

做人三绝

舍得 宽心 感恩

洗涤心灵的良言妙语，受用一生的人生哲学。

青影 / 编著

精装
珍藏版



做人小智慧，人生大境界。

GIVE UP
FEEL RELIEVED
FEEL GRATEFUL

陕西新华出版集团 三秦出版社

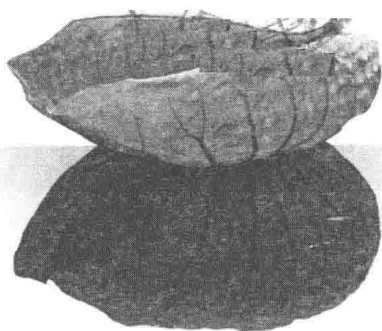
做人三绝

舍得 宽心 感恩

洗涤心灵的良言妙语，受用一生的人生哲学。

苏易 / 编著

精装
珍藏版



做人小智慧，人生大境界。

GIVE UP
FEEL RELIEVED
FUL

陕西新华出版集团 三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人三绝：舍得 宽心 感恩 / 苏易编著. -- 西安：三秦出版社，
2015.7

ISBN 978-7-5518-1008-1

I. ①做… II. ①苏… 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(2015)第 100216 号

做人三绝：舍得 宽心 感恩

苏易 编著

出版发行 陕西新华出版传媒集团 三秦出版社
社 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029)87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 787×1092 1/10
印 张 30
字 数 300 千字
版 次 2016 年 11 月第 1 版
2016 年 11 月第 1 次印刷
印 数 8000
标准书号 ISBN 978-7-5518-1008-1
定 价 49.80 元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>

前言

舍得，是做人的一大境界。“舍得”是“禅”的一种哲理，是老百姓的“生活禅”。一个懂得舍得的人，必定能找寻到生活的真谛，获得幸福和快乐。舍得是一种超然，一种解脱，是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。

宽心，是做人的一大智慧。学会宽心，懂得包容，才能在善待他人的同时成全自己。心胸狭隘的人，心中容不得一粒沙子；心胸宽广的人，可以包容整个世界。世界有多大，看你胸怀有多宽广；能拥有多少，看你包容了多少。宽心就是一堵墙，一个结界，隔开快乐和哀愁、幸福和苦难、光明和黑暗、天堂和地狱。

感恩，是做人的一大根本。感恩，让你以平静的心面对美好的生活；感恩，让你以一颗友善的心去面对纷杂的社会；感恩，让你以一颗平淡的心去体会人情世故。一个不懂感恩的人，难以拥有生活，难以体会幸福。

本书一共分为三大篇：第一篇教会你舍得之道，让你的人生豁然开朗；第二篇让你懂得宽心，使你的心胸宽似大海；第三篇让你学会感恩，给你的生活注入真爱。值得一提的是，本书特意在每章开头准备了一段打开思路的小文，让你在阅读时迅速进入阅读状态。此外，我们还在每篇文章的最后设置了一个“做人心诀”板块，帮你回味阅读时的感悟，带你进入思索的空间，给你最好的阅读体验。

编排上，本书集逻辑性强、阅读性强、思考性强为一体，让你获得最好的阅读体验。内容上，更是以通俗易懂的语言阐述了人生哲理、处事做人等多方面的内容，阐明了舍得的境界、宽心的智慧和感恩的意义在人生中的作用。这是一本让孩子看了知道感恩，青年看了明白事理，父母看了懂得教育，老人看了感悟人生的宝典。一书在手，让你感悟人生，体会生活，畅游智慧的海洋。

