第一图书网, tushu007.com

<<拿得起 想得开 放得下>>

图书基本信息

书名：<<拿得起 想得开 放得下>>

13位ISBN编号：9787510436277

10位ISBN编号：7510436273

出版时间：2013-3

出版时间：新世界出版社

作者：琇樱

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

内容概要

《拿得起 想得开 放得下》内容简介：在这个世界上，为什么有的人活得轻松，有的人活得沉重？
生活中的担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气躁……面对这些不良情绪给我们的生活带来的困扰，该如何排解呢？
其实，快乐的秘方很简单，就在于拿得起的同时是否依然能够放得下、想得开。

《拿得起 想得开 放得下》从如何拿得起、放得下、想得开三方面着手，通过对大量耐人寻味的小故事的细致分析，启发读者智慧，教给你身心灵快乐的私房秘笈，让你无论在顺境、逆境、烦恼、婚姻爱情等方面都活得轻松自在！
希望《拿得起 想得开 放得下》能帮您去拨开眼前的云雾，卸去心灵的枷锁，从平凡的生活中，体会一种轻松如风、畅快淋漓的生活。
从此让您的生活不再充满遗憾和惋惜，轻松应对工作、生活中遇到的各种难题。

作者简介

琇樱，曾任大学老师、广告策划、杂志社编辑等职，现就职于某文化公司，自由撰稿人。
自幼酷爱文字，发表的作品数十部。
06年来出版成功励志类图书多部，在业内有一定的影响力。

