

<<放下即是拥有:庄子的智慧>>

图书基本信息

书名：<<放下即是拥有:庄子的智慧>>

13位ISBN编号：9787553425351

10位ISBN编号：7553425354

出版时间：2013-9-20

作者：庄子 (作者),范迪 杨俊梅 (合著者) 李凯勇 (编者)

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>

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

### 内容概要

#### 编辑推荐

独特的视角，今人的标准，重新解读《庄子》。

让国学经典走进现代人的生活，庄子教你如何玩转职场，享受生活，达到“逍遥”的人生境界。

#### 名人推荐

最超脱的国学经典，最逍遥的人生境界。

放下烦恼，解惑人生，玩转职场，享受生活的圣经。

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

### 书籍目录

#### 目录

##### |第一章|

返璞归真，人生需要做减法

“清扫”心灵，让自己轻装上阵

要与你“保持距离”

看淡浮华，唤醒人心之纯真

善于自嘲，酸葡萄其实很好吃

减少欲望，知足常乐心安宁

藏巧纳拙，关键时刻成大事

冲破心理牢笼，神清气爽做自己

减轻压力，肩上包袱放一放

##### |第二章|

顺应自然之道，快快乐乐

生活

其生若浮，其死若休

放弃逆行，顺水推舟将事半功倍

放下私念，先利人再利己

心境淡然，人生处处皆自由

减少欲念，感激生活的美好

天生丽质，你本来就很美

##### |第三章|

放下名利欲望，才得生命

真谛

不伎不求，委曲求全免灾祸

人生处处要谦逊

得饶人处且饶人，宽宏大度笼人心

放下自欺欺人的虚荣心

欲望无止境，要学会自我控制

放下应酬，留一点时间给自己

远离名利，发现平淡中的幸福

莫将功劳据为己有

忍贫安困一时，美名流传万世

##### |第四章|

无欲无念，轻轻松松走

职场

放下抱怨，努力前行定会成功

放下得失，顺其自然心自宽

放下强权，无为而治展才华

放下苛察，身边处处皆人才

放下较真，容人容己人缘好

放下强求，安分随缘事事顺

放下贪欲，本分守己名声扬

放下冲动，审时度势再行动

放下厌恶，工作艰巨也快乐

##### |第五章|

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

解除束缚，让心自由翱翔  
减岁哲学，让心再年轻几岁  
忍字当头，看似无求实有求  
见微知著，细节决定成败  
让心灵舒展一下  
破茧成蝶，超越自我  
尚节俭弃奢华，问心无愧品自高  
世事无常，摆正心态面对生活  
宠辱不惊，愈挫愈勇方能成功  
急功近利不可取，成功要禁得起等待

### |第六章|

善于放下是一种智慧  
好事多磨，做人做事要“耐烦”  
与人为善，就是与己为善  
选对时机，勇于放弃  
放下固执，居安思危很重要  
攻心为上，得人心者得天下  
再坏的牌，最后也能赢  
放下争执，沉默是金  
戒骄戒躁，呆若木鸡可常胜

### |第七章|

放下世俗之念，让心平静如水  
无欲无求，功成身退为上策  
承认错误，不失反得  
打破条框，逆向思考  
深藏不露，远离嫉妒和猜疑  
做人莫比较  
不自以为是，不妄自菲薄  
诚以待人，人必诚以待己

### |第八章|

放下万物得逍遥  
得而不喜，荣辱不惊  
失而不忧，从容自得  
守虚自足，无求反而易富有  
忘却世俗，虽在闹市心自安  
独守寂寞，是另一种生活状态  
只为人做，不以利争  
放下即是拥有，人生快乐就好

### |第九章|

放下烦恼与怨气，生活处处皆幸福  
掌握命运，幸福自己去争取  
充满兴趣，疲惫就会少许多  
不惧生死，减少生活的痛苦  
亲近失败，吸取教训再上路  
远离悲伤，保持崇高的信念  
心若知足，幸福便随之而来  
停下脚步，美就在你身边

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

珍惜你已经拥有的幸福

笑一笑,没什么大不了

|第十章|

有舍才有得,放下即是拥有

失去是为了更好地拥有

放下,让人更加懂得珍惜

不适合,请放弃

你达到“忘我之境”了吗

把自己放低一点,再低一点

崇尚自然,安享生命

看似无情实有情

明白自己要什么

告别已失去的,你会得到更多

序言

“夫乘天地之正,而御六气之辩,以游无穷者”是庄子对“逍遥”二字的理解,也是他一生所追求的境界,因此整部《庄子》几乎都体现着“逍遥”的意味。

对于现代人来说,疲惫、忧虑、急躁、抑郁等负面情绪的积压正是内心无法达到“逍遥”的体现。

那么到底该如何去做,才能达到庄子所说的“逍遥”呢?

