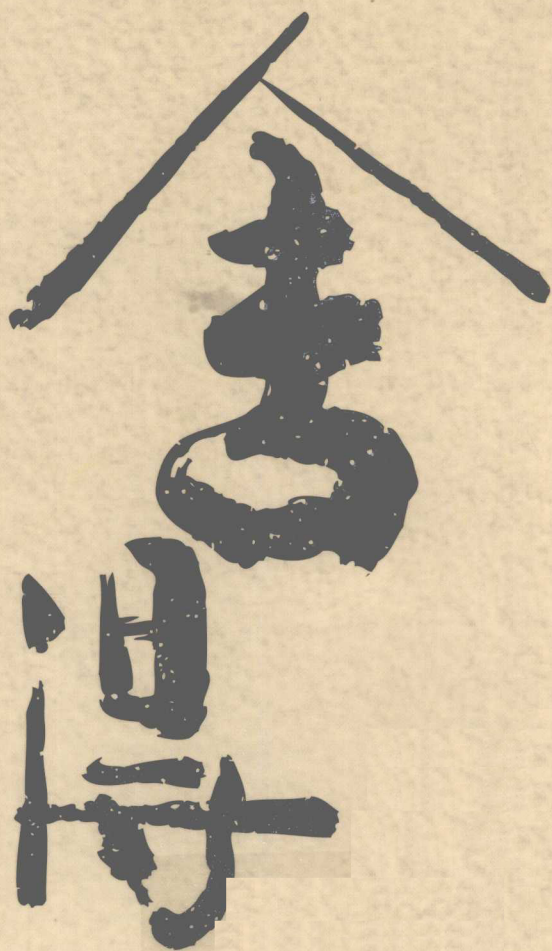




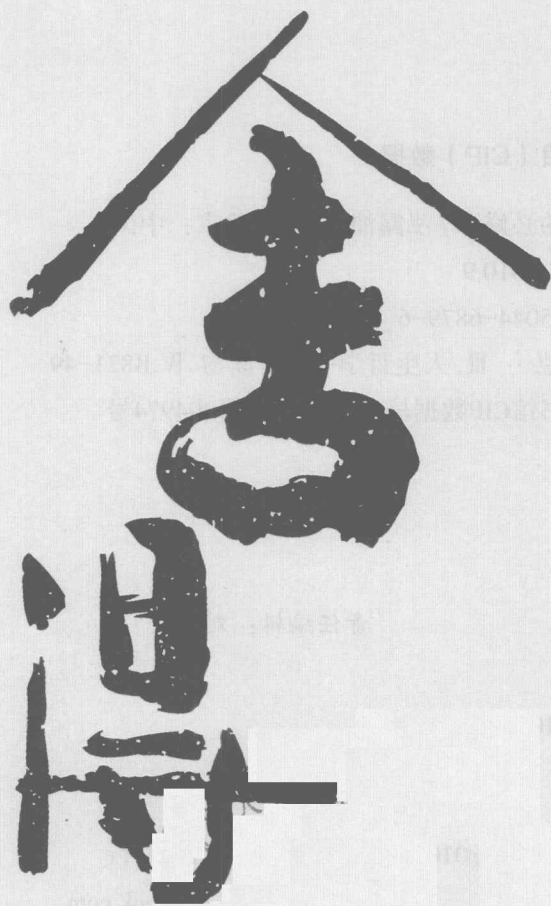
人生的必修课

泓露沛霖◎著

在“舍得”中见智慧；在“舍得”后感悟人生。
抵达舍得境界，感悟舍得之美！

舍得，是一种精神；
舍得，是一种领悟；
舍得，是一种智慧；
舍得，更是一种人生境界。

中国商业出版社



人生的必修课

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得：人生的必修课 / 泓露沛霖著. —北京：中国
商业出版社，2010.9

ISBN 978-7-5044-6879-6

I. 舍… II. 泓… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第094974号

责任编辑：刘万庆

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

* * * *

710×1000毫米 16开 18印张 字数250千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定价：35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

舍得境界

舍得是一种人生态度，更是一种人生境界，要想到达“舍得”佳境，没有丰富的人生经历，不经过深刻反思是不可能抵达的。世上没有绝对的平衡，只有相对的持平。对于“舍”与“得”不可求其绝对的均等，关键在于审事、做事的心态。一个人若总是妄想得到，而不愿意付出丝毫，结果只能使自己步入一个狭小空间，封闭了自己的发展。

