

人生  
智慧书

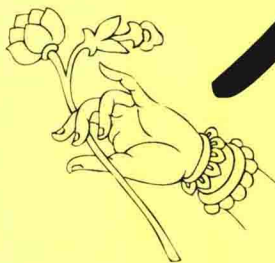


学会

懂得

# 舍得 宽心

阮海航◎编著



● **舍是最大的得**——舍，于别人是一种谦让和慈悲，于自己是一种看开和精进。

● **宽心是种福气**——心宽路便宽，内心的羁绊自会解开，快乐与轻松自会常伴，生活自会坦然！

# 学会舍得 懂得宽心

XUEHUI SHEDE  
DONGDE KUANXIN

阮海航◎编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，一个人的快乐，并不是他所拥有得多，而是他计较得少。身处竞争的社会，敢于舍得，能够宽心，人生之路才会顺达。

本书从“舍得”和“宽心”两方面阐释了做人应有的心态，教会人们看清生活的本质、生命的真谛，让每一个读者都能在“舍得”与“宽心”之中找到心灵的宁静，收获平凡的幸福！

### 图书在版编目(CIP)数据

学会舍得 懂得宽心 / 阮海航编著. --北京: 中国纺织出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5064-9570-7

I. ①学… II. ①阮… 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017310号

---

策划编辑: 匡 科 责任编辑: 曲小月 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 200千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前 言

---

有人说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”生活是甜是苦，生命是有是无，全在自身的心念之间。

有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得是一种人生智慧和态度，舍得不是“舍”与“得”之间的日常计较，而是拥有超越境界来对已得和可得的东西进行决断的情怀和智慧。

“舍得”，是一种境界，一种禅机，一种智慧，它就蕴含在你的生活当中；“舍得”既是一种生活的哲学，更是一种处世与做人的艺术。生活中不乏得不偿失的例子：早晨为了多赖一会儿床，不得不放弃从容吃早餐的机会；为了多浏览几页娱乐新闻，不得不加班加点；为了尽快跟领导交差，胡乱敷衍完成工作，结果第二天被告知要重做……世上的一切事务都是相对的，有舍才有得，要得必须舍。身处竞争的社会，更需要以“舍得”之心对待一切，以洒脱和平常心对待生活。

有人说：“一个人的快乐，并不是他所拥有的多，而是他计较的少。多是负担，是另一种失去。少非不足，是另一种有余。舍弃也不一定是失，而是另一种更丰富的拥有。”可见，得而有所舍才是智慧之心。

心宽，眼前的世界便是敞亮的。俗话说“身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧”。宽心是做人最从容的态度。心宽了，心情自然愉悦，心理便会健康，一切痛苦和压力就在无形中消



逝，轻松和快乐自然到来；心宽了，待人自然大度，心中便疏通畅快，一切烦闷和忧愁就不会烦扰自己；心宽了，做人自然大方，不因鸡毛蒜皮之事斤斤计较，更容易结朋交友；心宽了，心态自然平和，坦然面对误解和谣言，坦荡磊落，生活便不会轻易起波澜。宽心，使人生之路不再困苦，使生活更加幸福和美好！

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，有得就有失。面对得失，人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。有人说，生活需要智慧。是的，面对生活中得失带来的困扰，真正明智的做法就是要学会舍得。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

本书从“舍得”和“宽心”两方面阐释了做人做事应有的心态，教会人们看清生活的本质、生命的真谛，让每一个读者都能在“舍得”与“宽心”之中找到心灵的宁静，收获平凡的幸福！

编著者

2012年11月



# 目 录

## 第 01 章

### “舍”是一份从容，让你“得”到潇洒和快乐

舍，并不意味着随便丢弃·····	002
不舍、不得，机会只会在犹豫间溜走·····	004
舍弃并不意味着失去·····	007
权衡利弊，有舍才有得·····	009
得到，并不一定快乐·····	012
学会舍得才能获得快乐·····	015
潇洒立于世，看淡输赢得失·····	017
别在追求无止境的欲望中迷失自己·····	019
别用别人的错误惩罚自己·····	022
不要活在别人的眼光中·····	024

## 第 02 章

### “舍”是一种付出，用你的真心“得”到真意

懂得付出，真心才能换来真爱·····	030
精彩的人生是奉献和付出·····	032
付出等于积累人脉·····	034



付出时不要总想着回报·····	037
舍得把“名声”送给别人·····	040
做“分外”事，才会得到“分外”的回报·····	043
多替他人想想，好人缘自然来·····	045
放下成见，方能化敌为友·····	048

