

最新修订版

树舍灿烂夏花，得华实秋果；
壁虎舍其尾，得生命……

舍与得的

{人生经营课}

赵丽荣◎编著

【丹】

能做到与时俱
地有自己的取
一种清楚的眼
已确定准则，
样一种心游万
空间，调整自
秩序，永远保
中的平衡，那
么你就不会倒……

【贾平凹】

会活的人，或者说取得
成功的人，其实懂得了
两个字：舍得。不舍不
得，小舍小得，大舍
大得。

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课 / 赵丽荣编著. —2版 (修订本). —北京: 华夏出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5080-7436-8

I. ①舍… II. ①赵… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第007458号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

舍与得的人生经营课

编 著 赵丽荣

责任编辑 郭 森 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 310 千字

版 次 2013年3月第2版 2013年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-7436-8

定 价 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



有一种心态叫舍得 有一种人生叫放下

我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们不断地去选择，去割舍。很多时候，鱼与熊掌可以兼得的例子真的很少，你在得到的同时也会经历失去的苦涩。在得与失当中要想作出正确的选择，是一件非常艰难而痛苦的事情，所以我们需要用“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。

人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断“获得”与“失去”的过程。如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管他是多么幸运的一个人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

所以，得不到就放手，是人生的大智慧。放弃，并不是愤世嫉俗、脱离现实，只是让我们能够在为人处世当中，做一个拿得起放得下的人，活出自我，追求自己想要的生活，不被无谓的世事所牵绊。只有做到这一点，你才会成为一个快乐而充满魅力的人；只有做到这一点，你才会拥有一个成功而幸福的人生。

我们只有真正把握好舍与得的尺度，才能更好地善待自己，才能敲开真正适合自己的成功之门。要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一份快乐的天地。

舍得是人生的重要课题。追求梦想是每个人的自由，但不要奢望太多，否则你只能不堪重负。该放弃时就放弃，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，淡泊明志、宁静致远，你就会得到幸福。

常言道：退一步，海阔天空。拥有好心态的人，都会看淡人生的得与失，因为他们明白：放弃不是妥协，只是为了让自己走得更远，因为恰到好处的放弃，就是一种进取。

有这样一句话：人生就像是一段旅程，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。是啊，人生的风景如此美好，我们又怎么忍心错过？又何必让那些名誉、地位、财富、人际关系、烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等，来搅扰我们看风景的心情呢？

