

赵昶水 / 编著

舍与得



智慧人生，品味舍得，
舍是一种智慧，得是一种勇气，
舍与得的智慧是解决我们心灵所有烦恼的强大力量。

新 华 出 版 社

赵昶水 / 编著

舍与得

智慧人生，品味舍得，
舍是一种智慧，得是一种勇气，
舍与得的智慧是解决我们心灵所有烦恼的强大力量。

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得 / 赵昶水编著. — 北京: 新华出版社, 2016. 7

ISBN 978—7—5166—2683—2

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(2016)第164004号

舍与得

编 著: 赵昶水

选题策划: 许 新

责任编辑: 石春风

封面设计: 木 子

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 宇 天

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978—7—5166—2683—2

定 价: 36.80元

版权所有, 侵权必究。如有印装问题, 请与印厂联系调换: 0316-6658662

前言

古人说：“相由心生，烦恼皆自添，若为舍不得，又怎寻快乐？”

舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。为利所扰，因为舍不得而忧虑，而为情所困。人要快乐，就要舍得。拥有了正确的舍得心态，学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生。

舍得是人生智慧的精髓，舍得是走向成功的起点。一旦掌握了舍与得的要领，你的事业会因有了勇敢的追求而绚丽多姿，你的生活会因有了明智的舍弃而更加精彩。在生活中，我们要好好体会“舍得”的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”拥有了正确的舍得心态，学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生。

我们在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。

懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。多一点中和的思想，静观万物，体会与世界一样博大的诗意，我

们自然会懂得适时地有所放弃，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

舍与得虽是反义，却是一物的两面，相伴相生，相辅相成。关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是空，空即是色”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里，“舍”就是放下，“得”就是成果。其实人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验。功过成败，皆在取舍之间；喜怒哀乐，多由“舍”与“得”之间的艰难抉择而生。在人生旅程当中，要如何抉择、如何取舍，是一门很大的学问。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇，就懂得了人生的真谛。

《舍与得》告诉大家的就是这样一个道理：人生必须先舍弃一些东西，才能获得更好的收获；人生只有懂得“舍”，才能更成功地“得”。本书旨在帮助读者掌握人生中的舍弃与获得的智慧和博弈技巧，从中获得积极的生活、工作心态和正确的处世方式。

第一章 舍得是一种快乐

人活一世就图个快乐，可是人的贪婪与无止境的欲望使得我们对现实中的物质利益欲壑难填，活得极没有自由，在人生的征程中留下了遗憾与痛苦。其实生活很简单，只要能舍二取一，不贪不争，为自己内心想要的去追随，舍名利得梦想，舍痛苦得快乐。

舍得是一种快乐·····	3
海纳百川，知足常乐·····	7
活出一种大度之心·····	10
打开心灵之窗·····	12
放下才会快乐·····	14

第二章 舍得是一种境界

舍得，舍得，有舍才有得。舍和得，就如因果，是相关又互动的。放弃了一些，才能收获到别的。至于应该放弃什么，争取什么，就要看你想得到什么了，这就是所谓鱼与熊掌不可兼得。

舍得是一种境界·····	19
失去是另一种获得·····	21
舍得之间保持平常心·····	23
一时的舍弃是为了更好的获得·····	25
做弃小获大的睿智者·····	27
量力而行，舍弃才能得到·····	30
大小的舍取也是一种智慧·····	32

第三章 舍得是一种智慧

糊涂者不愚，只是懂得取舍有度，不为小事所累；糊涂者不傻，只是深知淡然处世，不为恩怨所牵；糊涂者不笨，只是无欲无贪，海纳百川，不为尘事所染。糊涂是福，得糊涂者必处事有度，公私分明，得快乐之心。

舍下执着·····	37
难得糊涂·····	40
世上本无事，何必自烦之·····	42
学会隐忍·····	44
不要自作聪明·····	46
别去钻牛角尖·····	48
舍弃名利·····	50
自作聪明者可悲·····	52
示弱于人，淡然处世·····	54