### 第 03 章

#### “舍”是一种自制，眼光长远更能“得”大鱼

扶弱济贫，不要吝啬钱财·····	054
别让自己成为财富的“奴隶”·····	056
眼光长远，舍得眼前利益·····	058
抵御诱惑，别因小失大·····	061
不要被眼前的小事所累·····	063
暂时舍利，也要留住信誉·····	066
吃亏有时也是占便宜·····	068
舍得“亏本经营”，收获大利润·····	071
别让自己成为吝啬鬼·····	074

### 第 04 章

#### “舍”是一种谋略，以退为进“得”到最优之选

舍得面子，才能成他人不能成之事·····	078
成人之美，广结善缘·····	080
什么都想要，很可能什么都得不到·····	082
不适合自己的，果断放弃·····	085



以退为进，以舍求得·····	088
择善而行，适时放弃·····	091
放弃是为了获得更大的机会·····	093
不要舍近求远，珍惜身边的人·····	096

## 第 05 章

### “舍”是一种播种，“得”是宽心后的累累硕果

播“舍”的种子，收“得”的果实·····	100
心存善念，种善因得善果·····	103
将欲取之，必先予之·····	105
没有十年寒窗苦，怎有金榜题名乐·····	108
丰厚的回报来自精心的投入·····	110
鲜美的汤需要你舍得花更多的工夫·····	113
放弃是更深层面的进取·····	115
无心的投入可能换来意外的收获·····	118

## 第 06 章

### “宽心”是一种包容，饶恕别人就是放过自己

能够宽恕他人是一种成熟·····	122
放宽心，事情原本可能更糟糕·····	124
人生原本艰难，何必再相互为难·····	127
做人无须争强好胜，赢了世界又如何·····	130
不要过于在意别人的小瑕疵·····	132
为难你的人，也许正是成就你的人·····	135





多反省自己，少怪罪他人·····	137
学会欣赏别人，而不要挑剔别人·····	140

## 第 07 章

### “宽心”是一种忘却，悠然自在不被烦恼所困

烦恼都是自找的·····	144
人生短暂，别为小事生气·····	146
学会接受不完美·····	148
焦虑会像滚雪球一样越滚越大·····	150
事情是做不完的·····	152
顺其自然，坦然面对生活·····	155
让坏心情远离自己·····	157
积极的人乐观地看事情·····	159
只有学会遗忘，才能拥有快乐·····	162

## 第 08 章

### “宽心”是一份感恩，懂得珍惜不去斤斤计较

要包容大度，不要锱铢必较·····	166
计较起源于猜疑·····	168
斤斤计较反而失去更多·····	170
不计较的人更容易交到朋友·····	172
学会与棱角分明的同事交往·····	174
如何对付喜欢打小报告的同事·····	176
如何对待与你争功劳的同事·····	179



怀着一颗感恩的心对待家人·····	181
宽容地对待丈夫·····	183
唠叨、批评和指责是婚姻的死穴·····	186

## 第 09 章

### “宽心”是一种解脱，淡然处世做大度量的人

生气有百害而无一益·····	190
不要让自己被心牢囚禁·····	192
想法太多，反而是一种负累·····	194
放下悲喜，才能彻底解脱自己·····	196
学会忘却，及时清理情绪·····	198
放松心情，让自己更健康·····	201
即使别人看轻你，你也要相信自己·····	204
你简单，世界就简单·····	206
宽恕比憎恨更好·····	209

## 第 10 章

### “宽心”是一份随缘，顺其自然不被执念所扰

做人不要好高骛远·····	214
顺应本性，活出自己的精彩·····	216
相信自己，不再妄自菲薄·····	218
遗憾和不完美是正常的·····	220
没有人是绝对正确的·····	222
过分追求对自己是一种折磨·····	224



不要让爱情变成一种负累.....	227
如果得不到，不如放手.....	229

## 第 11 章

### “宽心”是一种领悟，改变视角发现新的天地

体悟生活的美好，享受气定神闲的人生 .....	234
适合自己的生活，才是最幸福的生活 .....	236
人要为自己而活 .....	238
心态决定你拥有怎样的未来 .....	240
学会遗忘，你才能享受更多的快乐 .....	242
只有永远的利益，没有永远的敌人 .....	244
宽容是一种无声的教育 .....	246
宽恕别人，自己也能够得到更多的快乐 .....	248
换一种角度，世界就是全然不同的 .....	251
参考文献 .....	254



## 第 01 章

# “舍”是一份从容， 让你“得”到潇洒和快乐

---

古人说：“心容天下，海纳百川。”生活在如今高节奏、竞争压力之大的当下，谁都会有压力和放不下的东西，比如名利、金钱、地位等，但正是这些无形压力累得你喘不过气来，我们只有懂得“舍”的智慧，才能学会放松，人生要轻松，输什么也不能输了自己的心情，让自己复杂的心灵得到洗礼，是一种享受，也是一种超脱。

