

图书基本信息

书名：<<人生三要拿得起放得下不生气要争气先做人后做事>>

13位ISBN编号：9787511327277

10位ISBN编号：7511327273

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：建一，德群

页数：420

字数：720000

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>

前言

人生在世，每个人都希望获得成功，过得幸福，但为什么起点看起来没有什么差别的人，若干年后却结果大不相同？有人感叹人生无常，有人感慨环境弄人，也有人归咎于自己没有好运气。

其实这些都不成为理由，真正的答案在于你是否悟透了“人生三要”。

人生的第一要就是：拿得起，放得下。

拿得起是什么？它是一种强者的执著。

拿得起需要最准确的眼光，需要超人的自信，需要随时准备的积极心态，需要强有力的行动，需要有勇有谋的智慧头脑，需要钢铁般的坚强意志，等等。

拥有这些，你才可能在残酷的竞争中激流勇进，勇往直前，得到自己该得到的一切，成为人们心目中的强者。

但是，长江后浪推前浪，一浪总比一浪高，你不可能永远是浪尖，不可能永远是顶峰。

人生有顶峰，就会有低谷。

生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃感情。

这个时候，苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。

什么也不愿放弃的人，往往会失去更珍贵的东西。

你不可能什么都得到，所以，应该学会放弃。

执著是强者的姿态，但放弃才是智者的潇洒。

执著有时是一种重负或是一种伤害，放弃却是一种美丽。

一个生命背负太多太重的行囊，拖着疲惫的身躯走在人生大道上，结果只能是疲于奔命，违背了生命本来的意义。

成功并不总是青睐那些死守一个真理的执著者，还偏爱那些懂得适时放弃的聪明人。

要想达到自己的目标，我们固然要拿得起；但与此同时，当我们发现“此路不通”时，就要学会及时地果敢地放下。

拿得起，实为可贵；放得下，才是人生的至高境界。

达到这种境界，便可鲜花掌声等闲视之，挫折灾难坦然承受。

这样，你的人生才会有一个更好的结局。

人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。

拿得起是勇气，放得下是超脱；拿得起是本事，放得下是智慧。

人最大的幸事莫过于这一生能够执著于该执著的，放弃那该放弃的。

人生的第二要就是：不生气，要争气。

每个人都希望自己的人生一帆风顺、万事如意、吉祥幸福，但有时也难免会碰到困难，遇到逆境，道路曲折，因为生活给了我们安逸的同时，也给了我们坎坷与磨难；每个人都希望被人重视，受人尊重，受人欢迎，但有时也难免被人嘲笑，受人侮辱，被人排挤，因为生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。

而这就是生活，这就是我们需要面对的人生。

当处于人生低谷时，有的人能够坦然地面对一切磨难与伤痛，并快乐地生活着；有的人却是一味地抱怨、苦恼，不停地哭诉着生活对自己的不公，长期沉溺于其中不能自拔，甚至会为一点小事火上心头，或者悲观丧气，怨天尤人，终日被泪水和无奈的情绪包围着。

我们抱怨、折磨自己又有何用？这样只能徒增痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了。

其实，仔细想想，很多时候是我们自己小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把责任推到别人的身上，我们为什么不想想如果我们自己足够优秀，别人还会看轻自己、冷眼嘲讽吗？所以，让自己快乐的最好办法就是自己争气，去做得更好。

