

◎点醒一生◎改变一生◎受益一生◎成就一生

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。遇到不顺心的人或事，愚蠢的人只会生气，聪明的人却懂得去争气。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。

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

拿得起是本事，放得下是智慧
拿得起，实为可贵；放得下，才是人生的至高境界
生气不如争气，抱怨不如改变
生气是愚人的自残，争气是智者的自强
做事一阵子，做人一辈子
人做好了，事半功倍；人没做好，事倍功半

中国华侨出版社

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



中国华侨出版社

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：中国华侨出版社，2012.8（2014.11重印）

ISBN 978-7-5113-2727-7

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（2012）第175085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

出 版 人：方 鸣

责任编辑：九 萧

封面设计：凌 云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：玲 玲

经 销：新华书店

开 本：1020毫米×1200毫米 1/10 印张：44 字数：720千字

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版 次：2012年10月第1版 2014年12月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2727-7

定 价：59.80 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）88866079 传 真：（010）88877396

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



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。遇到不顺心的人或事，愚蠢的人只会生气，聪明的人却懂得去争气。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。

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？它是一种强者的执著。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。执著是强者的姿态，但放弃才是智者的潇洒。执著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著者，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著于该执著的，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，因为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，就可以潇潇洒洒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。综观古今中外，真正的成功者无不深谙“先做人，后做事”的奥妙真谛。

本书从历史和现实中取材，对“人生三要”进行了深入浅出的阐释，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备的智慧，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。这些凝聚着无数前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。只要你深刻领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，创造成功人生。

目 录

拿得起，放得下

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	4
只有去拿，才可能拿得起	5
拿得起小事，才能做成大事	6
该出手时决不犹豫	7
敢输才是真英雄	8
用上所有的力量去争取成功	10
负重的生命如夏花灿烂	11
没有拿得起，何谈放得下	12
第二章 瞄准目标——以最准确的眼光拿起	14
优雅、精致的生活来自于远大的目标	14
野心是“治穷”特效药	15
只要你敢想，一切皆有可能	16
别把梦想带进坟墓	18
坚守心灵的骄傲去超越	19
生命太短暂，岂能渺小度一生	20
心有多大，世界就有多大	21
选准一事，选定一生	23
从此，别再瞎奔忙	24
第三章 相信自己——以最好的状态拿起	26
过去并不等于未来	26
每个人都是独一无二的	27
保持自己的本色	28
坚持自己的梦想	30
即使失意，也不可失志	31
做自己的圣人	32



敢为天下先者胜	34
无须过多考虑别人对你的看法	35
真正的自信是一种睿智	37
成功从自信开始	38
第四章 行动第一——以最有力的行动拿起	39
不要让创意“胎死腹中”	39
不管是对还是错，一定要速作决定	40
做行动家，不做空想家	41
有计划的行动事半功倍	42
与其抱怨，不如行动	43
凡事不能拖到明天	44
切莫等到万事俱备	45
别让懒惰伤害了心灵	46
第五章 有勇有谋——以智慧和勇敢拿起	48
做事的成功靠潜心谋算	48
微小的勇气能赢得巨大的成功	49
胆识是决战人生的利器	50
狭路相逢勇者胜	52
理性的勇敢才是最值得称道的勇敢	53
敢“秀”才会赢	53
明智地选择你的战斗	54
第六章 毅力不倒——以钢铁般的意志拿起	56
失败往往由于半途而废	56
人生就是要永不放弃	57
不怕惨烈地“死”一回	58
变逆境为人生的祝福	59
屡败屡战才是英雄	60
真正的强者永不言败	61
第七章 拿得起，还得放得下	63
有一种坚强叫放弃	63
最简单其实最精彩	64
放弃是一种解脱	65
无所求便是追求	66
一切都是最好的安排	68
比上不足是挑战，比下有余是开悟	69



感情不必太强求	71
我看开，我快乐	72
第八章 放下贪欲，赢得幸福的人生	74
贪婪是个无底洞	74
每个人都有 1000 万的财富	75
真正的财富是一种内心的认同	76
算计者永不快乐	77
功名皆为身后事	78
成功，一定要牺牲健康吗	80
欲望太多造成心灵的贫穷	81
去除不必要的欲望	82
第九章 放下固执，赢得变通的人生	84
有一种错误叫固执	84
遇事不钻牛角尖	85
你改变不了事实，但你可以改变态度	86
山不过来，我就过去	87
要生存就要先打破外壳	88
弹性生存是一种艺术	88
第十章 放下狭隘，赢得博大的人生	90
自私就是自我毁灭	90
予人快乐，予己快乐	91
帮助别人就是强大自己	92
让仇恨长出鲜花	93
拥有一颗爱人之心	95
做一个慷慨的人	96
做一个对别人有用的人	97
把财富奉献给社会	98
感恩的心，感谢一切	98
第十一章 放下包袱，赢得悠闲的人生	100
压力，都市人的致命伤	100
太劳累，彩色人生变黑白	101
不为虚名所累	102
不为他人而活	103
劳逸结合才是对自己负责	105
生命警钟为工作狂敲响	106