书籍目录

信念的正能量——支撑人生的力量 达成目标的秘密：先自信后成功2 站在自我不可撼动的阵地上3 重建信念，微笑着前行6 跟着梦想走，相信自己能行8 有觉知地活在每个当下10 天黑时，在星空中仰望光亮12 面对流言蜚语，更加奋勇向前14 人生舞台上，为自己鼓掌喝彩16 自信让你拥有机遇18 把信心种在内心深处20 拿得起是魄力，放得下是超脱——拿起“勇气”的板斧，放下“欲望”的枷锁 不说做不到，多努力一次24 希望，让一切苦难退缩26 困顿只是暂时，人生终将辉煌27 抱怨黑暗，不如点燃蜡烛29 纵使乌云遮月，心依然晴朗31 感谢痛苦，它是生活的觉知33 再大的浪，也有打不翻的船35 做出了选择就不该后悔36 凡事拿得起，放得下38 敢于冒险，勇于尝试40 经营自己的长处43 成功者不过是爬起来比倒下去多一次45 不要安于现状，要向着目的地进发46 要想拿得起大事，就必须从小事做起48 成功人生要拿得起，敢去拼50 心开路就开——没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 要绝望时，再坚持一会儿54 用智慧超越挫折，变逆境为机遇55 挫折不可怕，强大的内心会打败它58 即使失意也不可失志59 从痛苦的此岸到幸福的彼岸61 困境中，给心灵别上一朵花63 达观看挫折，苦难是磨砺65 执著追求，有勇气就有希望67 翻越生命暗潮的谷底，重拾信心68 苦尽甘来，穿越黑暗的秘密69 苦难，是上天赏赐的礼物71 突如其来的挫折，微笑走过73 人生最美是淡然——擦拭浮躁的心灵，打开“平常心”的天窗 用平常心来生活，就能得到快乐76 得失无意，平常心最难得78 不以物喜，不以己悲81 踩着幸福你却不知道82 平凡烟火不言爱84 真情见诸平淡之中87 生活本身就是美丽的际遇89 享受每一次经验的过程92 宁静属于智者93 一草一木都温暖着生命94 幸福无法比较，也不该比较97 歌唱此时此刻的美丽100 一时放下，是为了更好地拿起103 远离浮躁，心自安104 放下名利，幸福自在地生活106 于平常心中活出从容的人生108 争执无益，不妨一笑置之109 名利看淡了，人生才能看清111 平平淡淡才是真112 宽容别人，其实是给自己的心灵让路 拥有宽容的心你才不会为难自己114 别为小事斤斤计较116 以退为进，路才会越走越宽117 宽容为怀，大度处事119 看得开的人做起事来才会从容不迫121 给对方一个台阶下123 路应留一步，味须让三分124 以“度”容“士”，以宽待人126 与人不求备，尽显大家风范128 退一步天地宽，让一招前途广130 包容，让对手变成朋友133 见人之长，容人之短135 幸福的方程式：乘以豁达，除以悲观——想得开是福，想不开是魔 回归朴素自然的生活138 生活并不悲惨139 走出贫穷的思想围墙141 看淡生死，才能解脱143 内心有阳光，世界就是美丽的145 解开心结，成就健康146 心晴的时候，雨也是晴147 用豁达的心情对待人生149 拆除心灵的监狱，还自己一份亮丽的心灵151 清扫心灵的垃圾，让心房干净清洁152 放松自己，才能快乐地生活154 名利权势都是过眼云烟，幸福才最重要贪欲是一种毒药，谁喝了都无可救药158 人心不足蛇吞象160 钱财只不过是身外之物162 挣脱贪婪的枷锁，还自己一份轻松的人生164 金钱不是最重要的166 无止境的贪欲，最终会彻底毁灭一个人167 不要有太高的欲望，否则什么都得不到168 不要成为欲望和金钱的奴隶170 不要拿无价的命去和财富做交换171 清扫不能负重的东西172 在尘世的指缝中修行：一念天堂，一念地狱 坏情绪是缩短人寿命的潜在杀手176 生气是在惩罚自己177 给生活一份笑脸，给自己一份健康179 摆脱悲观，树立光明的人生观182 给心灵一次大扫除，让烦忧到此为止183 给你的心灵松绑，别跟自己太较劲185 忧虑是人生最丑陋的皱纹187 行不通时，转个弯190 总在为未知的明天忧虑，今天就不能快乐度过191 放下包袱，让自己轻松前行193 放下就是幸福——你能放下多少，幸福就有多少 放下思想包袱，再难的难题也会被攻克196 量力而行，才是最明智的选择197 千金难买好心情，不要舍本逐末200 学会放松，远离疲劳201 该忧则忧，该乐则乐，切勿庸人自扰204 幸福离我们并不遥远，转身就能触到205 放下奢华的享受，追求更高的目标207 放下负累的爱，给生活开一扇窗209 放下固执和苛求：给人生留有转弯的余地 别让固执愚昧毁了你212 苛求只是庸人自扰213 太执着反而会让你失去很多214 适合的才是最好的216 鸡蛋不跟石头碰，凡事都要量力而行217 有时候，一箭不能双雕218 停止盲目的努力219 此路不通走别路，该放手时就放手221 不能改变环境，就先改变自己的态度222 不必羡慕别人的美丽花园，你也有自己的沃土223 不要让未来淹没现在225 遇事不钻牛角尖，把不可能变为可能227 寻找心灵的桃花源——放下烦恼，赢得快乐的人生 人生需要学会遗忘，用理智过滤思想上的杂质230 抱怨是在为自己的失败找借口232 欲望越多，烦恼也就越多234 排除烦恼，给心灵做一次大扫除236 清扫心灵的重压238 烦忧是慢性毒药240 幸福不是你拥有多少，而是你内心的满足 过度的贪欲是拉人走向深渊的魔鬼244 快乐不贪，笑口常开246 放下一份欲望，得到一份幸福247 珍惜所拥有的一切248 坦然接受生活的给予249 不要计较已失去的东西，

珍惜拥有251 过度的欲望就会让你沦为欲望的奴隶253 只有懂得珍惜的人，才是最聪明的人254 不要把眼睛盯在别处，要学会知足256 用更少的拥有，获得最大的快乐258 活在当下的智慧：身体慢走，请等等灵魂 一期一会，步履不要太匆匆262 尽情享受生命的过程264 珍惜此时此刻267 平静而富有激情地活着270 活着，就为了好好活着273 幸福是什么，是否早已忘记275 每一个刹那都是唯一278 慢吟徐唱，且歌且行280 韶光暗换，唯有幸福流年283

