

领悟舍与得的智慧，享受轻松快乐的人生

舍与得 的人生艺术



李睿
◎ 编著

舍得是一种心态，有舍有得，洒脱淡泊；
舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得；
舍得是一种境界，甘于付出，不求收获。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



舍与得

的人生艺术

李睿
编著

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的人生艺术 / 李睿编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5484-0632-7

I. ①舍… II. ①李… 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 (2011) 第 106417 号

书 名: 舍与得的人生艺术

作 者: 李 睿 编著

特约编辑: 郭海东

责任编辑: 刘绍强 赵 芳

责任审校: 陈大霞

封面设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21 字数: 427 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0632-7

定 价: 32.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

SHEYUDE
RENSHENG YISHU

舍与得的人生艺术

Foreword

前言

柳宗元的《螾蝓传》里面曾提到一种叫螾蝓的小虫，它擅长背东西，爬行时只要是看到东西就会抓取过来，但是它的负荷是有一定限制的，终于有一天它被压倒了。这种小虫还喜欢往高处爬，用尽了它所有的力气也不肯停下来，往往导致跌落摔死在地上。

现今社会上有许多人何尝不是如此呢？他们乐于获得而不愿放弃。殊不知，有舍有得的人生才能开出绚丽的花朵。

人生的道路总是曲折而又漫长的，很多事情我们不必都背负起来，加重自己的负担，就像故事中的螾蝓一样，东西背的多了，必定无力再走下去。其实，在取得某些东西的同时，要学会放弃，这样，我们才会收获轻松和宁静淡泊的心情。这正如在灾难面前，我们是如此渺小而无助，如果你患得患失、首鼠两端的话，那么你失去的就不只是金钱财物，甚至是亲人，抑或自己的生命。

在一次突然遭遇的洪水中，一个农民的房屋被冲走了，他的妻子和女儿也被卷入旋涡中，这个农民幸免于难，看着妻子和女儿，他左右为难，实在不知道先救哪个，由于他关键的时候不能放弃任何一方，最终妻子和女儿都被洪水冲走了。事实就是这样，有些事情你必须懂得放弃，面对人生道路上这些林林总总的选择，有时放弃一些，才是解决问题的最佳途径。生活中一些人尽管中了大彩票，可他们并不快乐，反而提心吊胆的，生怕家里哪天招贼了，整天在不安中度过，倘若他们学会

放弃，奉献爱心，也就不至于为“财”而担惊受怕了。罗伯特·弗罗斯特在面临着人生的两条道路时，他也不得不放弃其中一条，一心向着选定的人生之路走下去。尽管这两条路都是“荒草萋萋，十分幽寂”，但他在面临这样的选择时，同样只选择一条路，从此也决定了他辉煌一生的道路。懂得放弃吧，坦然一点。只有这样，你的胸襟才会更为豁达，你在人生之路上才会收获轻松、愉悦的心情。

每个人都有面对舍与得的抉择之时，每个人都有面对抉择时的徘徊心情，每个人都有面对徘徊时的无奈心境。舍得，舍掉现在的未必就会得到自己苦苦追寻的，但是不舍，却更得不到想要的。面对抉择时，我们犹豫了，我们彷徨了，伤感、失落、无奈随之涌现出来，故而我们消沉，我们抑郁，而随着这一切的涌现，我们愈加难以抉择，愈加让自己内心痛苦。舍与得，如同自己的感性与理性，总是矛盾而又无奈，想要刻意压制却总是愈演愈烈，想要选择却又难以抉择。每个人的内心都有一面明镜，却总在逃避；每个人的内心都有一盏明灯，却总是背道而驰。这一切都是因为我们的内心矛盾，思绪混乱，难以舍弃自我，难能获得重生。舍得，舍弃旧路，换来成功；舍得，舍自我，得新生。舍是一种智慧，得是一种勇气，舍与得的精神是解决我们心灵所有烦恼的强大力量。

本书从人们的心态、生活、工作、家庭、事业等多方面讲述了舍与得紧密且微妙的关系。让读者认识到：舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。细细品读本书，将会令你受益匪浅。

SHEYUDEDE
RENSHENG YISHU

舍与得的 人生艺术

Contents

目录

第1章 人生是一场取舍的智慧

舍得是一种人生境界	002
舍得是一种豁达的人生态度	005
舍得是智者的处世法则	008
人生需要敢于舍弃的勇气	010
舍得也是一种美好的赠予	013
“得”是本事，“舍”是学问	016
丢弃欲望，做一个快乐的人	019
别让欲望迷失了自己	022
不因得失而喜悲	025
舍得精神是一生的财富	028

