

SHE YU DE
DE ZHI HUI



赵一鸣◎主编

舍与得 的智慧

得，需要勇气；舍，需要智慧。“舍与得”既是一种生活的哲学，更是一种为人处世的艺术。本书用有限的篇幅将舍与得的智慧作了全面而深刻的诠释，从不同的角度、不同的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法。

励志
文库

术摄影出版社

舍与得的智慧

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的智慧/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆
美术摄影出版社,2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2013-9

I. ①舍… II. ①赵… 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(2012)000715 号

舍与得的智慧

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术 开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978-7-5469-2013-9
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

生活中，我们时刻都在取舍。人活在世间，总有各种各样的利害关系，总有情境、物欲等的牵绊，牵绊愈多，得到的也许愈多，但可能失去的也愈多，正所谓“福兮祸所依”。所以，人生势必有所失有所得，难以圆满。

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。在人们想去“得”的时候，可能的结果却老是得不到。而俗众都不想“舍”的时候，可能已经舍去很多了。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。所以，得，需要勇气；舍，需要智慧。

泰戈尔说过：当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。一个装满了水的杯子，要么喝掉，要么倒掉，才能再装，这个道理并不深奥，可惜这个简单的道理不是每个人都能运用得随心所欲。得，并不是非要我们事事精通，无所不能；舍，也并不是要我们去愤世嫉俗，远离红尘。欲望需要明智，该得时你便得之，该失时你要大胆地让它失去。不以得喜，不以失悲。有时你以为得到了，过些时候，你可能失去更多；有时你以为失去了不少，过些时候，却有可能获得更多。所以说，从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。

“舍与得”既是一种生活的哲学，更是一种为人处世的艺术。本书用有限的篇幅将舍与得的智慧作了全面而深刻地诠释，从不同的角度、不同

的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法，让读者真正理解舍与得的内涵，能够成功地奔向自己的理想，轻松而潇洒地享受生活的幸福。

目 录

第一章 人生就是一个舍与得的过程	(1)
敢于舍弃	(1)
选择积极的生活动力	(2)
人生即是选择	(4)
学会习惯于失去	(6)
换个角度看人生	(10)
不要被安逸的生活所累	(11)
忘记过去，把握现在	(13)
学会放弃，才能更好地生活	(15)
有所不为才能有所为	(17)
懂得选择，适时放弃	(19)
为失去而感恩	(20)
第二章 说话办事之中的舍得艺术	(23)
说话要注意场合与分寸	(23)
与对手合作是一种智慧	(26)
赞扬的技巧	(28)
不要把简单的问题复杂化	(30)
三思而后行	(31)
以诚感人者，人亦以诚相应	(33)

和优秀的人交往	(34)
爱人就会被爱，恨人就会被恨	(39)
放弃私心去行善	(40)

第三章 换个角度，成败之间有取舍

把困难当做机会	(42)
世上没有绝对的失败	(44)
别畏惧自身的缺点	(45)
困难附带着等值的成功种子	(48)
有时，降低目标或许是最好的选择	(50)
重新选择通向成功的路	(51)
换种方式思考，成功会不请自来	(52)
每一次失败都会增加下一次成功的机会	(54)
即使失去成功的机会，也不要欺骗他人	(56)
换一个角度看问题	(58)
必要时，可以绕道而行	(60)
不为失败找借口	(61)
苦难是成功者的财富	(64)
换一个角度，你就会发现新天地	(66)

第四章 舍弃计较之心，获得简单幸福

嫉妒之心要不得	(68)
残忍有时也是爱的一种表达方式	(71)
学会宽容与自我解嘲	(72)
遇事要理智，冲动是魔鬼	(74)
学学渔夫的生活哲学	(75)
道义良知高于一切	(77)
抛弃所有的烦恼	(79)

把抱怨从你的生活中赶走	(81)
不贪图虚名	(82)
别为小事而较真	(84)
克制愤怒，宽容他人	(85)
生活中不要背负太多的贪婪	(91)
该松手时就松手	(92)
不要为打翻的牛奶哭泣	(93)
 第五章 选好人生的坐标	 (95)
做出正确的选择	(95)
经营你的劣势	(98)
相信一切都会过去	(100)
在忍耐中磨砺自己	(101)
只要使一部分人满意就够了	(103)
正确选择人生的道路	(104)
改变自己从而改变命运	(106)
不珍惜现在就无法拥有未来	(107)
有失必有得	(109)
寻找生命中的“大石块”	(111)
 第六章 舍得，成就财富人生	 (114)
驱除杂念，才能看到更美丽的风景	(114)
明智的舍弃是一种更大的获得	(115)
先“予”后“取”生意经	(117)
吃亏也是福	(120)
要得到回报，先学会付出	(121)
吃小亏占大便宜	(124)
付出了，就会有回报	(127)

