

舍得是一种正能量的处世哲学，舍得是一种成熟做人做事的艺术。
百年人生，就是一舍一得的过程。

舍得

「智慧全集」

同步
发行



手机阅读方式：

编辑短信搜舍得智慧全集 发送至10658080
手机也能随时随地看《舍得智慧全集》

张平◎编著

舍，看起来是给人，实际上是给自己。
给人一句好话，你才能得到别人回你一句赞美，
给人一个笑容，别人才会对你回眸一笑。
舍与得是互动的。能够舍的人，一定是拥有富者的心胸，
如果他的内心没有感恩，他怎么肯舍给人，怎么能让人有所得……

——星云大师



中华工商联合出版社

舍得

「智慧全集」

张平◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得智慧全集 / 张平编著. -- 北京 : 中华工商联合出版社, 2014. 4

ISBN 978 - 7 - 80249 - 995 - 9

I. ①舍… II. ①张… 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 007678 号

舍得智慧全集

编 著: 张 平

责任编辑: 吕 莺 吴 琼

封面设计: 回归线视觉传达

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 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 17.25

书 号: ISBN 978 - 7 - 80249 - 995 - 9

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. chgsjcs. 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



前言

自古以来，人们都在不断地追求“得”，渴盼得到“得”，希望能品尝“得”，醉倒在“得”之中。然而，人生到底是什么呢。它由什么决定呢？人的生活是舍重要，还是得重要？人生中的舍与得，会带给生命什么呢，是利多还是弊多呢？

幸福的人会舍，在心灵的花园里，快乐、知足、感恩，幸福的人会感谢生命的馈赠；不管天空阴霾还是晴朗，他们都会释放心灵，给自己一片晴空，充满热情的体验生命的情趣，幸福的人也会得，因付出而得，因帮助而得。

每个人的舍得观不同，所以有人虽然享受着荣华富贵，但不会舍，于是整天愁眉苦脸，有的人虽然一贫如洗，但愿意舍，舍自己的热情，爱意，于是笑意盈盈。幸福之心不是看破红尘式的超脱，而是对人生悲欢的舍与得和包容。

古代一个秀才进京赶考，途中在经过一个峡口时，遇到了泥石流，道路堵塞，无法通行。秀才十分着急，然而也无可奈何，只得在一个农户家中暂时住下。

秀才问：“这条路什么时候才能疏通？”

“快则一个月，慢则要半年。”

“这岂不耽误了进京赶考吗？请问还有别的路可走吗？”

农户摇摇头，“如果绕过这座山，至少也要三个月。不如先等等，路通了，我通知你！”

秀才越等越心焦，他茶饭不思、夜不能寐。想今年的科举考试一定要耽误了，为了能够考取功名，他头悬梁、锥刺股，寒窗苦读十余载，却不料因为泥石流而耽误了前程。仰天长叹，他流下了眼泪。不过他一直没有死心，盼着这里的百姓能够早日疏通道路。

日子一天一天过去了，但是由于连天阴雨，淤积的泥土越来越多，道路疏通似乎遥遥无期。看来想要如期赶到京城已经是不可能了。

.....

两个月后，道路终于修通了。但此时早已过了考期，秀才落寞地踏上了回家的路。

回到家，他的家人看到秀才安然无事，关切地问：“京城遭敌人入侵，死伤了许多人，你是怎么逃离京城的？”

秀才一听睁大了眼睛，他不敢相信京城竟然发生了如此灾难。而他因为泥石流滞留中途，从而保住了一条性命，也算是因祸得福了。

人生有得就有失，有失就有得，得失有时互为转化，所以要保有一颗平常心。幸福的人会用乐观的心态把生活中的坎坷路走的更坚实，他们的日子也不会有太多的遗憾。生活就是这样，如果你能以一种感受幸福的心态面对，你会带着最纯最真的平常心幸福的远行。



目录

第一章 舍得之间，领悟人生智慧

轻装才能走得更远	3
把生命的脚步放慢	6
顺境与逆境没有好坏之分	9
常存感激之情	12
善待自己	15
出好人生中的“牌”	17
得意之时莫忘形	20
爱自己的不完美	23
开心每一天	26
打开心扉迎接阳光	28
欲望少一点，快乐就多一点	31
随遇而安，顺其自然	33
真诚做人，灵活做事	36
该“妥协”时就“妥协”	38
多替对方着想	40
祸从口出，须谨言慎行	43
拒绝的时候应委婉	46
该拒绝时要拒绝	49
保持满足的心态	51

