别的人，若干年后却结果大不相同？有人感叹人生无常，有人感慨环境弄人，也有人归咎于自己没有好运气。其实这些都不成为理由，真正的答案在于你是否悟透了“人生三要”。

人生的第一要就是：拿得起，放得下。拿得起是什么？它是一种强者的执着。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，你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，你不可能永远是浪尖，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。你不可能什么都得到，所以，应该学会放弃。执着是强者的姿态，但放弃才是智者的潇洒。执着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，违背了生命本来的意义。成功并不总是青睐那些死守一个真理的执着者，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。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，你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；拿得起是本事，放得下是智慧。人最大的幸事莫过于这一生能够执着于该执着的，放弃那该放弃的。

人生的第二要就是：不生气，要争气。每个人都希望自己的人生一帆风顺、万事如意、吉祥幸福，但有时也难免会碰到困难，遇到逆境，道路曲折，因为生活给了我们安逸的同时，也给了我们坎坷与磨难；每个人都希望被人重视，受人尊重，受人欢迎，但有时也难免被人嘲笑，受人侮辱，被人排挤，生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。而这就是生活，这就是我们需要面对的人生。当处于人生低谷时，有的人能够坦然地面对一切磨难与伤痛，并快乐地生活着；有的人却是一味地抱怨、苦恼，不停地哭诉着生活对自

己的不公，长期沉溺于其中不能自拔，甚至会为一点小事火上心头，或者悲观丧气，怨天尤人，终日被泪水和无奈的情绪包围着。我们抱怨、折磨自己又有何用？这样只能徒增痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了。其实，仔细想想，很多时候是我们自己小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把责任推到别人的身上，我们为什么不想想如果我们自己足够优秀，别人还会看轻自己、冷眼嘲讽吗？所以，让自己快乐的最好办法就是自己争气，去做得更好。在人格上、在知识上、在智慧上、在实力上，使自己加倍成长，变得更加强大，使许多问题迎刃而解。正所谓愚蠢的人只会生气，聪明的人却懂得去争气。生活需要我们面对不幸与失意的时候，进行有效的自我调节，创造争气的条件、树立争气的信念、增加争气的砝码。理性地寻找消除生气的方法，就能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。

人生的第三要就是：先做人，后做事。人生在世，无非是两件事情：一是做人；二是做事。但是，如何把人做好，把事做成，却是一门大学问。总的来说，决定人生成败的，首先在做人，其次才是做事。人生的一切成功归根结底都是做人的成功，人生的一切失败归根结底都是做人的失败。在做事情之前，先要学会做人。人做好了，往往事半功倍，事事顺畅，人没做好，就会事倍功半，甚至一事无成。常言道：“做事一阵子，做人一辈子”、“做事有止境，做人无止境”。做人不成功，做事的成功是暂时的；做人成功，做事不成功也是暂时的。一个人只有做人成功了，他才能有机会获得事业上的成功；相反，一个人如果做人失败了，即使他把事情做得很圆满，即使从表面上看来他很风光，但到头来他仍然是一个失败者。只会做事不善于做人的人，在生活中往往要扮演吃亏的角色，累得要死，却得不到领导的赏识、同事的嘉许，提职和晋级更是常常与自己擦身而过；而会做人的人，尽管资历不深，业务不精，但是拥有一套灵活多变的处世手段。只要稍微动动脑筋，就可以潇洒自在地游走于各色人物之间，收获人脉，提升人气，经营人生。可谓“要雨得雨，要风得风”。这种现象不能不引起我们的重视和反思。纵观古今中外，真正的成功者无不深谙“先做人，后做事”的奥妙真谛。



目 录

上篇 拿得起，放得下 1

第一章 成功人生从“拿得起”开始 3

拿得起是强者的智慧.....	3
勇谋大事而失败，强如不谋一事而成功.....	5
只有去拿，才可能拿得起.....	7
拿得起小事，才能做成大事.....	8
该出手时决不犹豫.....	9
敢输才是真英雄	11
负重的生命如夏花灿烂	14
没有拿得起，何谈放得下	15

第二章 瞄准目标——以最准确的眼光拿起 18

优雅、精致的生活来自于远大的目标	18
野心是“治穷”特效药	20
只要你敢想，一切皆有可能	22
别把梦想带进坟墓	24
坚守心灵的骄傲去超越	26
生命太短暂，岂能渺小度一生	27
心有多大，世界就有多大	29
选准一事，选定一生	31
从此，别再瞎奔忙	33

第三章 有勇有谋——以智慧和勇敢拿起 36

成功靠潜心谋算	36
---------------	----

微小的勇气能赢得巨大的成功	38
胆识是决战人生的利器	40
狭路相逢勇者胜	42
敢“秀”才会赢	43
明智地选择你的战斗	45

第四章 拿得起，还得放得下

有一种坚强叫放弃	47
最简单其实最精彩	48
放弃是一种解脱	50
无所求便是追求	52
一切都是最好的安排	54
比上不足是挑战，比下有余是开悟	56
感情不必太强求	58
我看开，我快乐	60