付出越多，得到越多	(128)
选择的态度	(130)
存心舍弃，会有加倍的获得	(133)
大舍大得，小舍小得	(135)
品味得与失	(137)
 第七章 懂得珍惜，快乐地生活	 (139)
生活要懂得取舍	(139)
学会给自己鼓掌	(141)
已逝的时间，就让它随风而去	(143)
不要太过追求完美	(145)
给心灵一片宁静的天地	(147)
快乐是需要比较的	(149)
珍惜你此刻所拥有的	(152)
懂得珍惜才会有幸福	(153)
鼓足勇气把身后的门关上	(156)
天生我材必有用	(157)
内心的快乐才是最重要的	(161)
杯水人生	(163)
懂得感恩	(165)

第一章 人生就是一个舍与得的过程

人的一生被许多难以取舍、困惑不已的琐事所纠缠着，这时所需的就是断然的舍弃与明智的抉择，唯一会限制我们的，就只有决心。

——《决心》

敢于舍弃

生活的艺术本来就是平衡得失的艺术：要装进一杯新水，你就必须倒掉已有的旧水；要获得一枝玫瑰，你就必须放弃到手的蔷薇；要多一份体验，你就必须多一份创伤。当我们无法做到两全其美时，只有舍弃那本应该舍弃的，去成全那本应该保留的。正如当我们面对潮起潮落、花谢花开，当我们迎来旭日东升，目送夕阳西下，我们应该做的，不是慨叹那“美好”的丢失，而是去把丢失后的空位填满。

森林中，老虎踏进了猎人设置的索套之中，挣扎了很长时间，它都没能使自己的脚掌从枷锁中逃脱出来。眼见猎人一步步逼近，老虎一怒之下，奋力挣断了这条被套住的脚掌，忍痛离开了这个危险的地带。

老虎断了一只脚自然是很痛苦的，却因此而保住了性命，这是一个聪明的选择。这则寓言告诉我们：当面对两难的选择时，要勇于放弃，避免造成更大损失，从而做出更有利于长远发展的选择。

这个道理几乎人人明白，但实际上，却没有多少人能真正做到。

当你通过降低成本、缩减开支而使你的部门绩效大增，就在你雄心勃

勃地想把成本再降低一点时，上级突然指示你的部门未来利润的增长点是新产品开发，你会怎么选择？

当你所看重的得力干将严重触犯了团队制度，并且引起了其他成员的强烈不满时，你该怎样取舍？

当你觉得现在所从事的工作与自己的兴趣和特长不符，不利于自己的发展，但离开这里你将不可能得到与现在同等的职位与薪酬时，你又会怎样抉择？

在现实中，类似这样的两难选择经常遇到，这时该怎么办呢？舍弃小利，选择大益。放弃自己的想法可能并不容易，但注重创新的确更有利于组织发展；放弃自己的得力干将可能并不容易，但他已影响到团队发展，则必须割舍；放弃目前自己的工作可能并不容易，但如果它的确不利于完成职业生涯，则必须放弃。

在面对两难的选择时，很多人都表现得勇气不足。的确，要人们舍弃既得的利益确实是一件很痛苦的事，但再痛苦也必须果断地、快速地、勇敢地做出选择，因为“猎人”就在附近。

选择积极的生活动力

我们不难想象，一个没有生活动力的人将会是一个什么样子。当你将一块石头放在显微镜下仔细观察，你会注意到它不会有任何变化。然而，如果放上一个珊瑚虫，你就会发现珊瑚虫在慢慢生长变化。其中的道理很简单：珊瑚虫是活的，石头是死的。生命的唯一标志是生长发展。

100 多年前，曾有这样一个人，她看不到任何东西、听不到任何声音，但她仍能讲话、写作、读书以及广交朋友，而且她还读过大学、出版了近 12 本书、周游过世界，甚至还被 12 位美国总统接见过，一直活到了 88 岁。这个人便是海伦·凯勒。

