

当你看透人生的『怎么来』和『怎么去』时，
你就能真正彻悟『想得到』与『怕失去』何以是人生最大的痛苦。



得与失

的人生经营课

人生的不幸其实就在这里——
未得到的想得到，已得到的怕失去。

叶明梓◎著

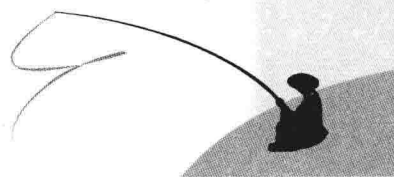


中国华侨出版社

得与失

的人生经营课

叶明梓◎著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

得与失的人生经营课 /叶明梓著.—北京:
中国华侨出版社,2014.2

ISBN 978-7-5113-4422-9

I. ①得… II. ①叶… 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(2014)第026731 号

得与失的人生经营课

著 者 / 叶明梓

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/234 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4422-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

西方有一则寓言，说的是一个年轻人向一个年长的智者请教智慧的秘诀。年轻人问：“智慧从哪里来？”智者说：“正确的选择。”年轻人又问：“正确的选择从哪里来？”智者说：“经验。”年轻人进一步追问：“经验从哪里来？”智者说：“错误的选择。”

这位智者的意思是说，每个人最初都很难做出正确的选择，但在一次又一次的得与失的交替更换过程中，如果能吸取足够的经验教训，他就能逐渐学会正确的选择方法，他也就自然地成为一个有智慧的人。

世间有很多美好的事物，同时又有很多不完美的事物，当这些不完美降临在我们身上的时候，我们会感觉悲伤、感到失望、感叹挫折。我们的内心

在“不完美”中产生一种失去的痛苦，这时，我们常会自暴自弃。

其实，生命是一个对立的过程，当我们感觉到失去的时候，不妨站在另一个角度思考问题，你会发现，我们的失去，其实是一种拥有。我们在这里跌倒了，却在别的地方站得更高；我们在一些方面薄弱了，却在另一些方面更加强大。遇到任何事情要乐观对待，保持一颗平常心。

当你翻开这本书时，看到的就是得到与失去的精华。相信你定能在得到与失去的辩证关系中品味人生，领悟生命的真谛。

其实这个世界每时每刻都在告诉我们一个道理：得到，抑或失去，皆是上天赐予我们的礼物，珍惜你所得到的，放弃那些过度的追求，生命才能绽放出绚烂之花。

目录

CONTENTS

001 / 失去也是得到的开始 | 第一章

每个人对幸福的理解各不相同。有些人金银珠宝再多都嫌少，房子再大也不觉得大……他们没有意识到，当自己一味地追求这些表面的浮华时，幸福已经悄悄溜走了。

- ◎幸福比优秀更重要 / 001
- ◎珍惜身边的幸福 / 004
- ◎得不到的未必是最好的 / 008
- ◎爱到，“我”无 / 011
- ◎放下恐惧，战胜自己 / 015
- ◎幸福就是主动迈出那一步 / 018

023 / 拥有属于自己的生活 | 第二章

我们羡慕别人的生活，渴望拥有和他们一样不平凡的人生。其实，人生原本就是短暂的，效仿他人，只会浪费自己宝贵的时间，是拿自己的一生来做赌注。人生最重要的是追寻自己的梦想，并为之努力奋斗，走出一条适合自己的路。

- ◎做自己最好 / 023
- ◎幸福就在自己身边 / 028
- ◎感受自己的幸福 / 033

- ◎放下包袱，相信自己 / 037
- ◎把心打开，超越自我 / 040
- ◎相互欣赏，让爱更加美好 / 046
- ◎发掘自己的优势 / 050

第三章 | 追求浮华虚荣，将会迷失方向 / 053

当人们的价值取向混乱时，很容易被各种浮华和虚荣所迷惑；当一个人陷入浮华虚荣时，恰恰说明他的精神很空虚。

- ◎幸福来自相互关爱 / 053
- ◎感知身边的爱情 / 057
- ◎追求自我，自由而活 / 060
- ◎回归自然，回归自己 / 063
- ◎放下一切，追寻梦想 / 065
- ◎把握尺度，看淡得失 / 068
- ◎享受平淡的生活 / 071

第四章 | 欲望失去了枷锁，就是烦恼的延续 / 075

人生是否美满幸福，不是靠名利的多少来肯定的。“名利”二字，从来都是双刃剑，得到固然可喜，没有也不必失望，顺其自然就好，简简单单做人、脚踏实地做事才是关键。如果刻意追求，有时候反而适得其反，只会徒增烦恼与痛苦。

