



舍与得的励心课

人生有度方坦然

孙浩文 / 著



无数仁者智者、贤人哲人的淳淳忠告
世间纯朴而简单的真谛，人生清澈而明净的观察
人生的尺度，丈量的是自己，观照的是世界

它是筛眼，决定着我们的取舍；
它是尺子，衡量着我们的对错；
它是缰绳，一收一放之间，掌控着我们前行的方向。

中国华侨出版社

舍与得的励心课

人生有度方坦然

孙浩文 / 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的励心课:人生有度方坦然 / 孙浩文著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3744-3

I. ①舍… II. ①孙… 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(2013)第140159 号

舍与得的励心课:人生有度方坦然

著 者 / 孙浩文

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/290 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3744-3

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

人的一生就像是过山车，有高峰也有低谷，这是自然的规律。在这个自然规律面前，你别无选择，只能驾着过山车呼啸着前行，在攀上高峰的时候放声尖叫，在落入低谷的时候迷茫彷徨。但是有一点你却可以自由选择，那就是对尺度的把握和控制。

如若可以把握好人生的尺度，你就可以在高峰低谷处随心所欲地驾车前行。

在众多人生的尺度当中，胸怀当之无愧地高居榜首，因为心胸宽广，便可拥抱人生。“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。”胸怀宽广者，可“宰相肚里能撑船”，亦可“海纳百川，有容乃大”。当你的胸怀大到足以容纳下整个世界的时候，你便会成为世界上最富有的人，因为世界都在你的怀抱之中。

你富有了，能忘记身边的朋友们吗？当然不能，不仅不能忘记，你还需要不断地去结识新的朋友，把你的创富密笈分享给所有的朋友，和他们一起快乐地奔跑在人生的旅途之中。在这个时候，又一个尺度需要你去好好把握：如何把握好与朋友说话的度，则成了你的必修功课。

会说话就够了吗？为什么你已经很会说话，可以很好地把握说话的度了，还是有朋友离你而去？为什么你不俗的谈吐已经引起了领导的注意，但却迟迟得不到重用？又为什么你具备了所有的条件，但却还是与成功无缘？无它，只因为你还缺少一个度，那就是办事的速度。如果只想不做，或者做任何事情都要拖拖拉拉，那么你的理想就只能用一个可笑的词代替——白日梦。

接下来的这个度，对你至关重要，它会说话、会办事加起来构成了你为人处世的基础。没错，这个度，就是交往的弧度。“曲径通幽处”是古人与人交往的智慧，

你现在拿起来用一样合适。在很多时候，“拐个弯儿”，路才会更加好走。

前面一直在说与人交往，可是你是否漏掉了些什么？和朋友一起把酒言欢的时候，你是否忘记了还有人在等着你回家？看着路灯下拉长的冷清身影，你是否想起了那个温暖的港湾？家是用爱做成的，需要用你的温度来滋润和呵护，你一定不能忽略。

其实人生在世，除了亲人朋友之外，你便只剩下一个最为重要的追求了。每个人都想要在事业上有所成就，你的这个追求不也是如此吗？你用不着去羡慕别人的成就，昂首挺胸地走在向前的路上，搭起一架向上的梯子，你就可以爬得更高。正如罗曼·罗兰所说：“一个人追求的目标越高，他的能力就发展得越快，对社会就越有益。”事业的高度，取决于你的追求目标。

很多时候，你都会被眼前的幻象所阻，白天看不见太阳，夜晚看不见星星，你眼前的那一隅天地永远都是密不透风。现在你应该明白了，这个世界并非如此，你之所以无法拥有更广阔的视野，只是因为角度的问题。你所处的位置很有可能是一个牢笼，困住了你的心，也困住了你前进的脚步。让视野变得有宽度，你会发现，原来世界也跟着变了。

