

舍得是一种境界，也是一种智慧。
懂得舍弃的人往往有大收获。

超值金版

29.00

舍与得

| 智慧大全集 |

雅 瑟 尹培培◎编著

舍得是一种境界，
善待别人，善待自己；
舍得是一种智慧，
赠人玫瑰，手有余香；
舍得是一种心态，
有取有弃，低调淡泊。

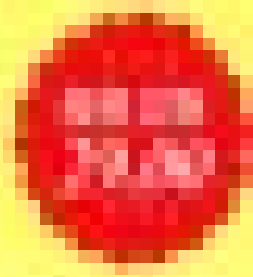
舍得，舍得，
聪明人想「舍」，
笨人想「得」。
要想「得」，
先需「舍」；
没有「舍」，
何来「得」？
舍不得「舍」，
得不到「得」。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

1980—1990 年、1991—2000 年、
2001—2010 年、2011—2020 年



舍得

| 智慧人全集 |

作者：陈鹤卿

人生是一场修行，
修行是一场修行。
人生是一场修行，
修行是一场修行。

舍得

| 智慧大全集 |

雅 瑟 尹培培◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得智慧大全集 / 雅瑟, 尹培培编著. —上海:
立信会计出版社, 2012.7

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3543-4

I. ①舍… II. ①雅… ②尹… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第091278号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 张 寻
封面设计 久品轩

舍与得智慧大全集

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	河北固安保利达印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	22.25
字 数	314千字
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次
印 数	1-10000
书 号	ISBN 978-7-5429-3543-4/B
定 价	29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

舍得舍得，寓意深刻：有舍有得，不舍不得；小舍小得，大舍大得；欲求有得，先学施舍。舍舍得得、得得舍舍隐藏在我们的日常生活中，演绎着成功和失败的故事。

舍得，得舍，何舍？何得？舍弃与得到之间的利弊用什么权衡？造化弄人，舍得间的抉择真是让人痛并快乐着！

有句话是：“君以此始，则必以此终。”你选择了一个人、一个事物的某一点，就要承担你的选择所带来的连锁反应。选择了一个人的勇猛，就要容忍他的暴戾；选择了一个人的智慧，就要容忍他的狡诈。选择了，舍得了，无非是要真正地知道你自己要的是什么，你是不是知道自己在做什么。

“舍得”出现后，迅速与中国传统的老庄哲学思想相互融会，成为“禅”的一种哲理。随着光阴的流转，舍得这一禅理又渗透到了老百姓的日常生活之中，并逐步演进为一种雅俗共赏、启迪心智的“生活禅”。

舍得既是一种生活的哲学，更是一种处世与做人的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾体，存于天地间、存于人生中。万事万物均在舍得之中，达到和谐、统一。要得先须舍，有舍才有得。

作为普通人，我们有着太多的欲望，包括对金钱、名利和情感的追求。这没什么不好，欲望本来就是人的本性，也是推动社会进步的一种动力。但是，欲望又是一头难以驾驭的猛兽，它常常使我们对人生的舍与得难以把握，不是不及，便是过之，于是便产生了太多的悲剧。因此，我们只有真正把握了舍与得的尺度，才能把握了人生的钥匙、成功的门环。要知道，百年的人生也不过就是一舍一得的重复。





本书从6个方面详细地阐述了舍与得的玄机，让你更好、更全面、更细致地了解舍与得中蕴含的哲理：善于舍弃，是大智大慧，当断则断，是大勇大谋。也就是说，“舍”本身就是“得”。人生其实就是一个不断选择的过程，选择的结果就是人生，既然一生中有了选择，那就必然有“得”与“舍”。

舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，更是一种智慧、一种人生的境界。当你把握了舍得的精髓后，你就能在人际中交往游刃有余，活得开心、自在。





目 录

第一篇 本质之舍与得——取舍与得失的人生博弈智慧

第 1 章 舍得舍得，能舍能得

舍得的禅机	3
人生的得与失	4
有太多的舍不得，就会很痛苦	6
什么都舍得，就会得到一切	7

第 2 章 有失必有得，有得必有失

鱼与熊掌不兼得，舍鱼取熊掌	10
不再顾虑小过失，就会很轻松	11
看破得与失的玄机	13
从得到中失去，就能从失去中获得	14

第 3 章 不舍不得，先舍后得

如果纠缠住后悔不放，则愚蠢至极	16
如果毫不犹豫地放弃，就会有转机	17
取得之前，要先奉献	18
放弃是一种最具智慧的选择	20
先付出，后收获	21

第 4 章 舍非常之舍，得非常之得

学会放弃	24
用“一半”成就人生	25
选择的艺术	27





第二篇 心境之舍与得——扫除心灵的尘网，赢得一世的洒脱

第5章 舍弃心灵的阴霾，人生天空阳光普照

在沙漠里也能找到星星	33
满怀激情就会让人振奋	34
用积极的暗示改变自己	35
给自己注入积极的基因	36
解放你我的积极心理学	38
心态可以决定一切	40
以积极的态度对待失败	41