根据环境，改变自己	54
心理平衡需要自我调节	56
不让虚荣蒙蔽心灵	59
学会拐弯	63

第二章 敢舍慎得，攀登事业高峰

坚守底线，遵守规则	69
担当责任是人的美德	72
勇往直前，永不停歇	75
做人做事要有点“野心”	77
能分享的快乐更甜美	79
多奉献、少索取	82
能“吃苦”是一种资本	85
专注才能成功	87
把热情渗透到工作中	90
找方法不找借口	93
尊重时间	96
不要排斥他人的意见	98
合作的力量	100
人贵自助，才有他助	102
“贵人”就你身边	105
坚持就是胜利	108
学会休息，为了更好的工作	111
专注工作就会很快乐	114
选对方向再前行	116
构建自己的人际关系网	118
细节决定成败	121
“多做一步”的效应	124
直面不公	126

第三章 善舍善得，展现人生魅力

人生要有明确的目标	131
以宽大的胸怀做人做事	134
好习惯带给你好人生	136
以诚待人	139
与人沟通很重要	142
赠人玫瑰，手有余香	145
后退一步天地宽	148
淡然处之，就是对谣言最大的打击	151
平和也是一种坚强	154
人生不是作戏	157
你不是超人	160
万事留有余地	163
接纳自己，欣赏自己	165
远离浮躁	168
正确对待“霉运”	170
忍一时，得一世	173
宽恕胜于报复	177
为自己而活	180
要真诚的赞美他人	183
互助才能双赢	186
言而有信	189
距离产生美	192
眼光放长远一点	194
要正确估量自己	197
死要“面子”，只会失去更多的尊严	200
从劣势中寻找优势	204

第四章 不舍不得，难以成就精彩人生

将成长把握在自己手中	209
勇敢做自己	212
相信自己是最棒的	214
人要有一点精神	217
与人为善	219
学海无涯	221
淡定的人容易幸福	224
看淡苦难	227
别让灯红酒绿晃花了眼	230
享受独处的时光	233
寻找心灵的支点	235
有舍才有得	237
化压力为动力	240
超越自卑	243
要积极，不要消极	246
不卑不亢，活得自在	248
记得给自己留退路	251
永葆童心	253
敞开心扉	256
舍得名利，生命更充实	259
健康是最大的本钱	262
珍惜生命的每一天	265

第一章

舍得之间，领悟人生智慧



轻装才能走得更远

《重整行囊》的作者理察·J·赖德有过一个有趣的亲身经历。有一年，他和一群好友到东非去探险。当时，正逢东非遭受严重旱灾。在旅途中，理察随身带了一个厚重的背包，里面塞满了餐具、切割工具、挖掘工具、衣服、指南针、观星仪、护理药品等。他对自己的背包很满意，认为已为旅行做好了万全的准备。

有一天，当地的一位土著向导在检视完理察的背包之后，突然问了一句：“这些东西能让你感到快乐吗？”理察愣住了，这是他从未想过的问题。理察开始反省自己，发现有些东西的确让他很快乐，但是，有些东西实在不值得他背负着它们走那么远的路。

理察决定取出一些不必要的东西送给当地村民。接下来，因为背包变轻了，他感到自己不再有束缚，旅行变得更愉快。理察因此得到一个结论：生命里背负的东西愈少，就越能激发潜能。从此，理察学会在人生各个阶段中定期清理自己背负的“包袱”，随时寻找减轻负担的方法。

如果把人生比作一趟旅行，那么在最初上路的时候，我们都是两手空空，没有任何东西，那时候每天最重要的“任务”，就是吃、喝、睡这少许几件事。等到慢慢长大，我们需要汲取前人的智慧来滋养我们稚嫩的思想，需要一定的财富来支撑我们的生存，需要温暖的亲情和爱情来让心灵停靠和充电……这时候，我们背上的“行囊”慢慢装得越来越多。直到后来，生活变得更加复杂。除了一大堆的责任、义务必须承担之外，身边拥有的东西也开始多了起来。我们不断地买东西、要东西、找东西，拥有的

家当愈来愈多，肩上扛的责任也愈来愈重。我们积累东西，就好像是阿米巴变形虫分裂的过程一样，不停地制造、繁殖，从不曾间断。

不断膨胀的物质欲望、工作、责任、人际关系、财务等，压得我们喘不过气，每天甚至连吃饭、喝水、睡觉的时间都被压缩，更谈不上享受生活。人生旅程还不到一半，还远远没有到达目的地，我们就已经把自己弄得筋疲力尽，哪有时间来欣赏沿途的风光？

