



舍得是一种人生智慧，也是一种快乐的源泉。

我们之所以会感觉不快乐，是因为背负得太多，之所以背负得太多，是因为不懂得适当放弃……

李昊轩 著

*Yanyizhongkuailejiao*  
*Shede*

# 有一种快乐叫**舍得**

快乐就是要拿得起放得下



NLIC2970868018

舍，看起来是给人，实际上是给自己。舍和得的关系，就如因和果，因和果是相关联的，舍与得也是互动的……所以我们不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为舍什么就会得什么，这是必然的因果。

——星云大师

中国商业出版社



舍得是一种人生智慧，也是一种快乐的源泉。

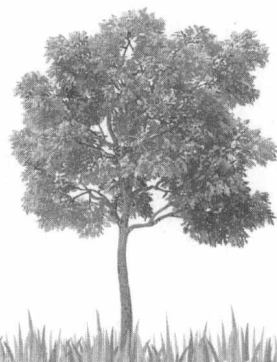
我们之所以会感觉不快乐，是因为背负得太多，之所以背负得太多，是因为不懂得适当放弃……

李昊轩 著

*Youyizhongkuailèjiào*  
*Shede*

# 有一种快乐叫**舍得**

快乐就是要拿得起放得下



NLIC2970868018

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种快乐叫舍得 / 李昊轩著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 11  
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7909 - 9

I. ①有… II. ①李… 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 (2012) 第 261903 号

责任编辑: 张振学

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

北京毅峰迅捷印刷有限公司

\*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前言

### PREFACE

俗话说：“舍得舍得，有舍才有得”。虽然每个人都明白其中的道理，然而在现实生活中，当真让一个人去“舍”弃已拥有的东西时，就会心疼的不得了，因为舍了，但得不得还是个未知数，于是他便选择了“守”，如此“得”则无从谈起了。

在探讨“舍得”这一深奥哲理之前，我们先来看一则故事：

一个独自在荒凉的沙漠中行走的旅行者，在走了两天两夜之后，他的身上已经没有了任何可以吃的东西，而更可怕的是，他已经没有了水，饥渴难耐。而后，更不幸的事情发生了，这个人在途中还遇到了沙暴。狂风吹起漫天的黄沙，使他的眼睛都无法睁开，更辨不清楚方向。

就这样，他苦挨了两天，烈火般的干渴几乎摧毁了他的生存意志。绝望中，他发现了一幢废弃的小屋。他拖着疲惫的身子走进小屋时，发现里面除了一堆废弃的木材之外，什么也没有。当他几乎绝望的目光扫过屋角时，却意外地发现了一台抽水机。

他兴奋地上前汲水，可任凭他怎么努力，也抽不出半滴水来。正当他颓废地坐在地上时，却看见抽水机旁有一个小瓶子，瓶上贴了一张泛黄的纸条，纸条上写着：你必须用水灌入抽水机才能引水！不要忘了，在你离开前，请再将瓶子装满！

果然，当他拔开瓶塞时，发现瓶子里果然装满了水！

这时，他的内心开始了犹豫——

如果自私点，只要将瓶子里的水喝掉，自己就不会渴死，也能活着走出这块沙漠；

如果照纸条做，把瓶子里唯一的水，倒入抽水机内，万一水一去不



回，自己就会渴死在这个地方——到底要不要冒险？

思考良久，到了最后，他终于决定照纸条说的做，把瓶子里的水全部倒进了这个看起来破旧不堪的抽水机里。没想到，当他再次摇动抽水机，真的从抽水机里涌出了大量的水。他喝足水后，依旧把瓶子里装满水，用软木塞封好，然后在原来那张纸条后面，加上了一句他自己的话：相信我，真的有用。几天后，他终于穿过了沙漠。

相信，看了这个故事之后，许多读者都会有如此感悟：在面对抉择时我们都会有徘徊和无奈。舍得，舍掉现在拥有的，未必就会得到自己苦苦追寻的，但是不舍，却更得不到想要的。面对如此抉择时，我们犹豫了，我们彷徨了，伤感、失落、无奈随之涌现出来，故而我们消沉，我们抑郁，而随着这一切的涌现，我们愈加难以抉择，愈加让自己内心痛苦。

舍得，舍弃旧路，意味着我们将会踏上新的坦途；舍得，舍自我，得新生。舍是一种智慧，得是一种回报，舍与得的哲学是解决我们心灵中的烦恼并为我们带来幸福与快乐的精神指南。翻开本书，细细品读，您定能从中受益匪浅。

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 有一种快乐叫舍得，有一种心态叫洒脱

有人说：“取是一种生存本领，舍是一门处世智慧，没有能力的人取不来，没有思想境界的人舍不得。”有得必有失，有失必有得，人生就是这样一个得与失的交替过程。如何进行取舍，确实值得细细思量，只有那些懂得舍得之道的人才会有快乐长相伴。

