



SHE DE

舍得

名利虚怀知舍得

ming li xu huai zhi she de

蒿泽阳◎著

舍得既是一种禅机，
更是一种颠扑不破的生活真理。



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU—WAN MEI CONG SHU

青少年心理自助文库——完美丛书

SHE DE

舍得

名利虚怀知舍得

ming li xu huai zhi she de

蒿泽阳◎著



舍得既是一种禅机
更是一种颠扑不破的生活真理。

图书在版编目(CIP)数据

舍得:名利虚怀知舍得 / 蒿泽阳著. —北京:现代出版社, 2013. 11

(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1629-2

I. ①舍… II. ①蒿… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273485 号

作 者 蒿泽阳
责任编辑 肖云峰
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1629-2
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年的自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

好的习惯将使你成为有成就的人，同样，坏的习惯也将使你一生一事无成。所以切不可小看平时一些微不足道的毛病，一旦养成习惯，将成为你前进路上的绊脚石。这就非常需要我们仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是有害的，而后，将有害的改为有益的。哪怕一个小小的改



舍得——名利虚怀知舍得

变,假以时日,必能受益无穷。后天的培养铸就了人们强大的习惯,要树立勤奋是光荣的、努力和坚持不懈终会得到好回报的信心,正所谓好习惯结好果,坏习惯酿恶果。

习惯是所有伟人的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。习惯决定命运。但我们应该明白,习惯不是与生俱来的,它是我们在后天的行为活动中逐步形成的。只有在正确道德意志的驱使下,才能形成良好的习惯。捡起别人忽略的纸屑,扔掉马路上的砖瓦,按时归还借来的东西,学会整理自己的学习用具,学会独立处理自己的事情……这些都需要我们在日复一日的学习与生活当中逐步养成。

所有成功人士都有一个共性,那就是,基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、教育家、销售员,以及其他专业领域中的佼佼者,在他们的身上都有一个共性,那就是良好的习惯。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。正因为习惯的力量是如此之大,所以我们要养成良好的习惯以有助于成功。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。



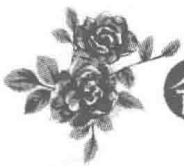
C 目 录 ONTENTS

第一篇 完美生活,舍得引路

- 患得患失,得不偿失 ◎ 3
- 知足才能常乐 ◎ 7
- 不要刻意追求完美 ◎ 11
- 舍得自我认同感 ◎ 14
- 是取还是舍,果断决断 ◎ 16
- 转个弯,生活依然美好 ◎ 19
- 将机会掌握在自己手中 ◎ 22
- 施恩图报,会让你的善心“变了味” ◎ 25
- 快乐地看待你的选择 ◎ 30