万事万物不可能总是十全十美，往往鱼和熊掌不能兼得，你必须舍掉鱼才有可能得到熊掌，所以这时候你必须懂得舍得。该舍的时候一定要舍得去“舍”，只有舍掉了该舍的才有可能得到的更多；只有把砖抛出去才有可能引出美玉，否则你得到的永远只是一块破砖块。舍得并不是人们所领悟的“吃小亏占大便宜”，而是一种“舍”以己为先、“得”以德为本的辩证思想。在这里，“舍”是一种无私的奉献，“得”是一种精神上的追求。

舍得是一种哲学，更是一种思想境界，是人生的一种大智慧，是处世之道，是东方禅意中的超然状态。舍得是增长智慧的必备元素，更是成就人生的最佳养分。现实经验告诉我们，成功永远是舍得之后的奖赏。古往今来，成大事者都是懂“舍”之人。不懂得舍得的人，永远也体会不到舍得之后的美丽。“舍”与“得”存于天地，存于人生，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。我们只要懂得舍得真正含义，便等于拿到了通往成功之门的金钥匙。

不能否认的是，每个人的心中都有一种强烈的欲望，尤其是面对金钱，权势，声名和感情。欲望是人的本性，也是社会前进的动力。这无可

厚非，但是，欲望这头猛兽常常使我们难以把握，不是不及，便是过之，从而导致了太多的悲剧。有人愈是要获得愈是获得不了；有人终于获得了却大受其害。懂得生活的人，懂“舍得”二字。不舍不得，小舍小得，大舍大得。抵达舍得境界，你方能在“舍得”之间，创造出和谐之美。

舍得并非简单的“舍”与“得”，舍得是选择、是承担、是忍耐、是智慧、是痛苦、是喜悦。蛇是在蜕皮中长大，金是在沙砾中淘出。万事万物如此，人生更是如此。舍得是一种生活哲学，更是一种为人处事的道理。

百年人生，不过是舍与得之间的互相重复。懂得“舍与得”的机理和尺度，就懂得了人生的真谛。有时我们还真需要选择“取舍”来丰富人生，在“舍得”中见智慧，在“舍得”后感悟人生。

《舍得：人生的必修课》将带领您一同抵达舍得境界，感悟舍得人生，解读舍得之美，让你在字里行间，悟出舍得真谛。

目 录

Contents

第一章 漫漫人生，如何平衡舍与得

人的一生不会一帆风顺，有时候难免患得患失，有得有失，这就是自然界的生存法则。失去了不要自责，得到了要懂得珍惜！合理处理人生的得失。因此不要过于计较生活中的得与失，有得必有失，有失必有得，让我们遵从自然界的生存竞争法则，合理安排筹划属于自己的美好人生。

1. 心胸开阔，万物皆顺 002
2. 能屈能伸，成大志 005
3. 不争一时之长短 008
4. 拿得起，放得下 011
5. 知足常乐，人生更从容 014
6. 舍得小利，着眼未来 018
7. 懂得要适可而止 021

第二章 学会舍得，走向完美的生活

人生是一舍一得的过程。舍是一种智慧，得是一种勇气，无贪的培养是解决人们心灵所有烦恼的强大力量。“君以此始，则必以此终”，你选择了一种生活就要相应地要承担选择所带来的连锁反应，生活的味道有酸有苦有甜也有咸，可谓五味俱全，但是并不是每一个人都可以得到，所以总会有人在同一件事情之中选择一种属于自己的味道。选择了，舍得了，无非是要真的知道你自己要究竟是什么！

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 026
2. 忘掉以前，人生始于现在 029
3. 快乐由自己选择 032
4. 走自己的路，让别人去说吧 035

5. 原谅生活的不公平，你才能快乐	038
6. 懂得分享，让幸福加倍	041
7. 换个角度看得失	044

第三章 职场精华，在舍得中换经验

职场晋升，为什么没有你，在舍得中求经验。工作中总是斤斤计较、什么都不愿意多做的人，永远也不会得到成功，市场精英需要的是什麼，不是只会玩嘴皮游戏的人，而是踏踏实实，兢兢业业，舍得多付出的人。舍得多做一些，在舍得中提升自己，你会更容易走向成功。

