



同步  
发行

手机阅读方式：

编辑短信 按书一种智慧叫舍得 发送至10658080

手机也能随时随地看《有一种智慧叫舍得》

有一种智慧叫

舍得

全新修订版

人世间最珍贵的不是  
『得不到』和『已失去』  
而是把握住当下的幸福

丁丁  
编著

舍，于人是慈悲，于己得精进。以舍为得，无处不春风。

——星云大师



中华工商联合出版社

全新修订版

有一种智慧叫

舍得

丁丁  
编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫舍得 / 丁丁编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-80249-941-6

I. ①有… II. ①丁… 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014242号

---

有一种智慧叫舍得

编 著: 丁 丁

责任编辑: 郑承运

策划编辑: 吕 莺

封面设计: 邵建文

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: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 18

书 号: ISBN 978-7-80249-941-6

定 价: 39.90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](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto: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

## 前言

>>> PREFACE



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，失去的越多；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，怨憎会，爱别离，五阴炽盛，求不得……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。我们对难以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，就是对自身的解脱，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，只是我们内心要求的太多，计较的太多。当生活中遇到烦恼时，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，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、收与放之间找到乐趣，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，是亟需铭记在心的。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。

丁 丁

2014年元旦于北京

目 录  
>>> CONTENTS



## 第一章 舍得是一种人生境界

- 人生何惧“归零” / 002
- 放弃是为了作出更好的选择 / 002
- 不是总得不到，而是想占有太多 / 008
- 学会选择，懂得放弃 / 010
- 适合自己的才是最好的 / 013
- 该拥有的就要努力争取 / 015
- 付出也是一种快乐 / 017
- 舍得的真谛是珍惜 / 020

## 第二章 看开一点，就是看透

- 活着是为充实自己，而不是迎合别人 / 024
- 错了，就该弥补而非自责 / 026
- 像接受完美一样接受缺憾 / 028
- 不必羡慕别人的花园，你也有自己的沃土 / 031
- 转念便是转弯，转弯便有出路 / 034
- 不能改变别人，就改变自己 / 036



放下过分的执著，享受不负重的人生 / 038

站在不同的角度看问题 / 041

做第二名也其乐无穷 / 043

寻求心灵的自由与和谐 / 045

量力而行，坚守自己的底线 / 047

### 第三章 在绝望中酝酿希望

抑郁时不妨彻底宣泄一下 / 050

化嫉妒为进步的动力 / 053

制怒，化戾气为祥和 / 055

抛开恐惧，可以多行 4000 英里 / 058

忧郁只用一秒钟 / 061

给烦恼的枷锁配一把钥匙 / 064

每个人都独一无二 / 066

想开了，身处逆境依然快乐 / 068

坚持乐观，扫除不幸 / 070

不必自怨自艾，也许别人比你更糟 / 072

不预支明天的烦恼 / 074

常怀感恩之心 / 076

### 第四章 看淡压力，活得更轻松

卸下包袱，在“当下”解脱 / 080

- 跨越给自己设定的樊篱 / 083
- 放下勉强占有的，拾起的是轻松 / 085
- 驱除烦忧，净化心灵 / 087
- 脱离外在的参照系 / 090
- 快乐是第一位的 / 092
- 不是“赖着”不死，而是好好活着 / 094
- 活着就是幸福 / 096

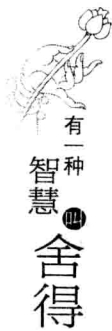
## 第五章 想成功，先适应失败

- 把过去留在回忆里 / 100
- 取舍两难时，选择积极的一面 / 103
- 舍弃旧我，接纳新我 / 106
- 向苦难行个礼 / 108
- 不为错过而遗憾，要为得到而喜悦 / 110
- 失败，只不过是从头再来 / 112
- 笑看昨天，珍惜“当下” / 115

## 第六章 静心、修心，让自己越发淡定从容

- 放慢脚步，路有风景 / 118
- 别为不公平的现实而纠结 / 121
- 享受寂寞，排除外界干扰 / 123
- 静思冥想，摒除浮躁和烦恼 / 125





静下心来反省，认清自我 / 127

安之若素，淡定从容 / 129

沉住气，才有望成大器 / 131

用冷静化解危机 / 133

能屈能伸，宠辱不惊 / 136

## 第七章 舍弃怨气，学会宽容

惩人之错，不如引人行善 / 140

把怨恨写在沙滩上 / 143

怒气少了，心就宽了 / 146

面对嘲笑，多点雅量 / 148

用大气量结交他人 / 151

不论多苦，别忘了微笑 / 153

正视快乐，直面痛苦 / 156

别跟生活过不去 / 158

学会宽容他人 / 160

退一步，空间无限 / 162

把对手变成朋友 / 165

## 第八章 地低成海，人低成王

低调做人，峰回路转 / 170

放下架子，路越走越宽 / 172

- 产生矛盾时，沉默是金 / 174  
后退是为了大踏步前进 / 176  
谦虚地低头，高傲地站立 / 178  
大事上精明，小事上糊涂 / 181  
抱愚守拙，看似无用实有大用 / 183