- ◎欲望是填不满的深坑 / 075
- ◎贪婪把人引入深渊 / 079
- ◎放下生活中的包袱 / 082

◎先从自身找原因 / 086

◎把复杂的事情简单化 / 090

◎远离漩涡，不怒不争 / 093

◎培养坚定的内心 / 096

100 / 把手放开，你将拥有一切 | 第五章

人生有许多责任、许多欲望。在这纷繁复杂的社会中，面对欲望的诱惑，如果一味地冲动，缺乏理性的思考，任凭欲望的野马纵横驰骋，终会铸成终身大错……人不能有太多欲望，要懂得取舍，学会放弃。

◎放下名利，和快乐相拥 / 100

◎选择放弃，宁静致远 / 104

◎懂得自我控制，从容面对诱惑 / 108

◎何必苛求完美 / 111

◎学会慢和稳，走得更长远 / 113

◎理性看待欲望 / 116

122 / 放下身外物，看淡名利欲 | 第六章

无论社会怎么变，生活怎么变，人的价值、人的尊严是永远不能改变的。保持一颗淡泊名利的平常心，净化自己的灵魂，就不会很轻易地因为物质、欲望而放弃感情，因为爱是深藏于心中的感动和坚守。

◎内心安宁即幸福 / 122

◎放下欲望，坚守心中的那份爱 / 125

◎保持平常心，不做名利的奴隶 / 130

◎欲壑难填，珍视身边的美好 / 133

第七章 | 相逢何必曾相识，缘来缘散缘如水 / 138

无论缘分是深还是浅，都让人很想紧紧握住，却在不经意间发现，随着时间的流逝，一切都在改变，甚至慢慢消失。那些聚散离别，不能控制，也无法预设。那么，在无法相信就要失去的时候，学会告别吧。告诉自己坦然面对，试着接受离别和失去。

◎缘起缘灭，遗失依然美好 / 138

◎人生如棋，落子无悔 / 143

◎心若年轻，生命就会充满活力 / 148

◎平淡的生活就是幸福 / 150

◎放手也是一种爱 / 155

◎相遇，从来都不是偶然的事情 / 158

◎真爱无所患，来去皆随缘 / 161

第八章 | 做不了诗人，依旧可以吟唱美好 / 165

生活中的逆境，能成为砥砺人生锋芒的砺石。逆境能打击一个人，毁灭一个人，也能成就一个人。要知道生活中没有过不去的坎，只有不愿爬起的人。对于那些能够跌倒再爬起来的强者来说，逆境是上天给予他们的最宝贵财富，是人生最好的课堂。

◎通往成功的门靠自己打开 / 165

◎坚持不懈，走出低谷 / 168

◎事必如此，别无选择 / 171

◎方法总比困难多 / 173

◎找到属于自己的成功 / 176

◎苦难过后终有彩虹 / 179

◎别在意别人的看法 / 183

188 / 贪求越多，失去越多 | 第九章

人的欲望是永无止境的，面对眼花缭乱的世界，那令你心动、想入非非的诱惑实在是太多太多了，你若是一个“不知足”者，即使偶有所获，但你会发现自己失去的更多。

- ◎把握住今天的美好 / 188
- ◎远离贪婪，知足常乐 / 193
- ◎幸福离不开包容 / 199
- ◎勇于承担责任 / 201
- ◎迎接磨难，拒绝享乐的诱惑 / 205
- ◎抵住诱惑，有所得必有所失 / 208
- ◎让往事随风，让快乐开始 / 213

218 / 学会付出，才能拥有 | 第十章

人们往往面临多种选择，取舍往往乱人心绪，令人难以抉择。早在 2000 多年前，孟子说过这样的话：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”人是在舍与得之间成长的，只有做到舍弃，才能够有所收获。

- ◎退一步，让幸福更美好 / 218
- ◎舍得，有舍才有得 / 221
- ◎驽马十驾，功在不舍 / 224
- ◎赠人玫瑰，手有余香 / 226
- ◎一天做一件实事 / 231
- ◎爱是付出和承受 / 234
- ◎幸福，是来自内心的感觉 / 238

第一章

失去也是得到的开始

每个人对幸福的理解各不相同。有些人金银珠宝再多都嫌少，房子再大也不觉得大……他们没有意识到，当自己一味地追求这些表面的浮华时，幸福已经悄悄溜走了。

◎ 幸福比优秀更重要



每个人都渴望成功，每个人都渴望成为优秀的人，或者希望自己的另一半是个非常出色的人。于是，很多人就想方设法地将自己打造得更加优秀，或者竭尽所能地去寻找优秀的另一半。因为他们自以为是地把幸福与优秀画上了等号，他们固执地认为拥有了优秀便会拥有幸福。孰不知，有时候幸福比优秀显得更为重要。

