

拿得起 放得下

做人要拿得起放得下，做事要拿得起放得下，拿得起放得下你就会有甜蜜的爱情，快乐生活源于你拿得起放得下，成功与否在于你拿得起放得下。本书通过许多小故事，道理明白而寓意深刻。看似简单却能让读者深深的回味。

拿得起放得下是做人的真谛
拿得起放得下是爱情的释义
拿得起放得下是快乐的动力
拿得起放得下是成功的阶梯

金
得

起

下
得

金得起下得

金得起下得

拿得起
放得下

◎ 马银春 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿得起放得下 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社,2004.5

ISBN 7-5047-2138-7

I. 拿… II. 马… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033430 号

责任编辑 钱 瑛
责任印制 齐 岩
责任校对 衣 薇

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本:960×640 mm 1/16 印张:20.5 字数:250 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2138-7/B·0015

印数:0001—5000 册

定价:24.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

也许你正在为生活的不如意而苦恼不已；也许你正在为你做人受千夫所指而痛苦不堪；也许你正在为你的失恋而受伤憔悴，也许你正在失败面前手足无措而一蹶不振。你认为生活欺骗了你；认为感情辜负了你；认为社会对你不公；认为人情薄如春冰；认为活着没有什么意义……

一切的一切，都如沉淀在你心中的梗石，挥之不去，叱之不走；一切的一切都让你在生活之中找不到生的希望。

其实，只要人活着，生活还是生活，每一天都是我们要闯过去的河，如果你怨恨失败，你就会在怨恨中后悔一生。生活中，除了你自己会被自己打败，别人永远击不垮你，人生下来就是一根铮铮铁骨，只是有的人被人生中的困难磨平压垮，有的人面对挫折意志炼得更加坚韧挺拔，如果我们能调整好心态，能把自己的人生视如一个奋斗不息勇往直前的过程，我们就会对生活充满希望。这就要做到：拿得起，放得下。

拿得起，放得下，就要我们在人生的长河当中，敢于抛弃一切生活的累赘，面对困苦艰难，不低头萎靡，敢于去挑战挫折，把一切不如意置之度外。看那些伟大者之所以伟大，就是他们懂得拿得起放得下，危难来临时不惧，烦恼侵袭时不怕。

本书从人生的四大方面入手，用无数感人肺腑的故事，漫漫诗意的导语激开读者的心灵，让读者在轻松快乐之中，领悟到生活的哲理、做人的真谛。

第一，做人要拿得起放得下，你就能保持真正的自我本色，在社交之中左右逢源，就会摘掉伪善的面具，用一颗真诚的心面对我们所要面对的人，同时你也会在容纳别人的过程中得到别人的容纳。

第二，爱能拿得起放得下，你就能获得美丽的爱情，维系着家庭的幸福，不会为失恋而痛苦受伤，不会为家庭的琐事争斗而狼狽不堪。很多时候，我们爱别人，别人才会爱我们，如果苦苦去追寻一种爱而没有得到时，也不必为此而落泪，得不到不要勉强，放下是一种快乐。不如舒展开自己的心去追求其他的幸福，既然爱没有结果，还是甩甩头，去过好每一天。

第三，快乐源于我们拿得起放得下。很多时候，烦恼只是我们的一种自扰，一些烦恼往往源于小事，如果我们放开心境，拿得起放得下，会发现其实生活很美丽，一些烦恼无非是我们作茧自缚。

第四，成功在于我们敢于拿得起放得下，人生失败时，拿得起放得下，我们就不会一蹶不振，敢于东山再起；人生成功时，如果能拿得起放得下，我们就能淡泊名利，不为名利所累，不会被鲜花掌声冲昏头脑，敢于再接再厉勇往直前。

本书内容朴实但富有内涵，道理明白而寓意深刻，看似简单却能让我们深深的回味。希望读者朋友们读完本书后，能有所收获，真正做到拿得起放得下，享受到生活中的快乐，看得到人生的希望。

编者

2006年6月

第一章

做人要拿得起放得下

- 放下你的愤怒 3
- 喊出你自己的声音 6
- 拿得起,你就是“第一” 8
- 相信自己 10
- 自信平和才能应对一切 12
- 气势是做人的力量 14
- 在批评中加点糖 16
- 我豁达我快乐 19
- 原则问题绝不妥协 21
- “摘掉面具”保持个性 23
- 培养正直的品格 26
- 驾驭好自己的情绪 30
- 学会拿得起 33
- 放下问题 35
- 做“好人”与做“坏人” 37