第6章 舍弃思想的重荷，生命之舟需要轻载

用振奋的精神击垮厄运	43
让乐观赶走忧虑	45
用乐观战胜悲观	47
换个角度看世界	48
放弃思想包袱，学会选择	50

第7章 舍弃名缰利锁，欲望越少人生越轻松

洁身自好放弃诱惑	52
不为虚名而累	53
舍弃名利，保持平常心	54
超越名利的束缚，享受生命的快乐	55
富贵如过眼烟云随时散	56
富贵不淫，贫贱不移	57

第8章 舍弃厌世观，看开不看透想开不想空

也许困难很大，笑一笑就能化解	59
也许烦恼很多，笑一笑就能快乐	61
也许脚步沉重，笑一笑就会轻松	62
也许不能更好，笑一笑就会满足	64

第9章 拿得起放得下，放下该放的拿起该拿的

也许人生失意，笑一笑就能奋起	67
失意时要懂得心宽	68





失意没有那么可怕，不妨从头来	69
拿得起放得下	71
第 10 章 快乐者永不抱怨，抱怨者永不快乐	
抱怨起不到任何作用	74
抱怨让你一无所有	76
态度决定命运	79
与其抱怨不如改变	81
少些牢骚，多些希望	82
第 11 章 舍得是颗平常心，越想得到越难得到	
身在何处都要学会坦然	85
心平气和，让生活少点烦恼	87
给心灵一片宁静的天空	88
不盲目和别人攀比	89
第 12 章 原谅人生的不公平，接纳世界的不完整	
也许命运不公，但换个角度就会扭转	92
凡事往好处想	93
对于困境，我们微笑面对	95
 第三篇 成长之舍与得——舍弃人性的弱点，获得脱胎换骨的重生	
 第 13 章 舍弃言行污垢，圆满功德修得圆满正果	
心生恶念的时候，世界就变丑了	99
打击别人不能抬高自己	101
说到就要做到	102
第 14 章 舍弃性格的缺陷，破蛹成蚕蜕变新生	
没有主见容易导致失败	104
固执己见不等于自信	105
把自身的缺陷转化成奋斗的动力	105
消除忌妒，学会欣赏别人	107
跳出猜疑的陷阱	108
第 15 章 舍弃无纪律的自由，勇担责任才被社会认可	
想获得自由，就要约束自己	110





	对待他人要有责任心	111
	控制情绪，约束自己	112
	做人要学会自律	114
	面对各种诱惑，要有定力	115
第 16 章	在选择中定位人生，合适的才是最好的	
	定位就是取舍	117
	选择适合自己的生活方式	118
	不适合自己的爱情，就要放弃	120
	不属于我们的，坚决不要	121
	选择适合自己的工作	122
第 17 章	舍弃依赖的拐杖，自己的命运自己主宰	
	不把命运交给别人	125
	学会独立思考，有自己的判断力	126
	相信命运不如相信奋斗	128
	自立自强，永不放弃	129
	自己的事情自己拿主意	131
第 18 章	舍弃可怕的情性，可以平凡不可以平庸	
	你尽最大努力了吗	133
	永不满足现状	134
	平凡岗位上不平庸	135
第 19 章	舍得耐住寂寞，在忍耐中等待时机	
	想要成功，忍耐是必需的	137
	能“耐烦”才能成事业	139
	忍耐挫折，一切都会变好	140
第 20 章	舍弃无谓的盲从，唱出自己的声音	
	舍弃盲从，做回自己	143
	不要跟风，善于展示自己	145
	倾听内心的声音，做最真实的自己	146
	不为他人而活，活出自己的风采	148
	走自己的路，让人们说去吧	150
第 21 章	舍弃陈旧的思维，换种思路换个出路	
	激发灵感，不断追求创新	152





开阔视野，改变思维方式	153
想象力和创造力引你走进神奇世界	154
逆向思维帮助你走进新境界	155
利用信息重组，开拓你的思维	157
第 22 章 放弃昔日的荣耀，不断创造新的辉煌	
不要“自我设限”，敢于追求梦想	159
珍惜工作，它是你成功的机会	161
不满足工作中暂时的表现	163
 第四篇 成败之舍与得——放弃一时的挫折，取得久远的成功	
 第 23 章 看透得失，长远着想不争一时得失	
塞翁失马，焉知非福	169
目光长远，事业才长远	171
第 24 章 舍得失才有所得，输得起才能赢得了	
该认输就认输，输得起才赢得起	173
不经历风雨，怎能见彩虹	174
人生的必经之路——认输	175
聪明人从失败中吸取经验	176
第 25 章 舍弃浮躁，放下空想走得踏实	
踏踏实实做点事，不断充实自己	179
脚踏实地，一步一个脚印往前走	181
不要好高骛远，把手头的事做好	182
把简单的事做好就不简单	184
摒弃浮躁心理，不抱怨	186
第 26 章 舍得付出，辛勤汗水换来黄金果实	
勤奋是一种境界	188
全力以赴地工作	190
不懈怠才能进取	191
勤奋的人才会有所成就	192
第 27 章 舍弃完美，苛求 100 分可能得 0 分	
完美的苛刻态度	196