然而，就是有很多人搞不懂优秀与幸福的关系，他们总是认为只要优秀就肯定幸福。这种想法也许无可厚非，毕竟追求上进是好事情。可是，如果一个人太过沉迷于优秀的幻梦里，那么必将会付出失去幸福的代价。也许，在你并

不成功的时候，就已经拥有了幸福，可是自己却并不懂得珍惜。而等到你真正地做到非常出色的时候，幸福却已悄悄地离你远去了。人生就是如此，优秀是把双刃剑，有时候它会伤到你自己的。

琴是一个要强的女孩，25岁，单身，做着一份普普通通的工作。与那些每日出入高档写字楼，打扮得光鲜亮丽的女孩子相比，琴一点儿也不突出。这一点琴一直都知道，她不优秀。

琴知道，有一位成熟稳重、经济条件不错的钻石王老五一直密切关注着她——那是她的上司。她是一个敏感的女生，怎会不知道？然而，由于潜意识里的自卑感在作祟，无论他怎样努力，她总不肯给他表白的机会。她在心里发誓：要做就做他身边最优秀的女人，将其他女人比下去，然后再坦然接受他的爱。

从此以后，她拒绝了他的一切邀请，深居简出，埋头苦读，终于考上了她一直向往的、他曾经就读过的那所著名学府的研究生。当他提出送她去上学时，她婉言谢绝了。她觉得自己不该是一个不谙世事的小丫头，而应该是一个高分高能的天之骄女。她要借助任何一次机会锻炼自己，为的是将来能够与他并肩站立，成为他的同行者，而不会自惭形秽。

人生感悟

幸福的人不一定要非常优秀，而优秀的人也不一定就会非常幸福。

在读研期间，她潜心做学问，又多方锻炼自己的心智，磨炼自己的毅力，如愿以偿地，她变得出类拔萃，导师觉得她不读博士真是浪费。于是，她又花了三年时间读完博士。学院里挽留她，并允诺送她出国，而她却无心逗留，她太想让他看到自己经过这六年时间变得

如此优秀，他身边的女人都比不上她。这个愿望显得那么强烈，终于，她带着美好的期待飞回到他所在的城市。这一次，是她主动约的他，她想向他显示：自己有足够的优秀条件成为他的帮手；她还想让他意识到：她有做好太太的完美条件。然而，他与她坐在咖啡屋里还没说几句话，他的手机就响了：“啊？儿子又发烧了，好，你等着，我这就回去送他去医院。”然后，他略带歉意地对她说：“我儿子生病了，我太太很紧张，现在他们很需要我在他们身边，我们以后有空再聊，好吗？”犹如晴天霹雳，她只剩下机械地点头，麻木地回答：“好！”除此之外，她还能说什么？做什么？

没有以后了。她流着泪删去了他的号码，离开了他所在的城市。

上文中的她固执地以为只有自己足够优秀时，才能够配得上他。然后，她就想尽一切办法要让自己变得更加优秀。然而，当有一天她觉得自己足以匹配那个优秀的男人时，才发现幸福早已不在自己的身边。

其实，错误的爱情观使她失去了原本属于自己的东西。优秀固然很重要，可是比起现实中的快乐来说，就显得微不足道了。

◎ 珍惜身边的幸福



其实，每个人都在寻求着自己所谓的幸福，而幸福原本就在我们的身边。只是有的人过于追求一种形式化的幸福生活，而将“真正的幸福”给忽略了。

当我们一切如意时，甚至是站在人生巅峰时，是否还不满足于现状，需要用贪婪来满足自己的欲望和一己的私欲？

俄国作家托尔斯泰写过一个小故事：

有一个农夫，耕种一小片贫瘠的土地，每天早出晚归，累死累活，收成甚微。有一天，一位好心的天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不停地跑一圈，他跑过的地方就全部归其所有。于是，农夫就兴奋地朝前跑去。跑累了，想停下来休息一会儿，然而一想到家里的妻子儿女们都需要更多的土地来生活，他又拼命地再往前跑……有人告诉他：“你到了该往回跑的时候了，不然，你就累死了。”但农夫根本听不进去，他只想得到更多的土地、更多的金钱、更多的享受……他终因心衰力竭，倒地而亡。