这些，难道就是我们想要的生活吗？

改变这种状态唯一可行的方法，就是时时停下来整理“行囊”，把那些多余的“行李”丢掉。

有一个人去旅行，途中遇到一条大河。令人苦恼的是，两岸之间既没桥梁，也没有舟船可渡。在岸边，有一个禅师也在等着过河。他告诉旅人：“对岸迢迢，既无船可渡，亦无桥梁，不如采集草木枝叶，造一只木筏，当可安登彼岸。”于是两人立即行动起来，采集草木枝叶，做了两只木筏，一人乘一只，安然渡过了大河。

过河后，禅师把木筏系在岸边，由它浮着，然后继续旅程。而旅人心想：“这个木筏对我大有助益，由于它的帮助，我才到达彼岸。我不妨将它顶在头上，或负于背上，随我一起上路。”就这样，渡过一条大河，旅人的背上多了一份沉重的负担。

著名的心理学大师荣格曾经指出，一个人步入中年，就等于是走到了“人生的下午”，这是既可以回顾过去，又可以展望未来的阶段。在这个时候，就应该回头检查早上出发所带的东西，看看究竟还合不合用，有些东西是不是该舍弃了。或许在过去你已成功地走过早晨，但是，当你用同样的方式走到下午，却发现生命变得不堪负荷时，就是该丢东西的时候了。毕竟，人生并不需要太多的“行李”。

在这方面，爱因斯坦的人生堪称典范。每一年都有许多游客到美国普林斯顿大学拜谒爱因斯坦遗迹。但令他们没有想到的是：这样一个改变了人类历史的大科学家，却根本没有坟墓，也没有“故居”和纪念馆。实际

上，这样的朴素，完全是遵循爱因斯坦的遗嘱。爱因斯坦生于德国一个贫困的犹太家庭，从小饱经苦难。成名后，各种荣誉和优厚待遇纷至沓来，而他却从不肯让自己的人生背上不必要的“行李”。

爱因斯坦曾应邀到荷兰莱顿大学执教，他对宿舍的要求只是：有牛奶、饼干、水果，再加一把小提琴、一张床、一张写字台和一把椅子即可。后来移居美国，普林斯顿大学以当时最高年薪 16000 美元聘请他，他却说：“能否少一点？给我 3000 美元就够了！”人们大惑不解，他解释说：“每件多余的财产，都是人生的绊脚石；唯有简单的生活，才能带给我创造的原动力！”当时，美国中产阶级都以拥有小汽车为时尚，爱因斯坦却不要汽车，从宿舍到研究所有两公里路程，他坚持走着去。

在《我的世界观》一文中，爱因斯坦说：“安逸与享乐与我无缘，照亮我前进并不断给我勇气的，是真、善、美……除此之外，在我看来都是空虚的。”

在“人生的旅程”中，我们完全可以抛弃多余的物质，免得带来更多的羁绊；抛弃旁出的欲望，避免沉迷于浅薄；抛弃别人加给我们的条条框框，给自己一些自由开拓的空间；抛弃一些环境的干扰，给自己的生命一些随缘适意的轻快。

人生就如同参加一次旅行，我们可以列出清单，看清行囊里该装些什么才能帮自己到达目的地。但更重要的是，要学会时不时停下来清理自己的行囊，看看什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来，让自己活得更轻松、更自在。

舍得箴言

在人生的道路上，不懂得放弃的人，得到的会很少很少。

把生命的脚步放慢

何兆武先生在《上学记》中，多次提到朱光潜先生的一句话：“慢慢走，欣赏啊。”无独有偶，欧洲阿尔卑斯山有一处地方奇峰峭壁，风景壮丽，路边竖有一个牌子，写的也是“慢慢走，欣赏啊”。

现代人太匆忙了，许多人在生活中，根本没有时间停一停脚步，欣赏一下沿途的风光，结果一路向前，错过了原本丰富美丽的人生，叹息自己为什么总是觉得紧张和忧愁。

美国有个著名的歌星，曾经感慨地说：“当我年轻的时候，总喜欢急急爬到山顶上，就像参加赛跑的马，带着眼罩拼命往前跑。除了终点的白线之外，什么都看不见。我的祖母看见我这样忙，很担心地说：‘孩子，别走得太快，否则，你会错过路上的好风景！’

“我根本不听她的话，心想：一个人既然知道要怎么走，为什么还要停下来浪费时间呢？于是我继续往前跑。一年年过去了，我有了地位，也有了名誉、利益、财富及一个我深爱的家庭。可是，我并不像别人那样快乐，也不明白自己做错了什么。

