



舍 与 得

杨翊峥
著

人生智慧课

精华版

舍，
于人是慈悲，

以舍为得，
无处不春风。



中华工商联合出版社

舍与得

杨翊峥 著

人生智慧课

精华版

舍，于人是慈悲，于己得精进。以舍为得，无处不春风。



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/杨翊峥著. —北京: 中华

工商联合出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5158-1702-6

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 (2016) 第140688号

舍与得的人生智慧课

作 者: 杨翊峥

责任编辑: 郑承运 李 瑛

封面设计: 吕丽梅

责任审读: 李 征

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: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2016年10月第1版

印 次: 2016年10月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1702-6

定 价: 45.00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



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，就是解脱自身，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。当生活中我们遇到烦恼事时，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，多一份宽容心，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，是应该铭记在心的。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

2016年6月于北京



第一章

人生中必然有舍，有得

人生何惧“归零” / 002

放弃，是为了更好地选择 / 006

不是总得不到，而是占有太多 / 009

学会选择，懂得放弃 / 012

适合自己的才是好的 / 015

该拥有的要努力争取 / 017

付出，即可快乐 / 020

舍得的真意是“珍惜” / 023

第二章

转念，就是转弯

活着是为充实自己，而不是迎合别人 / 028

错了，就该弥补而非自责 / 031



目 录

C O N T E N T S

- 像接受“完美”一样接受“缺憾” / 033
- 不必羡慕别人的花园，你也有自己的沃土 / 036
- 转念便是转弯，转弯便有出路 / 039
- 不能改变别人，就改变自己 / 042
- 放下“执著”，享受不负重的人生 / 045
- 站在不同的角度看问题 / 048
- 做第二名也其乐无穷 / 051
- 寻求自由与和谐的心灵 / 053
- 量力而行，坚守自己的底线 / 056

第三章

抛开压力。生活更加轻松自在

- 卸下包袱，在“当下”解脱 / 060
- 跨越给自己设定的樊篱 / 063
- 放下不该拥有的，拾起的是“轻松” / 066



驱除烦忧，净化心灵 / 069

脱离外在的参照系 / 072

敞开心怀，追求快乐 / 074

不是“赖着”不死，而是好好活着 / 077

活着就是幸福 / 080

第四章

告别过去。迎接幸福的“当下”

把过去留在回忆里 / 084

两难时，选择积极的一面 / 087

舍弃旧我，接纳新我 / 090

向苦难行个礼 / 092

不为错过而遗憾，要为得到而喜悦 / 094

面对失败，从头再来 / 097

笑对昨天，珍惜今日 / 101



第五章 用宁静稀释苦闷。用淡定收获快乐

放慢脚步，路有风景 / 104

淡看不公平的现实 / 107

享受寂寞，排除外界干扰 / 109

静思冥想，摒除浮躁和烦恼 / 112

静下心来反省，认清自我 / 115

安之若素，淡定从容 / 117

沉住气，才能成大器 / 119

用“冷静”化解危机 / 121

能屈能伸，宠辱不惊 / 124

第六章 包容生活中的“不满”

惩人之错，不如引人行善 / 128



- 把怨恨写在沙滩上 / 131
- 怒气少了，心就宽了 / 134
- 面对嘲笑多点雅量 / 136
- 用大气量结交他人 / 139
- 不论多苦，别忘了微笑 / 142
- 正视快乐，直面痛苦 / 145
- 别跟生活过不去 / 147
- 学会宽容他人 / 149
- 退一步，空间无限 / 152
- 把对手变成朋友 / 155

第七章

笑看得失。沉浮都是乐趣

- 放得下才能拿得起 / 160
- 把“不如意”当做一杯苦尽甘来的茶 / 162



抛开患得患失的心态 / 165

坏事也可变好事 / 168

得意时淡定，失意时理智 / 171

收敛虚荣心，少炫耀 / 173

功成后华丽转身 / 177

事业沉浮，宠辱不惊 / 180

第八章

壁立千仞。无欲则刚

摘掉名利的“桂冠” / 184

从“一无所有”到“样样都有” / 187

知足常乐 / 190

不贪心，抓住“当下”所拥有的 / 193

学会自制，才能经得起诱惑 / 196

不做金钱的奴隶 / 200



第九章

人情路上不负重。越行越轻松

你为他人打伞，他人才为你挡风 / 204

站在他人立场上想一想 / 207

从吃亏中收获更多 / 210

得理也要让三分 / 213

莫为小事斤斤计较 / 216

处处给他人留点面子 / 219

“扶起”落难的朋友 / 222

第十章

舍弃无谓的“忙碌”。收获简单的生活

返璞归真，简单生活 / 226

还自己一颗童心 / 229



目 录

C O N T E N T S

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望 / 231

用“沙漏哲学”过滤心情 / 234

复杂问题，简单处理 / 237

给自己留点闲暇时间 / 239

忙里偷闲，亲近自然 / 241

A decorative border of stylized five-petaled flowers, some white and some dark grey, arranged in a circular pattern around the central text.

第一章

人生中必然
有舍，有得



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，但是我们不仅仅要追求，也要学会舍弃。

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”就像小舟的两只桨、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。

在生活中，有时需要我们选择，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，如不这样做他们更遗憾。只有迅速选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，找到幸福的感觉。

选择的过程是艰难的，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的结果。

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、充满竞争现象的社会。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，又忧愁、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，鱼鳃地翕张着。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，但他从母亲态度坚决的脸上知道，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。因为他通过自己诚实、勤奋、守法的优良品格，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，但他收获了诚实的品质，懂得了守法，在自己以后的人生中收获更多。

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：在生命的过程中，想让自己升华，就必须舍弃本性之外的东西，去追求淳朴的生活，这样才能活得惬意，活得洒脱。