第五章 放下贪欲，赢得幸福的人生

贪婪是个无底洞	62
每个人都有 1000 万的财富	63
真正的财富是一种内心的认同	65
算计者永不快乐	66
成功，一定要牺牲健康吗	68
去除不必要的欲望	70

第六章 放下固执，赢得变通的人生

有一种错误叫固执	73
遇事不钻牛角尖	75
你改变不了事实，但你可以改变态度	76
山不过来，我就过去	78
要生存就要先打破外壳	79
弹性生存是一种艺术	80

第七章 放下狭隘，赢得博大的人生

自私就是自我毁灭	82
予人快乐，予己快乐	84



帮助别人就是强大自己	85
让仇恨长出鲜花	87
没有什么不可原谅的错	89
做一个对别人有用的人	90
把财富奉献给社会	91
感恩的心, 感谢一切	92

中篇 不生气, 要争气 95

第一章 别让自己为小事烦恼 97

别为小事烦恼	97
从逆境中奋起	99
“苦难对于天才是一块垫脚石”	101
学会适应与改变	102
不要为打翻了的牛奶而哭泣	104
亦得亦失, 笑看输赢人生	106
没有沟通不了的事	108

第二章 世上没有永远的敌人 111

能屈能伸才彰显智慧	111
用心、用时间去体会人和事	112
学会忍耐, 懂得包容	114
做人要有宽容的品质	115
把争斗变成谦让	118
学会感谢敌人	120
嘴巴痛快不算赢	121
为敌人干杯	123
得饶人处且饶人	124
咽下怨气, 才能争气	125

第三章 遇事三思, 塑造美丽人生 128

过于算计的结果是得不偿失	128
是非成败转头空	130
贪欲为众恶之本	131

走出虚荣的死胡同·····	133
对手会让你变得更强大·····	134
风险与机遇同在·····	137
永远记住自己的诺言·····	139
找到真正的友谊·····	141
挣脱心灵的枷锁·····	143

第四章 找准自己的位置 ····· 145

变化才是人生的真谛·····	145
小爱好可以成就大事业·····	147
命运之舟掌握在自己手中·····	149
新的起点也许成就更加辉煌·····	151
嫉妒是最无能的表现·····	153
成功就住在失败隔壁·····	155
只管去付出，不要计较得失·····	157
学会克制，你才能做得更好·····	160
英雄不问出处·····	161

第五章 把握万分之一的成功机会 ····· 164

才华不等于成功·····	164
把握万分之一的成功机会·····	166
自信是成功的第一秘诀·····	168
要有完整的人生规划·····	170
别等天上掉馅饼·····	172
聪明在于学习，天才在于积累·····	173
成功属于永不服输的人·····	175
用理性控制暴躁·····	177
创新是竞争的优势·····	179
发挥无限的潜能·····	181

第六章 可以平凡，但不能平庸 ····· 184

命运要由自己主宰·····	184
在年龄面前，人是无能为力的·····	185
幸福来源于简单的生活·····	187
卸掉心灵的铠甲·····	189





用品格树立自己的旗帜·····	190
“身体好”才是真的好·····	192
独辟蹊径表现自己·····	194
多些坦诚，多些轻松·····	196
好形象的真谛是秀外慧中·····	197

第七章 变通豁达的人生才快乐····· 200

每一小步都能创造奇迹·····	200
变通豁达的人生才快乐·····	201
用笑声解除忧愁·····	204
缺陷也是一种美·····	205
破除你的固有模式·····	207
酸甜苦辣皆人生·····	209
平静是生活的主题·····	211
生活因“不幸”而多彩·····	213

下篇 先做人，后做事····· 215

第一章 做事先做人····· 217

做大事必先做人·····	217
人品比才华重要·····	218
做人从良心开始·····	219
做人不败在小节上·····	221
不为小钱而失德·····	222
修身赢长远·····	223
大智若愚是一种高明智谋·····	225
以人为本是做人做事的基本点·····	226

第二章 诚信是做人的根本····· 228

诚信是立身之本·····	228
诚信是获得回报的资本·····	229
承诺是用全部力量去做的事·····	230
诚实是一笔财富·····	232
忠诚是诚信的一种高度·····	233

信誉是运行资本·····	235
诚信带来成功·····	237
信用打开成功局面·····	238

第三章 做人要方，做事要圆 ····· 241

圆通做人是一种必要·····	241
退一步自有妙处·····	242
“退一步”也是做人境界 ·····	244
放下身段等成功时机·····	245
得志便猖狂要不得·····	246
以柔克刚看对象·····	247

第四章 做人要有大格局 ····· 249

有容德乃大·····	249
胸襟广度决定成功高度·····	250
感恩来自于生活中的爱与希望·····	251
别人渴望着你的宽容·····	253
忘记惹你生气的人·····	254
让气量成为你的修养·····	256
不是原则问题，就不要太较真·····	257