“有一次，我们在国外表演。表演很成功，观众的掌声久久不停，大家都很高兴。可是这时候，有人递给我一份电报，是我的妻子发来的——我们的第4个孩子出生了。

“突然，我觉得很难过。每一个孩子的出生，我都不在家，我的妻子独自承担着养育孩子的辛苦。我从来没看过孩子们走第一步的样子，不曾参与他们的成长，只有从妻子那里，得到间接的描述。”

这位歌星很懊悔，为了金钱，他错过了人生中的许多美景：“我想起祖母对我说过的话……的确，我和我的朋友也疏远了，我好久没去摸书本，或者看看花园里的树木。我曾经答应和妻子一起去度假，却总是因为忙碌而取消。”

在这个忙碌而喧嚣的时代，很多人对生活采取的是“一切都要争分夺秒，一切都要做得越来越快”的态度，于是整个人生在匆忙的“追逐”中疲惫不堪。

在大都市的上下班高峰时间，地铁里的人流总是快速地推进，步子慢一点的人甚至都会被挤出人流，马路上，小汽车经常处于拥堵状态。在凡事讲究效率的现代社会，每个人的脚步都像时钟上紧了发条，分秒不停地向前奔。即使在教育孩子的问题上也是如此：为了不让孩子输在起跑线上，很多家长在孩子很小时就送他们去学英语、数学、才艺……好强的年轻人也是争先恐后地考各种执照，生怕被社会淘汰。

星云大师曾写下《慢的生活艺术》一文，开头提到一件真实的事情：

哈佛商学院的案例教学课上，教授提出几个公司的管理状况，然后叫学员评估其前途。

A公司：8点钟上班，迟到或早退1分钟扣50元；统一制服，必须佩戴胸卡；每年搞1次旅游、2次聚会、5次联欢、4次体育比赛，每个员工每年要提出4项合理化建议。

B公司：9点钟上班，但不考勤；每人一个办公室，可以根据个人的爱好布置；可以随便在走廊的白墙上信手涂鸦；饮料和水果全开放式免费供应；上班时可以去理发、游泳。

C公司：想什么时候来就什么时候来；没有专门的制服，爱穿什么就穿什么；把家里的狗和孩子带着上班也行；上班期间去度假也不扣工资。

评估结果，90%的学员认为A公司前景最好。这时候，教授公布了3家公司的真实身份：A公司是金正公司，于1997年成立，因管理不善已倒闭；B公司是微软公司；C公司则是近年增长最快的谷歌。

由此，星云大师认为：其实，人生不能一味地求快，所谓“饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄”，人间万事都有其平衡之道，“慢慢来”是治速成之弊的重要法宝，而慢，也不一定代表低效。

与星云大师的理念一致，如今“慢生活”方式在欧美地区越来越受欢迎。“慢生活”方式根源于20世纪90年代意大利的“慢食”运动。1993年，意大利记者、美食评论家卡洛·佩特里尼成立了“国标慢餐协会”，拉开了全球“慢生活”运动的帷幕。从那时起，“慢生活”的观念悄悄在其他国家和地区蔓延开来。越来越多的人开始追求蜗牛的速度，慢慢吃，慢慢走，慢慢看，慢慢思考，慢慢去爱，慢慢地享受人生。

在西方，太玩命干活儿，未必受老板赏识，因为那里的文化中，家庭是第一位的，要会享受生活，工作也是为了开心。许多人没有攒钱过日子的观念，每年至少得带着全家老小出国旅游一次，他们非常看重家庭旅游带来的快乐。

在德国，为了倡导“慢生活”，那里的人真是煞费苦心：乡村的一些公路路灯上，都低低地挂着盆花，好让行人能够停下脚步来慢慢闻上一番；在城市的街头和旅馆，很难看到钟表，因为德国人认为，如果因为钟表的存在而“争分夺秒”，那么人就会活得风风火火、气喘吁吁。

德国的很多公路旁边都设有路标，上面写的不是诸如“前方是事故多发区，请注意”之类的警示语，而是“时速30公里”和大大的“慢”字。在有的地区，如果行人在大街走得过快，比如步速达到每分钟50米以上时，警察就会拦住你，撕一张“超速罚单”。那里的人时时在提醒走得过快的游客：在街头，请优雅地慢行！

把生命的脚步放慢一点，让“加急的生活”慢下来，让为赚钱而奔忙的脚步慢下来，这是一种平淡、清醒的生活态度，是对人生的高度自信。“慢生活”绝对不是懒惰，不是拖延时间，而是一种精神的放松和一张一弛的调剂，让人们在生活中找回心灵的平衡。

舍得箴言

饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄。