

世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”
而是现在能把握的幸福



医药学院 610 2 12015407

舍与得的

人生智慧课

典藏版

杨翊峥◎编著

舍，于人是慈悲，于己得精进，以舍为得，无处不春风。

——星云大师



中华工商联合出版社



医药学院 610 2 12015407

舍与得的

人生智慧课

典藏版

杨翊峰◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的人生智慧课 / 杨翊峥编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5158-0067-7

I. ①舍… II. ①杨… 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(2011)第196883号

舍与得的人生智慧课

编 著: 杨翊峥

责任编辑: 郑承运 蔡大东

封面设计: 回归线视觉传达

责任审读: 吕 莺

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 320千字

印 张: 18

书 号: ISBN 978-7-5158-0067-7

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

>>> PREFACE



人的生命就像四季，既有春花秋实，也有夏月冬雪。春舍去了冬的严寒，得到春风的温柔和煦；秋舍去了夏的燥热，得到秋叶的静美。舍不是失去，而是得到。舍弃是人生的另一道风景，因为失去了未必一定痛苦，得到了也不一定幸福。

有时候，幸福就像掌心里的沙，抓得越紧，失去得越多；有时候，幸福就像水中的月，看似美丽，却无法触及。世上没有真正的完美，也没有绝对的对与错，更没有所谓的永恒。之所以抓不住幸福，得不到心灵的圆满，多半是因为我们看不开、想不开。

世上有多少痛苦的事情需要我们去面对：生，老，病，死，爱别离，怨长久，求不得，放不下……种种苦楚，让我们辗转反侧，求而不得。然而，人生就是因为不完美才有继续前进的动力，正是因求之不得而显得珍贵。如此看来，人生最大的痛苦不是求不得，而是放不下。我们对难已拥有的东西舍不得放弃，对已错过的东西舍不得忘记，心灵承载了太多外来的负担，所以更加痛苦。其实，能够舍得，懂得放下，就是对自身的解脱，更是一种幸福。

领悟了舍与得的真谛，就领取了幸福人生的入场券。幸福本来就不难，只是我们内心要求得太多，计较得太多。当生活中遇到烦恼事时，试着转念一想，也许就会豁然开朗；无论过去是好是坏，都把它留在记忆里。只有专注于现在，才能活在幸福的当下；苦苦地追求理想，努力

了很久却徒劳无功，这时候，换一条路，也许就畅通无阻；遭到他人的伤害和误解时，多一份宽容，便能赢得他人的尊重，换来无限广阔的人情空间；在繁忙的工作生活之余，尽量抽出时间让自己闲下来一小段时间，做回最本色的自己。

人生就该在难过的时候大声哭泣，高兴的时候放声歌唱。简简单单生活，简简单单做人，在舍与得、拿与放之间找到乐趣，就能每时每刻感悟到何为幸福。

这种舍与得的人生大智慧，对于现代社会繁忙劳碌的人来说，是急需铭记在心的。有鉴于此，本书将舍与得的人生智慧概括凝练地总结出来，以舍得和放下为基点，内容涉及心态、性格、选择、婚恋、职场等方方面面。行文清新优美，语言细腻睿智。相信每一篇小短文都会如同涓涓细流、丝丝清风般涌入你的心扉。让你在喧嚣尘世中收获一颗淡定的心，同时得到情感的释放和心灵的升华，聆听人世间最美妙的乐章。

编 者

2011年10月于北京



第一章 | 人生中必然有舍有得



- 002 / 人生何惧“归零”
- 005 / 放弃是为了作出更好的选择
- 008 / 不是总得不到，而是占有太多
- 010 / 学会选择，懂得放弃
- 013 / 适合自己的才是好的
- 015 / 该拥有的要努力争取
- 017 / 付出即是快乐
- 020 / 舍得的真意是珍惜

第二章 | 转念就是转弯



- 024 / 活着是为充实自己，而不是迎合别人
- 026 / 错了，就该弥补而非自责
- 028 / 像接受完美一样接受缺憾
- 031 / 不必羡慕别人的花园，你也有自己的沃土
- 034 / 转念便是转弯，转弯便有出路
- 036 / 不能改变别人，就改变自己

038 / 放下执著，享受不负重的人生

041 / 站在不同的角度看问题

043 / 做第二名也其乐无穷

045 / 寻求心灵的自由与和谐

047 / 量力而行，坚守自己的底线

第三章 视不良情绪为浮云



050 / 抑郁时不妨彻底宣泄

053 / 化嫉妒为动力

055 / 遇怒先不怒，化戾气为祥和

058 / 抛开恐惧，可以多行 4000 英里

061 / 忧郁只用一秒钟

064 / 给烦恼的枷锁配一把钥匙

066 / 每个人都独一无二

068 / 想得开，身处劣境依然快乐

070 / 乐观可以消除不幸

072 / 不必自怨自艾，没有谁比谁更糟

074 / 不预支明天的烦恼

076 / 常怀感恩，树立高尚的品格

第四章 抛开压力，生活更加轻松自在



080 / 卸下包袱，在“当下”解脱



- 083 / 跨越给自己设定的樊篱
- 085 / 放下不该拥有的，拾起的是轻松
- 087 / 驱除烦忧，净化心灵
- 090 / 脱离外在的参照系
- 092 / 敞开胸怀，追求快乐
- 094 / 不是“赖着”不死，而是好好活着
- 096 / 活着就是幸福