第2章 不要吝啬，要相信有舍就有得

有舍必然会有得	032
人生在世何惧放弃	035
换个角度看得失	038
将功名利禄看淡些	041
吝啬小气等于作茧自缚	044

占小便宜容易吃大亏	047
拒绝诱惑，跟贪心说拜拜	050
非淡泊无以明志	053
做人做事不可因小失大	056

第3章 心态好坏在于取舍有道

好心态可以选择	060
凡事要往积极的一面想	063
信念源自好心态	066
学会换个角度看问题	068
创造奇迹离不开好心态	071
好心态是一切磨难的克星	074
好心态成就大事业	077
好心态营造健康人生	080
好心态不畏困难与挫折	084

第4章 为心灵解压，营造快乐心境

欲望越多，快乐越少	088
埋怨失败不如激动力	091
不要因为恐惧而退缩	094
烦恼往往是自找的	097
及时清除心灵上的尘埃	100
苦难是成功前的暴风雨	103
屡战屡败，锻造心态	106
别让心情像落叶一样失落	109
适当高看一点自己	112

第5章 舍弃怨恨，选择宽容

宽容是一种处世法则	116
宽容让你收获更多的友谊	119

时刻怀有一颗感恩的心	122
感恩也会有回报	125
心怀感激，抛弃怨恨	128
宽恕他人，成就他人	131
君子要学会成人之美	134
别让快乐淹没在愤怒里	137
尊重是一种高贵的品格	140

第6章 糊涂做人，乐观处世

平凡人生，难得糊涂	144
糊涂是一种傻瓜精神	147
糊涂是一根救命稻草	150
做人不能斤斤计较	153
乐观做事，坦然处世	156
乐观与积极同行	159
梦想不是白日梦	162
不要刻意放大缺点	165
危难时刻信任最重要	168

第7章 学会遗忘，告别昨日

不为已失去的而烦恼	172
坦然面对得与失	175
放下包袱，好好活着	178
学会遗忘，懂得放弃	181
告别昨天，轻装上阵	185
适当低下高昂的头	188
用微笑化解所有的不快	191
与其抱怨，不如宽容	194
走出人生低谷	196

第8章 善待自己才能善待他人

善待自己，收获阳光心态	200
善待他人，才能获得尊重	203
学会欣赏自己	206
成功由自己来主宰	209
善待你的另一半，幸福才会来敲门	212
君子莫大乎与人为善	215
要相信自己才是最美的风景	217
做自己的王者	220
走自己的路，活出自己的精彩	222

第9章 活在当下，不要奢望未来

活在当下，把握今天	226
今日事，今日毕	229
今天是现实，明天是未知	232
培养积极的人生态度	235
以积极的心态面对挫折	237
不要为未来担忧	240
活着才是最幸福的事	243
戒掉奢望，知足常乐	246
有一种生活态度叫珍惜	249

第10章 两利相权取其重，两害相权取其轻

趋利避害，不做无谓的牺牲	254
认清本质才能抓住重点	257
学会放弃眼前利益	259
鱼和熊掌不可兼得	262
放下包袱，轻松前行	265
压力是一把双刃剑	268

成功需要把握时机	271
做自己擅长的事情	274

第11章 不要企图追求完美

世界上并不存在完美	278
不要这山看着那山高	281
缺憾也是一种美丽	284
追求完美折磨身心	286
做人做事不能呆板固执	289
要学会接受不完美	292
缺陷衬托美好	295
不必面面俱到，但要有自己的个性	298

第12章 丢掉虚荣，与幸福牵手

过度虚荣只能断送前程	302
死要面子活受罪	305
幸福不能拿来攀比	308
幸福就在平凡中	311
远离浮躁，让自己活得更充实	314
放下贪念，收获幸福	316
幸福不是因为拥有的多，而是因为计较的少	319
要相信有阳光的地方就有幸福	322

舍与得的人生艺术
SHEYUDEDE RENSHENG YISHU



第 1 章

人生是一场取舍的智慧

古语有云：“有舍有得，不舍不得；大舍大得，小舍小得。”舍弃，就意味着不再拥有，这对于每个人来说，都是一件不情愿的事情。但是，如果抓着不放，企图拥有一切，结局最终将会是一无所获，这也是人生的一种无奈。所以，我们必须要学会放弃应该放下的，选择适合自己的，否则，生命将无法承载！故此，舍得是一种积极的人生态度，也是一种良好的处世智慧。



舍得是一种人生境界

有人说：“取是一种生存本领，舍是一门处世智慧，没有能力的人取不来，没有思想境界的人舍不得。”对于我们来说，如何进行取舍，确实值得细细思量。有得必有失，有失必有得，人生就是这样一个得与失的交替过程。