在人格上、在知识上、在智慧上、在实力上，使自己加倍成长，变得更加强大，使许多问题迎刃而解。

正所谓愚蠢的人只会生气，聪明的人却懂得去争气。

生活需要我们面对不幸与失意的时候，进行有效的自我调节，创造争气的条件、树立争气的信念、增

加争气的砝码。

理性地寻找消除生气的方法，就能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。

人生的第三要就是：先做人，后做事。

人生在世，无非是两件事情：一是做人；二是做事。

但是，如何把人做好，把事做成，却是一门大学问。

总的来说，决定人生成败的，首先在做人，其次才是做事。

人生的一切成功归根结底都是做人的成功，人生的一切失败归根结底都是做人的失败。

在做事情之前，先要学会做人。

人做好了，往往事半功倍，事事顺畅；人没做好，就会事倍功半，甚至一事无成。

常言道：“做事一阵子，做人一辈子”、“做事有止境，做人无止境”。

做人不成功，做事的成功是暂时的；做人成功，做事不成功也是暂时的。

一个人只有做人成功了，他才能有机会获得事业上的成功；相反，一个人如果做人失败了，即使他把事情做得很圆满，即使从表面上看来他很风光，但到头来他仍然是一个失败者。

只会做事不善于做人的人，在生活中往往要扮演吃亏的角色，累得要死，却得不到领导的赏识、同事的嘉许，提职和晋级更是常常与自己擦身而过；而会做人的人，尽管资历不深、业务不精，但是拥有一套灵活多变的处世手段，只要稍微动动脑筋，就可以潇洒自在地游走于各色人物之间，收获人脉，提升人气，经营人生，可谓“要雨得雨，要风得风”。

这种现象不能不引起我们的重视和反思。

综观古今中外，真正的成功者无不深谙“先做人，后做事”的奥妙真谛。

本书从历史和现实中取材，对“人生三要”进行了深入浅出的阐释，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备的智慧，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

这些凝聚着无数前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。

只要你深刻领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，创造成功人生。

内容概要

人生在世，每个人都希望获得成功、过得幸福，但为什么起点看起来没有什么差别的人，若干年后却结果大不相同？有人感叹人生无常，有人感慨环境弄人，也有人归咎于自己没有好运气。其实这些都不成为理由，真正的答案在于你是否悟透了“人生三要”。

人生的第一要就是：拿得起，放得下。

人生最大的挑战是拿得起，生命最大的安慰是放得下。

拿得起是勇气，放得下是超脱；拿得起是本事，放得下是智慧。

人最大的幸事莫过于这一生能够执著于该执著的，放弃那该放弃的。

人生的第二要就是：不生气，要争气。

生活需要我们面对不幸与失意的时候，进行有效的自我调节，创造争气的条件、树立争气的信念、增加争气的砝码。

理性地寻找消除生气的方法，就能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。

人生的第三要就是：先做人，后做事。

人生的一切成功归根结底都是做人的成功，人生的一切失败归根结底都是做人的失败。

在做事情之前，先要学会做人。

人做好了，往往事半功倍，事事顺畅，人没做好，就会事倍功半，甚至一事无成。

建一和德群编著的《人生三要拿得起放得下不生气要争气先做人后做事》从历史和现实中取材，对“人生三要”进行了深入浅出的阐释，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备的智慧，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

《人生三要拿得起放得下不生气要争气先做人后做事》的内容凝聚着无数前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。

只要你深刻领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，创造成功人生。

书籍目录

拿得起，放得下

第一章 成功人生从“拿得起”开始

拿得起是强者的智慧

勇谋大事而失败，强如不谋一事而成功

只有去拿，才可能拿得起

拿得起小事，才能做成大事

该出手时决不犹豫

敢输才是真英雄

用上所有的力量去争取成功

负重的生命如夏花灿烂

没有拿得起，何谈放得下

第二章 瞄准目标——以最准确的眼光拿起

优雅、精致的生活来自于远大的目标

野心是“治穷”特效药

只要你敢想，一切皆有可能

别把梦想带进坟墓

坚守心灵的骄傲去超越

生命太短暂，岂能渺小度一生

心有多大，世界就有多大

选准一事，选定一生

从此，别再瞎奔忙

第三章 相信自己——以最好的状态拿起

过去并不等于未来

每个人都是独一无二的

保持自己的本色

坚持自己的梦想

即使失意，也不可矢志

做自己的圣人

敢为天下先者胜

无须过多考虑别人对你的看法

真正的自信是一种睿智

成功从自信开始

第四章 行动第一——以最有力的行动拿起

不要让创意“胎死腹中”