第二篇 有舍有得,智慧人生

- 人生取舍,有舍有得 ◎ 37
- 舍即是得 ◎ 40
- 以舍为得,大舍大得 ◎ 43
- 做人要迂回,在进退间获益 ◎ 46



舍得——名利虚怀知舍得

学会舍弃,才有所得 ◎ 50

该舍的,一定要舍 ◎ 53

舍要理智,得靠智慧 ◎ 56

第三篇 社交有术,舍得之间

晴天留人情,雨天好借伞 ◎ 61

帮助别人就是帮助自己 ◎ 64

舍得赞美,获得好感 ◎ 68

倾听能拉近距离 ◎ 72

将欲取之,必先与之 ◎ 76

舍得投入才会有回报 ◎ 80

第四篇 亦舍亦得,潇洒人生

得而不喜,失亦不忧 ◎ 87

得失随缘,心无增减 ◎ 91

人生在世,得失乃寻常之事 ◎ 93

失意的时候,换种心态 ◎ 96

放下包袱,且歌且行 ◎ 99

回头看看,路会更宽 ◎ 101

适时退让,你会飞得更高 ◎ 103

第五篇 舍得之中,驰骋职场

付出越多,机会越多 ◎ 109

小事情成就大作为 ◎ 112

低薪水换来高待遇 ◎ 116



成就他人就是成就自己 ◎ 119

忠诚于自己的老板 ◎ 123

不求公平求效率 ◎ 126

看轻自我,成就未来 ◎ 129

第六篇 舍得之间,体现真情

为对方着想,收获甜美爱情 ◎ 137

给爱留点空间 ◎ 141

一分宽容,一分和谐 ◎ 145

舍得给孩子一些犯错误的机会 ◎ 148

第七篇 敢舍敢得,彪悍人生

让步和屈服不是认输 ◎ 153

韬光养晦,厚积薄发 ◎ 156

“高成”要从“低就”开始 ◎ 159

吃亏是福 ◎ 162

主动吃亏是一种风度 ◎ 166

糊涂是一种大智若愚 ◎ 169

低调做人,高调做事 ◎ 174

舍得一点爱心,收获整片天空 ◎ 178

第八篇 能舍能得,成功人生

欲望越多,幸福就越少 ◎ 185

名利皆浮云 ◎ 188

不要为利益舍弃最珍贵的东西 ◎ 191



舍得——名利虚怀知舍得

以义取利 ◎ 194

选择自己真正热爱的工作 ◎ 198

舍得付出努力,才能获得成功 ◎ 201

老板对员工“舍”,才能“得”回报 ◎ 204

学会“淘汰自己” ◎ 207

若无法改变环境,就试着改变自己 ◎ 210

舍弃偏见,坦荡做人 ◎ 213



第一篇 >>>

完美生活, 舍得引路

俗话说：“人生有舍必有得。”但其实人生有得必有舍，这是颠扑不破的真理。所以，在生活中我们要学会适当地舍与得，掌握舍得之间的平衡，该舍就舍，该得就得，毅然舍得，善于舍得，让我们的人生少一点坎坷，少一点失败，多一点成功，多一点辉煌。那么让我们用舍得引路，赢得完美人生。

舍得舍得，有舍就有得；得失得失，有得就有失。

人世间就是这么奇妙，你又何须苦苦追寻一个目标？放得下，才能走得远；有所放弃，才能有所追求。



患得患失, 得不偿失

患得患失的人把个人的得失看得过重。其实人生百年, 贪欲再多, 官位权势再大, 钱财再多, 也一样是生不带来死不带走。丢掉心理上的患得患失, 摆脱观念上的物我对立, 只要找到心理上的平衡, 找到一条适合自我心灵快乐的生活之路, 便是顺其自然。

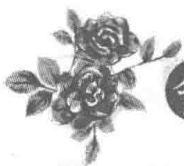
有人说, 人在没有得到富贵与权力的时候, 总是害怕得不到; 在得到富贵与权力的时候, 则又唯恐失去。这就是我们常说的患得患失。

许多人都有过丢失某种重要东西的经历: 比如不小心丢失了刚发的工资、最喜爱的自行车被盗了、相处了好几年的恋人拂袖而去等等, 这些大都会在我们的心里留下阴影, 有时我们甚至会因此而备受折磨。究其原因, 就是我们没有调整心态去面对失去, 没有从心理上承认失去, 只沉迷于已不存在的东西, 而没有想到去创造新的东西。我们常说: “旧的不去新的不来。”事实正是如此, 与其为失去的自行车懊悔, 不如考虑怎样才能再买一辆新的; 与其对恋人的离去而痛不欲生, 不如振作起来, 重新开始, 去赢得新的爱情。

每个人都有过失去, 但对其所持的心态却不同。有的人总是向他人反复表明他失去的东西有多么好、有多么珍贵; 有的人则不同, 比如, 他们在失去了原有的工作之后, 不是一味地伤感, 而是主动寻找新的工作, 他们相信, 失去并不意味着失败, 失去后还可以重新拥有。这才是成功者应具备的心态。

患得患失的人把个人的得失看得过重。其实人生百年, 贪欲再多, 官位权势再大, 钱财再多, 也一样是生不带来死不带走。

丢掉心理上的患得患失, 摆脱观念上的物我对立, “天生我材必有



舍得——名利虚怀知舍得

用,千金散尽还复来”,“以前种种,譬如今日死;以后种种,譬如今日生。”只要找到心理上的平衡,找到一条适合自我心灵快乐的生活之路,便是顺其自然。

有一位女孩,她的声音像夜莺一样婉转动人。每天,她都会练歌,都会重温自己的梦想——长大后成为一名歌手。但是她很胆怯,从来不敢到公共场合。

一天,父亲把她带到了朋友的酒吧,鼓励她试一试。当时酒吧里人很少,她鼓起勇气,唱起了自己最拿手的曲子。美妙的歌声就像流水一样,瞬间淌进了人们的心田。人们纷纷投以欣赏的眼光,但是她突然胆怯了,歌声也变得有些晦涩。她试图纠正,但是心情越来越紧张,结果唱到第三节时,她走调了。