拯救别人就是在拯救自己 39

自尊自爱自强 41

拿起坦诚真挚,放下自私的心 43

为朋友折腰 45

“礼”、“教”——受用不尽的财富 47

美在心灵 49

天花使者 51

垃圾堆里的老板 53

边境上的西瓜 55

不能片面看问题 56

谦虚谨慎,宽以待人 58

平凡中孕育伟大 60

改变自己须三思 62

把“自卑”扔掉 64

第二章

拿得起放得下你就会有甜蜜的爱情

- 爱的隐性成本 69
- 遗嘱 72
- 爱人是一道风景 74
- 爱与不爱 76
- 爱情丝瓜汤 79
- 爱是一盏明灯 81
- 夫妻难得是糊涂 83
- 心灵和鸣 85
- 黑暗的意境 87
- 少敲了一下门 89
- 婚姻不需要任何理论 90
- 离婚之旅 92
- 钥匙大战 94
- 品读爱的遗嘱 96
- 自欺欺人的“夫人” 98
- 放下才是真爱 100

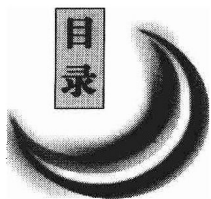


乞丐的爱情 102
发火先烧自己 104
设计的爱情 106
加盐的咖啡 110
放得下善意的谎言 113
两头受气 115
小号可要多人吹 118
你爸也是我爸 121
宽容比爱更重要 123
商人与樵夫 126
苏格拉底的婚姻观 128
丢失了自己的人 130
最崇高的父亲 132
片语抵万金 134

第三章

快乐生活源于你拿得起放得下

- 承担责任是快乐 139
- 幸福是个哑巴 141
- 踢掉路边的绊脚石 143
- 做完一天的事,就让它过去 145
- 生气的的时间 148
- 脱去烦恼回家 150
- 沉默是一种力量 152
- 快乐是保存不了的 154
- 放下痛苦,快乐靠自己 156
- 乐在工作 158
- 吃自己种的瓜会感到分外甜 162
- 摒弃生活中的“可是” 164
- 放下生活中的奢华 166
- 赚了钱不能代表生活好 168
- 放弃你的等待 171
- 命运掌握在自己手中 173



生活如筛子,稍微大意就将被筛下	175
自古英雄皆寂寞	177
给别人让路也就给自己留路	180
百万富翁	182
悲从心生,厌由悲起	184
给自己打工	186
学会创造性地工作	188
“死板”的理发师	192
快乐的动机——激活生活	194
拒绝消极的观念	196
让今天更有价值	198
凡事三思而后行	200

第四章

成功在拿得起放得下中出奇迹

- 别放下约束 205
- 成功者的自信 207
- 你是千里马,但你还得叫 209
- 别被自己打败 211
- 挑战自己的弱点,成就自己的杰作 213
- 说自己行就能行 215
- 拿起梦想的力量 217
- 不要放弃,坚持! 219
- 找个“冤家”做搭档 222
- 不轻易放弃,才能发现更多的机会 224
- 不同的周薪 226
- 向赢家求教 228
- 做别人没做过的事 230
- 赠予自己财富 232
- 挫折是一道小坎 234
- 把困难砸得粉碎 237



- 反败为胜才有出路 239
- 超越自己,再一次成功 241
- 持之以恒就能赢 243
- 该放手时就放手 245
- 实现目标要凭借实力 247
- 成大事需从点滴做起 248
- 没有什么东西是永恒的 251
- 多坚持一刻 252
- 不玩,就别想赢 253
- 钻石就在你的眼前 255
- 抓住机遇的手 257
- 成功的“当然”与“偶然” 259
- 牢牢抓住,轻轻放弃 261
- 积少成多地利用极短时间 263
- 垃圾是放错了地方的宝贝 265
- 要看得起自己 267
- 目标是力量的源泉 271
- “会”做不等于敢做 274
- 伟大的成功,始于一个微小的动作 276

- 提前启动“假如……就……” 278
- 投机是一丛貌似青葱的荆棘 280
- 成功就是无数错误的堆积 282
- 举步前你什么都别想 284
- 诚信终会有报 286
- 增强自己的实力 289
- 丢失的玩具 291
- 想赢就能赢 293
- 风筝因逆风而高飞 295
- 成功的决定权在于你的思维能力 297
- 放下无谓的固执 299
- 不经历风雨怎能见彩虹 301
- 失败真美 303
- 坚持就是胜利 305
- 恒心永恒 307
- 展开梦想的翅膀 310
- 放下架子 312

第 1 章

做人要拿得起放得下