1. 欲望少一点，快乐就多一点	048
2. 有一种财富叫失败	052
3. 加班不吃亏，反倒是幸福	055
4. 助人其实是助己	059
5. 多想一点，会有突破	062
6. 舍得永远都是你成功的“砒码”	065
7. 敢于冒险，抓住机遇	068
8. 改掉自己好为人师的毛病	072

第四章 社会交际，在舍得中寻发展

人生无常，能够舍弃，才不会被物欲驱使，进而能够抛开得失，看清一切，悟得生命快乐的泉源。得是果，没有造化的人得不到；舍是因，没有通悟的人舍不得。人的富贵贫贱，皆是个人所为。所以我们的欲望越高，就越要懂“舍”，懂得“舍”人的人生将会更加精彩，富有魅力。

1. 锲而不舍与锲而舍之	078
2. 急于出头，易跌倒	082
3. 明智的放弃胜过盲目的执著	084
4. 人生岂能因小失大	087

5. 放下成见，化敌为友	091
6. 原谅别人，释放自己	094
7. 会“忍”才会有“成”	097
8. 学会主动适应对方	100

第五章 情感密语，在舍得中求真情

有人说：有时，爱是一种伤害；也有人说：爱只是青春期的花朵，最后才知道会终生为爱所困扰……在人的一生中，经历各种各样的爱：爱父母，爱异性，爱朋友……也许人的一生，最难摆脱的就是爱情的纠缠，为情所困，为情所累，为情所伤。情感变淡，心不死，情难灭，一味地追究谁是谁非反而会加深彼此之间的怨恨。舍得放手，才能获得解脱。

1. 越是爱，越要磨练	104
2. 有一种爱，叫做放手	106
3. 爱就意味着付出	110
4. 爱不能成为牵绊，要舍得放手	114
5. 舍弃，是为了更好的得到	117
6. 婚姻是爱情的“升华”	120

第六章 心灵小屋，舍弃人性的垃圾

一个若能放下所有，便能享受一身轻松之感。特别是那些阻碍人生发展的不好因素，如自卑、犹豫、虚伪、嫉妒、烦恼等。放下，是一种学问，放下便是解脱的开始！学会放下，才能获取更多！学会放下，是走向成功的开始！

1. 舍下狭隘——宽心，宽天下	124
2. 舍下自卑——拥有自信	127
3. 舍下懒惰——奋斗改变命运	130
4. 舍下消极——绝望向左，希望向右	133

5. 舍下犹豫——立即行动，成功无限	136
6. 舍下烦恼——快乐其实很简单	139
7. 割掉心灵上的毒瘤——嫉妒	142
8. 克服“约拿情结”	146

第七章 懂得给予，舍得背后有大得

舍得舍得，有舍才有得。小舍有小得，大舍有大得，不舍将不得。因此，一个人只有舍得给予才会有所收获。凡事只有向前看，才会有所发展。此时的舍，正是为了将来的有所得。

1. 给予是一种快乐	150
2. 肯付出才有收获	153
3. 赠人玫瑰，手有余香	156
4. 分享，搭乘幸福列车的门票	159
5. 先予后取，小损失大收获	162
6. 不要吝啬你的微笑	165
7. 不要吝啬你的赞美	168
8. 是福是祸，关键在于你的心态	171

第八章 吃亏是福，人生得失寻常事

能够吃亏、吃得起亏的人，往往一生平安，幸福坦然。而拒绝吃亏的人，往往在人生的是是非非中斤斤计较，把目光局限在眼前的不亏中。具有这种心理的人，往往要遭受更大的灾难，最终失去的反而会更多。人生常言道：吃亏是福，难得糊涂。但很少有人做得到。