目 录

一 舍得 做人的大境界



第一章 我舍我得，懂舍得知进步	2
想要登上高峰，就要学会舍得	2
人活一生，懂舍才有得	3
用心前进，用智慧退后	4
收获前，你需要付出	6
真正的失去，也是真正的得到	7
有得有失，这才是人生	9
放下，是一次跨越和进步	10
不舍弃，就不会获得	12
敢于大舍，才能大得	14
退让，是为了更好地前进	15
塞翁失马，焉知非福	16
明智的人，选择退而求其次	17
舍弃那些阻碍你发展的东西	18
第二章 不舍不得，克欲望求幸福	21
凡事适可而止，千万不要贪图	21
舍弃一把椅子的哲学	25
放弃心中的魔咒，赢得幸福	26
欲望成空，终回起点	27
摆脱束缚你心灵的枷锁	28



舍得经历风雨，才能看见彩虹	30
放弃，是一种明智的选择	32
放弃完美，你才能接受自我	34
人生并不一定非要走到最高点	35
生活中，要学会放自己一马	36
不属于自己的，分毫不取	37
调整好心情，丢掉坏心情	39
贪婪，是恶魔是无底洞	40
不要错过那最大的麦穗	42
第三章 舍就是得，舍得是一哲理	44
只有懂得舍得，才能把握眼下	44
舍得帮助别人，帮人就是帮己	45
放下，是为了更好地得到	47
学会正确的舍弃	49
做一个能主动撒手的智者	50
很多时候，放下就会变为强者	52
输得起，才能赢	53
失意，不妨也笑一笑	56
得未必是得到，失未必是失去	58
赠人玫瑰，手留余香	60
把握现在，放下过去	61
第四章 为人处世，舍与得要适当	64
舍去局部利益，才能保全整体	64
见好就收，做人做事之道	67
做大事，要懂得舍弃	69
得到，以舍弃为前提	70
舍得放下架子，才会拥有好人缘	72
留住青山，舍弃争执	73
说话，不要太随便	75
贪得是祸，吃亏是福	76
帮助别人要适当	79
幽默可以取得好效果	81

二 宽心 做人的大智慧

第一章 要学宽心，先学宽容	86
宽容，是一种修为	86
宽容别人的过错，能显大家本色	89
包容是一种积极的生活态度	90
宽容，是一种境界	93
做人，要心胸开阔	95
宽容，可以超越一切	96
宽容，能让你的人生平和	97
不要和自己较劲	99
“大度”，是领袖人物的必修课	101
懂得包容的可贵之处	102
宽容，是最好的礼物	104
第二章 积极乐观，幸福一生	107
人可以老，但心不能老	107
保持乐观，才有好心态	109
拥有好心态，才能成就好人生	112
打造一颗坚强的心	114
换一种积极的态度	114
让不幸成为快乐的起点	115
不以钱喜，不以钱悲	117
知足，才能常乐	118
笑看生命当中的输与赢	120
永远让自己笑靥如花	121
给心灵一片宁静的天空	123
第三章 播洒仁爱，获得快乐	125
给予别人快乐就是给予自己快乐	125
多给别人一些关怀	126
谅解和原谅父母的“不是”	128
用爱，化解你的仇恨	130





最大的爱，是一种宽容	131
做个慷慨的人	132
拥有一颗博爱的心	134
多给别人一次机会	135
给予别人，收获快乐	137
让赞美，成为一种习惯	139
在原谅别人中体会快乐	142
爱是一盏不灭的明灯	144
第四章 从容淡定，享受平淡	146
时刻保持一颗平和心	146
人生遭遇，要坦然面对	148
平淡，是一种幸福	149
宠辱不惊，闲看潮起潮落	150
生命，只需要一颗心脏	151
人，不需要完美	152
以超然的心，去面对生活中的一切	153
淡泊处世，心境超脱	155
从容地看待人生的沉与浮	157
用佛养心，方能淡定处世	158
笑看云卷云舒	160
何不淡泊快乐一些	162
忘却名利，解脱自己	163
欲望越大，幸福越远	165
学会顺其自然，收获意想不到的惊喜	167
得到了不要狂喜，失去了也不要过于悲伤	168
第五章 感受生活，体会美好	170
懂得包容生活	170
过一种简单的生活，让心灵去旅行	171
学会选择乐观的生活态度	172
心安便是福	174
好好享受你所拥有的一切	175
学会过有张有弛的生活	176
体验大自然带来的欣喜	179
学着倾听内心的声音	180