章节摘录

版权页： 有个小和尚负责清扫寺院里的落叶。
这是件苦差事，秋冬之际，每次起风。
树叶总是随风飞舞，每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。
他一直想要找个好办法让自己轻松些。
后来有个和尚跟他说：“ 你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶都摇下来，后天就可以不用扫落叶了。
” 小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，以为这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。
为此，他一整天都很开心。
第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。
他非常郁闷，恰好师傅经过，就问他为什么。
清楚原因之后，师傅慈爱的对小和尚说：“ 傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。
你就每天做你该做的事就可以了。
世上有很多事也是如此，无论你怎么努力也无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。
” 史威福说：“ 没有人活在现在，大家都活着为其他时间做准备。
” 一句话揭示了很多人在人生中的悲哀所在。
人们通常把握不住此刻，才有了“ 回到从前 ” 的愿望，才会有了“ 明天再做 ” 的想法。
而回到从前和明天再做，只不过是一个美丽的谎言，是对现在的一种不负责的敷衍。
要知道，只有把握住此刻，才不会徒留“ 回不到从前 ” 的遗憾，也才会对明天有更多美好的期待。
我们的身体和心灵都生活在现在，而且也只能为现在而存在，为什么要去一遍又一遍地回顾往事、忧虑未来呢？
还是怀着感恩的心珍惜每一天的生活，歌唱此时此刻的美丽吧。
否则，在人生的路上过多的彷徨和犹疑，只能是徒留一场遗憾。
古希腊有一位大学者，名叫苏格拉底。
一天，他带领几个弟子来到一块麦地边。
那正是收获的季节，地里满是沉甸甸的麦穗。
苏格拉底对弟子们说：“ 你们去麦地里摘一个最大的麦穗，只许进不许退，我在麦地的尽头等你们。
” 弟子们听懂了老师的要求后，就走进了麦地。
地里到处都是大麦穗，哪一个才是最大的呢？
弟子们埋头向前走。
看看这一株，摇了摇头；看看那一株，又摇了摇头。
他们总以为最大的那一穗还在前面呢。
虽然，弟子们也试着摘了几穗，但并不满意，便随手扔掉了。
他们总以为机会还很多，完全没有必要过早地定夺。
弟子们一边低着头往前走，一边用心地挑挑拣拣，经过了很长一段时间。
突然，大家听到了苏格拉底苍老的如同洪钟一般的声音：“ 你们已经到头了。
” 这时，两手空空的弟子们才如梦初醒，他们回头望了望麦垄，无数株小麦摇晃着脑袋，似乎在为他们惋惜。
苏格拉底对弟子们说：“ 这块麦地里肯定有一穗是最大的，但你们未，必能碰见它；即使碰见了，也未必能作出准确的判断。
因此最大的一穗就是你们刚刚摘下的。
” 苏格拉底的弟子们听了老师的话，悟出了这样一个道理：人的一生仿佛也在麦地中行走，也在寻找那最大的一穗。

有的人见到了颗粒饱满的“麦穗”，就不失时机地摘下它；有的人则东张西望，一再地错失良机。当然，追求应该是最大的，但把眼前的那一穗拿在手中，才是实实在在的。

编辑推荐

《拿得起 想得开 放得下》编辑推荐：放下自卑，赢得从容的人生；放下贪欲，赢得幸福的人生；放下固执，赢得变通的人生；放下烦恼，赢得快乐的人生；放下狭隘，赢得博大的人生……有着轻盈的人生态度，你的心灵就可以自由而欢快地翱翔。
拿得起、放得下，你将解脱烦恼，享受自在人生；放得下、想得开，你将快乐淡定，心灵刹那花开。
这是一本提升智慧、启迪心灵的励志经典！
这是一本解读人生困惑、启发人的智慧、指引人生情感的心灵读本！
阅读《拿得起 想得开 放得下》，领略“拿得起，想得开，放得下”的智慧，会帮您在人生困惑时做出正确的抉择，会助您在人生的道路上走得更高更远。

名人推荐

看得破的，处处都是生机；看不破的，处处都是困境。
拿得起的，处处都是担当；拿不起的，处处都是疏忽。
放得下的人，处处都是大道；放不下的，处处都是迷途。
想得开的，处处都是春天；想不开的，处处都是凋枯。
做何人，在自己；小自我，大天地。
——星云大师

第一图书网, tushu007.com

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