1. 吃亏是一种艺术	176
2. 吃亏是一门学问	180
3. 做人一定要吃亏	183
4. 吃亏不亏，惜福得福	186

5. 难得糊涂，方显智慧 189
6. 看似吃亏，实则受益 193

第九章 舍得名利，拒绝浮躁养身心

古人云：“功名乃瓦上之霜，利禄如花尖之露。”假如人人都以平和的心态对待功名与利禄，舍去贪婪与名利等一切是是非非，才会做到无忧无虑、清静自如，才会脚踏实地地做人。

1. 不为名利，学以致用 198
2. 淡泊名利，宁静致远 201
3. 不为虚名累，天地任逍遥 204
4. 乐善好施助你走向成功 207
5. 不做金钱的奴隶 210
6. 欲海无边，回头是岸 213

第十章 拥有缺憾，才有前进的空间

苏轼曰：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”可见，世界的万事万物都不存在完美。凡是完美的事物，本身也就意味着缺憾。而人生正因存在缺憾，人类才有了理想，才有了追求理想和完美的热情。

1. 与其抱怨，不如行动 218
2. 苦日子也要甜过 221
3. 输得起才能赢得起 224
4. 缺憾也是一种美 228
5. 不要太乞求完美 231
6. 一分耕耘，一分收获 235
7. 因失去而美丽 238

第十一章 适时后退，是为了更好前进

世事不都尽如人意，相信每个人都会为了使某种事物更至真至美而选择放弃。其实，放弃不是失掉幸福，而是成就完美——经过淘洗的完美。人生不能追求绝对的完美，但我们可以追求经过放弃的完美。

希望和美好就是在放弃中滋生重生，在我们放弃美丽的时候，或许能重新获得幸福，因为放弃，也是一种美丽。

1. 好汉要吃眼前亏 242
2. 先退一步，再往前跳 246
3. 理想，始于另一种放弃 249
4. 能输得起，才能赢得了 253
5. 以退为进，以舍求得 256
6. 放弃，伤感但美丽 259

第十二章 舍得哲学，人生境界的法则

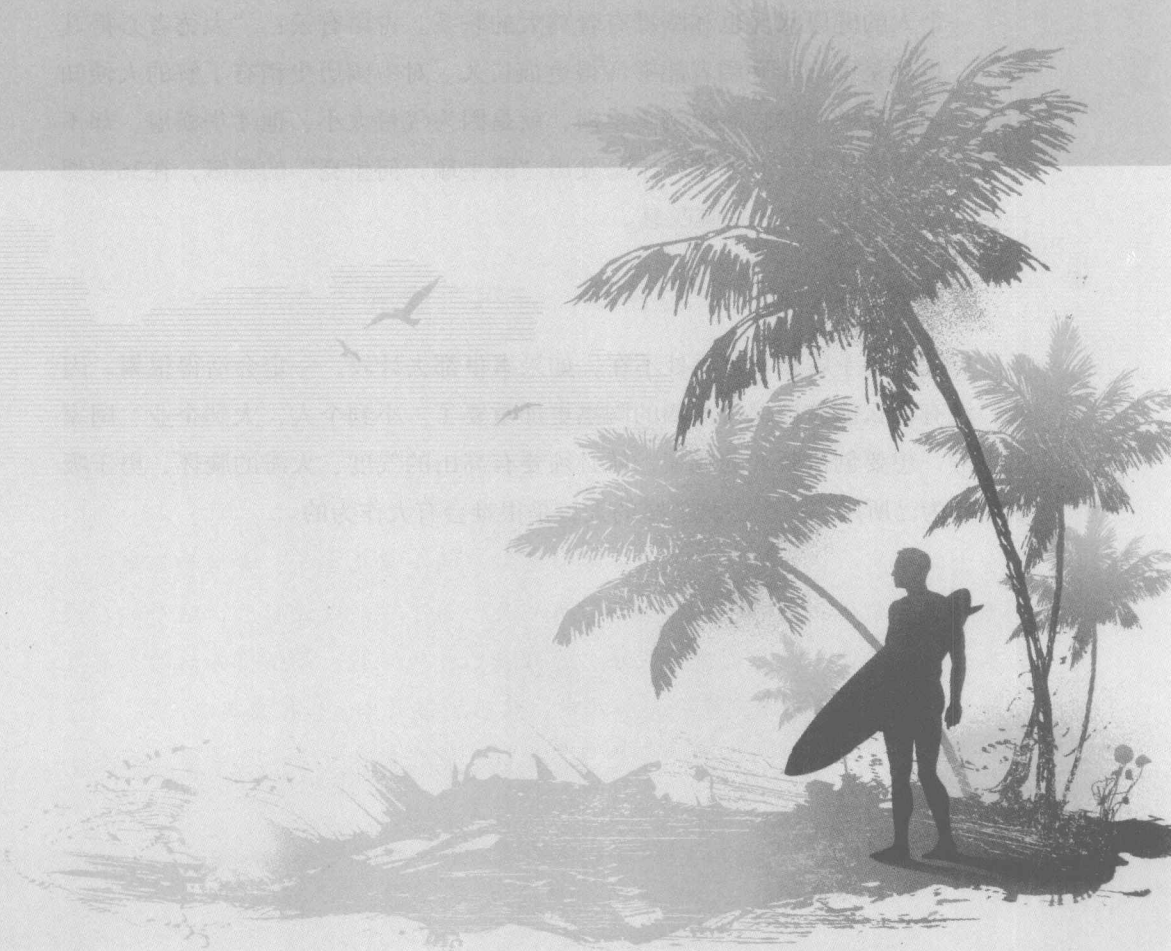
“舍”：有目的的舍去；“得”：有选择的得到。细算人的一生，总在“舍”与“得”之间徘徊。古人有说：“有所不为才能有所为。”因此，只有先舍，才能有得。