第五章 告别过去，迎接幸福的“当下”



- 100 / 把过去留在回忆里
- 103 / 两难时，选择积极的一面
- 106 / 舍弃旧我，接纳新我
- 108 / 向苦难行个礼
- 110 / 不为错过而遗憾，要为得到而喜悦
- 112 / 面对失败，从头再来
- 115 / 笑笑昨天，珍惜“当下”

第六章 用宁静稀释苦闷，用淡定收获快乐



- 118 / 放慢脚步，路有风景
- 121 / 淡看不公平的现实
- 123 / 享受寂寞，排除外界干扰
- 125 / 静思冥想，摒除浮躁和烦恼

127 / 静下心来反省，认清自我

129 / 安之若素，淡定从容

131 / 沉住气，才能成大器

133 / 用冷静化解危机

136 / 能屈能伸，宠辱不惊

第七章 | 包容生活中的不满



140 / 怨人之错，不如引人行善

143 / 把怨恨写在沙滩上

146 / 怒气少了，心就宽了

148 / 多点雅量面对嘲笑

151 / 用大气量结交他人

153 / 不论多苦，别忘了微笑

156 / 正视快乐，直面痛苦

158 / 别跟生活过不去

160 / 学会宽容他人

162 / 退一步，空间无限

165 / 把对手变成朋友

第八章 | 有低头的姿态，便能抬头见风景



170 / 低调做人，峰回路转

172 / 放下身份，路越走越宽



- 174 / 发生矛盾时，沉默是金
- 176 / 后退是为了大踏步前进
- 178 / 谦虚地低头，高傲地站立
- 181 / 大事上精明，小事上糊涂
- 183 / 抱愚守拙，看似无用实有大用

第九章 | 笑看得失，沉浮都是乐趣



- 188 / 放得下才能拿得起
- 190 / 把不如意当做一杯苦尽甘来的茶
- 192 / 抛开患得患失的心态
- 195 / 坏事也可变好事
- 198 / 得意时淡定，失意时理智
- 200 / 收敛虚荣心，少一点炫耀
- 203 / 功成后华丽转身
- 205 / 事业沉浮，宠辱不惊

第十章 | 壁立千仞，无欲则刚



- 210 / 摘掉名利的“桂冠”
- 212 / 从“一无所有”到“样样都有”
- 214 / 知足常乐
- 216 / 不贪心，抓住“当下”所拥有的
- 219 / 学会自制，才能经得起诱惑

第十一章 人情路上不负重，越行越轻松



- 226 / 你为他人打伞，他人才为你挡风
- 228 / 站在他人立场上想一想
- 231 / 从吃亏中收获更多
- 233 / 得理也要让三分
- 235 / 莫为小事斤斤计较
- 237 / 处处给他人留点面子
- 240 / “扶起”落难的朋友

第十二章 职场人生，精打细算



- 244 / 投资的是时间，赚回的是充实
- 246 / 三分苦干，七分巧干
- 248 / 放低姿态，厚积薄发
- 251 / 藏锋不做“出头鸟”
- 253 / 不惧风险，才有机会成功



- 258 / 返璞归真，简单生活
- 261 / 还自己一颗童心
- 263 / 跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望
- 265 / 用“沙漏哲学”过滤心情
- 268 / 复杂问题，简单处理
- 270 / 给自己留点闲暇时间
- 272 / 忙里偷闲，亲近自然
- 275 / 何妨大方哭一场，心灵需要“下水道”



第一章

CHAPTER

1



人生中必然有舍有得

人生何惧“归零”◎

放弃是为了作出更好的选择◎

不是总得不到，而是占有太多◎

学会选择，懂得放弃◎

适合自己的才是好的◎

该拥有的要努力争取◎

付出即是快乐◎

舍得的真意是珍惜◎



人生何惧“归零”

人生的高度应是一份知足的恬然，生命的高度应是能取能舍、当取则取、当舍则舍、善取善舍的那份安然。

“舍得”一词最早出自《了凡四训》，世间万物在舍与得之间实现了和谐统一。在古代，舍曾被视为一种值得提倡的处世态度；现如今，舍却经常被人们遗忘。的确，人往高处走，水往低处流。人应有理想、有追求，但是我们不仅仅要有追求，也要学会有所舍弃。

要想采一束清新的山花，就得舍弃城市的繁华；要想做一名登山健儿，就得舍弃娇嫩白净的皮肤；要想拥有掌声，就得舍弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地舍弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；船舶舍弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