海伦·凯勒来自美国亚拉巴马州塔斯坎比亚小镇上的一个小农场，正是她教会了整个世界如何去尊重盲人和聋哑人。海伦的人生经历非常悲

惨：在她1岁多时，一场重病让她失去了视觉和听觉。她仿佛进入了一个完全不同的世界，这里有着截然不同的新规则，使她无法适应，甚至倍感沮丧。海伦7岁那年，她的父母意识到需要有人来帮助她，因此他们为她请了一位家庭教师，她的名字叫安妮·沙利文。

安妮·沙利文5岁的时候几近失明，后来的两次手术虽然给她带来了光明，但也只能在短时间内读一些印刷规范的文字。1886年，安妮从帕金斯盲校毕业，并开始找工作。然而对于安妮这样一位视力有限的人来说，找份工作是件极其困难的事。当她得知海伦的父母请她做小海伦的家庭教师时，尽管在这方面毫无经验，她还是欣然接受了这份工作。

安妮开始给7岁的小海伦上课，为了使海伦能与人正常沟通，安妮开始在海伦的手上拼写单词，教她认字。后来的日子，安妮一直陪伴在海伦身边，海伦始终称她为“老师”。“我一生中最重要的一天便是我的老师来到我身边的那一天”，海伦后来曾这样说道。

安妮是一位既严格又十分耐心的老师。在短短的几天里，她便教会了海伦如何用手去拼写单词。然而海伦无法理解这些词的实际意义。直到一天清晨，海伦在喷水池旁得到了一种全新的认识。安妮把海伦的手放在了水中，接着便在海伦的另一只手心写下“水”这个单词。这种感觉对于海伦来说真是太美好了！感觉转化成了字符。“这个有了生命的单词，唤醒并释放了我的灵魂，给我带来了光亮、希望和快乐。”随即，海伦弯下腰轻轻拍打地面，安妮便在她手心拼出了“大地”这个词。海伦的大脑飞速转动，那一天她学会了30个单词。

此后，海伦的学习有了惊人的进展。在她之前，人们从未见过一个聋哑人有如此的学习能力。海伦10岁时便开始在霍勒斯曼学校学习。萨拉·芙乐娃成为她的第一位口语老师。通过触摸感知老师说话时发出的震颤，最终，海伦学会了手语、盲人点字法，她开始学习说话。尽管人们很难理解海伦话语所表达的意思，但她从未放弃。同时海伦还学会了用盲人点字法去阅读法语、德语、希腊语的文章。海伦曾就读于纽约的怀特·赫玛森聋校，她还曾以优异的成绩毕业于拉德克利夫学院。

海伦在她的自传《中流》以及《我的生活》中曾这样描述过她对文字的如饥似渴：“文学作品便是我的乌托邦。在这里我不会有任意的感官障

碍。书籍就是我的朋友，任何感官的残障都不能阻碍我和这些朋友的深切交往。和它们对话我毫无尴尬之感。”22岁时，海伦出版了她著名的自传《我的生活》。这部自传主要讲述了海伦战胜聋哑和失明的经历。这本书被翻译成了50种语言文字。写这本书时，海伦用了两种打字机，一种是常人使用的打字机，另一种是盲人所使用的盲人点字法打字机。海伦甚至还用盲人打字机去进行校对。她的手稿中几乎没有任何排版错误。

海伦还通过研究、演讲等形式为许多组织筹募基金。她曾为美国盲人基金会和美国海外盲人基金会组织募捐，如今美国海外盲人基金会已更名为国际海伦·凯勒协会。1946年至1957年间，海伦奔走于世界各地，讲述她的人生经历，向人们呼吁盲人应有的权益。她曾走访过5个大洲的39个国家。海伦同样创作了许多艺术作品，其中包括两部奥斯卡获奖影片以及诸多其他奖项，她被授予了美国公民的最高荣誉——“总统自由勋章”。

1968年，海伦·凯勒在睡梦中告别了这个世界。她最终成为一名优秀的领袖，这正是她的潜力所在。

1994年，西奥多·泽尔丁在他的《人性亲密史》中这样写道：“谈及世界历史时如果不提及海伦·凯勒的名字，那么这部历史就不能说是完整的……海伦·凯勒战胜了她视觉和听觉障碍的事实是伟大的胜利，比起亚历山大大帝的丰功伟绩，海伦·凯勒胜利的意义更为重大，这是因为她的精神仍能影响每一个活着的人。”