1. 人生有所得必有所失 264
2. 舍得舍得，有舍才有得 266
3. 有所为，有所不为 269
4. 因小失大，得不偿失 272
5. 患得患失，难有所为 275

第一章

漫漫人生，如何平衡舍与得

人的一生不会一帆风顺，有时候难免患得患失，有得有失，这就是自然界的生存法则。失去了不要自责，得到了要懂得珍惜！合理处理人生的得失。因此不要过于计较生活中的得与失，有得必有失，有失必有得，让我们遵从自然界的生存竞争法则，合理安排筹划属于自己的美好人生。





1. 心胸开阔，万物皆顺

高山之所以雄伟，是因为它能够容纳每一粒沙子和尘土；海水之所以宽阔，是因为它能够吸纳每一条溪流。大自然如此，做人也应当如此，每个人都应该让自己有一个开阔的心胸。一个人若能心胸开阔，世界在他眼中就会变得无限美好；一个人若能心胸开阔，生活在他眼中就会变得五彩斑斓；一个人若能心胸开阔，他的人生也会因此变得坦荡，成功之路也会变得更加平坦。

一个人的健康状况也和胸襟有着莫大的联系。古语有云：“大德者必得其寿”，也就是说胸襟开阔者能够活得更加长久。对中国历史稍有了解的人便知道，三国时期的周瑜之所以英年早逝，就是因为气量太小，他才华横溢，却不能容忍诸葛亮比他更有才华，于是发出“既生瑜，何生亮”的感慨，在36岁那一年便去了天国，令人扼腕叹息。

心胸开阔，“气”全无

现代社会矛盾和斗争无处不在，如果事事都去计较，一定会活得很累。因此，没有什么能够比保持宽阔的胸襟更加重要了。小到个人，大到企业、国家民族等，想要创造骄人的成绩，就必须要有高山的气度、大海的胸怀，勇于吸取精华为己所用。一个心胸狭窄的人，是很难会有大作为的。

古时候有一个妇人，总是为一些鸡毛蒜皮的小事儿生气，弄得和邻里关系很不好，她自己也常常为此而烦恼。有一天，为了彻底改变自己，这个妇人便去求一位得道高僧为自己谈禅说法，好让自己开阔心胸。高僧得知她的来意之后，一言不发地将她带到了一座禅房中，然后反锁上房门，径自离去。

刚开始，妇人以为高僧一定是另有玄机，便在禅房中耐心地等着，可等了

许久，也不见有人来开门，妇人气得破口大骂，但高僧并不多加理会。妇人见硬的不行，便来软的，开始向高僧苦苦哀求，可高僧依然置若罔闻。最后，妇人终于沉默了，于是高僧来到门外问道：“你现在还生气吗？”妇人回答说：“我是生我自己的气，我真是不长眼，怎么会来到这儿白白受这份罪？”