舍得是一种人生大智慧 / 3

舍得是一种明智之举 / 5

舍得是一种豁达的人生态度 / 8

舍得精神是用之不尽的财富 / 11

有舍才有得，学会适当放弃 / 13

敢于舍弃才能获得新生 / 15

快乐源于内心的洒脱 / 17

心境淡然才会洒脱 / 20

洒脱就是选择一种好心态 / 22

用好心态驱赶烦恼的袭扰 / 24

成功离不开好心态 / 26



## 第二章 放下欲望，做自己的心情主宰

人生在世，总会面临林林总总的诱惑，拒绝诱惑，放下欲望，需要时刻保持清醒的头脑，需要一种超强的自控能力，这虽然有些难，但最终会让你的心境快乐、充实起来。

欲望越多，快乐越少 / 31

别在欲望面前迷失了自己 / 34

淡泊明志，浇灭贪欲之火 / 36

学会满足，压制欲望 / 38

拒绝诱惑，告别贪心 / 41

坦然面对成败与得失 / 44

别让虚荣心作怪 / 46

攀比不会带来真正的幸福 / 50

别让贪婪腐蚀了你的心灵 / 52

适时放弃会有另一种收获 / 55

丢弃贪欲，牵手快乐 / 56

### 第三章 快乐就是要拿得起放得下

我们常说做人要拿得起，放得下，然而在现实生活中，“拿起”容易，“放下”却难。世事维艰，我们应该学会拿得起放得下，不愉快的事就让它过去，不必耿耿于怀。唯有如此，才能完全释怀，让快乐常伴左右。

想得开，看得开，放得下 / 61

放下就会得到快乐 / 63

拿得起就应该放得下 / 65

放弃是一种超脱 / 67

放下包袱才能走得更远 / 70

告别昨日，轻装上阵 / 72

放弃并不等于失去 / 74

放弃无意义的固执 / 76

快乐需要有一个良好的心态 / 79

乐观起来，再苦也要笑一笑 / 81

不争一时短长，不计眼前得失 / 83

学会付出，体味给予的快乐 / 86



## 第四章 舍弃浮躁，收获快乐心境

俗话说：“心急吃不了热豆腐。”因此，无论做任何事都应戒骄戒躁，踏踏实实地走好每一步。这样才能让生活充实起来，成功也会离我们越来越近。相反，如果轻率浮躁、急功近利，最后很可能会一事无成、一败涂地。

远离浮躁，让心境充实起来 / 91

快乐要拥有良好的心境 / 93

牢骚埋怨不如奋发向前 / 95

别让愤怒淹没了快乐心境 / 98

宽容是一种美德 / 100

用宽恕来化解一切不悦 / 102

愤怒是心灵深处的魔鬼 / 105

学会控制自己的情绪 / 107

先处理心情，再处理事情 / 111

学会制怒，冲动是魔鬼 / 113

用微笑面对每一天 / 116

## 第五章 接受缺憾与平淡，世界上不存在完美

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。人生不如意事十之八九，所以，我们应该学会接受生活中的不完美，这样，我们才能看到平凡生活中的美好，让自己的生活多一些快乐，少一些烦恼。

|                     |
|---------------------|
| 世界上并不存在完美 / 121     |
| “完美”不是苛求来的 / 123    |
| 正视缺憾，接受不完美 / 125    |
| 不去追寻所谓的完美 / 128     |
| 缺陷是衬托美好的绿叶 / 130    |
| 缺憾也有美丽的一面 / 133     |
| 换个角度来审视缺憾 / 135     |
| 有遗憾就有期待 / 138       |
| 遗忘伤痛才能继续前行 / 140    |
| 既然不能改变，不妨试着接受 / 142 |



## 第六章 快乐不是因为拥有得多，而是计较得少

只有豁达的人，才懂得珍惜当下，也只有懂得珍惜当下的人，才是快乐的。豁达、知足、宽容会帮助我们消除抱怨和不满，让我们感激和珍惜自己拥有的一切，让我们真正感受到生活的幸福和快乐！

换个角度看得失 / 147

幸福源自对生活的满足感 / 150

坦然的人生更从容 / 153

知足是一种悠然自得的情怀 / 155

用知足的心境看待人生 / 158

心境坦然，欲望不再膨胀 / 161

适当舍弃，不必斤斤计较 / 164

为人处世不能太较真 / 166

斤斤计较让婚姻危机四伏 / 168

生活中不可缺少了幽默 / 171

乐观让人生更多彩 / 173

幸福不是因为拥有得多，而是计较得少 / 176

## 第七章 鱼和熊掌不能兼得，坦坦荡荡才是真

每个人的一生中都要面对很多很多选择，有时候需要我们选择接受或者放弃的都是我们喜欢的想要得到的东西，这样我们必然要放弃其中一个甚至几个。这便是人们常说的“鱼和熊掌不可兼得”的道理，也只有心怀坦荡的人才能做出正确的选择。

