

<<学会拿得起懂得放得下>>

图书基本信息

书名：<<学会拿得起懂得放得下>>

13位ISBN编号：9787563922390

10位ISBN编号：7563922393

出版时间：2010-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：冯丽莎

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学会拿得起懂得放得下>>

### 前言

生活中，我们常常听人说，做人做事要拿得起，放得下。

那么到底什么是拿得起，放得下呢？

其实答案很简单，究其本质其实就是人生的一种选择。

对于有些事，无论拿起来有多大困难，也要把它拿起来并进行下去，但妨碍我们前进的，无论多么难以割舍，也要彻底放下。

拿得起，放得下，就是一种人生哲学！

拿得起，需要拥有一双智慧的眼睛，需要做情绪的主人，需要拥有绝对的自信，需要装备智慧和勇气。

一个人在处世中，拿得起是一种勇气，对于人生道路上的鲜花、掌声，有处世经验的人大多能等闲视之；放得下，更是一种超然物外的心态，对于坎坷与泥泞，能坦然面对，并积极应对，可算是人生最高的境界。

拿得起是勇者，放得下是智者。

因为人生中，有高峰，也会有低谷。

“千斤重担压心头”的情况常常出现，“人生不如意十之八九”的情况也屡屡发生。

生活总是会让你不得不向现实低头，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃感情。

此时，最明智的选择就是让那些该走的都走吧。

苦苦挽留夕阳的是愚者。

死死不愿松手的人，可能到最后失去的更多。

一个人不可能拥有整个世界，适时放手才是最明智的选择。

生活有时也会因为一些失去反而变得更有韵味。

失去了，我们可以再争取找回来；如果找不回来，我们还可以去发现新的更好的。

当我们失去春天，别忘了还有热烈的夏天；当我们失去爱心，别忘了还有长长的爱河，而爱河中我们还能找回另一颗爱之心；当我们失去了希望，别忘了去秋天的收获中寻觅……学会拿得起懂得放得下，作好每一个人生的选择。

因为人生是由一个个选择而组成的，每一个选择都关系着我们人生的走向，如果在面临每一次的拿起与放下时，都能做到不后悔、不放弃，那么我们的人生也就多了许多快乐与幸福。

不要让身外之物牵绊身心，也不要自设牢笼羁绊自己，该放下的一定要放下，该挑起的担子千万不要撂下，同时也不忘充分享受生命的美好——这就是本书想要说的人生哲理。

## <<学会拿得起懂得放得下>>

### 内容概要

人生是由一个个选择组成的。  
每一个选择都关系着人生的走向。  
如果能作好每一次人生的选择，在面临每一次拿起与放下时。  
都能做到不后悔、不放弃。  
那么我们的人生就会增添许多快乐与幸福。  
阅读《学会拿得起懂得放得下：人生是个选择的过程》，领略“拿得起，放得下”的智慧，会帮您在面对人生困惑时作出正确的抉择，会助您在人生的道路上走得更稳更远。

## &lt;&lt;学会拿得起懂得放得下&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人生需要拿得起的智慧拿起放下意味着选择能舍才能得拿起的路上有险境只要敢想，没有拿不起的事不要安于现状，确定一个目标从不获胜的人，很少会“失败”浮华褪尽，简单最真实第二章 做情绪的主人让我们的心快乐起来三思而后行，学会等待逐出心中的抑郁东山再起的秘诀被锁住的大象做心灵的清道夫挣脱“面子”的捆绑常常喜乐第三章 拥有绝对的自信我是一个商人画家的智慧我是唯一的摒弃怀疑，肯定自己的价值永远相信自己不做别人意见的牺牲品自卑是一条弯路成功源于自信第四章 多一些微笑，多一些宽容微笑的感染力留言本面对窘境更应该做的“简单”的微笑另一种色彩是它让我忘记疲劳用笑容征服世界身在何处都要学会微笑第五章 以积极的心态迎接生活正面思考感谢自己，可以重新开始看到泥土和看到星星这儿的荷花真好让自己轻松上路排除心灵的毒素热枕是最大的动力选择挑战，永不言败无法改变命运，就改变态度第六章 做一个智勇双全的人智慧比知识更重要渔夫与魔鬼怀宝行乞拿出自己的勇气成功的门是虚掩的没有“不可能”浪尖的考验勇敢的美丽勇敢与理性第七章 平和不等于平凡失败是生命中必要的投资承受磨难与享受幸福勿因自身的缺陷而苦恼忙里岂能不偷闲非做不可的事不能太多回归大自然一花一世界，一沙一天国笑对失败是对失败最大的报复学会豁达宽容看得开的人生才豁达第八章 放下就是快乐最大的幸福是放得下无所求便是追求快乐的源泉在心底忧虑，费力不讨好最糟，也不过是从头开始不必嫉妒别人的成功我看开，我快乐第九章 脱去自卑自怜每个人都会有自卑感从自卑中超越自我在积极进取中弥补自身的不足逃避者没有明天把自卑扔出天空外告诉自己“我可以”不对自己失望拥有“专业”信心第十章 驱散心中的不满化不满情绪为创新契机抛开人生无谓的负担失去是另一种形式的获得把时间花在解决问题上去计较那一个斑点生活因“不幸”而多彩慢一步并不一定是坏事算计越多离快乐越远第十一章 知足者常乐知足是一种境界放弃是一种美德钱只是一个平常的物件可追求财富，但不能被金钱蒙蔽了眼睛贪欲使轻松变得沉重贪婪的代价第十二章 少一些苛求宽容，人生难得的佳境不要轻易指责他人不用他人的错误惩罚自己善于沟通，在沟通中相互理解宽容是精神补品宽容是人际关系的润滑剂让仇恨长成鲜花第十三章 放下自私，心怀感恩人的本性是自私的吗自私者的毁灭静坐常思己过自私的代价感谢生活中的一一点一滴传递感恩的葡萄拥有一颗感恩的心第十四章 远离浮躁，享受平静生活浮躁的危害攀比是一把刺向自己的利剑人间没有永远的赢家保持一颗平常心让我们的心沉下来平静的心态第十五章 卸下烦恼，让喜乐充满我们的心别让烦恼跟着我们解脱烦恼的秘诀栽上一棵烦恼树开心就要“开”心常怀一颗欢喜心快乐不需要条件千里难求是快乐第十六章 快乐人生的箴言豁达淡然造就悠然生活做最真实的自己别让世俗捆绑住我们的心不要让错误为难任何人快乐源自无私生活需要幽默，也需要爱情的滋润“天行健，君子以自强不息”平常心是道，简单生活是福