在休闲中解放	107
以自己喜欢的方式生活	109
第十二章 放下眼前，赢得豁达的人生	111
用发展的眼光看自己	111
绝望是心灵的毒药	112
把“置身绝境”看成是“以身体验”	113
失败是生命必要的投资	114
把希望高擎在手中	115
让“绊脚石”变成“垫脚石”	116
人生没有过不去的坎	118
第十三章 放下苛求，赢得美满的人生	119
原谅自己是个凡人	119
长寿的秘诀——随遇而安	121
世间没有绝对的错与对	122
没有什么不可原谅的错	123
懂得适可而止，以免过犹不及	124
过分追求完美是一种伤害	125
该糊涂时要糊涂	126
世上没有绝对的幸福	127
凡事不必太认真	129
自嘲一下又何妨	129

不生气，要争气

第一章 别让自己为小事烦恼	133
放下后才会有快乐	133
别为小事烦恼	134
从逆境中奋起	135
“苦难对于天才是一块垫脚石”	137
学会适应与改变	138
不要为打翻了的牛奶而哭泣	139
亦得亦失，笑看输赢人生	140
没有沟通不了的事	141
第二章 世上没有永远的敌人	144
能屈能伸才彰显智慧	144
用心、用时间去体会人和事	145



学会忍耐，懂得包容	146
做人要有宽容的品质	147
把争斗变成谦让	149
学会感谢敌人	150
嘴巴痛快不算赢	151
为敌人干杯	152
得饶人处且饶人	153
咽下怨气，才能争气	153
第三章 遇事三思，塑造美丽人生	156
过于算计的结果是得不偿失	156
是非成败转头空	157
贪欲为众恶之本	158
走出虚荣的死胡同	159
对手会让你变得更强大	160
风险与机遇同在	162
永远记住自己的诺言	163
生活还是要节俭	165
找到真正的友谊	166
挣脱心灵的枷锁	167
第四章 用爱意温暖家庭	169
妥善处理家庭与工作的矛盾	169
爱就要爱他（她）的一切	170
理智战胜激情	171
真爱也会有“瑕疵”	173
感谢父母恩	174
赞扬是幸福的催化剂	176
爱需要激情，更需要理智	177
爱需要体谅	179
把握现在的幸福	180
用心化解隔阂	181
用责任感创造幸福	182
孝敬父母，温暖家庭	183
第五章 找准自己的位置	186
选准自己的位置	186
变化才是人生的真谛	187
小爱好可以成就大事业	189



命运之舟掌握在自己手中	190
新的起点也许成就更加辉煌	191
嫉妒是最无能的竞争	192
成功就住在失败隔壁	194
只管去付出，不要计较得失	195
学会克制，你才能做得更好	197
英雄不问出处	198
第六章 把握万分之一的成功机会	200
才华不等于成功	200
把握万分之一的成功机会	201
自信是成功的第一秘诀	203
要有完整的人生规划	204
别等天上掉馅饼	205
“聪明在于学习，天才在于积累”	206
永远充满斗志	207
追求平淡是无能的托词	209
成功属于永不服输的人	211
用理性控制暴躁	212
创新是竞争的优势	214
发挥无限的潜能	215
第七章 可以平凡，但不能平庸	218
珍惜青春时光	218
重要的是做自己	219
命运要由自己主宰	220
在年龄面前，人是无能为力的	221
幸福来源于简单的生活	222
卸掉心灵的铠甲	223
用品格树立自己的旗帜	225
“身体好”才是真的好	226
独辟蹊径表现自己	227
多些坦诚，多些轻松	228
好形象的真谛是秀外慧中	229
第八章 变通豁达的人生才快乐	231
每一小步都能创造奇迹	231
变通豁达的人生才快乐	232
用笑声解除忧愁	234



缺陷也是一种美	235
破除你的固有模式	236
敢于表现自我	237
酸甜苦辣皆人生	239
告诉自己“我一定行”	240
平静是生活的主题	241
生活因“不幸”而多彩	243

先做人，后做事

第一章 做事先做人	247
做大事必先做人	247
人品比才华重要	248
做人从良心开始	248
太过聪明让文豪遗憾终生	249
做人不败在小节上	250
给失败留存有余地	251
不为小钱而失德	252
修身赢长远	252
盖住老板心中的痛	253
大智若愚是一种高明智谋	254
做人与做事的互动双赢	255
以人为本是做人做事的基本点	256
做事与做人是硬币的两面	257
第二章 诚信是做人的根本	259
诚信是立身之本	259
诚信是获得回报的资本	259
擦亮做人的“牌子”	261
声誉如生命	262
诚信是做人的灵魂	262
人格是最高学位	263
承诺是用全部力量去做的事	264
诚实是一笔财富	265
忠诚是诚信的一种高度	266
信誉是运行资本	267
诚信带来成功	268
信用打开成功局面	269