彩虹总是出现在风雨之后	182
清淡豁达，才能活得潇洒和洒脱	184
学会赞美自己	187
自己的命运自己做主	188
找一份自己喜欢的	190
回归故园体验宁静与素朴	192
警惕生活中的“蝴蝶效应”	193

三 感恩 做人的大根本



第一章 要懂感恩，先学会关爱他人	196
爱己，爱人	196
关爱的秘密	197
永远保持你的热忱	198
关心他人，才能拥有好心怀	201
学会倾听别人的心声	202
原谅，是一种关爱	207
爱的磨难	208
设身处地为他人着想	209
第二章 感恩关爱，时刻享受美好	212
感恩无私母爱	212
爱的力量	213
感恩如山的父爱	215
做人，要时刻拥有一颗感恩的心	217
感恩亲情	220
感恩老师	221
母爱，是一剂药	223
最温暖的解释	225
感恩可贵的友情	226
时时刻刻心存感激	227
感恩你的爱人	228
第三章 感恩缺陷，懂得残缺之美	230

正确看待你的缺陷，它不是“绊脚石”	230
感恩缺陷，懂得取长补短	232
缺陷的价值	233
不要放大自己的污点	235
学会知足	237
残缺，并非一种遗憾	238
学会原谅生活中的那些小缺陷	240
不必羞愧你的缺点	242
不让缺陷成为人生的障碍	244
第四章 感恩平淡，懂得享受生活	248
感恩平淡，从从容容过一生	248
冷静平和，人生一大境界	249
知足的心态	252
平平淡淡才是真	253
知足，就能常乐	256
在平凡中寻找生活的情趣	258
活得不要太累	260
感激平凡的生活	264
人至淡泊品自高	265
学会享受平凡	266
第五章 感恩挫折，学会迎接未来	268
感恩失败，因为失败升华了生命	268
感恩缺憾	270
在错误中吸取教训	272
让勇气长留身边	274
困难可以激发我们挑战的潜能	276
化敌为友，他可能成为你的恩人	278
困境是一种契机	279
感恩艰难，因为它造就了辉煌	281
改掉你粗心大意的毛病	283
感恩逆境，让生活变得更好	284
感谢压力，因为它让你拥有动力	286
最美好的事，往往最困难	288



一 舍得 做人的大境界



第一章 我舍我得，懂舍得知进步

“舍得”是一种禅理，是渗透在中国老百姓日常生活之中的“生活禅”。亦得亦失，亦失亦得，得到还是失去，全看你能否感悟其中奥秘。懂舍的人，能得到；懂退的人，能进步。

想要登上高峰，就要学会舍得

几乎每个人都有过搬家的经历，搬家时人们经常被折腾得筋疲力尽。但一旦收拾家当，我们往往会惊奇地发现好多自己已经不喜欢，却又没有丢弃的东西，如衣服、鞋子之类，它们将我们的衣箱塞得满满的。一件件过目，发现它们虽然过时但依然整洁，当初就是如此，自己才舍不得扔掉，总说来年再穿。第二年的时候，却又买了新的，再也没有动过它们，每年如此。好像自己拥有许多，其实真正喜欢的、用得着的却屈指可数。

人，正因为不懂得舍弃，不敢放手去清扫自己的空间，才会有很多纠结无果的痛苦，甚至陷于深深的而又无法自拔的困境中。当一个人懂得舍弃和清扫的艺术和智慧时，就会豁然开朗，人生会马上向你呈现出另外一番截然不同的景象。正如蝌蚪舍得丢弃自己的尾巴，变成自由跳跃的青蛙一样。

