

《"拿得起，想得开，放得下（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！）"》

》

## 书籍信息

版次：1  
页数：286  
字数：280000  
印刷时间：2013年04月01日  
开本：16开  
纸张：  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787510436277

## 编辑推荐

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；拿不起来的，处处都是疏忽。放得下的人，处处都是大道；放不下的人，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

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。

## 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。本书从如何拿得起、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，教你身心快乐的私房秘笈，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！希望本书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。

## 目录

## 目录

## CONTENTS

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

CONTENTS	
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
即使失意也不可矢志	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不要有太多的欲望，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，让烦恼到此为止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  
烦恼是慢性毒药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

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)