你需要把握的最后一个尺度是思想的远度。巴尔扎克曾经说过：“一个能思想的人，才真是一个力量无边的人。”如果你的思想能够像泉水一样鲜活而富有生命力的话，那么你的人生之路就会像奔腾的溪水一样流向远方。请记住，思想有多远，你的人生就能走多远。

当你通过努力，处理好人生这八个尺度时，你会发现，人生的过山车无论是在高峰也好，低谷也罢，都能给你带来最大的收获。或许别人还在人生的过山车上尖叫着和不知所措，而你，却可以闭上眼睛，静静品味那呼啸带来的美妙感觉。

目 录

第一章

要有大度胸怀：

你容得下世界，世界才会容你

“泰山不让细壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。”一个人的胸怀有多宽广，他的世界就有多大。少些计较，多些快乐；忘却仇恨，收获幸福。“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚蹼上。”宽容是每一个成功者立足于社会应有的胸怀。

1. 快乐是计较得少，而不是算计得多	002
2. 忘却仇恨，不失为一种明智之举	005
3. 生气是一件平常事，但不要让它毁了你	008
4. 学会给别人让路，你的路才会越走越宽	012
5. 盲目攀比，不如坦坦荡荡做自己	016
6. 豁达的人生很美好	020
7. 平常心也是一种人生境界	024
8. 对别人宽容，也就是对自己宽容	027
9. 容人的气度决定你事业的高度	031

第二章

说话要讲适度：

谨慎开口，掌握语言的艺术

“一言使人乐，一言使人厌。”这是语言的力量。要想成为一个受欢迎的人，口德口才缺一不可，与人交往中，发挥决定性力量的就是语言。管住你的嘴，说话要适度，才能和谐地处理人际关系，得到人们的信任与好评。

- 1. 用脑子想，用嘴说 036
- 2. 指正错误的方式有很多种 040
- 3. 别人的隐私没有那么可笑 043
- 4. 点到为止，让批评来得没那么痛苦 046
- 5. 把握分寸，适时表示拒绝 049
- 6. 在公共场合不要触及他人的“逆鳞” 054
- 7. 说服不只要让对方口服，更要心服 058

第三章

办事要讲速度：

用行动消除拖延，用方法战胜盲目

想到而不去行动，计划只能一拖再拖；着手行动而不思考，结局可能大相径庭。想要在工作 and 事业上取得成就，就该让自己变成“行动派”；想要生活的质量不因忙碌的工作而受影响，做事就必须讲求方法，方法对了才有效率和质量，事情用最快最短的时间做好了，才能为自己赢得更多享受生活的时间和机会。

- 1. 现在就做，立刻马上 064
- 2. 认真一点儿，“零缺陷”就有可能 068

3. 练就做事有条不紊的本领	072
4. 别让犹豫成为你的绊脚石	075
5. 成功不等人，说一尺不如行一寸	079
6. 有计划的行动才是高效的保证	083
7. 化繁为简，使速度更进一步	086
8. 方法对了，问题就解决了	090
9. 最短的路并不一定是最快的路	094
10. 不要被完美主义拖住了脚步	096

第四章

交往要讲弧度：

直来直往真性情，随和待人更智慧

人活在世上，不可避免地会与他人发生某种联系。如何与人相处，是我们人生中的重大命题。率直纯直、宽容随和、善良正直等等，都是人际交往中不可或缺的内涵。

1. 请给交往请留点儿距离	102
2. 要懂得照顾别人的“面子”	105
3. 义比金坚，舍得为朋友付出	108
4. 多一份信任，少一点儿猜疑	112
5. 与朋友相处，眼里须能揉得进沙子	116
6. 守礼有礼，礼多人不怪	120
7. 大丈夫更要拘小节，举止得体赢人心	123
8. 尊重是交往的前提	127

第五章 家庭要讲温度： 爱是一种承担，爱是一种温暖

人最重要的不只是事业，还有家庭。家是充满着爱和温馨的避风港，是每个人心的归属。家是用爱做的，家庭关系也是人际关系中一个重要的组成部分。“家和万事兴”，建立并经营好家庭，是一个成功者的幸福标志。