第四章 舍得是一种心态的平衡

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

保持心态的平衡·····	59
收放自如·····	62
得失勿挂心，宠辱不心惊·····	65
清除心灵的污染·····	67
不要太在乎过去·····	69
放下忧虑，迎取微笑·····	72

第五章 舍得是一种幸福

放下是一种解脱，是一种睿智，它可以放飞心灵，可以还原本性，使你真实地享受人生；同时，放下也是一种选择，没有明智地放下就没有辉煌的选择。进退从容，积极乐观，必然会迎来光辉的未来。

平淡是真·····	77
不要为错过而哭泣·····	79
放下，让心灵得一片轻松·····	81
放下是一种选择的智慧·····	84
放下是处世之真谛·····	86
放下争辩·····	88
放下恩怨·····	90

第六章 取舍切忌有贪念

过分的贪婪，过分的要求，就会变成一种耻辱，一种让人讨厌的东西，更为可怕的是，它能打消你的自信心，打消你的追求心，摧毁你的精神动力，到最后变得没有人生价值，而且有可能被千人所骂。

贪婪是一种顽疾·····	95
舍得放下是一种生活态度·····	99
欲望不满者自灭·····	101
舍弃急功近利·····	103
君子爱财，舍之有道·····	107
取舍有度，简单生活·····	110

第七章 放下才会有所得

学会放下，是生活的智慧，是心灵的学问。人生在世，该放下时就放下，您才能够腾出手来，抓住真正属于您的快乐和幸福。

放下猜忌，赢得友谊·····	115
让他三尺又何妨·····	117
放下，才能解脱·····	119
别太在意得与失·····	121
不要在意一时的失意·····	124
舍弃怨恨，获一分平静·····	126
舍弃怨恨，换一分宽慰·····	128

第八章 退一步海阔天空

“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射万丈光芒，照亮每一个心灵。

退一步是一种气度·····	133
让一步是一种尊重·····	136
成大事者必能忍·····	138
能忍者，方为人上人·····	141
困难只是暂时的·····	144
做胸怀博大之人·····	148
忍让是一种智慧·····	151
学会克制自己·····	154

第九章 舍弃计较，赢得宽容

古人常言：“宰相肚里能撑船，将军额头能跑马。”做人要有宽阔的胸怀。为理想而奋斗的过程中需要这份宽广的胸襟，学习生活工作中需要这份气度，同事朋友夫妻之间需要这种宽容，而我们的社会使命也需要你有像蓝天一样宽广的胸襟。

多一分宽容·····	159
气量有多大，事业就有多大·····	161
宰相肚里能撑船·····	165
心怀宽广才能成大事·····	168
宽容能赢得一切·····	170
学会宽恕别人·····	173
学会包容，还心灵一分宁静·····	176
为了自己宽恕别人·····	179

第十章 放下输赢

输赢都是过眼云烟，给他人一点宽容，赢了棋不炫耀，输了也不给对手难堪。不要把自己的愤怒发泄在对手的身上，辱骂或者羞辱对手都是在贬低自己的人格。今天的对手也许就是你明天的好朋友，多给朋友一些关爱，在输赢面前坦然自若。

输赢得失且笑看·····	185
舍得一时的输赢·····	187
最糟，也不过是从头再来·····	189
顺其自然者成大器·····	191
尽心就是完美·····	193
潇洒心态看人生的输赢得失·····	195
心态决定输赢得失·····	198

第十一章 舍才有得

人可以在矛盾中领会真谛、领会得失，人生都是在矛盾中度过的，因此，人生会有很多取舍，只不过在某一时刻、某一时段有人取得多一点，有人舍弃多一点。

有舍，才有得·····	203
得与失之间，要大胆地取舍·····	207
学会舍得，才能获得·····	210
生活中舍与得的智慧·····	212
舍弃错误的观念·····	216
舍得的价值·····	220



舍与得



第一章 舍得是一种快乐

人活一世本就图个快乐，可是人的贪婪与无止境的欲望使得我们对现实中的物质利益欲壑难填，活得极没有自由，在人生的征程中留下了遗憾与痛苦。其实生活很简单，只要能舍二取一，不贪不争，为自己内心想要的去追随，舍名利得梦想，舍痛苦得快乐。