

◎马银春 编著

# 拿得起 放得下

NaDeQiFangDeXia

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

拿得起放得下……

中国物资出版社

資聯國中：京出

# 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: 880×1230 1/32 印张: 13.5 字数: 290 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 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，也许你正在为做人受千夫所指而痛苦不堪，也许你正在为失恋而受伤憔悴，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，人生下来就有一副铮铮铁骨，只是有的人被人生中的困难磨平压垮，有的人面对挫折，意志练就得更加坚韧挺拔。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，就是他们能够拿得起放得下，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自信之门，让其在轻松快乐之中，领悟到做人的真谛、生活的哲理。

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

我们的长辈、同学、良师、益友、工作中的同事、上司等一切我们面对的人，同时你也会在容纳别人的过程中得到别人的容纳。

第二，爱要拿得起放得下，你就能获得甜蜜的爱情，维系着家庭的幸福，不会为失恋而痛苦受伤，不会为家庭的纠纷争斗而狼狈不堪。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，去追求其它的幸福，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，烦恼只是我们自己对自己的一种自扰，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自己作茧自缚。

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。

本书内容朴素但富有内涵，道理明白而寓意深刻，看似简单却能让我们深深的回味。希望亲爱的读者朋友们读完本书后，能受益匪浅，真正做到拿得起放得下，享受生活中的快乐，看到人生中的希望。也希望看完本书的读者，幸福一直伴随着你度过一生。

编者

2004年4月



# 目录 MULU

## 第1章 做人要拿得起放得下

做人就是放得下你的愤怒 3

保持自我本色 6

容得下别人的批评 10

拿得起,你就是“第一” 12

相信自己 14

顽固坚持就会受到损失 16

自信平和才能应对一切 18

气势是做人的力量 20

不要抬杠,不要逞强好胜 22

拿起比喻法来化解矛盾 26

以友善之心待人 28

多一些同情和理解 31

原则问题绝不妥协 33

“摘掉面具”保持个性 36

培养正直的品格 39

驾驭好自己的情绪 44

没有想像中的那么可怕 47

学会拿得起 49

# 目录 MULU

- 51 放下问题
- 53 做“好人”与做“坏人”
- 56 自由就是融入规则,进而成作茧自缚
- 58 拯救别人就是在拯救自己
- 60 自尊自爱自强
- 62 拿起坦诚真挚,放下自私的心
- 64 为朋友折腰
- 66“礼”、“教”受用不尽的财富
- 68 美在心灵
- 70 天花使者
- 72 垃圾堆里的老板
- 74 边境上的西瓜
- 76 不能片面看问题
- 78 谦虚谨慎,宽以待人
- 81 平凡中孕育伟大
- 83 改变自己须三思
- 85 把“自卑”扔掉

# 目录 MULU

## 第2章 拿得起放得下你就会有甜蜜的爱情

爱的隐性成本 91

遗嘱 94

爱人是一道风景 96

钻石爱情 98

心中的玫瑰 100

爱与不爱 102

爱情丝瓜汤 105

爱是一盏灯 107

夫妻难得是糊涂 109

爱如白纸 111

心灵和鸣 112

黑暗的意境 114

少敲了一下门 116

不需要任何婚姻理论 118

离婚之旅 120

钥匙大战 122

把握爱情 124

品读爱的遗嘱 125

自欺欺人的“夫人”127





目录 MULU

- 129 守住生死相依
- 131 放下才是真爱
- 133 爱的盼望
- 135 乞丐的爱情
- 137 爱的忠诚
- 139 发火先烧自己
- 143 再加两个苹果
- 145 设计的爱情
- 149 加盐的咖啡
- 152 放得下善意的谎言
- 154 家庭是楚河汉界吗
- 156 两头受气
- 159 小号可要多人吹
- 162 你爸也是我爸
- 165 宽容比爱更重要
- 168 商人与樵夫
- 170 装纯情还不如自立
- 171 苏格拉底的婚姻观
- 173 丢失了自己的人
- 175 爱情似一盏油灯
- 177 理解幸福
- 179 最崇高的父亲
- 182 片语抵万金
- 184 比一比,你是富有的

