

俗话说：“人生不如意之事十之八九。”如此人生岂不让人伤心透了？否。有句话我们是知道的——“好事多磨”。民间流行瑞雪兆丰年一说，雪愈大，年愈丰。更不要忘记“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

NadeQi Fangdexia

拿得起 放得下

自在人生的56个选择

赵建◎编著

绝对公平在这个世界上是不存在的，如果因为遭遇点不公而整天耿耿于怀，那么受苦的只会是你自己。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

拿得起 放得下

自在人生的
56个选择

赵建◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

拿得起，放得下：自在人生的56个选择 / 赵建编著.
—北京：金城出版社，2009.5
ISBN 978-7-80251-168-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第057490号

拿得起，放得下：自在人生的56个选择

作 者	赵 建
策划编辑	白京兰
责任编辑	苏 雷
开 本	700×960毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	154千字
版 次	2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-168-2
定 价	28.00元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)64210080
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



生气不如争气，有些事你不必计较

- 01. 不公平遭遇——改变可以改变的，接受必须接受的 /003
- 02. 失意——在困境中升华人生 /007
- 03. 被人羞辱——知耻而后勇，用百倍努力证明自我 /010
- 04. 出头鸟莫做——韬光养晦真豪杰 /014
- 05. 别人的无礼——以德报怨是最佳人情投资 /018
- 06. 吃亏——吃亏是福，吃点小亏又何妨 /023
- 07. 被人误解——自己心安，天地自宽 /027



抬头先须低头，有些事你要懂得忍让

- 08. 宁向直中取，不向曲中求——绕个弯儿路会更好走 /033
- 09. 胆小未必代表怕事——凡事三思而后行 /037
- 10. 人活一口气——屋檐之下，头不可不低 /041
- 11. 牢骚——错过了太阳，不要错过月亮 /045
- 12. 出名要趁早——没有金刚钻，就不要揽那瓷器活 /049
- 13. 苛求完美——世上没有完美的事情 /054
- 14. 拿自己不当普通人——不要太把自己当回事 /057

第三章

调整自己最简单，有些事你要学会改变

- 15. 骄傲——夹着尾巴做人 /063
- 16. 掩饰缺点——优点也要能掩饰，成全别人的好胜心 /067
- 17. 嫉妒——嫉妒之中藏着无法估量的力量 /072
- 18. 固执己见——做人不能一根筋，要善于变通 /076
- 19. 逞能——放下面子，向赢家请教 /080
- 20. 树敌——树敌是一种愚蠢的处世之道 /084
- 21. 猜疑——信任是可以融化万物的阳光 /088
- 22. 抬杠——让三分心平气和 /091
- 23. 揭短——打人不打脸，骂人别揭短 /095

第四章

心底无私天地宽，有些事你需要看开点

- 24. 无端被人支使——巧妙反抗，为自己争权利 /101
- 25. 流言——谁人不说人，谁人不被说 /105
- 26. 面对反对意见——听，并且带着思考和辨别去听 /109
- 27. 错了，就勇敢承认——不吃一堑，不长一智 /113
- 28. 冲动易怒——保持理智，不要太情绪化 /117
- 29. 修养差——修炼心性，培养好的心态 /121
- 30. 哭泣——无情未必真豪杰，弹泪未必不丈夫 /126
- 31. 好马也吃回头草——能屈能伸方为大丈夫 /128

第五章

拿得起放得下，有些事你应该学会放弃

- 32. 放弃——放弃也是一种坚强 /135
- 33. 贪图眼前利益——目光要长远，不要得一时而失一世 /140
- 34. 欲望——生命之舟需轻载 /144
- 35. 诱惑——该拒绝的时候就拒绝 /148
- 36. 失信——没有什么比诚信更重要 /152
- 37. 后悔——不要为打翻了的牛奶而哭泣 /156

第六章

做事先做人，有些事你要懂得点“心机”

- 38. 棒打落水狗——失意之人不可辱 /163
- 39. 小人——宁得罪君子，勿招惹小人 /167
- 40. 遇到讨厌的人——能与不喜欢的人相处就能与所有人相处 /171
- 41. 滥交——交错朋友吃大亏 /175
- 42. 求人——求己不成时就求人 /179
- 43. 别人的隐私——忍住你的炫耀之心 /183
- 44. 口不择言——是非只为多开口 /186
- 45. 小处太随便——千里之堤，毁于蚁穴 /190
- 46. 不满——别把不满挂在嘴上 /195
- 47. 开玩笑——有些玩笑开不得 /200