其实,就是两个字—放下。

“至人无己,神人无功,圣人无名。”

对于功名利禄,庄子的看法是“无己”“无功”“无名”,如此便能消除世俗的羁绊,达到超越自我的逍遥境界。

功名利禄、荣华富贵说起来不过是天上的浮云而已,是生不带来、死亦不能带走的东西。

欲望无止境,庄子的见解是要学会合理控制,既不是“灭人欲”,也不是“纵欲”,其中的“度”需要具备长期的道德修养方可掌握。

庄子“物物而不物于物”的观点,说明了人与物的关系是人主宰物而非被外物主宰,怎样去抵制外物的诱惑,需要一个人有很高的精神境界。

认清了外物的实质,理解了外物的本性,也就不会堕入物欲。

人生有所为有所不为,我们需要时常用庄子的心态来约束行为,逐渐地改变心态。

人的一生会有太多的追求,每个人都希望拥有得足够多,财富要比别人多,名气要比别人大,地位要比别人高……心中总以为这样的对比会是我们前进的动力,于是乐此不疲,以为这样的生活就是快乐,就是幸福。

可是,有一天,我们突然惊觉:或许,这些财富根本不属于自己,很可能明天就会破产;得到的名气也根本不是自己当初想要的,为了保持现在的名气,自己甚至失去了对人来说最重要的一自由;好不容易爬到的位置,又会因为一点过错就摔下来,摔得极痛,摔得粉碎……于是,我们茫然失措,我们抑郁不安,此时方才明白那些所谓的“快乐”“幸福”并不是真的,甚至是如此脆弱,不堪一击。

放下吧!

放下攀比,放下执着,放下强求,放下奢望……

人只有两只手,能握在手中的东西毕竟是有限的,那么,我们何不抓些更重要的呢?

纷繁复杂的生活有时会逼迫我们做出我们不愿做的事:为了应酬,我们可能会失去与家人相聚的时光;为了赚钱,我们可能会失去与爱人共度的浪漫时光;为了一个职位,我们可能去排挤、拼抢,甚至不顾道义、情义,致使往日的朋友渐渐离去;为了生计,我们可能会忘记年少的梦想,失去那份为梦想而拼搏的冲劲儿……这些都重要吗?

或许你会说重要。

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

那么，可以暂时放下吗？

或许你会选择沉默。

因为你已经习惯了把这些扛在肩上的感觉，即使辛苦劳累，你也未曾发觉自己的疲惫。

然而，没有觉得疲惫，并不意味着不疲惫，只是它还没有达到那个“阈值”。

就像柳宗元《蝥传》的蝥一样，刚背一点东西根本毫无感觉，可是，随着东西的增多，它也被压得喘不过气来。

懂得放下，学会放下，勇于放下，才能在成功的道路上继续行走，也才能走得更远更久。

在你“背负”的时候，不妨问下自己，这些真的是自己想要的吗？

这些角色是自己心甘情愿担当的吗？

自己真的快乐吗？

哪怕这些自问只是短短的几秒，对于你的人生也是有所裨益的。

人们习惯了奔波，却很少停下来思考，没有了思考，如何有空闲、有智慧放下？

人应该适当地让自己闲下来，放下欲望，独享一方安宁，让心灵与自然进行一次对话，或许，你会对未来、理想、生活有更深的理解。

庄子眼中的“大宗师”是“知天之所为，知人之所为”的人，是道德和能力都达到顶点的真人和师者，是真正达到“天人合一”的人，所以，庄子常说要清心寂神，离形去智，忘却生死，顺应自然。

能够跳脱外物泥潭的“真人”，是超然的，是“安时而处顺”的，也是参透大道的人，他们放下了世俗的束缚，放下了名利的伪装，放下了徒有其表的虚荣，他们拥有的是与天地同在的精神境界，他们逍遥，他们无忧无虑。