那么，就将那些早该丢弃而未丢弃的东西丢掉吧，让生活重新开始，让自己轻装上阵，只有这样，你才能拥有了无遗憾的人生。



第一章

舍弃痛苦与烦恼

幸运不是天生的，是设计出来的 / 2

我们不是拥有太少，而是欲望太多 / 5

何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的 / 9

嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就 / 13

有个好心态，才会有个好人生 / 16

第二章

人生苦短，要善待自己

千万不要用别人的错误来惩罚自己 / 22

活在自己的心里，而不是别人的眼里 / 25

不要让自己活得太累，偶尔放松一下 / 29

放开手脚，去做你喜欢做的事吧 / 32

这个世界上，最爱你的人就是你自己 / 35

第三章

因为舍得，所以快乐

快乐不在别处，就在你的心里 / 40

找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对 / 44

佯装快乐，你就会真的快乐 / 47

放下烦恼，快乐其实很简单 / 51

小乐于人，大乐于己 / 54

第四章

幸福其实很简单

羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福 / 60

永远不要把幸福寄托在别人身上 / 64

不要用一些虚幻的东西把幸福模式化 / 68

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽 / 71

幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 / 75

第五章

舍得的真意是珍惜

把每一天当做生命的最后一天来过 / 80

幸福在当下，珍惜现在的所有 / 83

在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 / 87

眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的 / 91

珍惜眼前人，莫失再追悔 / 94

第六章

与其抱怨，不如努力

不抱怨的人生，不抱怨的智慧 / 100

与其抱怨，不如改变人生态度 / 104

成功者永不抱怨，抱怨者永不成功 / 107

只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果 / 111

抱怨无用，改变自己才是真理 / 114

第七章

要看开，不看透

看开，想开，烦恼就会走开 / 120

换个角度，你会看到更美的风景 / 123

既然不能改变，不妨试着接受 / 127

生活难免会有不公平，看开就好 / 131

那些不能看开的，唯有遗忘 / 134

第八章

有一种境界叫放下

要向前看不向后看，要向好看而不向坏看 / 140

得不到的就放手，抓不到的就转身 / 143

不要找了，世上没有卖后悔药的地方 / 147

放下过去，才能重新开始 / 151

放下包袱，你能走得更远 / 155

第九章

不以物喜，不以己悲

看庭前花开花落，宠辱不惊 / 160

望天上云卷云舒，去留无意 / 164

大喜大悲之时认清自己，大起大落之间看清朋友 / 167

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全 / 171

不以物喜，不以己悲，是人生的大智慧 / 174

第十章

从容人生，淡定生活

在喧嚣尘世中淡定吟唱 / 180

那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣 / 183

隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度 / 187

不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道 / 191

平凡却不平庸，生活照样精彩无限 / 194

第十一章

舍弃计较之心，学会宽容

将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害 / 200

宽容别人，还心灵一份纯净 / 203

包容有多少，拥有就有多少 / 207

何必为生活中的琐事较真，把心放宽就好了 / 211

给对方一个台阶下，实际上是给自己日后留下方便 / 214

第十二章

在绝望中寻找希望

失去什么都不能失去希望，没有希望生活还有什么意义 / 220

让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 224

信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在 / 228

在必要的时候坚持，就能看见希望 / 231

不放弃不该放弃的，希望会在下一个路口微笑着迎接你 / 235

第十三章

学会专注，更要懂得坚持

生活，你可以打败我，却不可以打倒我 / 240

想要不再吃苦，就要战胜苦难 / 244

仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿 / 247

每一次跌倒，都是为了再爬起 / 250

疲惫不是因为未知的征程，而是心灵的脆弱 / 253

第十四章

想成功先学会失败

不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站 / 258

机遇来临时，你准备好了吗 / 261

再试一次，你就可以到达成功的彼岸 / 265

学会认输，才能成为最大的赢家 / 268

成功是一扇门，找对即可轻松而入 / 272

第十五章

在恰当的时间做恰当的事

趁父母还在身边的时候，多孝敬他们 / 278

不要等到有空的时候，才来珍惜爱情 / 281

朋友一生一起走，那些日子不再有 / 284

珍惜健康，从我做起；热爱生命，从今天开始 / 287

第十六章

活出自我，活出真性情

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 / 292

洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 295

崇拜偶像，倒不如崇拜自己 / 298

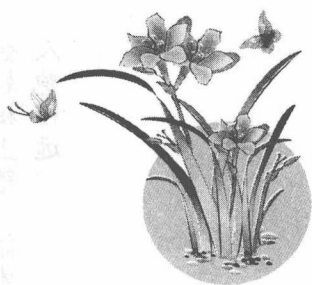
从此不再为了生活而讨好别人 / 301

我的地盘，当然由我自己做主 / 304

第一章 舍弃痛苦与烦恼

佛教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；能够放下不切实际的妄想，便会轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。





{ 幸运不是天生的， 是设计出来的 }

幸运与不幸运，都是相对的。到底什么样的生活才是幸运的？其实，幸运就是一种心态，是一种内心对幸福的感知。当我们感到活着就是一种幸运时，自然就会对生活产生感恩之心，就会对生活充满希望，从而更好地生活。有一句话说得好：“生即幸运，活即机遇。”

一个人生活得幸福不幸福，其实和他是否幸运没有关系。有很多人，在生活中处处碰壁，屡屡遭遇不幸，可是他却能用微笑告诉人们他是幸福的；而一些看上去幸福得让人羡慕不已的人，却总是喟叹生活不能尽如人意。世界上不存在绝对的幸运与绝对的不幸运，就算是一个看似不幸的人，和别人的不幸相比，他永远都不是最不幸的；而一个看似幸运的人，和别人的幸运相比，他也不是最幸运的。

曾有一篇关于澳门特区终审法院首任院长岑浩辉的报道。每当说起他的成功，岑浩辉总是坦然地说：“我是个幸运的人，到目前为止，我的人生经历了无数次转变，但好运气一直跟随着我。”

岑浩辉一直强调他的成功源于他的幸运，而那些经历的磨难，他总是一笑置之。是的，岑浩辉是幸运的，因为他正好赶上了时事转变的几趟列车，但跟他同一年代成长起来的并非他一人，他背后经历的艰辛我们也可以想象得到，只是他能把艰辛当成是一个体验的过程。如果说是幸运成就了岑浩辉的事业，倒不如说是幸运的心态成就了这样一个“幸运儿”。