## 舍，并不意味着随便丢弃

生活中，人们常说，人生是一次艰难的航行，在这次航行中，绝不可能一帆风顺，令我们苦恼的，不仅仅是那些暴风雨，更有那些让我们为难的抉择，是“舍”还是“得”。“明者远见于未萌，智者避危于未形”，很多时候，没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，碰得头破血流，不如潇洒地回头，果断地放弃。当然，“舍”并不意味着随便丢弃，也不是轻易地说放弃，而是一种能“两弊相衡取其轻，两利相权取其重”的睿智，一种举棋若定、以大局为重的智慧。相信我们都听过“猴子摘桃”的故事：

森林里，有一只淘气的猴子。一个周末，它来到一片桃树林，看到树上的桃子又大又红，很诱人，于是，它赶紧爬上树，摘了好几个。

它抱着这些大桃子继续往前走，过了一会儿，它又看到一片玉米地。“多大多棒的玉米啊！我得带几个回去。”猴子想到这儿便扔下了手里的桃子，跑到玉米地里，马上摘了几个大玉米棒子，然后抱着玉米继续向前走。

又走了一段路，它又被眼前一片绿油油的西瓜地吸引，到处都是又大又圆的西瓜，它心想：“滚圆的大西瓜一定很甜，我得摘一个回去。”于是，它又扔下了那些玉米，赶紧摘了一个大西瓜，满心欢喜地往前走。

正当它准备回家的时候，却看到一只可爱的兔子从自己的身边蹿过去，于是，它高兴极了，大喊道：“我要抓个兔子带回去！”

它满脑子都是小兔子，哪里还想要大西瓜，于是，它又把大西瓜扔了，然后去追兔子。追了好几个小时，它也没追上。最后，小兔子蹿到另外一片树林里消失了。小猴子想想，还是，不追了。

玩了半天，天渐渐黑了下來，小猴子有些害怕，赶紧往回走。回到山上，当妈妈问它带回什么东西时，小猴子两手空空地低下了头。

我们看完这个故事，肯定会取笑故事中的猴子，它总以为更好的东西在前方，于是，不断地舍弃，到最后，什么都没得到，只得空手而归。其实，生活中的我们又何尝不是如此呢？

我们的周围，就有这样一群人，开始做事时，他们热情高涨，但这股热情很快就被接踵而来的困难消磨殆尽，或者心血来潮之后，就马上改变了主意，这山望着那山高，于是又放弃原来的计划而开始了新的行动，他们就这样无休止地舍弃，以至于留下无数的“烂摊子”工程。他们不能获取成功，是因为他们不能把自己的行动和愿望贯彻到底。聪明的猎人不仅跟踪猎物，重要的是他们会最终抓获猎物。

我们常说，有“舍”就会有“得”，却忽视了“舍得”的真正要义，舍并不是轻易地放弃，而是在无路可走的情况下果断地回头，这是一种为人处世的智慧。

的确，真正的强者，该舍弃的时候会放下。只有舍弃了，才会有新的开始，才会有更多获得成功的机会，有些无谓的坚持是没有任何意义的。但这并不是说我们要随意丢弃。

从前，有兄弟两个，他们决定一起去挖金矿，开始时，他们都抱着坚定的信念——不挖出金子决不放弃。从黎明到黄昏，又从黄昏到黎明，多少个日日夜夜后，他们依然没有见到金子的光亮。手磨出了血，脚磨出了泡，抱怨和苦闷时常充斥在他们的对话中。所不同的是，哥哥在抱怨几句，舒缓了情绪后，能够让自己更冷静地思考，随后继续挖着梦想中的金子。而弟弟的士气则越来越低落，脚下的坑显得很难再往深挖掘。

这天，一个商队经过，说是山那头有人挖出了石油。这时弟弟再也



按捺不住了，说这里哪有什么金子啊，不干了，到山那头采石油去！而哥哥却什么也没说，继续埋头干自己的活儿。

几天之后，可怜的弟弟灰头土脸地回来了，他并没发现石油的影子，他的放弃使他又一次两手空空。当他到达驻地时，已经是凌晨两点，在帐篷里微弱的灯光下，似乎有一种异样的、刺眼的光芒在闪烁。他走进去，看见哥哥捧着金子正甜甜地酣睡。