佛家认为，舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。舍与得的关系犹如水与火、天与地、阴与阳一般，它们既对立又统一。它们相生相克，相辅相成，存于天地间，存于人世，存于人们的心间，囊括了万物运行的机理。万事万物须在舍得之中，才能达到和谐、统一。所以说，你若真正把握了舍与得的机理和尺度，就等于把握了人生的机遇和成功之门的金钥匙。

据说人死后，要离开阳间到阴界接受阎王爷的重新发落。如果这个人生前好事做得多，就允许转世仍然为人；好事做得少，则只能托生为动物；做过坏事的，就不能转世，只能在阴界做鬼。

一日，有两个人离开阳间，来到了阴界，战战兢兢地站在阎王爷面前等待发落。阎王爷拿起《功过簿》翻了翻，说：“你们俩在世时没有做过什么坏事，准许你们转世仍然为人。”

这两个“人”听说能够转世为人，非常高兴。

阎王爷接着又说，“有两种人间生活，可供你俩选择。一种是‘舍’，一种是‘得’：‘舍’便是放弃，付出；‘得’就是索取，得到，你们选吧！”

其中的一个想，“得”好啊！别人都得给予我。想到这，他马上举手



说：“阎王爷，我要过‘得’的生活。”

阎王爷点了点头，并对另一个说：“那现在你只好过‘舍’的生活了。”

另一个“人”说：“只要能转世为人，我愿意。”

于是，他们俩很快又成了阳间的人。一个过上了“舍”的生活，一个过上“得”的生活。

过“舍”的生活的是一位富人，他乐善好施，常帮助周围的老百姓；而过“得”的生活的则是个乞丐，他整日向别人索取，靠得到别人的给予来维持生存。

这便是“得”与“舍”的本质区别。

在第二次世界大战刚刚结束时，英美法等战胜国纷纷提议成立一个能够协调和主持世界事务的联合国组织，很快这个提议获得了通过，并决定建在纽约。然而，出乎意料的是，这个被认为是全球至高无上、最有权威的世界性组织竟找不到自己的立足之地。

原因在于当时的纽约可是寸金寸土，想要买一块地皮并不是一件容易的事。而且联合国刚刚成立，各个机构全都身无分文。让世界各国筹资吧，又怕负面影响太大，因为牌子刚刚挂起来，就向世界各国搞经济摊派，这显然不太好。况且很多国家都刚刚经历了战争的浩劫，各国都财库空虚，甚至许多国家财政赤字居高不下。

当时美国的超级资本家、大富豪洛克菲勒听到这一消息后，立马与家族财团成员商议，最终决定果断出资870万美元，买下了纽约的一块地皮，并将这块地皮无条件地赠送给了这个刚刚挂牌的国际性组织——联合国。

同时，洛克菲勒又将毗连这块地皮的大面积地皮统统买了下来。外界对于洛克菲勒家族这一出人意料之举，都很吃惊。要知道那可是870万美元啊，对于战后经济萎靡的美国和任何一个国家都是一笔巨大的数目，然而洛克菲勒家族却什么条件也没有，白白地将它拱手相赠。

这件事情传出后，美国许多财团主和大亨们都纷纷嘲笑洛克菲勒说：“这人简直是愚蠢到了极点，竟然做出这种蠢事来。”他们纷纷断言：



“这样下去，用不了几年著名的洛克菲勒家族财团便会沦为洛克菲勒家族贫民集团”。

但是，没过多久出人意料的事情发生了，就在联合国大楼刚刚完工时，毗邻它四周的地价便立刻飙升起来。洛克菲勒所囤积的地皮涨了数十倍，升值利润相当于当初捐赠款的数十倍，因此，很快巨额财富源源不断地涌进了洛克菲勒家族。这种局面令那些曾经讥讽和嘲笑洛克菲勒家族的商人们瞠目结舌。

从洛克菲勒的故事中我们可以悟出这样的道理：其实在许多时候，赠予也是一种经营之道。有舍有得，只有舍去，才能得到。就像对待生活，过去的，我们总是无限回忆、无限追思，却不知前面的风景更加美好。向前看，才会有更好的发展，更大的进步，所以说适当的“舍得”是一种高尚的人生境界。

点睛妙语

舍弃是一种人生智慧，也是另外一种开拓进取。我们之所以会举步维艰，是因为背负得太重，之所以背负得太重，是因为不懂得适当放弃。著名诗人泰戈尔曾说过：“当鸟翼系上黄金时，它就飞不远了。”所以，唯有舍弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，以迎接新的人生和转机。