一旁的服务生轻轻地笑了,敏感的她立即停止了歌唱,走下台来。看到父亲,她哭了。此后,她再也不敢唱歌了。

后来,她考入了浙江一所大学,学的是历史。当一名历史老师是她的新理想。

大学毕业前夕,她所在的城市承办了当年的业余歌手大奖赛。

父亲心有不甘,他鼓励女儿参赛,女孩却没有信心。

父亲知道女儿害怕失败,开导她说:“你现在的梦想是什么?”

女孩说:“当一个历史老师。”

父亲说:“你不想当歌手了?”

女儿说:“不想了。”

“那好,”父亲说,“你去参加歌手比赛吧,你唱得不好,也不会影响你的梦想;你唱得好,得了名次,你的梦想仍然不变。没有人能阻止你的梦想。”

女孩被父亲说动了。但是登台之前,女孩仍然紧张。父亲说:“记住,你的梦想不是歌手,而是历史老师。你要让观众知道,未来的历史老师,歌喉同样很好!”

女孩笑了。她轻松地上台,轻松地演唱,婉转的歌声感染了每一位现



场观众。一曲唱罢, 台下掌声雷动。

那一次, 女孩获得了大赛金奖。后来, 她参加了许多次歌手大奖赛, 每次都有收获。再后来, 她被一家电视台发现, 成为了一名主持人。每一天, 她都要面对成千上万的观众, 她的栏目成为了该电视台的招牌节目。

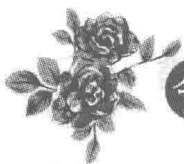
故事中女孩的成功说明, 一个人要想成功, 首先要克服患得患失的心理。如果你不能克服患得患失的心理, 即使是很小的障碍, 也会变成不可逾越的深渊。有些时候, 我们没必要给自己设置太多的压力。只要曾经追求, 失败了也是一种美丽。只要越过“雷池”一步, 我们就有望踏上成功的乐土。只要把得失成败看轻看淡, 敢于放手一搏, 我们终究会翱翔于理想的天际。

当我们在得与失之间徘徊的时候, 只要还有抉择的权利, 我们就应当以自己的心灵是否能得到安宁为原则。只要我们能在得失之间做出明智的选择, 我们的人生就不会被世俗烦恼所淹没。

有的人在得与失之间不停地徘徊, 一生都处于苦恼之中而失去了许多快乐时光, 其实这是不应该的, 人不能因为患得患失而丢失了本该愉快的心情。

有一个老太太, 她不管阴天还是晴天都会痛哭流涕。人们见了都很纳闷, 就问她原因, 她说: “我儿子是卖雪糕的, 所以一到阴天我就担心儿子的雪糕卖不出去, 伤心得哭个不停; 而我女儿是卖伞的, 所以一到晴天我就害怕没人买我女儿的伞, 也会悲伤地大哭起来。”人们听了哭笑不得, 就对她说: “以后, 晴天的时候, 你就想人们都去买你儿子的雪糕了, 阴天的时候就想人们都去你女儿那里买伞了, 不就可以了嘛!”

生活中, 像这个老太太这样患得患失的人很多, 他们对取舍犹豫不决, 本来拥有一些自己并不需要而且是多余的东西, 却又绞尽脑汁想使这些东西保留下来, 并为此终日烦恼, 甚至因此而损害了健康。与其担忧会失去, 倒不知让它失去好了, 换来了心情轻松和愉快, 不是更好吗?