生命没有了，土地没有了，一切都没有了，贪婪的欲望使他失去了一切。

有的人一旦疯狂起来，就什么都不能阻挡他，哪怕一步步滑入深渊。有时我们以为自己拥有了世上最宝贵的东西，而当繁华落尽，才发现最宝贵的东西早已被自己当作累赘丢掉了。

大学毕业时，女孩子对男孩子说：“我要去大城市，那里机遇多。”

男孩子开玩笑说：“那我就回老家，那里美女多，以后你发达了离开我，我容易再找。”

两人虽然异地相隔，但是情愫不减，靠着电话来传递浓浓的相思。发短信，打电话，两个人每天都向对方倾诉着自己的想念。

一天，女孩子在网上看到一个故事：有一对情侣，每次打电话，那个男孩子总是等女孩子挂电话后才挂机。后来，当那个女孩子经历了世事沧桑之后才发现，原来这个世上最爱自己的男人，就是那个每次打电话都会等自己先挂的男孩子。

女孩子记住了这个让她唏嘘流泪的故事。每次通话后她都要男孩子先挂电话。她想，这一辈子能以一个独特的方式深切地爱一个男人，也是一种幸福吧。

她的幸福中既有甜蜜又有酸涩。跟所有的外出打工的人一样，女孩子的日子过得并不舒适，租住在筒子楼里。但是好强的女孩子并没有向男孩子抱怨过，兢兢业业地做着自己的事，为自己的那点儿小小的梦想不懈地拼搏着，她只是更习惯于对男孩子说“我爱你”。

当然，和其他人一样，很多时候她都忘记带手机。比如下班时手机忘在办公桌上，出去玩儿时手机忘在房间里，回来时每次都会收到男孩子的未接电话和信息。

这天，快下班时，办公室里炸开了锅：男孩子所在的城市发生了大地震！

人生感悟

真正的幸福，就在我们身边。

女孩子心里一惊，下意识地掏手机，忘记带了！

她拿起办公室里的座机就给男孩子打电话，但是拨过去信号就断，看来那里的通信设施也被地震破坏殆尽了。

一种不祥的预感涌上心头，心急如焚的女孩子等不及下班，招了一辆出租车就向自己租住的筒子楼赶去。

打开手机，竟然有六十多个未接电话，全部是男孩子打来的。还有十几条未读短信：

亲爱的，用尽我今生所有的爱叫你，我爱你，比你爱我还要爱。

你知道吗？其实我也看过那篇美丽的故事，因为有所憾而美，但是那不属于我们，我不要那种美！刻骨铭心必将伴随着撕心裂肺，我不要那种刻骨铭心，宁愿两个人平平安安地过一辈子，我只想执子之手，与子偕老。

我从来不敢忘记带手机，我怕你会沮丧。很多时候，即使是上卫生间，我也要把手机揣兜儿里；我晚上从来不关机，睡前我都更换电池，把铃声调大，我怕你哪天夜里会害怕想跟我说话！

每次你都让我先挂电话，我很开心，我知道那是因为你爱我，想起来总是眼里潮潮的；你不知道，我的电话从来不关机，那是因为我爱你，我怕你找不到我时会感到孤独。

宝贝，我可能无法再陪你继续走下去了。我背上的那块预制板，已经压了我一个多小时，我的整个身体都在撕裂般地疼痛，我还能闻见自己流出的血的腥味儿。傻丫头，看样子我是没有那个陪伴你一生的福气了。

亲爱的，我多想听听你的声音，你为什么不接啊？你能听见我在呼唤你吗？这里好黑，我好冷，亲爱的，我想让你抱着我。

我的宝贝，我爱你，我此刻是如此怯懦、如此怕死，因为那意味着我再

也不能和你在一起。我更担心的是你会因为我而伤心欲绝，亲爱的，别那样。我走了，你再找一个人照顾你，你是天堂里最圣洁的天使，没有人保护你，我怕你会受到伤害。

答应我，亲爱的，如果有一个男人像我这样爱你，千万别不接他的电话，我知道那时他会有多痛。

我不能呼吸了，再见了，宝贝，来世，我一定要做你的老公！

宝贝，亲爱的，傻丫头，我再次用尽今生所有的爱叫你，我爱你，比你爱我还要爱。

女孩子的眼泪似江水决堤，哭到无法呼吸。她仰头向天，发出撕心裂肺的呼喊：“亲爱的，下辈子我还做你的老婆，我再也不会忘带手机了……”

千万别再粗心，错过了与爱人最后的告别，遗憾终生！千万别固执地为了曾经的梦想，放弃与爱人厮守的幸福时光，有些梦想的代价实在过于高昂，让你承受不起。