第9章 快乐生活源于你拿得起放得下

- 承担责任是快乐 189
- 幸福是个哑巴 191
- 丢掉情感垃圾 193
- 踢掉路边的绊脚石 196
- 把烦事都抛到脑后 198
- 做完一天的事,就让它过去 201
- 生气的時間 205
- 沉默是一种力量往往能产生奇迹 208
- 恶行有恶报 211
- 快乐是保存不了的 213
- 放下痛苦,快乐靠自己 215
- 乐在工作 222
- 快乐需要摆脱习惯的束缚 225
- 创业需要一鼓作气 227
- 吃自己种的瓜会感到分外甜 231
- 摒弃生活中的“可是” 234
- 放下生活中的奢华 237
- 赚了钱不能代表生活好 239
- 放弃你的等待 242



目录 MULU

- 244 命运掌握在自己手中
- 246 学习永远不晚
- 247 生活如筛子,稍微大意就将被筛下
- 249 自古英雄皆寂寞
- 252 “叫花子”的智慧
- 254 给别人让路也就是给自己留路
- 256 人性的掌声
- 258 抓一把沙
- 260 百万富翁
- 262 悲从心生,厌由悲起
- 264 给自己打工
- 266 学会创造性地工作
- 270 快乐的动机激活生活
- 273 拒绝消极的观念
- 275 让今天更有价值
- 277 凡事三思而后行
- 279 希望和欲望

# 目录 MULU

## 第4章 成功在拿得起放得下中出奇迹

别放下约束 283

成功者的自信 286

你是千里马,但你还得叫 288

别被自己打败 290

挑战自己的弱点,成就自己的杰作 293

海伦·凯勒的不幸与幸运 295

不畏黑暗敢于冒险 299

说自己行就能行 302

倒下就意味着失败 304

要拿得起,不要不堪一击 306

找个“冤家”做搭档 308

智慧 + 灵感 = 收获 310

智慧改变命运 314

不轻易放弃,才能发现更多的机会 319

有“智”者,事竟成 321

不同的周薪 323

智慧创业 326

向赢家求教 330

做别人没有做过的事 333



目录 Mulu

- 335 赠予自己财富
- 337 挫折是一道小坎
- 340 把困难砸得粉碎
- 343 反败为胜才有出路
- 345 超越自己,再一次成功
- 347 持之以恒能赢
- 349 嘲笑失败
- 351 该放手时就放手
- 353 实现目标要凭借实力
- 354 成大事需从点滴做起
- 357 你手里有支笔,怕什么
- 359 机会不喜欢空等的人,不玩就别想赢
- 361 钻石就在你的眼前
- 364 牢牢抓住,轻轻放弃
- 366 积少成多地利用极短时间
- 368 把精力投入到自己的强项上
- 371 要有一个奋斗目标
- 376 要敢于冒险
- 379 伟大的成功,始于一个微小的动作
- 381 成功就是无数错误的堆积
- 383 我们何以操劳
- 385 诚信终会有报



目录 MULU

增强自己的实力 388

你有自己潜在的力量 390

想赢就能赢 393

要想避免失败,关键是自己要争气 396

成功的决定权在于你的思想能力 398

放下无谓的固执 400

不经历风雨怎能见彩虹 402

失败真美 404

坚持就是胜利 407

恒心永恒 410

惟有自强不息,才能搏击长空 413

放下架子 416

# 第1章

## 做人要拿得起放得下









## 做人就是放得下你的愤怒

很多时候，我们需要互相宽容，一味争抢只能使你陷入孤立。

做人就是放得下你的愤怒，拿起你美好的心情去容纳别人。

亚历山大大帝骑马旅行到俄国西部。一天，他来到一家乡镇小客栈，为进一步了解民情，他决定徒步旅行。当他穿着没有任何军衔标志的平纹布衣走到一个三岔路口时，记不清回客栈的路了。

亚历山大无意中看见有个军人站在一家旅馆门口，于是他走上去问道：“朋友，你能告诉我去客栈的路吗？”

那军人叼着一只大烟斗，头一扭，高傲地把这身着平纹布衣的旅行者上下打量一番，傲慢地答道：“朝右走！”

“谢谢！”大帝又问道，“请问离客栈还有多远？”

“一英里。”那军人生硬的说，并瞥了陌生人一眼。

大帝抽身道别刚走出几步又停住了，回来微笑着说：“请原谅，我可以再问你一个问题吗？如果你允许我问的话，请问