这就是海伦·凯勒积极的人生。当面临困难和不幸时，绝不能自怨自艾，而是以一种乐观的态度，豁达、宽广的胸怀来承受，相信阳光离你便不再遥远。

人生即是选择

我们无法选择自己的人生如何开始，也无法决定自己的人生何时终止，但在二者之间，我们却有着无数个选择的机会。可这并不是说无论我们想要什么都能得到，因为选择的同时也意味着放弃。古人说“鱼与熊掌

不可兼得”就是这个道理。什么都想得到，最终结果会是什么也得不到。

有三个人：一个美国人、一个法国人和一个犹太人，要被关进监狱3年。在将他们送进监狱之前，监狱长给他们三个人每人提一个要求的机会，并表示将尽最大可能满足他们的要求。

美国人最爱抽雪茄，要了3箱雪茄带回自己的牢房。法国人爱浪漫，要求一名美丽的女子相伴，监狱长也答应了他。而那名犹太人则表示，他只要一部与外界联系的电话即可。

3年之后，第一个冲出监狱大门的是美国人，他的嘴里、鼻孔里全塞满了雪茄，手里还捏着一把，大声喊道：“给我火，我要火！”原来他只记得要雪茄，却忘了要火。第二个出来的是法国人，只见他怀里抱着一个孩子，而那名“美丽的女子”（现在已不再美丽）手里还牵着一个年龄稍大的孩子。最后出来的是那位犹太人，他紧紧握住监狱长的手，激动地说：“谢谢你，因为有了那部电话，这3年来我每天都与外界保持联络，我的生意不但没有停顿受损，业绩反而翻了两番。为了对你表示感谢，我决定送你一辆劳斯莱斯！”

从这个故事中，我们可以看出，什么样的选择，决定什么样的人生。在现实中，我们每天所做的每一件事都是一种选择，选择学校、选择专业、选择公司、选择伴侣。我们每时每刻也都在进行选择，选择食物、选择衣服、选择座位。选择做或不做某些事，选择说或不说某些事。

你可能会说：“这些都是毫不起眼的选择。如果是重大的选择，我会从长远利益出发的。”这是一种错误的说法，在人的一生中只有屈指可数的几个关键时期，只会面临寥寥可数的几个重大选择，即使此时你会从长远的角度做出取舍，但最终也会被日常生活中众多的、从眼前利益出发的、毫不起眼的选择抵消掉。只选择眼前利益，决定了你只能拥有平凡的人生。

选择是你的权力，但选择决定你的人生。如果你想实现自身的人生价值，千万别忘了选择，因为只有选择才会给你的生命注入激情；才能使你拥有把握自己命运的伟大的力量；才能把你人生的美好梦想变成辉煌的现实。

学会习惯于失去

一般来说，人的天性是习惯于得到，而不习惯于失去。我们往往会把得到看成是应该的，正常的；把失去看成是不应该的，不正常的，所以每当失去，就会感到伤心、委屈。但是，如果我们每个人认真地思考一下自己的得与失，就会发现，整个人生就是一个不断地得而复失的过程。

从前，晋国有一位并不富裕的农夫不小心丢失了一头牛，可他仍像从未丢失过什么值钱的东西似的，整天乐呵呵的。旁人不解，问他为何不去寻找丢失的那头牛？农夫笑笑说：“牛是在晋国丢失的，肯定被晋国人拾到了。牛还在晋国，我何必费心去找它呢？”

孔子听说这件事后说，如把“晋国”两字去掉不是很好吗？老子感慨道，要是再把“人”字去掉就更好了！

晋国农夫没有因为自己家中丢失了一头牛而沮丧，更没有因为自家有所损失而悲伤，而是从容又洒脱地把自己之物推为晋人之物，从而得出一国之内物之没有得与失。这是人生的第一境界。