“对自己都不肯原谅的人，如何会心静如水呢？”高僧说完，便拂袖而去。过了一会儿，高僧又一次问道：“还在生气吗？”“不生气了，气也没有办法呀！”妇人回答。“看来你的气并没有消，你只不过将它压在了心里，倘若爆发将会更加猛烈。”说完高僧又离开了。第三次，高僧又来到门前，妇人说道：“我不生气了，因为不值得。”高僧笑着说：“你说不值得，可见心中还在衡量，心中还是有气根。”直到夕阳落山时，妇人问高僧：“大师，究竟什么是气？”高僧并不作答，只是将手中的茶水倾洒于地，妇人沉思良久，终于有所感悟，叩谢而去。

是呀，到底什么是气？所有的人都生过气，但恐怕没有几个人真正地思考过这个问题。其实，“气”就是大师手中的茶水，倒在地上它就会消失不见，但如果你苦苦抓住不放，它也足以将你淹没。

雨果说过：比大地广阔的是海洋，比海洋广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。心胸开阔的人心中总是装着别人，从来不轻易地计较个人得失，这是极高的境界，更是一种难能可贵的良好品质。此外，胸襟是否开阔，也是衡量一个人能否成大事的重要标准。纵观古今中外事业有成的人，他们无不是襟怀坦荡，度量恢宏的人。一个拥有了比海洋和天空还要宽阔胸怀的人，必能“量小失众友，度大集群朋”。人生之路需要宽以待人，成功之路更需宽以待人。

舍掉个人恩怨，彰显魅力

古人云：“大人不计小人过，宰相肚里能撑船。”佛家也说：“大肚能容，容天下难容之事；开怀一笑，笑世间可笑之人。”说的都是为人处事时要有一个宽阔的胸怀，要豁达大度，要宽以待人。日常生活中，人与人之间难免会出现一些不愉快的事情，只有放开胸怀，学会宽容，才能化解其中所有的怨恨，赢得良好的人际关系，赢得别人的尊重。



春秋战国时期，晋平公和大夫祁黄羊在一次谈话中说到了南阳县缺乏县令这个问题，晋平公问道：“你觉得谁比较适合担任这个职位呢？”祁黄羊回答道：“依臣之见，解狐可以担任。”听了这话，晋平公感到十分惊讶，因为他知道祁黄羊和解狐有过节，便问道：“解狐不是你的仇人吗？你怎么会推荐他呢？”祁黄羊说：“大王是在问我谁能担任南阳县令的职务，并不是问我谁是我的仇人呀？”晋平公听了祁黄羊的建议，派解狐去南阳任职。果然不出祁黄羊所料，解狐到任之后尽职尽责，不负众望，处处为百姓着想、办实事，受到了很多人的爱戴和拥护，美名远扬。

看完这个故事，相信人们都会为祁黄羊的胸襟所折服，虽然解狐和他有仇，但他并不顾及个人恩怨，而是以大局为重。试想，假如祁黄羊没有开阔的心胸，那么就可能会埋没一个优秀的人才。

在现实生活中，并不是每个人都能够做到像祁黄羊一样。同样的一条路摆在不同人的面前，就会有不同的结局，有的可以变成通天大道，而有的则是羊肠小道，有些甚至曲曲折折，找不到下脚的地方。只因为心态不同，心胸开阔的人无论走到哪里，都能够开辟出一条光明大道。

一个心胸开阔的人，能够正确地看待自己与他人的差别，既不妄自尊大，无谓地贬低他人，又不妄自菲薄，把任何人都看得比自己优越，更不会因别人的权力、地位及财富而耿耿于怀。而心胸狭窄的人则往往斤斤计较，只顾眼前的利益，从来不考虑给别人留下后路。殊不知，这样做的后果是把自己逼上绝路，成为最彻底的失败者。

舍得智慧

拥有开阔的心胸，那么所到之处遍地都会繁花似锦。因此，当你感觉命运对你不公的时候，当你慨叹世态炎凉的时候，当你对生活感到不如意的时候，当你在工作中感到烦恼不顺的时候，你都要不断地博大自己的胸怀。在宽广的胸怀里，一切不快和痛苦都将显得微不足道；在宽广的胸怀里，你将会活得很快乐，过得很幸福。