不管是对还是错，一定要速作决定

做行动家，不做空想家

有计划的行动事半功倍

与其抱怨，不如行动

凡事不能拖到明天

切莫等到万事俱备

别让懒惰伤害了心灵

第五章 有勇有谋——以智慧和勇敢拿起

做事的成功靠潜心谋算

微小的勇气能赢得巨大的成功

胆识是决战人生的利器

狭路相逢勇者胜

理性的勇敢才是最值得称道的勇敢

敢“秀”才会赢

明智地选择你的战斗

第六章 毅力不倒——以钢铁般的意志拿起

失败往往由于半途而废

人生就是要永不放弃

不怕惨烈地“死”一回

变逆境为人生的祝福

屡败屡战才是英雄

真正的强者永不言败

第七章 拿得起，还得放得下

有一种坚强叫放弃

最简单其实最精彩

放弃是一种解脱

无所求便是追求

一切都是最好的安排

比上不足是挑战，比下有余是开悟

感情不必太强求

我看开，我快乐

第八章 放下贪欲，赢得幸福的人生

贪婪是个无底洞

每个人都有1000万的财富

真正的财富是一种内心的认同

算计者永不快乐

功名皆为身后事

成功，一定要牺牲健康吗

欲望太多造成心灵的贫穷

去除不必要的欲望

第九章 放下固执，赢得变通的人生

有一种错误叫固执

遇事不钻牛角尖

你改变不了事实，但你可以改变态度

山不过来，我就过去

要生存就要先打破外壳

弹性生存是一种艺术

第十章 放下狭隘，赢得博大的人生

自私就是自我毁灭

予人快乐，予己快乐

帮助别人就是强大自己

让仇恨长出鲜花

拥有一颗爱人之心

做一个慷慨的人

做一个对别人有用的人

把财富奉献给社会

感恩的心，感谢一切

第十一章 放下包袱，赢得悠闲的人生

压力，都市人的致命伤
太劳累，彩色人生变黑白
不为虚名所累
不为他人而活
劳逸结合才是对自己负责
生命警钟为工作狂敲响
在休闲中解放
以自己喜欢的方式生活

第十二章 放下眼前。

赢得豁达的人生

用发展的眼光看自己
绝望是心灵的毒药
把“置身绝境”看成是“以身体验”
失败是生命必要的投资
把希望高擎在手中
让“绊脚石”变成“垫脚石”
人生没有过不去的坎

第十三章 放下苛求，赢得美满的人生

原谅自己是个凡人
长寿的秘诀——随遇而安
世间没有绝对的错与对
没有什么不可原谅的错
懂得适可而止，以免过犹不及
过分追求完美是一种伤害
该糊涂时要糊涂
世上没有绝对的幸福
凡事不必太认真
自嘲一下又何妨
不生气，要争气

第一章 别让自己为小事烦恼

放下后才会有快乐
别为小事烦恼
从逆境中奋起
“苦难对于天才是一块垫脚石”
学会适应与改变
不要为打翻了的牛奶而哭泣
亦得亦失，笑看输赢人生
没有沟通不了的事

第二章 世上没有永远的敌人

能屈能伸才彰显智慧
用心、用时间去体会人和事
学会忍耐，懂得包容
做人要有宽容的品质
把争斗变成谦让
学会感谢敌人
嘴巴痛快不算赢
为敌人干杯

得饶人处且饶人
咽下怨气，才能争气

第三章 遇事三思。

塑造美丽人生

过于算计的结果是得不偿失
是非成败转头空
贪欲为众恶之本
走出虚荣的死胡同
对手会让你变得更强大
风险与机遇同在
永远记住自己的诺言
生活还是要节俭
找到真正的友谊
挣脱心灵的枷锁