第七章

假如生活欺骗了你，有些事你要勇敢面对

- 48. 失业——“做”梦的最好时机 /207
- 49. 就业——低下头来照样能成功 /211
- 50. 忠诚好不好？——良禽择木而栖 /215
- 51. 上捧下压——下属面前低头也能显示你的本事 /218
- 52. 实话实说——职场的“谎言”要会撒 /222
- 53. 都市里的弹簧生活，累——学会放松自己 /227
- 54. 离婚——做不了夫妻还可以做朋友 /231
- 55. 失恋——天涯何处无芳草，不必单恋一枝花 /235
- 56. 夫妻间的争吵——床头打架床尾合 /238

第 一 章

生气不如争气，
有些事你不必计较





不公平遭遇

——改变可以改变的，接受必须接受的

绝对公平在这个世界是不存在的，如果因为遭遇点不公而整天耿耿于怀，那么受苦的只会是你自己。面对不公平的待遇，请记住一句话：个人只能学着去适应这个社会，而不是妄想让这个社会去适应你。当然，在可能的时候，我们也要努力尝试着用一些积极的方法改变可以改变的不公平遭遇。

毋庸置疑，现实中确实存在着各种不公，面对这些，我们该怎样正确面对？

著名学者吴思先生在他的代表作《潜规则》一书中对中国很多不能用正常思维去理解的社会现象做出了深刻的剖析，提到了“潜规则”在中国社会中的广泛性和普遍性。我们大多数人都痛恨不合常理的潜规则，但在面对类似的问题时，几乎所有的中国人又会不约而同的选择了对自己收益最大的潜规则。这看起来是个二元悖论，但生活在这个社会最好还是照着去实

行，否则的话就有可能被整个社会所孤立，甚至碰得头破血流，当然，前提是不要违反做人的基本道德准则。

先来看一个例子：

去年初夏的某一天，茶余饭后，我的大学老师戴上老花镜，跷起二郎腿，看起简报来了……看完之后向我大发感慨。

“××市××厂一青年技术员，刻苦攻关两年，发明的专利技术被厂长巧取豪夺，青年据理力争，结果备受迫害……”。

“唉！”我的大学老师长叹一声，“年轻人真是不经事。厂长固然可恨，青年人也是可气，他要是早遇着我老人家就好了。”

是的，其实这样的事也一样发生在我的大学老师身上，效果却天差地别。

30年前，我的大学老师毕业后被分配到一家研究所工作，正值青春年华，满怀豪情壮志，他三伏九寒勤耕不辍，一年半过去，他终于设计出一台简易降耗的减速装置！

然而没过多久，欣喜却被不平代替，研究所所长技术平平却手腕通天。为了获取“名誉”暗渡陈仓，对他恩威并施。要以发明的主要技术负责人自居。条件是利益共享，我的大学老师将很快被提级重用。

我的大学老师闷睡3天后，故作爽快地答应了所长的要求。于是，所长的名字在专利证书上烫下了金色的“永恒”，他也被暗地“擢升”为技术科长，他的才干也逐渐发挥……

面对几乎相同的“不公平”，青年技术员据理力争却备受

迫害，大学老师选择“坦然”接受，并在这个基础上取得了更大的成就和发展。愚蠢与高明由此可见一斑。

事实上，社会上的不公虽然可恨，但却很难停止消灭，一旦“不公平”降临在我们头上，我们该怎么办呢？

首先我们要做的就是用平静的心态对待“不公平”。世界上的不公平是常有的事：恶狼张着血盆大口扑向羔羊……；凶神恶煞般的秃鹰在高空盘旋，伺机向地面的猎物发起攻击……；就连高呼争取平等公平的人们也在不停地宰杀着柔顺的牛羊……，牛羊何罪之有？不公平是大自然的本性，不公平绝不仅仅发生在我们身上，柔弱的我们能够在一生“不公平”下保存自身已是难得，何必以卵击石，求不可得的公平呢？魏征忠谏，明君太宗有所恨，范蠡帮助勾践建业，功成却只能身退，因而免遭了一场杀身之祸。公平何在？我们要出局观局，平心待之。

其次，要认真分析权衡这“公平”与“不公平”的得失差。有能力与“不公平”搏一场而无损，则直击“不公”何妨，否则，学学那位大学老师从另外一个角度对待“不公”。虽然失去了发明专利权，却也实实在在得到了很多。作为科技负责人，他有了更多的机会和权利组织研究，做出了更多的成就。这些比那专利上的虚名来得更为实在。如果他当时顽固地坚持公平，那么，将会同报上那个技术员一样备受压制和排挤。“忍一时之急，享知足果实”，他不去当鱿鱼，终有以后的发展，此计此策，要那虚有的“公平”作甚？恶狗饥肠，分一块馒头给它，