第五章 低调做人，高调做事 ····· 260

志当存高远·····	260
坚守信念，拥有希望·····	262
放低自己，抬高别人·····	263
接受你无法改变的·····	265
仰头走路势必被撞·····	266
低调为人，创造辉煌·····	267
规避风头，走顺畅人生路·····	269
在不显不露中出头·····	270
实在做事，畅达成功·····	272

第六章 扩大自己的影响力 ····· 274

品读影响力·····	274
谁都需要影响力·····	275





好形象是影响力的潜在资本.....	277
优雅助你脱颖而出.....	278
让别人追随你的思想.....	280
卓越的品质绽放气质芳香.....	283
提升你的人气指数.....	288
如何赢得长久影响力.....	289
用“西施”效应提升你在爱人心中的影响力.....	292

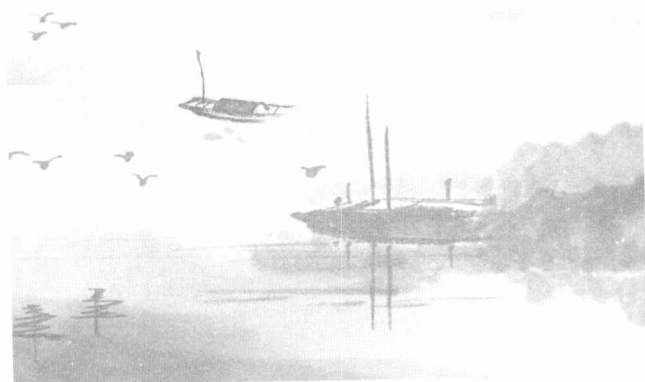
第七章 为卓越养成良好的习惯 294

习惯能成就一个人，也能毁灭一个人.....	294
习惯的力量.....	295
不让习惯成偏见.....	296
不让习惯老化.....	297
跳出你的习惯.....	298
耐心是一种习惯.....	299
成功从良好的习惯开始.....	300
让积极思考成为习惯力量.....	301
给不良习惯找个“天敌”.....	303

上篇



拿得起，放得下





强者的执着在于拿得起，

智者的潇洒在于放得下，

拿得起是一种勇气，

放得下是一种度量。

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是奋勇向前，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，你就能实现自己的目标。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，你都不能成为真正大写的“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地狱。

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，此河常年凶波恶浪，河水混浊，深不可测。而河的对岸，却十分富庶，还有一座幸福城，那里人人丰衣足食。

弟弟弱者常常蹲在门前望着那条苦难河，他战战兢兢，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吧。”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，弱者脸上的肌肉不停地抽搐着，他慌忙闭上眼睛，双手护着头部，一个劲儿地哆嗦。

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，咱们马上就能过上好日子了。”

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

第二天，兄弟俩上了船，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……”随即不住地呕吐起来。

强者看着弟弟这副样子，没有办法，只好把他送回岸。

弱者哆嗦着上了岸，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吗！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，足够弱者吃几个月的了。然后，他登上船，回头对弟弟说：“保重自己，到了幸福城，我富有了，我会造一条大船来接你的。”说完，迎着风浪走了。

经过千辛万苦，船起船落，强者终于凭着自己顽强的毅力到达了幸福城。几番拼搏，几年后，强者有了自己的家园。强者造了一艘大船，乘风破浪到对岸来接弱者。但是弱者吃完哥哥准备的食物后，由于胆小，不敢出门去找食物，不久就饿死了。

这就是强者与弱者的不同的命运。如果想生存得更好，想实现自己的梦想，就必须奋斗！是强者就得勇敢地选择拿起，否则就只能得到被淘汰的命运！

人生感悟

通往成功、幸福道路上的艰难险阻在有勇气拿得起的强者面前会被一一征服，而在拿不起的弱者面前却是永久的障碍。



勇谋大事而失败，强如不谋一事而成功

生命是由一连串的奇迹与不可能所组合的，未来会如何没有任何人能把握，冒险才是生命的真谛。

有一天，龙虾与寄居蟹在深海中相遇，寄居蟹看见龙虾正把自己的硬壳脱掉，只露出娇嫩的身躯。寄居蟹非常紧张地说：“龙虾，你怎可以把唯一保护自己身躯的硬壳也放弃呢？难道你不怕有大鱼一口把你吃掉吗？以你现在的情况来看，连急流也会把你冲到岩石上去，到时你不死才怪呢？”

龙虾气定神闲地回答：“谢谢你的关心，但是你不了解，我们龙虾每次成长，都必须先脱掉旧壳，才能生长出更坚固的外壳。我现在面对的危险，只是为将来发展得更好而做出的准备。”

寄居蟹细心思量一下，自己整天只找可以避居的地方，而没有想过如何令自己成长得更强壮，整天只活在别人的护荫之下，难怪自己的发展会受到限制。

每个人都有一定的安全区，你想跨越自己目前的成就，请不要划地自限。勇于接受挑战充实自我，才会发展得比想象中更好。

“衰老的重要标志，就是求稳怕变。所以，你想保持年轻吗？你希望自己有活力吗？你期待着清晨能在新生活的憧憬中醒来吗？有一个好办法——每天