第四章 用爱意温暖家庭

妥善处理家庭与工作的矛盾
爱就要爱他(她)的一切
理智战胜激情
真爱也会有“瑕疵”
感谢父母恩
赞扬是幸福的催化剂
爱需要激情，更需要理智
爱需要体谅
把握现在的幸福
用心化解隔阂
用责任感创造幸福
孝敬父母，温暖家庭

第五章 找准自己的位置

选准自己的位置
变化才是人生的真谛
小爱好可以成就大事业
命运之舟掌握在自己手中
新的起点也许成就更加辉煌
嫉妒是最无能的竞争
成功就住在失败隔壁
只管去付出，不要计较得失
学会克制，你才能做得更好
英雄不问出处

第六章 把握万分之一的成功机会

才华不等于成功
把握万分之一的成功机会
自信是成功的第一秘诀
要有完整的人生规划
别等天上掉馅饼
“聪明在于学习，天才在于积累”
永远充满斗志
追求平淡是无能的托词

成功属于永不服输的人

用理性控制暴躁

创新是竞争的优势

发挥无限的潜能

第七章 可以平凡，但不能平庸

珍惜青春时光

重要的是做自己

命运要由自己主宰

在年龄面前，人是无能为力的

幸福来源于简单的生活

卸掉心灵的铠甲

用品格树立自己的旗帜

“身体好”才是真的好

独辟蹊径表现自己

多些坦诚，多些轻松

好形象的真谛是秀外慧中

第八章 变通豁达的人生才快乐

每一小步都能创造奇迹

变通豁达的人生才快乐

用笑声解除忧愁

缺陷也是一种美

破除你的固有模式

敢于表现自我

酸甜苦辣皆人生

告诉自己“我一定行”

平静是生活的主题

生活因“不幸”而多彩

先做人，后做事

第一章 做事先做人

做大事必先做人

人品比才华重要

做人从良心开始

太过聪明让文豪遗憾终生

做人不败在小节上

给失败留存有余地

不为小钱而失德

修身赢长远

盖住老板心中的痛

大智若愚是一种高明智谋

做人与做事的互动双赢

以人为本是做人做事的基本点

做事与做人是硬币的两面

第二章 诚信是做人的根本

诚信是立身之本

诚信是获得回报的资本

擦亮做人的“牌子”

声誉如生命

诚信是做人的灵魂
人格是最高学位
承诺是用全部力量去做的事
诚实是一笔财富
忠诚是诚信的一种高度
信誉是运行资本
诚信带来成功
信用打开成功局面

第三章 自制、自助、自信

无法管好自己的人也无法管好别人
凡成功者无不懂得自制
没有规则难成方圆
自我克制是成功的基本要素
求人先求己
天助自助者
帮助别人有助于个人成功
自信是成功的第一秘诀
真正的乐观源于自信
自信与自觉相得益彰

第四章 做人要方，做事要圆

“方”是做人之本
让人格成为一生的守护
圆通做人是一种必要
要适当地隐藏自己的情绪
退一步自有妙处
“退一步”也是做人境界
放下身段等成功时机
得志便猖狂要不得
退让是成功的加速器
以柔克刚看对象

第五章 学会吃亏，懂得糊涂

悟透“聪明反被聪明误”之理
再狡猾的狐狸总会遇到猎手
不能一味锋芒毕露
不要轻易暴露自己的“底牌”
小事糊涂，大事清楚
“难得糊涂”之理
小事糊涂的三大好处
装糊涂的两个方法
从聪明中入，从糊涂中出
关键时候要敢于吃亏
做人不要在乎吃眼前亏