## <<学会拿得起懂得放得下>>

### 章节摘录

人生有拿也有放，这是一种选择。

面对选择，坚持是一种意志的体现，但是不是放弃就意味着输掉或者失败呢？

不是！

其实敢于放弃也是一种超人的智慧。

该放弃时，就要勇敢地放弃。

放弃不是懦夫的行为，而是一种明智的选择。

华裔科学家、诺贝尔奖获得者杨振宁的成功，就是他勇于选择、敢于放弃的结果。

“物理学的本质是一门实验科学，没有科学实验，就没有科学理论。

”杨振宁深受这种观念的影响，于1943年赴美留学，他决心做一篇成功的实验物理论文。

于是，费米教授安排他和“美国氢弹之父”泰勒博士一起做理论研究，在实验室工作的近一年半中，实验室里的成员戏称杨振宁是爆破专家：“哪里有爆炸（出事故），哪里就一定有杨振宁！

”杨振宁的确感觉到自己的动手能力比较差。

在泰勒博士的关照下，杨振宁经再三思考，在选择与放弃的徘徊后，终于放弃了写实验论文，把主攻方向转到理论物理研究上。

就是从放弃物理实验那时起，他踏上了物理理论之路，成了杰出的理论物理学家。

人在短暂的一生中，精力是有限的，不可能面面俱到，面对纷杂的事物，他只要能得到他想得到的，放弃一些对他而言不重要的东西，这时，放弃是一种大智慧。

富兰克林的侄子波特是一个聪明的年轻人，他一直想成为一个大学问家。

很多年过去了，他在其他方面都不错，唯有学业没长进。

他很郁闷，不知道如何是好，无意间向叔叔透漏了这一烦恼。

富兰克林没说什么，只是约他一起去爬山。

这天叔侄二人去爬山了。

在爬山的路上有很多晶莹可爱的小石头，是波特喜欢的石头，每次见到富兰克林就让波特装进袋子里背着。

没多久，波特就吃不消了。

他说：“叔叔，再背的话我恐怕爬不到山顶了。

” “是啊，那你说怎么办？”

”富兰克林笑着说。

“放下吧。

”波特随即说。

“那就放下吧，背着石头怎么能爬山呢？”富兰克林仍旧笑着说。

波特看着叔叔的神情，顿时明白了叔叔约他爬山的用意。

从此，波特再也不沉迷于游戏了，他把心思全部转到做学问上来，终于成就了自己的事业。

放弃，本身就意味着不再拥有，所以对每一个人来说，都难以割舍，都是一个痛苦的抉择。

然而，放弃又是一种开始，是一种新生活的开始。

任何事物都是相对的，他放弃了这个方向，就是那个方向的起点，而那个方向也许才是他要寻找的方向。

鲤鱼门一直在试图跳跃龙门，它们想：只要跃过龙门，就会一飞冲天，成了龙。

于是它们前仆后继，为了远大的理想而奋斗终身。

## <<学会拿得起懂得放得下>>

### 编辑推荐

该拿起的就拿起是强者的执著；该放下的就放下是智者的潇洒。

学会选择懂得放弃 “拿得起，放得下”是做人处世的真谛。

拿得起是一种勇气放得下是一种度量 人生最大的苦恼不是没有选择，而是选择太多。

关键时刻，是勇敢向前还是明智地撤退，是执著拿起还是洒脱地放下，确实需要慎之又慎地思量

。

不管作出哪种选择，都可能影响一生的成败。

绝对的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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>