庄子在提出逍遥、顺其自然的观点之外，还提出事物的两面性和变化性的辩证论。

鼓励人们要积极进取，在“无为”的基础上“有为”，不论出身如何、相貌如何，都应该坚信自己有扭转乾坤的力量。

事无绝对，物有两面，每个人都一样，有优势就会有劣势，正确地看待自己与他人的优缺点，做到扬长避短，才会有所成就。

同时，失败和成功不是绝对的，得与失也是可以相互转化的，不要因为一时的失败而苦恼，也不要因为一时的成功而得意。

正确地看待得与失，才能在人生这条大路上走得顺利，也会走出属于你的精彩。

本书从日常生活、工作职场、人生境界等方面介绍了庄子思想在现今社会的应用，看似深奥的《庄子》却在一个个有趣、浅显的小故事中变得通俗易懂。

这里没有过多形而上的概念道理，更多的是直白的生活感悟。

当你觉得压抑、烦闷、辛苦时，不妨拿起这本书看上一看，或许某个生动的故事就会令你豁然开朗，迈向光明。

### 文摘

对生活在现代都市中的人来说，他们生活忙碌、工作紧张，每天睁开眼，就有做不完的事、解决不完的难题。

时间对于他们似乎永远不够用，而当晚上终于可以躺在床上时，他们身心早已疲惫不堪。

人活在这个世上，总要有事做才能安身立命，尤其是在竞争如此激烈的现代社会，不努力随时会被淘汰，“弱肉强食，适者生存”是自然界几千年不变的生存法则，这一点无人可以改变。

很多人只会埋怨生活压力大，却从未去想一想该怎样做才能将自己从繁重的生活中解放出来，他们只是日复一日地埋怨，然后继续这样的生活。

虽然人们不得不为了生活四处奔波，但我们至少可以从精神上为自己减轻压力，让自己轻装上阵。

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

早在两千多年前，庄子就为我们解决这一难题提供了方法。

庄子在《刻意》一篇中强调人要时刻保持纯素之道，这样人的心就会是一块纯净之地，朴素无华，不会为外物所扰。

当我们的内心进入一种恬静安宁的境界时，就不会被生活中的琐事和压力击垮，反而会以轻松的心态来面对。

而我们要达到这种恬静安宁的境界，就需要时常给自己的心灵做做“大扫除”，及时清除那些没有价值的东西。

相信很多人都有搬家或大扫除的经历，当你整理自己一箱又一箱的物品时，是不是很惊讶自己短短几年内竟然会积累了如此多的东西？

当你将自己的物品搬到新家时，是不是发现很多原来的物品与新家的装修风格格格不入？

你是不是懊悔之前自己为何不花些时间整理物品，及时清理那些不需要的东西？

现在你光是整理这些物品就已经累得喘不过气了。

人生又何尝不是如此！

在成长的过程中，我们不断地积累知识和经验，不断地开阔自己的视野，不断地丰富自己的阅历，不断地给自己的生活填充东西……我们总认为生活越充实越好，舍不得丢弃任何一点东西，却忘了如果背负的东西太多，人是无法快速行走的。

有个青年每日疲于应付各种事情，觉得自己过得疲惫不堪，他整日满脸愁容，丝毫没有年轻人该有的蓬勃朝气。

有一天，这个青年终于无法忍受这样的生活了，于是他到一所寺院去向大师请教该如何让自己过得轻松快乐。

大师看着愁眉不展的青年，对他说：“你随我去登山吧，等到了山顶，你就能找到答案了。”

”大师递给青年一个空的背包，带青年来到寺院的后山。

在去往山顶的路边，有各式各样、晶莹剔透的小石头，非常美丽。

青年被这些漂亮的小石头所吸引，大师对他说：“你若喜欢，可将喜欢的石头捡起来放进背包中，它便是你的了。”

”青年很开心，一路走一路捡，快到半山腰的时候，青年的背包里面已经装了很多石头。

这时青年已经累得喘粗气，他对大师说：“大师，我背着这些石头快要累死了，怎么可能有力气爬到山顶呢？”

”大师微微一笑道：“既然这样，你为何不放下呢？”