第六章 做人要有大格局

有容德乃大，无求品自高
胸襟广度决定成功高度
感恩来自于生活中的爱与希望
不为虚名拖累

别人渴望着你的宽容
忘记惹你生气的人
让气量成为你的修养
不是原则问题，就不要太较真
有容乃大
人往高处走

不让失败成为人格的试验品
尊贵不因曾经的卑微而掉价
第七章 心态对了，你的世界就对了

心态塑造未来
不同的心态导致不同的人生
人究竟需要什么样的心态
不要被逆境打垮
苦难是人生的必修课
把困难当机遇
挣脱心灵的枷锁
打破心中的瓶颈
清扫心灵垃圾
不良情绪是随时点燃的导火线
操纵好情绪的“转换器”
不为错过的太阳流泪
欲望使自由的翅膀负重
活得坦然，给生活松绑
快乐如此简单
影由心生
别让心智老去
让不幸赋予你生命的动力
撕掉心灵标签，实现人生跨越
追求一种叫做梦想的欲望

第八章 低调做人，高调做事情

志当存高远
坚守信念，拥有希望
放低自己，抬高别人
接受你无法改变的
不要把自己当做大人物
仰头走路势必被撞
低调为人，创造辉煌
穷困是成就大业的资本
规避风头，走顺畅人生路
主动做事，就是自我创造
抓住知识带给我们的生存权
行动决定一切
成功，不需要借口
在不显不露中出头
实在做事，畅达成功

第九章 你的形象价值百万

这是一个两分钟决定命运的时代

不要把自己打扮成暴发户
你还不是比尔·盖茨
失败的穿着保证你不能成功
让你的声音增添你的魅力
不要在闲聊中失去魅力
幽默是一种智慧
让笑容与声音共舞
不让舌头超越你的思想
像个成功者的样子
快乐心情是乐观形象的第一步
智慧使你形象永恒
过分炫耀自己让你的形象一落千丈
你的笑容价值百万
眼睛如同舌头一样会表达
这样的举止让客人感觉舒服

第十章 会说话。

得天下

会说话与否影响人脉
口才影响前程
如果你还不那么受欢迎
揭人之短的事绝对不做
口头禅是口才的绊脚石
不要总是责怪对方
让陌生人与你一见如故
激发对方的情绪
不失时机地表达真情关爱
批评适可而止
花点心思防尴尬
让窘境迎刃而解
大智若愚真高明

第十一章 扩大自己的影响力

品读影响力
谁都需要影响力
好形象是影响力的潜在资本
优雅助你脱颖而出
让别人追随你的思想
卓越的品质绽放气质芳香
提升你的人气指数
储蓄你的人脉
使你受欢迎的四大途径
如何赢得长久影响力
用“西施”效应提升你在爱人心中的影响力
危机中，学会做自己的公关人
打造威信的影响力

第十二章 为卓越建立良好的习惯

习惯影响一生
习惯能成就一个人，也能毁灭一个人

习惯的力量

别踏着别人的脚印走

不让习惯成偏见

敢于向权威挑战

不为工作而工作

不要自我设限

莫跟着习惯老化

不让习惯老化

别让眼高手低害了你

整洁有序，从整理办公桌开始

适当的时候，把“不”字说出口

站在竞争的潮头

跳出你的习惯

耐心是一种习惯

成功从良好的习惯开始

让积极思考成为习惯力量

微笑是最好的习惯

凡事做到尽善尽美

甩掉“轻易放弃”的想法

不要恐惧承担太多责任

让理性代替易怒

水满则溢，谦虚更胜一筹

打破自我怀疑

给不良习惯找个“天敌”

时间管理混乱

多用“我们”，少用“我”