俗话说：“万事有舍必有得。”舍与得就像小舟的两支桨、马车的两个车轮，相辅相成。舍弃是一种痛苦，但也是一种幸福。

生活中有时需要我们做出选择，但什么才是最难舍弃的，是一种道义，还是一段感情？为什么不能抛开和牺牲一些东西，而去获得另一些永恒的东西？

两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观到所有动物。他们便约定：不走回头路，每到一处岔路口，就任意选择其中一个方向前进。

第一个路口出现在眼前时，路标上显示，一侧通往狮子园，一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”。又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是“国宝”嘛……

他们一边走，一边选择。每选择一次，就放弃一次、遗憾一次。因为时间不等人，如不这样做他们的遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，找到幸福的感觉。

选择是一个艰难的过程，选择了其中一个就意味着放弃了另一个。但只有懂得选择，舍得放弃，才能够减少更多的遗憾。

假如我们失去某种心爱之物，会在我们的心里留下阴影，有时甚至因此而备受折磨。究其原因，就是因为我们没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不存在的过去，而没有想到去创造新的未来。与其留恋过去，不如去争取未来。放弃一些烦琐，是为了轻便地前行；放弃一丝怅惘，是为了轻快地歌唱。

然而，现今的社会是一个科技发达、物质丰富、充满竞争的社会。太多的时候，我们会被世上的名利、物质所迷惑，心中只想将其统统归于己有，而不想舍弃。于是心中就充满了矛盾、忧愁、不安，心灵上就会承受很大的压力，以至于活得很累。舍弃我们不该要的东西，才能获得心的快乐。

拉斐尔11岁那年，一有机会便去湖心岛钓鱼。在鲈鱼钓猎开禁前的一天傍晚，他和妈妈又早早来钓鱼。安好诱饵后，他将渔线一次次甩向湖心，湖水在落日余晖下泛起一圈圈的涟漪。

忽然钓竿的另一头沉重起来。他知道一定有大家伙上钩，急忙收起渔线。终于，拉斐尔小心翼翼地把一条竭力挣扎的鱼拉出水面。好大的鱼啊！它是一条鲈鱼。

月光下，鱼鳃一吐一纳地翕动着。妈妈打亮手电筒看看表，已是晚

上10点——但距允许钓猎鲈鱼的时间还差两个小时。

“你得把它放回去，儿子。”母亲说。

“妈妈！”孩子哭了。

“还会有别的鱼的。”母亲安慰他。

“再没有这么大的鱼了。”孩子伤感不已。

他环视四周，已看不到管理员，但他从母亲坚决的脸上知道，母亲的决定无可更改。暗夜中，那鲈鱼抖动着身躯慢慢游向湖水深处，渐渐消失了。

这是很多年前的事了，后来拉斐尔成为纽约市著名的建筑师。他确实没再钓到那么大的鱼，但他为此终生感谢母亲。因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，钓到了生活中的大鱼——事业上成绩斐然。

拉斐尔按照规定忍痛割爱，放弃不该要的鱼，但他收获了诚实，懂得了守法，在自己以后的人生中收获了更多。

所有的心愿，只要符合法律和道德的要求，都应该受到尊重。我们必须明白：生命的过程中，想让自己得到升华，就必须舍弃本性之外的东西，去追求生活本身的淳朴，这样才能活得惬意，活得洒脱。

人生的高度应是一份知足的恬然，生命的高度应是能取能舍、当取则取、当舍则舍、善取善舍的那份安然。



放弃是为了作出更好的选择

在人生的一些关键问题上，放弃并不是低头或失败，
而是为了更好地作出选择，更好地经营自己的生活。

“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”当我们面临选择时，必须学会放弃。放弃，并不意味着失败。但如果想兼得“鱼和熊掌”，恐怕连鱼也得不到了。

在人生紧要关头，在决定前途和命运的关键时刻，我们不能犹豫不决、徘徊彷徨，而必须明于决断，敢于放弃。法国艺术家杜拉斯曾说：

“人之一生，不可能什么东西都能得到，总有可惜的事情，总有放弃的东西。不会放弃，就会变得极端贪婪，结果什么东西都得不到。”

人生中的获得和丧失，很多都无法由我们自己来左右。有些时候，坚持未必就是好事，或许放弃才是洒脱，是智者面对生活的明智选择。

加拿大有一条南北走向的山谷。山谷没有什么特别之处，唯一能引人注意的是它的西坡长满松、柏、女贞等树，而东坡却只有雪松。这一奇异景色之谜，许多人不知所以，然而揭开这个谜的，竟是一对普通的夫妇。

那年冬天，这对夫妇的婚姻正濒于破裂的边缘，为了找回昔日的爱情，他们打算做一次浪漫之旅，如果能找回昔日的情分就继续生活，否则就友好分手。

来到这个山谷的时候，下起了大雪，他们支起帐篷，望着漫天飞舞