”青年恍然大悟，拜别大师匆匆下山了。

我们又何尝不是故事中的那个青年呢？

现实生活中的诱惑太多，就像那些漂亮的小石头，我们想要这个，也想要那个，让自己的负荷越来越重。

在人生这条漫漫路上，我们被这些负荷压得越来越累，却从未曾想给自己减轻负荷。

那么从这一刻开始改变吧，给自己几分钟的时间，静静地想一想，问一问自己是否每天都忙忙碌碌过日子？

是否把自己弄得疲累不堪？

是否想过要清扫一下心灵的尘埃？

每个人都喜欢清扫房屋之后焕然一新的感觉。

当你擦拭掉门窗上的尘埃，清理掉地板上的污垢，将一切整理就绪之后，你肯定会觉得自己得到了一种释放，心情也畅快起来。

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

清扫房屋就可让我们的心情畅快，如果将我们心里的尘埃也清扫一下，那我们是不是会活得更加愉快？

张迪在一家出口公司做翻译，她的同事都对繁忙的工作抱怨连连，而张迪却总是一副笑意盈盈的模样出现在单位。

同事小丁是新来的实习生，她看到张迪从不像别人那样抱怨，便问：“迪姐，你不觉得工作量很大，每天都很累吗？”

张迪看着小丁青涩的面庞，说：“是啊，我们的工作量确实很大，每天的生活确实很累。”

“那为什么从来没听到过你抱怨呢？”

小丁疑惑地看着张迪。

听到这里，张迪回想起自己刚进单位时的情景。

那时她还是新人，业务不熟，工作量又大，又要应付各种复杂的人际关系，她每天回到家都觉得特别累，怀疑第二天早上自己能不能爬起来，当时她差一点就坚持不下去了。

可要强的张迪不允许自己就这么放弃，她想：难道就没有什么办法让自己不再这么累吗？

张迪想到了大学毕业时搬家的情景，四年的大学生活里她积累了不少东西，书籍、饰品、摆饰、衣服、鞋子……看着昔日自己珍爱的东西现在毫无用处，反倒变成了碍眼的累赘，她才意识到原来人都是会变的。

不论是收藏的物品，还是自己的品位、爱好，随着时间的流逝，都会改变，以前认为不能丢的东西，现在已经变成了废物。

从此，张迪养成了一个习惯，她每天下班都会将自己的办公桌整理得干干净净，下班回到家会花上几分钟的时间思考一下今天发生的事情，再计划好明天要做的事。

这样当新的一天到来时，张迪便能迅速投入到工作中，有条不紊地工作，不再让那些无关紧要的事浪费自己的时间和精力。

每到周五下班时，张迪会晚走一会儿，将自己的办公桌彻底清理干净，连一张废纸都不留。

每天晚上和周末，张迪会安排好自己的活动，推掉一些没必要的聚会和应酬，留出足够的时间让自己休息。

因为她觉得如果一个人疲累了而没有得到充分的缓解，第二天是无法精神抖擞地去工作的。

由于工作能力突出，张迪不断得到升职，但她从未得意忘形，她总是告诫自己：人要往前看，要想清楚未来的路怎么走；也要回头看，及时清理掉心里那些没用的东西。

让心灵放松，这样才能走得更长久。

“因为我每天都在做一项工作，那就是‘内在清扫’。”

这项工作能让我把没必要做的事以及不开心的事清理掉，所以我就没有什么值得烦恼的事情啦！

”听张迪说完，小丁似懂非懂地走了。

看着小丁的背影，张迪轻轻地叹了口气，心灵的“清扫”哪是那么容易的事情。

生活中太多的因素阻碍着我们去清扫心灵，除了太忙、太累外，财富、名利、地位、人际、亲情、友情、爱情等不是我们说放下就能放下、说清理就能清理掉的；清理完毕之后，我们要面对的是一个全新的、未知的开始，我们又无法确定那些是不是我们想要的，如果现在丢掉的，将来后悔了，捡不回来了怎么办？

“清扫”心灵本就是一个充满挣扎的过程，在面对升学、毕业、出国、工作、结婚、生子、跳槽、退休等一系列人生转折点的时候，我们不得不迫使自己丢掉过去，接纳全新的自己。

除了身份的改变外，更重要的是要将自己的心灵“清扫一遍”。

## <<放下即是拥有:庄子的智慧>>

但不是每一次的清扫都要全部扫干净，也不是每次的清扫都是最后一次。  
我们可以每次扫一点，起码把那些拖累我们的、毫无价值的东西清扫出去，把更多的位置空出来，让自己能够在新的征程上轻装上阵，活得更轻松、更自在！

<<放下即是拥有:庄子的智慧>>

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>