2. 能屈能伸，成大志

人生在世，不如意事常十之八九，我们就必须学会应对这些“不如意”。当遭遇磨难的时候，当碰到困境的时候，当面临危机的时候，如果不懂得如何保护自己，就很可能遍体鳞伤。常言道：“能屈能伸，大丈夫是也。”此时，人们必须将平日的自尊和骄傲收起来，调整好自己的心态。

理智之人，会在该伸的时候伸，该屈的时候屈，像一只弹簧一样，收放自如。能屈能伸并不是软弱的表现，相反它意味着“识实务者为俊杰”的高明，它讲究的是策略，体现出的则是一种智慧。

能屈能伸，谓之大丈夫

如果把一滴水用火来烤，那么它就会化为高空中的流云；倘若将它放入低温中，那么就会结成冰块，变得更加坚硬；若将它丢弃在土地上，它就会渗入土壤滋润大地；而把它放入大海，它就会集众兄弟之力变成一朵浪花，一路欢歌而去。水没有硬度，也没有形状，但却可以随物成形，水可以包容一切，涵盖一切，化解一切，几乎可以无坚不摧，无往而不至，无往而不胜。滴水可以穿石，泛滥可以成灾。这就是水的生存法则：可以上下，可以屈伸，可以聚散。这不正是值得人们学习的地方吗？

张良是我国历史上一位著名的谋士，为刘邦打天下立下了不少汗马功劳。这样一个呼风唤雨的谋士，曾经也受到过“屈辱”。

有一天，张良到沂水桥上散步，遇到一个身着短袍的老翁，这个老翁故意把鞋扔到桥下面，然后十分傲慢地对张良说：“小子，下去把鞋给我捡上来！”张良听他这样说，感到十分愕然，心中万分生气，甚至想要挥拳揍他一



顿。但毕竟对方是一个头发花白的老人，张良也不忍心下手，只好忍着怒气到桥下帮他捡鞋。捡上来之后，老翁居然又命令张良把鞋给他穿上。胸怀大志的张良心想：既然帮他把鞋捡了上来，那就好人做到底吧。于是，对老翁这一带有侮辱性的举动，他也忍住了，右膝着地，帮他穿上了鞋。谁知，老人居然连一个谢字都不说，反而仰天大笑而去。张良在原地呆视了很久，老翁又返了回来，赞叹着说：“孺子可教也！”然后约张良5日后凌晨在此相见，张良虽不解其意，但仍当场跪地应诺。5日后，鸡鸣之时，张良就匆忙赶到桥上，不料老人已经先到，并训斥他：“为什么迟到？过5天再来！”又过了5天，张良唯恐迟到，半夜就去桥上等着，他的隐忍和真诚博得了老翁的赞赏，于是就送给了他一部书，说：“读此书的人可成为王者师，十年之后天下会大乱，你可用此书来兴邦治国，十三年后再回来见我，我是济北穀城山下的黄石公。”说完扬长而去。张良惊喜异常，此书乃《太公兵法》。从此，他不分日夜，刻苦钻研，最终成了一个深明韬略，文武兼备的大人物。

一个真正的强者，往往能够比常人具备更强的忍耐力，张良不就是靠这样的忍耐力才成为“运筹帷幄之中，决胜千里之外”的军事家吗？一个不肯低头的人，是无知的人。因为他们总是为了逞一时之强，而毁了很多可以成功的机会。

因此，当你遭到他人的拒绝时，不必太刚强，否则容易挫伤锐气；工作上不顺心时，也不必灰心丧气，否则你会很容易陷入沮丧；人生失意时，也不必将其看得太重，只要你愿意，生活始终都会多姿多姿。

屈，只是为了更好地伸

屈，并不是一种难堪，只是为了积蓄力量、伺机而动，以图东山再起。纵观历史上那些出色的大人物，无一不是“屈”的典范：韩信的胯下之辱，成就了一名骁勇善战的大将军；司马迁的宫刑之辱，成就了“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；勾践的尝粪之辱，则成就了十年磨一剑的一代霸主。他们的事迹都表明，能屈能伸之人，绝对不是泛泛之辈。

七国争霸时期，位于长江下游的吴国和越国爆发了一场战争，赵王勾践取得了重大胜利，而年迈的吴王却因重伤不治身亡。吴王的儿子夫差继承了王