有一个聪明的年轻人，很想在各个方面超过别人，尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他各方面都不错，可学业却没有多少长进。他非常苦恼，特地去向一位大师求教。

大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石，煞是迷人。每当见到他喜欢的石头，大师就让他装到袋子里背着，很快，他就吃不消了。

“大师，再背，别说到山顶了，恐怕我连动一动的力气都没了。”他凝望着





大师说。

“是啊，那该怎么办呢？”大师微微一笑，“该放下啦，背着石头怎能登上顶峰呢？”

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道谢后走了。后来，他一心做学问，进步飞快。其实，人要有所得，必然会有所失，只有学会舍得，才有可能登上人生的巅峰！

➤ 做人心诀

■ 学会舍得，才会有所收获。只有当机立断地舍去那些次要的、枝节的、不切实际的东西，你的世界才能风和日丽、晴空万里，你才会豁然开朗。

■ 人活一生，懂舍才有得

世界是由阴与阳构成的，人活在世上也就是一舍一得的过程。我们不可否认我们有着强烈的欲望，如对金钱、权势、声名和感情的欲望。欲望是人的本性，也是社会前进的动力。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，于是产生了太多的悲剧：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。取得成功的人都懂得两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。翻读古书，历史上有许多著名的人物都是如此：韩信能胯下受辱方成大器；勾践卧薪尝胆终得灭吴；田忌与齐王赛马，以下驷对王上驷、上驷对王中驷、中驷对王下驷，舍了小负之悲，得了全胜之喜。人是如此，万事万物何尝不是这样呢？蛇是在蜕皮中长大，金是在沙砾中淘出，按摩是疼痛后的舒服，春天是冬天过后的繁荣。回顾我们经历过的事，许多时候我们因没有小忍而乱了大谋，许多时候我们因吃了一点亏懊丧不已，不久却获得了利益。舍舍得得、得得舍舍就充满在我们琐碎的日常生活中，演绎着成功和失败的故事。舍得实在是一种哲学，也是一种艺术。

非洲某个森林里生活着一种珍稀的猴子。可是捕捉到它很困难，因为这种猴子非常机警，动作敏捷。然而当地的一个部落却总能轻易地捉住它。

他们将一个细颈瓶放在猴子常常出没的地方，里面放一粒猴子最爱吃的松

子。当猴子看见瓶子里的松子时，把手伸进瓶子去抓，然而它的手却拿不出来了。其实只要它松开握成拳头的手，就可以立刻甩掉瓶子，但它不愿舍弃。即使周围到处是松子，它也不肯舍弃手中的这粒。而这时躲在一旁的猎人只要拿起瓶子，这只猴子就会跟着他走，从而轻易地就被猎人捕获了。

人们可能会嘲笑猴子因为不肯舍弃一粒松子而搭上了性命，可是我们人类自己呢？

一位非常相信佛陀的人走到悬崖边时不小心脚下一滑，从高处跌入深谷，幸好他抓住了一根树枝。他非常紧张地求佛陀救自己，结果佛陀真的出现了。佛陀让这个放下手中的树枝，可是那个人却不肯放下，继续把树枝抓得紧紧的。佛陀摇了摇头说：“你自己不放手，谁也救不了你！”

曾有一富商，带着许多金条乘船远洋去国外创业，途中船撞冰山受损，须舍弃所有重物，富商不愿舍弃几箱金条，结果船沉人亡。

还有一则故事，说是一个远行者一路上发现了许多珠宝，便沿路拾宝石。开始他为自己的幸运而沾沾自喜，但渐拾渐多，终因不堪重负而饮恨途中。

一天，有位大学教授特地向日本明治时代著名禅师南隐问禅。南隐先是以礼相待，却不说禅，他将茶水注入这位来客的杯子，杯子已满却还在继续注入。

这位教授眼睁睁地望着茶水不停地溢出杯外，终于急了：“已经溢出来了，不能再倒了。”