免了它的痛咬，何乐而不为？

第三，虽说“公平”虚有无益，却不是要逆来顺受，也要有所争。不能让他吃了鱼就不卡一点刺，认为你软弱可欺。给狗填满嘴巴，然后再猛踢一脚，让它有所畏，有所忌，最为有效！

当然，随着法制的逐渐健全，用法律的手段维护自己的权利亦成了人们的一种选择，只是法律依然不能解决所有的问题，在面对不公时，仔细权衡一下，如若你能做到“适应能够适应的，改变能够改变的”，便真的成了处世高手了。





失意

——在困境中升华人生

古人有诗云：“人生失意无南北。”俗话也说：“人生不如意之事十之八九。”如此人生岂不让人伤心透了？否。有句话我们是知道的——“好事多磨”。我们应该有这个信念：失意是一种磨炼的过程，心即使在冰冻三尺之下也不会凉的。民间流行瑞雪兆丰年一说，雪愈大，年愈丰。更不要忘记“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句古话。

春秋战国时期的子文，担任楚国的令尹。这个人3次做官，任令尹之职，却从不喜形于色，3次被免职，也从不怒形于色，这是因为他心里平静，不计较得失。子文心胸宽广，明白斤斤计较毫无用处。该失的，争也不一定能够得到，越得不到，心理越不平衡，不如不去计较。

柳下惠姓展名禽，他是鲁国的大夫，曾任士师，3次被国君免官，可他却不走。故此《鲁论》上记载说：“柳下惠，担任

士师，3次被罢免。”有人对他说：“你怎么不离开鲁国呢？”他回答说：“正直清白地做官，到哪里不会被多次罢黜？没有正义感地做官，那又何必离开自己的国家？”孟子说：“柳下惠被免了官也没有怨言，穷困了也不显出可怜的样子。”

柳下惠在当时不被任用，遭免官却没有怨言，处于落魄境地，也没有可怜的样子。此地不留爷，自有留爷处。如果论才智，柳下惠自然可以到其他国家弄个大官做，特别是在春秋战国那个纷乱的年代，可他并没有离开鲁国。他明白要做一个清白正直的人，势必会遭到邪恶势力的嫉恨，而使自己的利益受到损失。但即便是个人利益遭受损失，也不能放弃自己的主张，要能够坦然对待自己所处的环境。

对于人生的得失，古人还认识到：自然界中万物的变化，有盛便有衰；人世间的事情也同样如此，总是有得便有失，何必斤斤计较呢？

《论语》中记载孔子的言论：“愚钝的人可以让他做官吗？如果让这样的人做官的话，还没有得到官位的时候，他害怕得不到；做了官以后又害怕失去。既然怕失去官位，那就什么都做得出来。”

人世间的许多事情是无法斤斤计较的，有所得必有所失。在此还是引用《幽窗小记》中的一幅对联：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒。

一幅对联，寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜，失之不忧，宠辱不惊，去留无意。



这样才可能心境平和、淡泊自然。一个“看庭前”三字，大有躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬之意，而“望天上”三字则又显示了放大眼光，不与他人一般见识的博大情怀；一句云卷云舒更有大丈夫能屈能伸的崇高境界。与范仲淹的不以物喜、不以己悲实在是异曲同工，更颇有魏晋人物的旷达风范。

李白曾经在得意时引吭高歌：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”也曾在官场失意时吟唱道：“开怀大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人。”得意与失意，仅仅是人生的两种不同状态而已，你又何必太计较呢？失意的时候，请君记住一句话：看庭前花开花落，望天空云卷云舒。

人生得失，转眼即如流云，淡看得失，才能活得更加舒心和潇洒。





被人羞辱

——知耻而后勇，用百倍努力证明自我

有个成语叫恼羞成怒，被人无情羞辱，只要是有自尊心的人都会愤怒，但问题是，愤怒过后你会做什么？你是马上报复，以牙还牙；还是暗自争气，来日让羞辱你的人无地自容，对你刮目相看？你要永远记住一点：翻脸不如翻身，生气不如争气。

每个人的一生之中，都会面对“宠”有“辱”。虽然自古以来就有“宠辱不惊”的说法，但“宠”毕竟能让人高兴，而“辱”却让人不大舒服，甚至让人怀恨在心，伺机报复。

在对待“辱”这一关乎自己尊严和脸面的问题时，人和人的表现是不一样的，有人可以神情自若，泰然处之；有人却咽不下恶气，以命相搏也不在少数。

采取极端的手段报复固然可以解一时之气，但是结局却只能由自己去承担了，这只能说是莽汉之举，绝非大丈夫所为。

在被人羞辱的名人当中，汉初名将韩信可能是最具雅量的。