很多人都明白，生活就是一次淘金大赛，有时需要一点运气，但更多的还是持之以恒在自己选择的道路上走下去。

总之，我们应该理解舍得的真正含义，为人处世，要择善而行、尽自己最大的努力，在无路可走的情况下，要学会悬崖勒马，果断舍弃，才能找到新的出口，才能获得圆满的人生！

## 不舍、不得，机会只会在犹豫间溜走

生活中，我们常常需要作出抉择——实行或者不实行，我们总是试图通过我们最精确的思维，获得我们最想要的结果。但实际上，很多时候，正是因为我们过多地思考，而导致了我们的瞻前顾后，不敢行动，成功的机会也就在“做”与“不做”之间溜走了。留下的也只有遗憾。曾经有人说过，这个世界上，最可怜的人就是那些瞻前顾后、不懂取舍的人，他们正是因为左右摇摆而最终一事无成。

生活中的我们，也应该记住这个道理：只要是自己认定的事情，绝不可优柔寡断。犹豫不决固然可以避免做错一些事，但也失去了成功的机遇。

这个道理同样可以运用到生活中的其他方面，在你决定某一件事情之前，你应该运用全部的常识和理智慎重地思考。如果发现好的机会，就必须抓紧时间，马上采取行动，才不至于贻误时机。如果犹豫、观望而不敢决定，机会就会悄然流逝，后悔莫及。瞻前顾后的行动习惯使人



丧失许多机遇，很多时候，很多事情，如果我们果断去做，事情的结果就会大不相同。

有一个年轻人，长相帅气，为人厚道，但有个明显的缺点就是做事优柔寡断，连追女孩子也是如此。

他暗暗喜欢一个姑娘。每逢周末，当同事都和女朋友出去约会时，他的心里也是痒痒的，但他就是没有那个勇气。他总是担心这个担心那个，要么怕对方拒绝，要么怕打扰对方休息。

一个周末的下午，百无聊赖的他终于下定决心去姑娘家。但是，当司机把车开进姑娘家所在的巷子时，他就开始后悔了：既怕这次来了不受欢迎，又怕被姑娘拒绝，他甚至希望司机按原路返回。

思前想后，终于，他还是站在了姑娘家门口，心想，既然来了，就豁出去吧，他轻轻地按了下门铃，但居然没人回应。他又想，无论谁来开门，如果对方告诉自己姑娘不在家该多好。他等了一会儿，还是没人出来，幸好，他们都不在，不然自己真不知该怎么应付。

于是，他既高兴又失望地离开了。不过接下来的时间里，他又开始无聊了。

令他没有想到的是，其实，这个姑娘已经等他一上午了，她多希望他能站在楼下喊一声自己的名字，因为他们家门铃坏了。

故事中，假如那个年轻人不患得患失、迟疑不定，而是大胆地喊一声姑娘的名字，那么，他们就会度过一段美好时光了。

生活中，如何克服这种左右迟疑的坏习惯呢？经验证明以下方法卓有成效：

无论做什么事，不妨告诉自己：假如今天是我生命中的最后一天，我该怎么做？当然应该全力以赴。否则，你总觉得自己还有充足的时间，总会优柔寡断、抱有幻想，那么，最终便会一事无成。

另外，你还需要做的是，不顾一切、勇往直前。你可以这样勉励自己：“豁出去了，大不了重来”、“大不了被人笑话一顿”，即使这样，又有什么损失呢？一旦你有了这种意识，就会敢做敢当，优柔寡断





便在你身上消失得无影无踪。

当需要我们执行的时候，当断不断，必受其乱：为人处世，必须坚决果敢，当机立断，一旦决定就应该马上去做，如果前怕狼，后怕虎，只会白白丧失很多机会，考虑太多只会造成“竹篮打水一场空”的后果。

很久以前，有几个年轻人，他们以追求快乐为宗旨，但生活就是这样，他们不但没有寻找到快乐，反倒徒增了很多烦恼和忧愁，为了不让自己迷失，他们决定去问苏格拉底。

“老师，到底快乐在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

于是，几个年轻人开始放下寻找快乐，而是集合在一起，找到造船的工具，然后花了四十九天的时间，先砍倒一棵大树，然后用这棵树造成了一条船。并且，他们造的船很结实。当造好船以后，他们迫不及待地想下水嬉戏。

独木船下水了，几个年轻人把苏格拉底请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

大家一致说：“快乐极了！”

苏格拉底道：“其实，快乐无非如此，它往往在你忙于别的事情时突然来访。”

生活中的每个人，不要笑看犹疑不定的做事习惯给我们带来的副作用，许多足以改变命运的契机，都因为我们的优柔寡断而与我们失之交臂，永不再来。要摆脱这种苦恼，我们就要训练自己的判断力，要坚定、勇敢、自信、果断，你若一直朝着目标前进，那么，他人一定会为你让路，而对于一个摇摆不定、踟躇不前、走走停停的人，别人一定抢到他前面，决不会给他让路。