“您就像杯子”，南隐答道，“里面装满了您自己的看法，您不先把自己的杯子倒空，让我如何对你说禅？”

► 做人心诀

■小溪舍弃平坦，是为了回归大海的豪迈；落叶舍弃枝干，是为了期待春天的灿烂。蜡炬舍弃完美的躯体，才能拥有一世的光明；心灵舍弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静。

■ 用心前进，用智慧退后

中国有个成语叫作“三思而后行”，这就是典型的对待问题时的严谨态度。这样的人，有审时度势的清醒，有深谋远虑的城府，有欲成大事的气魄。有很多





人都是在“吃一堑，长一智”之后，才有了如此的胸怀智慧。起初，哪一个人不是初生牛犊，不管三七二十一，硬往前撞，死了也悲壮。这样虽展现了自己的勇气和自信，殊不知，这样做的后果，不仅是白白牺牲了自己，还留下了年少轻狂的名声。

一个青年初涉社会，任职于一家广告公司。他自恃有几分才气，非常莽撞，轻易便把经理得罪了。慢慢地，他感觉自己在公司里的日子越来越不好过了。因为，几乎每次会议上他都会挨批。当他挨批成为会议中的保留节目时，他非常烦恼，真想一走了之。在和朋友倾诉了自己的烦恼之后，朋友问他：“公司里业务的每一个环节你都学会了吗？”他回答说：“没有。”“那些洗不清的罪名你愿意背着它们离开吗？”“不愿意，可是我在那里也一样说不清啊！”“那不一样，君子报仇，十年不晚。你为什么不把所有的业务都学会了之后再离开呢？”他把朋友的话认真地考虑了一下，认为很有道理，于是他坚持了下来，收拾好心情，埋头实干，在公司不断地“充电”。这样兢兢业业地干了一段时间之后，他赢得了实实在在的业绩。一个又一个的业务，使他的信心和经验也增长了不少。而这个时候他发现，那些曾经中伤他的谎言已不攻自破，他也不想再离开了。

有句广告语说得好：“进，固然需要努力；退，更需要智慧用心。”进，单就绝对的前进而言，容易。别人进，我也进，同进同乐，岂不快哉！不用自己的思考，不用独特的视角，不用出众的智慧，跟着大流走，那样就万事俱佳了。但退，却不同于世俗所见。在人们趋之若鹜地争抢前方金苹果的时候，旁若无人地从容而退，退出一种超然，退出一种风度。关于进退大约可分为四类：其一，因无力而无心。如果自己在明月下、松冈上，绣口一吐，啸出三分剑气，该有多么豪迈，终因实力有限而渐渐地淡忘了这原本就是幻想的幻想，安分守己。其二，虽有心却无力。先叹一口气，沿袭一丝历史的悲哀。古往今来，多少文人墨客就是在这种无奈中泣尽了最后一滴血。其三，亦有心亦有力。当精明狂热的头脑与出类拔萃的才华同舟共济的时候，世事难预料。很多科幻题材中的科学狂人、那些积极向上一心进取的“进步青年”一手颠覆了世界——幻想在未来成为现实，也未可知啊！其四，便是有力却无心。如果没有一定程度的智慧用心，是不能达到这个境界的。取舍之间，彰显智慧，简约而不简单。

在长途跋涉的人生道路上，退一步、等一等，不过是歇歇脚，为的是以后走得更远；低一低头，更是为了昂扬成擎天柱。一次以退为进的等待能让你从“山重水复疑无路”转眼便走入“柳暗花明又一村”。海上的船只在航行中，在预见到大风浪的来临时，迎头而上是不明智的行为，而是应该暂避到无风的港湾处。在自己实力强大时，迎头痛击对手是谋略；而在明知不敌之时，暂避锋芒更显智慧。