所以，一个人如果能以积极的心态面对生活，那么他就是幸运的；如果一个人认为自己是幸运的，他就会以阳光的心态面对生活中的种种遭遇，就算是遇到很多不如意甚至倒霉的事，他也会怀着一种积极的心态，对生活充满激情和盼望，对美好的未来充满期待和向往，这样的人无疑是幸运的，更是幸福的。

如果一个人认为自己是不幸的，那么哪怕一点点失意，也会让他陷入悲观和绝望中，继而对生活产生不满和怨愤的情绪，失去对生活的激情，最终也会被幸福拒之门外。

一个失明的孩子说：“我很幸福，能听见世界上那么多动听的声音！”

一个又聋又哑的孩子用手语比画：“能看见这么多美丽的风景，我觉得很快乐！”

一个患有小儿麻痹症的孩子说：“能活在这个世界上，有这么多的朋友，对我来说就是最幸运的事情！”

他们在说这些话的时候，看上去是那么幸福。

看到这样的情景，没有一个人不被感动。这些可爱的孩子虽然没有健全的身体，可是在他们心中，生活是那样简单而美好，一个天籁之声、一个温暖的微笑、一个美丽的物件都可以成为他们热爱生活的理由。而健全的我们，却常常嗟叹生活的不幸。难道是我们的心偏离了幸福的轨道？

有这样一个故事：

有一个人在一次事故中失去一条腿。一天，他听说上帝在某处为人们设

了一座灵潭，潭中的水能治愈许多怪病，于是他也加入到朝圣的队伍中。

人们问他：“你是想让灵潭再帮你长出一条腿来吗？”

他回答说：“不，我只想灵潭告诉我，在失去一条腿后，我要怎样幸福地生活！”

在这个失去一条腿的人的眼中，活着本身就是一种幸运，也正是因为如此，他才会认为自己是幸运的人，还有继续享受美好生活的机会。

“只有我自己能决定幸运与不幸”，只要我们感觉到活着就是一种幸运，自然就会对生活产生感恩之心，就会对生活充满希望，从而去更好地生活。有一句话说得极好：“生即幸运，活即机遇。”只要我们的不被悲观封锁，不在失意时一蹶不振，阳光就终会穿透重重阴霾照在我们的身上。

幸运与不幸，其实并没有什么标准，差别只在于心态。有时候，小倒霉的积累往往孕育着大的幸运，大幸运之后往往让你再小小地倒霉几下。人生就是这样，不可能一切都尽如人意，只要保持一种积极向上的心态，不幸之人也会变得幸福无比。如果总是用消极的心态看待问题，那幸运之人也会变得毫无幸福感。

幸运者和倒霉者，不是因为上帝对他们的待遇不同，而是当上帝将相同的境遇和生活赐予他们时，他们选择了不同的心态来面对生活，才会使得他们的结局产生了极大的差别。

所以，还是把“不幸”的窗户紧紧关闭起来吧，打开那扇“幸运”的窗户，你会发现，幸运这缕阳光就在我们的周围，只是我们没有注意到而已，它可能是极其平凡的，比如是一个朋友的问候、一次不寻常的邂逅、一个不经意的电话、一次努力，甚至一个小小的惊喜，都有可能是属于你的幸福。

生活中有些事是我们无力改变的，是不可避免的，是无法预测的。谁都不可能保证事事顺心，但一定要调整好自己的心态去坦然面对眼前所发生的事。就算真的遇到不幸的事情，悲观和消极的心态只能让事情往更加不好的方向发展。

展。所以还不如以一种“幸运”的心态去面对，事情说不定还真的会发生转机呢。如果只是一味将自己置于忧伤的牢笼中，前景就愈加变得暗淡无光了。这样下去，生活的信心必被泯灭，身边那些仅有的快乐也会被带走。

那么，就把所有的不幸都丢掉，就当什么都没有发生过一样。试想一下，如果我们像海伦·凯勒一样，希望生命中能有三天的光明，还会因为一点儿小小的失意而耿耿于怀吗？当然不会，我们一定会在这些有限的时光中注满所有的幸福和快乐。