- 1. 两情相悦，彼此适合才是最美 132
- 2. 相互付出会让爱情更甜蜜 136
- 3. 推卸责任，就是在将幸福推远 139
- 4. 无论走多远，也别忘了手足同胞 142
- 5. 感恩父母，他们是你情感的寄托 145
- 6. 别把情绪带回家，家人伤不起 149
- 7. 稳固的经济基础是幸福生活的基本保障 152
- 8. 责任，是爱情的终极体现 155
- 9. 天下没有十全十美的婚姻 159

第六章 事业要讲高度： 对平庸说“不”，搭一架向上的梯子

碌碌无为的人，往往不是天资不够，也不是机遇难求，而是没有一个高远的目标。在事业上，我们需要为自己搭一架梯子，这架梯子不是出人头地的梯子，也不是升官发财的梯子，而是眺望方向、探寻前途的目标之梯。当自己看准了未来的路，在实践中让能力和学识提升到了另一个高度，那我们自然就可以对平庸道别了。

- 1. 成就事业要有高眼光与高追求 166

2. 一流的目标才能成就一流的人生	170
3. 给自己做好人生定位	174
4. 发挥优势，做自己最擅长的事	178
5. 高目标决定高追求，相信自己能更好	182
6. 人要有梦想，不要为了赚钱而工作	185
7. 跳槽并不可怕	188
8. 每天多做一点儿，就离成功近一点儿	191

第七章

视野要讲宽度：

换个角度，世界也许会随之改变

做人要有宽阔的视野，不能只看到眼前的利益，更不能贪图眼前的安逸，否则就会让生活进入一个死胡同。遇到问题，不能钻牛角尖，该放弃时就要果断放弃，该追求的时候也要毫不犹豫，换一个视角，换一种行动，得到的就是不一样的结局。

1. 越在意别人的眼光，你的视野就越窄	196
2. 站高一些，望远一些	200
3. 不要为了眼前的利益而放弃长远的未来	203
4. 不做井底之蛙，有梦就要去追寻	207
5. 看准目标，更要学会积极规划	211
6. 目光不要太短浅，学会多角度思考问题	215
7. 有时舍弃是为了更好地得到	218
8. 不仅要发觉自己的优势，还要看到缺点和不足	221
9. 把眼光放宽，抓住每一次机遇	225

第八章

思想要讲长度：

创新决定命运，思想预见未来

很多人习惯了固封自守，习惯了自己的舒适圈，习惯了现有的思维方式，不敢尝试新的事物，亦不敢大胆去创新，生怕犯错，生怕失败。殊不知，一个人的思想决定着他的未来，当你封闭了自己思想的那一刻，你就已经将更好的、更成功的自己拒之门外了。别忘了，思想有多远，就能走多远。

1. 思想有多远，你就能走多远	230
2. 主动创新，在创新中求发展	234
3. 人孰无过？有则改之，无则加勉	238
4. 前人是榜样，创新还须靠自己	240
5. 敢于走出习惯，去发现新事物	243
6. 理性有时是限制你的枷锁	247
7. 不要以为“随大流”就不会错	250
8. 想象力是创造力的源泉	254
9. 打破原有的规矩才能树立新规矩	257



第一章

要有大度胸怀： 你容得下世界，世界才会容你

“泰山不让细壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。”一个人的胸怀有多宽广，他的世界就有多大。少些计较，多些快乐；忘却仇恨，收获幸福。“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上。”宽容是每一个成功者立足于社会应有的胸怀。

1.快乐是计较得少，而不是算计得多

人生在世，有许多事情我们无法掌控，也没法改变，出身的选择、时间的流逝、亲人的离去、莫名的寂寥、他人的嘲笑、突如其来的意外……这一切的一切来得那么自然而然、理所应当，但往往又会触发人的各种情绪。