舍得是一种豁达的人生态度

人一生中会遇到许多选择，是一个不断舍弃和获得的过程。如果没有一种乐观豁达的心态，那么即使上帝再怎么眷顾一个人，他都不会拥有真正的完美快乐的人生。所以不要因为放弃而遗憾终生，要做一个拿得起放得下的人，把握好舍与得的尺度，才能更好地善待自己。要明白，人生苦短，与其在遗憾中度过，不如营造一种豁达的人生态度，来为自己谱写幸福的一生。

曾经有一对妖怪夫妻，他们幸福快乐地生活在深山之中。

妻子一直都有一个愿望——能成为人类的好朋友，但是她从未对丈夫说起过。一天妻子过生日，丈夫问她：“你有什么愿望吗？今天说出来，我都可以满足你。”妻子就把深埋心中很久的愿望说给丈夫听。丈夫说：“如果要你拿出你最珍贵的一样东西来交换，你就能实现愿望，你愿意吗？”妻子听了，欣喜地说：“我愿意。”丈夫笑了，说：“那你愿意用什么来交换呢？”妻子找出自己最喜欢的珊瑚，说：“这个可以吗？”丈夫摇摇头。妻子又拿出自己最珍贵的宝石，说：“这个可以吗？”丈夫还是摇摇头。看到妻子失望的眼神，丈夫就问她：“你真的很想实现这个愿望吗？”妻子说：“如果能实现这个愿望，我将会快乐一生。”丈夫微笑着说：“我相信，你的愿望会很快实现的。”

过了些日子，丈夫说下山办点事，就留妻子一个人在家。妻子很无聊，就趁机变成人的模样下山来玩。当她正在集市上闲逛时，突然看到丈夫带着一群妖怪在集市捣乱，危害百姓。她想上前阻止，可是丈夫像变了个人似的，根本不听，而且越来越凶。不容多想，她变回原形，与这群妖



怪打斗起来，最终把它们打跑了。正在她不知所以然时，全村百姓都跑来跪在她面前，感谢她的救命之恩，并称她是天上派来救他们的神仙，要为她建庙，并把最好的贡品献给她。她一下子沉浸在了幸福快乐之中，并享受着人们对她的接受和礼拜。

又过了些日子，她决定回家告诉丈夫，自己的愿望已经实现了。当她回到山上，她并没有发现丈夫，只有丈夫留下的一封信，这时她想到丈夫以前说过的话，一下子全明白了，坐在地上哭了起来……

无条件的舍，永远会得，太贪婪的得，总会落空。丈夫用伤害自己的方式满足了妻子的愿望。于丈夫而言，满足妻子让其幸福快乐一生，舍弃生命是值得的，这种舍弃也是快乐的；于妻子而言，满足了自己的愿望，但是失去了丈夫，这种获得是痛苦的。

现代社会出租车越来越多，但是打车的人却不见增多，所以一天的大部分时间都消耗在跑空车或在酒店门口等待乘人。有时候为了打发时间，的哥们常常聚在一起打打牌或闲聊。有一位年轻的出租车司机，他没有这个爱好，没事时，总爱买一份报纸，一边静静地看，一边等待乘客。

有一天，他偶然读到作家秦牧写的一段文字：“四和五相差很小，但是五进一为十，四舍而为零。其实，这是不公正、不科学的。处在五进状态的人，赢得的常常有相当部分只是虚名。当人们称赞时，自己总觉得心虚甚至害怕，觉得名实不符，名过其实。”这段话引起了年轻的哥的沉思。

“‘四舍五入，有的时候是不公正、不科学的。’这句话用在打的费上是不是也很合理。乘客经常为了打的费四舍五入而抱怨多多，如果是7块4，要乘客7块，顾客还心存感激；如果是7块5，要乘客8块，顾客自然不高兴。”想到这，年轻的哥决定打破常规——四舍五不入，给乘客舍去的钱，自己掏腰包，营造顾客以快乐的打的心情。每次有乘客，他都向乘客解释自己的新规定，乘客总被他这种宽容、热情、大度而感动。

久而久之，年轻的哥等车的时间越来越短了，好多人都专挑他的车坐。“四舍五不入”让他既获得了荣誉，又使得自己每月的收入越来越好。

舍其实是一种释放，是另一种更高层次的得，放下许多没有必要的私心杂念，你才可以更轻松地迈开步伐，取得属于自己的成功。

点睛妙语

舍得是一种度量，舍得是一种超脱。当一个人失意的时候，不妨想想这句话的哲理。人生的道路上并非只有一处如画风景，生命也并非只有一处灿烂辉煌，别处风景也许更加迷人。如果此时此刻你并不快乐，也并不成功，那就要学会舍得，舍得也许会让你获得更多！