舍得——名利虚怀知舍得

“不以物喜，不以己悲。”其实得到固然令人欣喜，失去却也没有什么值得悲伤的。得到的时候，渴望就不再是渴望了，于是得到了满足，却失去了期盼；失去的时候，拥有就不再是拥有了，于是失去了所有，却得到了怀念。得与失本身就是无法分离的：得中有失，失中又有得。

面对得失，我们一定要有清醒的头脑，不要把得看得太重，在每种得的后面，都可能潜藏着失，只有那些短视的人，才只顾眼前利益，看不见利益背后的隐患；而每种失的后面也有可能潜藏着得，只不过有的人因为目光短浅对此不作深入分析，只看到是一种失，便避之唯恐不及，从而与“失中之得”擦肩而过。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

人生总是在不断地失去和拥有。拥有快乐，失去烦恼；捡到幸福，丢掉悲伤。不管将来你要怎么选，最重要的是能够开心地面对，不要患得患失。



知足才能常乐

每个人都有不如人的地方,也有比别人强的地方,要正视自己眼前的生活,正视现实的一切,正确估价自己,应该做什么样的事,适合做什么样的事,什么样的生活才适合自己,量体裁衣。你没必要和别人攀比,那样只能使自己永远地这山望着那山高,只能使自己的生活充满烦恼,身心疲惫,永远没有快乐。

所以人生是否快乐,关键看你是否知足。那些总认为别人的都是好的,或者想着那些得不到的东西,实现不了的事情,总觉得自己的生活不如人,这样的人,是永远没有快乐的。

命运之神对霍金是足够苛刻的了:口不能说,腿不能站,可他仍感到自己很富有。因为他有一颗活动的手指,一颗能思维的大脑……这些已让他感到足够的满足,并对生活充满了感恩之心,所以他的人生一样充满了快乐。比上不足,比下有余,知足才能常乐。

有位国王,天下尽在空中,照理,应该满足了吧,但事实并非如此。

国王自己也纳闷,为什么对自己的生活还不满意,尽管他也有意识地参加一些有意思的晚宴和聚会,但都无济于事,总觉得缺点什么。

一天,国王起个大早,决定在王宫中四处转转。当国王走到御膳房时,他听到有人在快乐地哼着小曲。循着声音,国王看到是一个厨子在唱歌,脸上洋溢着幸福和快乐。

国王甚是奇怪,他问厨子为什么如此快乐?厨子答道:“陛下,我虽然只不过是个厨子,但我一直尽我所能让我的妻小快乐,我们所需不多,头顶有间草屋,肚里不缺暖食,便够了。我的妻子和孩子是我的精神支



舍得——名利虚怀知舍得

柱，而我带回家哪怕一件小东西都能让他们满足。我之所以天天如此快乐，是因为我的家人天天都快乐。”

听到这里，国王让厨子先退下，然后向宰相咨询此事，宰相答道：“陛下，我相信这个厨子还没有成为99一族。”

国王诧异地问道：“99一族？什么是99一族？”

宰相答道：“陛下，想确切地知道什么是99一族，请您先做这样一件事情，在一个包里，放进去99枚金币，然后把这个包放在那个厨子的家门口，您很快就会明白什么是99一族了。”

国王按照宰相所言，令人将装了99枚金币的布包放在了那个快乐的厨子家门前。

厨子回家的时候发现了门前的布包，好奇心让他将包拿到房间里，当他打开包，先是惊诧，然后狂喜：金币！全是金币！这么多的金币！厨子将包里的金币全部倒在桌上，开始查点金币，99枚，厨子认为不应该是这个数，于是他数了一遍又一遍，的确是99枚。他开始纳闷：没理由只有99枚啊？没有人会只装99枚啊？那么那一枚金币哪里去了？厨子开始寻找，他找遍了整个房间，又找遍了整个院子，直到筋疲力尽，他才彻底绝望了，心中沮丧到了极点。

他决定从明天起，加倍努力工作，早日挣回一枚金币，以使他的财富达到100枚金币。

由于晚上找金币太辛苦，第二天早上他起来得有点晚，情绪也极坏，对妻子和孩子大吼大叫，责怪他们没有及时叫醒他，影响了他早日挣到一枚金币这一宏伟目标的实现。

他匆匆来到御膳房，不再像往日那样兴高采烈，既不哼小曲也不吹口哨了，只是埋头拼命地干活，一点也没有注意到国王正悄悄地观察着他。看到厨子心绪变化如此巨大，国王大为不解，得到那么多的金币应该欣喜若狂才对啊。他再次询问宰相。

宰相答道：“陛下，这个厨子现在已经正式加入99一族了。99一族是这样一类人：他们拥有很多，但从来不会满足，他们拼命工作，为了额外的那个‘1’，他们苦苦努力，渴望实现‘100’，因此他们永远不知道放松和