不过，如果你过多计较，过多算计，那么各种情绪会使你的人生陷入麻烦之中，有得必有失，有失必有得，可总想得到而怕失去或者不愿失去，那只能使你的负面情绪滋长而陷入困扰。

古时候，有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的钻石，美中不足的是钻石上有个小小的斑点，这个人对此非常介怀：如此价值连城的一颗钻石竟然有一个丑陋的斑点，这简直太无法忍受了，于是，他每天都想尽各种办法去除这个斑点。当斑点最终去除的时候，钻石也随之不存在了。

人生没有绝对的完美，爱神维纳斯美在她那残缺的断臂上，试想一下：如果维纳斯原本就有胳膊，那么她的胳膊又会摆出什么样的姿势才完美呢？正因为那一条断臂，给人留下太多想象的空间，美就自然形成了。

生活也总是不完美的，人人都想要得到很多，而欲望会随着你的得到而越来越大，结果你的感受就是天天在不断地追求，而从没有享受过得到的乐趣，反而越发地斤斤计较：计较生活的不公、计较得失的平衡，计较就像一根弹簧，你给它的压力越大，它给你的反弹力也就越大。相反，如果你宽容

地对待一切，拥有“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的心态，那你的生活便会变得美好起来。

为什么人们喜欢计较，总在算计得失呢？大约都来自于人类的忌妒心和虚荣心。这种心理会模糊人的内心，让人看不到拥有，时刻体会着失去，就像当你忌妒同事找到一个经济条件非常好的男朋友时，往往会忽略掉自己男朋友的体贴细心；当你请客吃饭时算计着价格时，往往就会忽略掉菜品的美味。

猎豹和狐狸一同外出狩猎，它们俩整整忙碌了一天，眼看天就要黑下来了，狐狸说：“豹老弟，咱们的猎物已经够多的了，现在赶紧就回家吧，家里的孩子们还在等着咱们带回去的猎物呢！”

猎豹回答说：“再等一会儿，我还想猎一只大山羊什么的，今天只抓了些小动物，只够一家人填饱肚子的，如果不能带点儿什么大家伙回去，那岂不是让人家笑话。难道这样你就想回去？你也真是太容易满足了！”

突然，一只山羊从它俩身旁一跳而过。猎豹反应极快，像离弦的箭一样猛追过去，可却不曾想，天黑路滑，它脚下一松劲儿，不小心滚下了陡峭的山坡。

等狐狸追赶到山坡下时，猎豹只剩下最后一口气了。

“狐狸兄，请告诉我儿子一句话：即使拥有整个世界，一天也只能日进三餐、夜睡一张床呀！如果我早点儿想通这个道理，那该多好啊！”说完这句话，猎豹便断气了。

很多人都想着得到更多而错过了眼前的快乐，猎豹如果不是为了面子非要去追那头大山羊的话，那么它也就不会送命了，它也可以将自己悟到的道

理亲自告诉自己的孩子，而不是像这样说出如此凄凉的遗言了。

人生不必计较太多，计较太多，不仅会让人活得很累，而且会错过享受精彩人生的机会。没有一个人愿意与斤斤计较的人来往，因为你的一个动作、一句话可能就会令对方反复思考，你无意中的玩笑可能就会让对方怀恨在心。在人与人的交往中，摩擦时有发生，如果事事计较，时时计较，在纠纷面前总不肯退让半步，不但损害了自己的形象，还会自己的工作、生活和事业带来负面影响。

有一个外来户在北京的一家服装市场卖服装，由于她的服装价格便宜、质量可靠，她本人的服务态度又非常好，为此，许多顾客都喜欢光顾她的生意。

其他摊位的同行见这个外地人的生意如此火爆，不免心生忌妒，总觉得是她抢了自己的生意，便决定联合起来给这个女人出难题。于是，在接下来的一段时间内，其他摊位的老板都将自家的垃圾扫到她的摊位前，对此，外地妇女只是默默地把这些垃圾扫到角落里。