孔子认为，此人的境界还有个局限，应该把自己之物推及到世人之物，突破有限的国界，其境界更为宽广。这是人生的第二境界。

而老子更高一筹，他把一头牛放进大自然中，挣脱了人之束缚，让其往来无牵挂，真正回归自然。这是人生的第三境界，也是最高境界。

人生得失是常事，人的一生不可能永久地拥有什么。面对得失，能够达到像晋国农夫那样坦然的心胸，心中会少些阴郁的云朵，透进更多的阳光。如果能像孔子所言，人世间的种种得失便随风而去，红尘中的你还能不轻装上阵？更甚者，如老子，人生无所谓得与失，让心灵像云一样飘逸，让思绪无边际地驰骋，定会看到风光无限。

人生如白驹过隙，面对种种挫折与失败，有什么样的心态，就会有什么样的人生。

楚国有一人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作或者说是造物

主在心情愉快时开的玩笑，脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上，而双肩高耸超过头顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列，好一个支支离离、疏疏散散的“半成品”！

然而支离疏却丝毫不为自己的尊容而伤心，相反，他感谢上苍独钟于他，平日里乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束。替人缝衣洗衣服，簸米筛糠，足够维持基本生活。当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹，他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆放肆。

当楚王大兴土木，准备建造王宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏却欣然前去，领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命，以自然的心性，安享天年。那么，如果用这种心态对待人生，难道还不可逢凶化吉、保全自身吗？

月满则亏，水满则溢，这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，大可不必盛喜衰悲，得喜失悲。盛与衰、得与失自有天空。凡人皆有七情六欲，面临得失，很少有人能泰然处之，患得患失的心情使本来平静的生活乱成一团，这又何苦呢。

有位朋友这样看待得失。他说得失就像人体内的血，缺少了就会贫血、眩晕乃至危及生命，而太多了就会引发血稠、血脂升高，同样会危及生命。

由此可见，保持一份平常心，才是面临得失的处世之道。别人得到再多也是别人的，与你丝毫不相干；别人失去再多也是别人的，你能帮则帮，帮不上也没必要问心有愧。同样，你得到的再多也是凭能力得到的，付出自有回报，没有必要因此而沾沾自喜；你失去再多也只能从自己身上找原因，客观情形本来就是千变万化，怨不得别人。这样看来，问题岂不简单得多了？

人赤条条地来到这个世界，又手握空拳地离去。在你得到什么的同时，其实也在失去。所以说人生获得的本身就是一种失去。

正确看待得失，遇事不紧张，不为小事计较，不莫名其妙生气哀伤，

不悲天悯人，主动适应变化。

患得患失就是一味地担心得失，斤斤计较个人的得失。患得患失是人生的精神枷锁，是附在人身上的阴影，是浮躁的一个重要表现。

夏朝的后羿是一位神射手。他练就了一身百步穿杨的好本领，立射、跪射、骑射样样精通，而且箭箭都射中靶心，几乎从来没有失过手。人们争相传颂他高超的射技，对他非常敬佩。

夏王也从手下的嘴里听说了这位神射手的本领，也曾目睹后羿的表演，十分欣赏他的功夫。有一天，夏王想把后羿召入宫中来，单独让他演习一番，好尽情领略他那炉火纯青的射技。

于是，夏王命人把后羿找来，带他到御花园里找了一个开阔地带，叫人拿来了一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，用手指着说：“今天请先生来，是想请你展示一下精湛的本领，这个箭靶就是你的目标。为了使这次表演不至于因为没有彩头而沉闷乏味，我来给你定个赏罚规则：如果射中了的话，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你 1000 户的封地。现在请先生开始吧。”

后羿听了夏王的话，一言不发，面色变得凝重起来。他慢慢走到离箭靶 100 步的地方，脚步显得相当沉重。然后，后羿取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

想到自己这一箭出去可能发生的结果，一向镇定的后羿呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微发抖，瞄了几次都没有把箭射出去。后羿终于下定决心松开了弦，箭应声而出，“啪”的一声钉在离靶心足有几寸远的地方。后羿脸色一下子白了，他再次弯弓搭箭，精神却更加不集中了，射出的箭也偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，勉强赔笑向夏王告辞，悻悻地离开了王宫。夏王在失望的同时掩饰不住内心的疑惑，就问手下道：“这个神箭手后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚规则，他就大失水准了呢？”

手下解释说：“后羿平日射箭，不过是一般练习，在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。可是今天他射出的成绩直接关系到他的切身利益，叫他怎能静下心来充分施展技术呢？看来一个人只有真正把赏罚置之度外，才能成为当之无愧的神箭手啊！”