	走出完美的心理误区	198
	学会接纳不完美的自己	199
	不做“完美主义者”	200
	不被完美所累	201
第 28 章	细节决定成败，关键小事轻易不能舍	
	小事不小	203
	小事中潜藏机会	205
	小事决定成败	207
	小事成就大事	208
	养成注重细节的好习惯	210
第 29 章	舍得冒险，不走寻常路才有大意趣	
	打破条条框框的束缚，敢为天下先	213
	勇于尝试，敢于冒险	214
	勇气，是通往成功的第一座桥梁	216
	敢于想象创造奇迹	217
	有成功的胆量，才会有收获	218
第 30 章	诚心感谢折磨你的人，不经风雨难见彩虹	
	感谢背叛你的人，让你懂得什么是誓言	221
	感谢仇视你的人，让你知道什么是宽容	223
	感谢践踏你的人，让你懂得什么是尊严	225
	感谢打压你的人，让你懂得什么是百折不挠	227
	感谢陷害你的人，让你知道什么是风险	228
第 31 章	舍弃优柔寡断，及时行动及时收益	
	人生即选择，选择了就不后悔	230
	立刻行动，抓住机会	232
	犹犹豫豫失机遇	233
	该出手时就出手，不要犹豫	234
	成功路上，不要坐失良机	235
第 32 章	舍弃执著，果断抛出烂子赢得一局好棋	
	放弃固执，解放自己	238
	学会放弃，成就冠军	240





第五篇 世态之舍与得——舍掉有限的空间，换得无限的天地

第 33 章	舍弃清高，想入世就不能孤芳自赏	
	多些谦逊，少些傲慢	245
	远离张扬，收敛性格	246
	收敛光芒，端正心态	247
第 34 章	舍小异存大同，赢得广阔人脉圈	
	不要只顾自己的面子，学会保全别人的面子	249
	学会适应对方	251
	求同存异，不要抬杠	252
	不要为自己树立敌人	254
第 35 章	舍弃损友，选择朋友就是选择人生	
	距离产生美	256
	多结交优秀的朋友	257
	与朋友多交心	258
第 36 章	舍弃面子，放下小面子得到大尊严	
	死要面子活受罪	261
	有舍有得，舍得面子赢得机会	262
	舍弃面子，学会向别人求助	263
第 37 章	舍得欣赏，赞美他人必被他人所赞美	
	发自内心地赞美别人	265
	欣赏使人际沟通变得融洽	268
	赞美对方，赢得尊重	269
	赞美他人，点亮自己	270
第 38 章	有舍必有得，送人情多为自己开路	
	不吝啬自己的人情投资	273
	人情的必要条件——礼尚往来	275
	情感沟通织成你的人际关系网	277
	不要忽略了身边的“贵人”	278
第 39 章	舍得退步，退一步反而得百步	
	小不忍则乱大谋	281





	退一步海阔天空	282
	暂停一分钟	284
第 40 章	舍得吃亏，吃亏是福	
	少些计较，多吃亏	287
	吃亏即是福	288
	吃亏是得到回报的本钱	290
	吃亏也讲究技巧	292
第 41 章	舍弃计较，包容多少拥有多少	
	别让仇恨成了你的心魔	294
	用宽容之心去遗忘	295
	舍弃计较，得到宽容	297
	理解宽容，才能获得更多	299
第 42 章	乐于助人，赠人玫瑰手留余香	
	尽全力帮助别人	301
	救人之所急	302
	帮助别人就是帮助自己	304
	如何更好地帮助别人	305

第六篇 生活之舍与得——百年人生，尽在一舍一得中

第 43 章	过去的就让它过去吧，不为打翻的牛奶哭泣	
	磨难总会过去，快乐就在身边	311
	超脱低谷，迎接辉煌	312
	包容过去，展望未来	313
第 44 章	舍得的真意是珍惜当下	
	不跟自己过不去	316
	控制情绪，一切都会美好	317
	珍惜当下的生活	318
第 45 章	缘分天空，一舍一得见真爱	
	再烦躁，也不能对爱人大吵大叫	321
	舍弃自己的最爱，给你我的最爱	322
	语言表达不了我的爱，行动代表我的爱	323





第 46 章	种瓜得瓜种豆得豆，感恩行善方得果报	
	拥有一颗感恩的心	326
	感谢命运，感谢有你	327
第 47 章	舍掉无谓的忙碌，快快乐乐生活着	
	忙碌中偷点懒	330
	适当减少工作，放松心情	331
	不妨来点悠闲	332
	舍弃压力，学会释放	334



第一篇 本质之舍与得

取舍与得失的人生博弈智慧

生亦我所欲也，义亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。

——孟子

在生活的画卷中，偶尔抹上一道灰色，并不预示着你的沉沦，重要的是，能在灰色中提取绿色的希望。

——詹姆斯·艾伦