一个月过去了，同行们见外地妇女没有一丝的愤怒，就忍不住问道：“你为什么不生气呢？”外地妇女笑着说：“我的家乡有个习俗：把垃圾往家里扫，垃圾越多代表赚的钱越多。”同行们见外地妇女如此回答，都惭愧地低下了头。

外地妇女这种不计较的态度感染了她的同行，也平息了矛盾，试想一下，如果外地妇女采取针锋相对的态度来处理问题的话，那么结果只能鸡飞狗跳。清人石成金的《莫恼歌》云：“莫要恼，莫要恼，明日阴晴尚难保。双亲膝下俱承欢，一家大小都和好，粗布衣，菜饭饱，这个快活哪里讨？富

贵荣华眼前花,何苦自己寻烦恼。”

少一些计较,才能多一些快乐。人之所以不快乐,是因为把大部分时间都用来计较,这样还有时间快乐吗?有生活智慧的人会有所不为,只计较对自己最重要的东西,并且知道该计较什么,不该计较什么,有取有舍,收放自如。

2.忘却仇恨,不失为一种明智之举

喜怒哀乐本就是挂在人心头的情绪,崇敬、喜爱、仇恨等也是与人交往中常有的心理反应。因喜生爱、因怒生恨也是十分自然的事情,但是,“水满则溢”,爱得过多,被爱的要求也就会越多,而仇恨过多,生活中原本晴朗的天空便会乌云密布。

有这样一个故事:

一位知名画家到集市上出售自己的画作,恰巧遇到了他以前的仇家的儿子,仇家的儿子并不知道那些恩怨,也不知道自己崇拜已久的画家与自家有仇隙。

仇家的儿子本也非常喜欢画画,并且对画家的画作爱不释手,便提出了买画的要求。此刻,画家的大脑已经完全被仇恨所笼罩,他拒绝了将自己的画作卖给仇家的儿子。

仇家的儿子对画作非常钟情,但却不能如愿,因此而得了心病。后来,仇家亲自与画家见面,希望以高价购买画作,画家依然不为所动,此刻的画

家已经被仇恨所包围，他唯一能够产生快感的事情就是报复仇家——让仇家的儿子得不到自己的画作。

画家有一个习惯，就是每天都要为自己信奉的神像画一张像。可是，每当画家将完成的画作挂起来独自欣赏的时候，他发觉自己所画的这些神像与以往画的神像的形态越来越不一样了，这使他苦恼不已，他费尽心思地查找原因，却毫无所获。

有一次，当他再一次拿起手中的神像仔细端详的时候，他突然惊呆了：神像的眼睛竟然与仇家的眼睛如此的相似。画家终于彻悟了：对别人的报复最终会回报到自己的身上来。

画家仇恨的心影响了他的生活，大脑中对仇家的印象让他不能专心作画，脑海中都是仇家的形象，所以连每天都要画的神像也渐渐走了样儿。刻意地报复，最终伤害的是自己，恨越深，心中的乌云也就越浓，生活也就越阴暗。

怎样才能驱散心头的乌云呢？唯有敞开心扉让阳光照进来。富兰克林说：“没有宽容的心态，如在刀锋上行走。”一般情况下，人在受伤害之后会产生仇恨的心理，总是想着如何才能“报仇”，时间就在这种“时刻准备”中一点点消失，自己的未来也在这仇恨中消磨殆尽。

但凡大智慧者的心中只有感恩而不会记住仇恨，因为他们有一颗宽容的心，学着宽恕他人，便会拥有更多的快乐。当然，宽容是需要有足够大的心胸的，弥勒佛堂有一副对联：“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。”有了宽容的胸怀，才有容纳天地万物的崇高和博大。

一个人常常会因为各种原因而产生仇恨之心。这个社会上，我们不是独