所以，无论何时，都要乐观地告诉自己：我是一个如此幸运的人，我亦是如此地幸福！



{我们不是拥有太少，
{而是欲望太多

生活最大的智慧是能了解自己需要什么或不需要什么，正当的欲望都是合理的，但如果追求的东西太多，那无疑是为自己的生活套上了沉重的枷锁。一个丧失了心灵自由的人，何谈快乐？所以，只有抛弃不必要的欲望枷

锁，才能找回幸福的生活！

花开百朵，我折一枝，芳香满襟袖。表述的就是一种知足的心态。可是，在现实的生活中，因为诱惑太多，所以知足总是很难。

生活中，人们总是带着满满的欲望在人世间奔波，当欲望越来越膨胀的时候，才发现自己已经不堪重负了。

有这样一个女孩，她的欲望很多，而且无论她如何追求，都没有满足的时候。比如：她想攒很多钱和家人满世界旅游；想买数不清的衣服、鞋子、包包、小首饰；想拥有最昂贵的化妆品、护肤品。她认为只有这些才能带给自己最纯粹的开心，带给自己摸得着的真实感。

后来，她开始不惜重金去购置名贵的珠宝、高档服装……钱总是会花完的，不久她便负债累累。其实，一直以来她都生活得很累，华丽的外表下是一颗空虚的心。因为欲望太多，她不堪重负。

佛经中说：“‘欲’生诸烦恼，‘欲’为生苦本。”这里的“欲”就是欲望，是幸福的最大障碍。我们之所以会感到生活不如意，也是因为欲望。因为贪欲之心太重，所以才会产生种种的苦恼。《佛遗教经》中说：“多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”就是说如果我们囿于种种的欲望，追求的东西太多，就会产生诸多的不快乐。

其实，我们不是拥有太少，而是欲望太多，因而造成了心理贫穷。

古时候有一个放羊人，一次偶然涉足一个深不可测的山洞。好奇心促使他一步一步地往里走。突然，就在洞的深处，出现了一个金光闪闪的宝库。天哪，这是不是人们常说的天下第一的宝藏呢？放羊人很高兴，他从来没有见过这么多金子。他小心地从几万吨的金山上拿了小小的一条，并自言自语道：“要是财主不再叫我帮他放羊的话，这几十两金子也够我生活一段时间了。”他边说边从金库里趑回到放羊的山上，“够用了，够用了。”他边说

边不慌不忙地将羊赶回老财主家，又如实地将他的发现禀告了财主。他还把自己捡到的那块金子拿出来给财主看，让其辨其真假。财主一看二摸三咬之后，一把将放羊人拉到身边，急切地问藏金的洞到底在哪里。当放羊人把山洞的大体方位说出来后，财主马上命管家与手下直奔放羊人说的那座山，但是他担心放羊人的话不真，干脆直接让放羊人带路。当他见到真的金山时，高兴得不得了。他赶紧将金子装进自己的衣袋，还让一起进来的手下猛拿。就在他们把放羊人支走，准备带走所有金子的时候，洞里的神仙发话了：“人啊，别让欲望负重太多，到时天一黑，山门就关了，你不仅得不到半两金子，连老命也会在这里丢掉。”可是财主就是听不进去，他想山洞这么空旷，且又那么坚硬，就是天大的石头砸下来，也砸不到自己的面前，何况这是金子啊，不拿白不拿，负重一点儿怕什么，出去不就是大富翁了吗？于是，财主还是不停地装运，非要把金山搬空不可。一阵轰隆隆的雷声响起之后，整个山洞全被从地下冒出的岩浆吞没了，财主就这样连自己的性命也丢在了火山的岩浆中。

有一句话说得好：活着很累，是因为欲望太多了。但是，人生也不可能完全没有欲望。米兰·昆德拉说过：“欲望是一种美！”适当的欲望也是成功的原动力。

其实，健康的身体，美满的家庭，应有的钱财……这都是人生幸福的必要条件，不是不可以追求，关键是别让欲望把心装得太满。那到底该怎么把握好这个度呢？对于金钱，够用足矣，实在没必要为了聚敛金钱，而失去大把快乐的时光。生活最大的智慧是能了解自己需要什么或不需要什么，正当的欲望都是合理的，但如果追求的东西太多，那无疑是为自己的生活套上了沉重的枷锁，一个丧失了心灵自由的人，何谈快乐？所以，只有抛弃不必要的欲望枷锁，才能找回幸福的生活！

希望越大，欲望越大，失望和挫折也就越大，就算你得到了想要的东