第三章 自制、自助、自信	271
无法管好自己的人也无法管好别人	271
凡成功者无不懂得自制	272
没有规则难成方圆	273
自我克制是成功的基本要素	273
求人先求己	274
天助自助者	274
帮助别人有助于个人成功	275
自信是成功的第一秘诀	277
真正的乐观源于自信	278
自信与自觉相得益彰	278
第四章 做人要方，做事要圆	280
“方”是做人之本	280
让人格成为一生的守护	280
圆通做人是一种必要	281
要适当地隐藏自己的情绪	282
退一步自有妙处	283
“退一步”也是做人境界	284
放下身段等成功时机	285
得志便猖狂要不得	286
退让是成功的加速器	287
以柔克刚看对象	288
第五章 学会吃亏，懂得糊涂	289
悟透“聪明反被聪明误”之理	289
再狡猾的狐狸总会遇到猎手	290
不能一味锋芒毕露	291
不要轻易暴露自己的“底牌”	291
小事糊涂，大事清楚	292
“难得糊涂”之理	294
小事糊涂的三大好处	294
装糊涂的两个方法	295
从聪明中入，从糊涂中出	296
关键时候要敢于吃亏	297
做人不要在乎吃眼前亏	298
第六章 做人要有大格局	299
有容德乃大，无求品自高	299



胸襟广度决定成功高度	300
感恩来自于生活中的爱与希望	300
不为虚名拖累	302
别人渴望着你的宽容	302
忘记惹你生气的人	303
让气量成为你的修养	304
不是原则问题，就不要太较真	305
有容乃大	306
人往高处走	307
不让失败成为人格的试验品	308
尊贵不因曾经的卑微而掉价	309

第七章 心态对了，你的世界就对了.....311

心态塑造未来	311
不同的心态导致不同的人生	312
人究竟需要什么样的心态	312
不要被逆境打垮	313
苦难是人生的必修课	314
把困难当机遇	315
挣脱心灵的枷锁	315
打破心中的瓶颈	316
清扫心灵垃圾	317
不良情绪是随时点燃的导火线	318
操纵好情绪的“转换器”	318
不为错过的太阳流泪	319
欲望使自由的翅膀负重	320
活得坦然，给生活松绑	321
快乐如此简单	322
影由心生	322
别让心智老去	323
让不幸赋予你生命的动力	324
撕掉心灵标签，实现人生跨越	325
追求一种叫做梦想的欲望	326

第八章 低调做人，高标做事.....327

志当存高远	327
坚守信念，拥有希望	328
放低自己，抬高别人	329
接受你无法改变的	330



不要把自己当做大人物	331
仰头走路势必被撞	332
低调为人，创造辉煌	333
穷困是成就大业的资本	333
规避风头，走顺畅人生路	334
主动做事，就是自我创造	335
抓住知识带给我们的生存权	337
行动决定一切	338
成功，不需要借口	339
在不显不露中出头	340
实在做事，畅达成功	342

第九章 你的形象价值百万343

这是一个两分钟决定命运的时代	343
不要把自己打扮成暴发户	344
你还不是比尔·盖茨	345
失败的穿着保证你不能成功	347
让你的声音增添你的魅力	348
不要在闲聊中失去魅力	349
幽默是一种智慧	350
让笑容与声音共舞	351
不让舌头超越你的思想	352
像个成功者的样子	353
快乐心情是乐观形象的第一步	353
智慧使你形象永恒	355
过分炫耀自己让你的形象一落千丈	356
你的笑容价值百万	357
眼睛如同舌头一样会表达	358
这样的举止让客人感觉舒服	359

第十章 会说话，得天下361

会说话与否影响人脉	361
口才影响前程	362
如果你还不那么受欢迎	363
揭人之短的事绝对不做	365
口头禅是口才的绊脚石	366
不要总是责怪对方	367
让陌生人与你一见如故	368
激发对方的情绪	370



不失时机地表达真情关爱	371
批评适可而止	372
花点心思防尴尬	372
让窘境迎刃而解	374
大智若愚真高明	375
第十一章 扩大自己的影响力	377
品读影响力	377
谁都需要影响力	378
好形象是影响力的潜在资本	379
优雅助你脱颖而出	379
让别人追随你的思想	381
卓越的品质绽放气质芳香	383
提升你的人气指数	386
储蓄你的人脉	387
使你受欢迎的四大途径	388
如何赢得长久影响力	390
用“西施”效应提升你在爱人心中的影响力	392
危机中，学会做自己的公关人	392
打造威信的影响力	394
第十二章 为卓越建立良好的习惯	395
习惯影响一生	395
习惯能成就一个人，也能毁灭一个人	396
习惯的力量	396
别踏着别人的脚印走	397
不让习惯成偏见	398
敢于向权威挑战	398
不为工作而工作	399
不要自我设限	400
莫跟着习惯老化	401
不让习惯老化	402
别让眼高手低害了你	402
整洁有序，从整理办公桌开始	403
适当的时候，把“不”字说出口	404
站在竞争的潮头	405
跳出你的习惯	406
耐心是一种习惯	407
成功从良好的习惯开始	407