➤ 做人心诀

■ 一个知道进退的人，才能利用时机成就自己。只退不进，是懦夫；只进不退，是莽夫。只有进退得当，在面对成败时，才会从容，进而潇洒地成就人生。

■ 收获前，你需要付出

美国东部某个城市里，有一家经营得非常成功的商店，他们所用的方法非常简单。店里的职员经常巡视商店附近的停车表，看到“已逾时”的灯号就代为投币，并且附上一张纸条，说明该家商店非常乐意为驾驶人服务，以免他们因为逾时停车而被开罚单。许多驾驶人专程到店里道谢——然后买一些东西。

波士顿有一家大型的男装店，他们所卖的每一套西装口袋里，都装有一张印刷精美的卡片。这张卡片告诉消费者，“如果西装令你感到满意，可以在6个月后，拿着这张卡片回到店里换一条领带”。消费者很高兴再回到店里——经常会再买一套西装。

当然，你需要付出的不仅是在工作上。在做人上，你付出得多，你得到的回报也多。一个能够为别人付出时间和心力的人，才是真正富足的人。为别人付出不仅利人，同时也会提升自身的生命价值。

付出是没有打折的储蓄，当你不断地储蓄时，一定会得到意想不到的收益。下面的故事就是一个很好的例子：

在一个雨天的午后，一位老妇人走进费城一家百货公司，大多数柜台人员都没理她，只有一位年轻人问是否能为她做些什么。当她回答只是在等雨停时，这位年轻人并没有给她推销她不需要的东西，也没有转身离去，而是给她拿了一把椅子。雨停之后，老妇人向这位年轻人说声谢谢，并向他要了一张名片。

几个月之后，这家店主收到一封信，信中要求派这位年轻人前往苏格兰签订装潢一整座城堡的订单！

这封信就是那位老妇人写的，而她正是美国“钢铁大王”卡内基的母亲。



当那位年轻人准备去苏格兰时，他已成为那家百货公司的合伙人了。

年轻人获得了意想不到的收益，而他获得收益的原因，就在于他比别人付出了更多的关心和礼貌。

所以，没有任何收获不是以付出为前提的，记住这一点，你就可以得到更多！

➤ 做人心诀

■在你得到想要的东西之前，你总是得先付出一些东西。收获不会凭空产生，不劳而获只是空想，永远不切实际。如果我们先给予对方恩惠，以后也许就会从对方身上得到几倍的回报。



■ 真正的失去，也是真正的得到

给人类留下不朽作品的丹麦著名童话作家安徒生，一生都没有结婚，他把自己全部的生命都献给了自己热爱的童话创作。当他到了暮年，回忆自己人生得失的时候，他说：“我为我的童话付出了一笔巨大的、无法估量的代价。我为了童话，放弃了自己的幸福。”

安徒生取得了事业上的辉煌成就，但是，他为取得这份成就失去了很多。他本来可以拥有浪漫的爱情，可以拥有温馨的家庭，可以拥有天伦之乐，但是他都失去了。毫无疑问，他的人生有着太多的缺憾。

得与失，实则是一种心态。得到了，不要小人得志，也不要贪得无厌；失去了，不必伤心欲绝，更不可一蹶不振。得到不一定是好事，失去也不一定是坏事。塞翁失马这个故事早就告诉了我们，得与失的转化往往是出乎意料的。

古代有一位老人，居住在边塞附近，他养了许多马。有一天，塞翁失去了一匹马，邻居们对此纷纷表示惋惜。可是塞翁却不以为然：“丢了马，损失不大，没准还会带来福气呢！”

果然，没过几个月，那匹丢失的老马又从塞外跑了回来，并且带回了一匹胡人骑的骏马。于是，邻居们又一齐来向塞翁贺喜，并夸他在丢马时有远见。然而，这时的塞翁却忧心忡忡地说：“唉，谁知道这件事会不会给我带来灾祸呢？”