鱼和熊掌不可兼得 / 181

得意与失意都应心怀坦荡 / 183

不为眼前的小利所动 / 185

放弃次要的抓住重点的 / 188

果断放弃也是走捷径 / 190

患得患失是处世大忌 / 193

好高骛远最终一无所获 / 196

趋利避害不逞强 / 198

把握时机的前提 / 201

跌倒后要勇敢爬起来 / 203



## 第八章 看淡一切，金钱名利都是浮云

生命很美丽，但是也很短暂。为何我们不活得潇潇洒洒，去享受生命之美呢？我们根本不必刻意去追求功名利禄，位高不自傲，位低不自卑，淡泊名利，宁静致远，尽享淡泊宁静之生活，品味生活之美好，享受生活之快乐。

金钱名利都是浮云 / 209

做人不应为名利所累 / 211

拥有一颗超脱的心 / 214

淡泊明志，宁静致远 / 217

别让欲望肆意膨胀 / 220

过度虚荣要不得 / 222

莫将功名利禄记心头 / 225

不能成为金钱的奴隶 / 228

放下贪念，与幸福牵手 / 231

褪去功名世俗的外衣 / 234

要有“吃亏是福”的心态 / 237

平平淡淡才是真 / 240

## 第一章

# 有一种快乐叫舍得,有一种心态叫洒脱

有人说:“取是一种生存本领,舍是一门处世智慧,没有能力的人取不来,没有思想境界的人舍不得。”有得必有失,有失必有得,人生就是一个得与失的交替过程。如何进行取舍,确实值得细细思量,只有那些懂得舍得之道的人才会有快乐长相伴。





## 舍得是一种人生大智慧

舍弃是一种人生智慧，也是另外一种开拓进取。我们之所以会举步维艰，是因为背负得太重，之所以背负得太重，是因为不懂得适当放弃。

佛家认为，舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。舍与得的关系犹如水与火、天与地、阴与阳一般，它们既对立又统一。它们相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，存于人们的心间，囊括了万物运行的机理。万事万物须在舍得之中，才能达到和谐、统一。所以说，你若真正把握了舍与得的机理和尺度，就等于把握了人生的机遇和成功之门的金钥匙。

在《聊斋志异》中记录了这样的一个故事：据说人死后，要离开“阳间”到“阴界”接受阎王爷的审判。如果这个人生前好事做得多，就允许转世仍然为人；好事做得少，则只能托生为动物；做过坏事的，就不能转世，只能在阴界做鬼；坏事做得太多的，不但不能转世，而且在阴界当鬼都不行，要放在油锅里煎熬，以示惩处。

一日，有两个人离开“阳间”，来到了“阴界”，战战兢兢地站在阎王爷面前等待发落。阎王爷拿起《功过簿》翻了翻，说：“你们俩在世时没有做过什么坏事，准许你们转世仍然为人。”

这两个“人”听说能够转世为人，非常高兴。

阎王爷接着又说，“有两种人间生活，可供你俩选择。一种是‘舍’，一种是‘得’，‘舍’便是放弃，付出。‘得’就是索取，得到，



你们选吧！”

其中的一个想，“得”好啊！别人都得给予我。想到这，他马上举手说：“阎王爷，我要过‘得’的生活。”

阎王爷点了点头，并对另一个说：“那现在你只好过‘舍’的生活了。”

另一个“人”说：“只要能转世为人，我愿意。”

于是，他们俩很快又成了阳间的人。一个过上了“舍”的生活，一个过上“得”的生活。

过“舍”的生活的是一位富人，他乐善好施，常帮助周围的老百姓；而过“得”的生活的则是个乞丐，他整日向别人索取、靠得到别人的给予来维持生存。

这便是“得”与“舍”的本质区别。

在第二次世界大战刚刚结束时，英美法等战胜国纷纷提议成立一个能够协调和主持世界事务的联合国组织，很快这个提议获得了通过，并决定建在纽约。然而，出乎意料的是，这个被认为是全球至高无上、最具权威的世界性组织竟在纽约找不到自己的立足之地。

原因在于当时的纽约可谓是寸金寸土，想要买一块地皮并不是一件容易的事。而且联合国刚刚成立，各个机构全都一文不名。让世界各国筹资吧，又怕负面影响太大，因为牌子刚刚挂起来，就向世界各国搞经济摊派，这显然不太好。况且很多国家都刚刚经历了战争的浩劫，各国都财政空虚，甚至许多国家财政赤字居高不下。

当时美国的超级资本家、大富豪洛克菲勒听到这一消息后，立刻与家族财团成员商议，最终决定果断出资870万美元，买下了纽约的一块地皮，并将这块地皮无条件地赠送给了这个刚刚挂牌的国际性组织——联合国。

同时，洛克菲勒又将毗连这块地皮的大面积地皮统统买了下来。外界对于洛克菲勒家族这一出人意料之举，都很吃惊！要知道那可是870万美元啊，对于战后经济萎靡的美国和任何一个国家都是一笔巨大