## 第九章 胜固欣然败亦喜

- 放得下才能拿得起 / 188  
把不如意当做一杯苦尽甘来的茶 / 190  
抛开患得患失的心态 / 192  
祸兮福所倚 / 195  
得意时淡定，失意时理智 / 198  
收敛虚荣心，少一点炫耀 / 200  
功成后华丽转身 / 203  
事业沉浮，宠辱不惊 / 205

## 第十章 壁立千仞，无欲则刚

- 摘掉名利的“桂冠” / 210  
从“一无所有”到“样样都有” / 212  
知足常乐 / 214  
不贪心，抓住“当下”所拥有的 / 216  
学会自制，才能经得起诱惑 / 219



不做金钱的奴隶 / 222

## 第十一章 欲先取之，必先予之

你为他人打伞，他人才为你挡风 / 226

站在别人立场上想一想 / 228

从吃亏中收获更多 / 231

得理也要让三分 / 233

莫为小事斤斤计较 / 235

处处给他人留点面子 / 237

“扶起”落难的朋友 / 240

## 第十二章 在正确的时间，做正确的事

投资的是时间，赚回的是充实 / 244

三分苦干，七分巧干 / 246

放低身段，厚积薄发 / 248

藏锋不做“出头鸟” / 251

不惧风险，才有机会成功 / 253

## 第十三章 幸福是设计出来的

- 返璞归真，简单生活 / 258
- 还自己一颗童心 / 261
- 跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望 / 263
- 用“沙漏哲学”过滤心情 / 265
- 复杂问题，简单处理 / 268
- 给自己留点闲暇时间 / 270
- 忙里偷闲，亲近自 / 272
- 何妨大方哭一场，心灵需要“下水道” / 275



## 第一章

---

# 舍得是一种人生境界

---

人生何惧“归零”

放弃是为了作出更好的选择

不是总得不到，而是想占有太多

学会选择，懂得放弃

适合自己的才是最好的

该拥有的就要努力争取

付出也是一种快乐

舍得的真谛是珍惜

## 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实现了和谐统一。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，但是我们不仅仅要有追求，也要学会有所舍弃。

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，才能在深海中收获鱼虾满舱。

俗话说：“万事有舍必有得。”舍与得就像小舟的两支桨、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。

生活中有时需要 we 做出选择，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，如不这样做他们的遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，找到幸福的感觉。

选择是一个艰难的过程，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。

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、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，鱼鳃一张一合地翕动着。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。因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，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，懂得了守法，在自己以后的人生中收获了更多。

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：生命的过程中，想让自己得到升华，就必须舍弃本性之外的东西，去追求生活本身的淳朴，这样才能活得惬意、活得洒脱。

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。



## 放弃是为了作出更好的选择

在人生的一些关键问题上，放弃并不是低头或失败，而是为了更好地作出选择，更好地经营自己的生活。



“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”当我们面临选择时，必须学会放弃。放弃，并不意味着失败。但如果想兼得“鱼和熊掌”，恐怕连鱼也得不到了。

在人生紧要关头，在决定前途和命运的关键时刻，我们不能犹豫不决、徘徊彷徨，而必须明于决断，敢于放弃。法国艺术家杜拉斯曾说：“人之一生，不可能什么东西都能得到，总有可惜的事情，总有放弃的东西。不会放弃，就会变得极端贪婪，结果什么东西都得不到。”

人生中的获得和丧失，很多都无法由我们自己来左右。有些时候，坚持未必就是好事，或许放弃才是洒脱，是智者面对生活的明智选择。

**加**拿大有一条南北走向的山谷。山谷没有什么特别之处，唯一能引人注意的是它的西坡长满松、柏、女贞等树，而东坡却只有雪松。这一奇异景色之谜，许多人不知所以，然而揭开这个谜的，竟是一对普通的夫妇。

那年冬天，这对夫妇的婚姻正濒于破裂的边缘，为了找回昔日的爱情，他们打算做一次浪漫之旅，如果能找回昔日的情分就继续生活，否则就友好分手。

来到这个山谷的时候，下起了大雪，他们支起帐篷，望着漫天飞舞