要有改变坏习惯的自控力

重塑人生从改变开始

成功没有固定的模式

章节摘录

理性的勇敢才是最值得称道的勇敢 勇敢的定义只有一个，但勇敢的表现却可能多种多样。

有这样一个故事：老板招聘雇员，有三人应聘。

老板对第一个应聘者说：“楼道有个玻璃窗，你用拳头把它击碎。

”应聘者执行了，幸亏那不是一块真玻璃，不然他的手就会严重受伤。

老板又对第二个应聘者说，这里有一桶脏水，你把它泼到清洁工身上去。

她此刻正在楼道拐角处那个小屋里休息。

你不要说话，推开门泼到她身上就是了。

这位应聘者提着脏水出去，找到那间小屋，推开门，果见一位女清洁工坐在那里。

他也不说话，把脏水泼在她头上，回头就走，向老板交差。

老板此时告诉他，坐在那里的不过是个蜡像。

老板最后对第三个应聘者说：“大厅里坐个胖子，你去狠狠击他两拳。

”这位应聘者说：“对不起，我没有理由去击他；即便有理由，我也不能用击打的方法。

我因此可能不会被您录用，但我也执行您这样的命令。

”此时，老板宣布，第三位应聘者被聘用，理由是他是一个勇敢的人，也是一个理性的人。

他有勇气不执行老板的荒唐的命令，当然也更有勇气不执行其他人的荒唐的命令了。

戴高乐将军也碰到过这样的勇敢者。

那是1965年，法国发生民变，巴黎的学生、市民走上街头，要求当时任总统的戴高乐下台。

戴高乐黔驴技穷，来到德国的巴登——法军驻德司令部设在这里。

戴高乐要求驻德法军司令带兵回到巴黎平息民变。

但戴高乐的两次要求都遭到那位驻德法军司令的拒绝，还劝说戴高乐放弃这个命令。

后来戴高乐非常感谢那位司令，称颂那位司令勇敢地拒绝执行他的命令。

他还写信给那位司令的妻子，说这是上帝在他无能为力时让他来到巴登，又是上帝让他碰到那位司令。

不然，他就可能是历史的罪人了。

三个应聘者，前两个坚决执行老板的命令，好像也无可厚非，但后一个拒绝执行老板的荒唐的命令，则更值得赞誉。

至于驻德法军的那位司令，敢于拒绝执行当时作为法国总统的戴高乐的有违民意、有违民主原则和精神的命令，就更难能可贵。

这在专制制度的国家简直是不可思议的。

所以勇敢不勇敢，不只是一种行为的体现，其中也包含着理性，包含着道义。

没有理性的、缺乏理性的勇敢，没有道义的、缺乏道义的勇敢，不一定就是好勇敢。

在我们这个世界上，就勇敢而言，绝对执行命令的勇敢多而敢于抗拒执行荒唐的命令的勇敢少。

这是因为权力者一般都竭力提倡、培养、制造绝对的执行这种勇敢，而对敢于抗拒自己荒唐命令的勇敢深恶而痛绝，即便他发现自己的荒唐以后，对那些敢于抗拒自己荒唐的勇敢者也决不宽恕。

以至有些明明是错误的东西，是荒谬的东西，是反科学的东西，是违法违纪的东西，因为是权力者指使，因为有权力者撑腰，有的人也敢勇敢地去执行，勇敢地去执行。

勇敢是一个褒义词，它所体现的是一种好品德。

人们教育孩子就要做勇敢的好孩子。

但勇敢确实又还有一个是与非的前提。

勇敢不是盲从，不分是非的、没有理性的绝对执行命令的勇敢是一种可怕的勇敢，也是一种愚蠢的勇敢，更是一种专制者欣赏和欢迎的勇敢。

而坚持真理、敢于同谬误、同荒唐、同发疯对抗的勇敢、理性的勇敢才是最值得称道的勇敢。

人生感悟盲目的勇敢是一种鲁莽，理智的勇敢是一种值得称道的智慧。

编辑推荐

人生在世，每个人都希望获得成功、过得幸福，但为什么起点看起来没有什么差别的人，若干年后却结果大不相同?真正的答案在于你是否悟透了“人生三要”。

建一和德群编著的《人生三要拿得起放得下不生气要争气先做人后做事》从历史和现实中取材，对“人生三要”进行了深入浅出的阐释，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪。

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>