

范宸◎著

舍与得

做人做事的取舍艺术

舍得是对人的一种修炼，

因为舍，所以豁达，

因为得，所以幸福。

参透了舍与得，

便把握了人生的真谛。

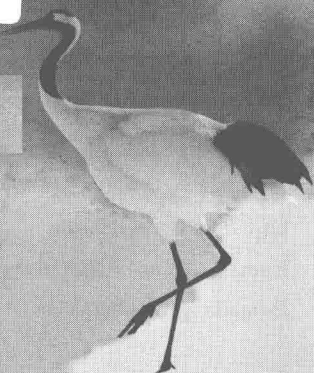
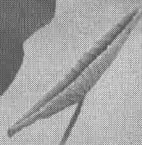
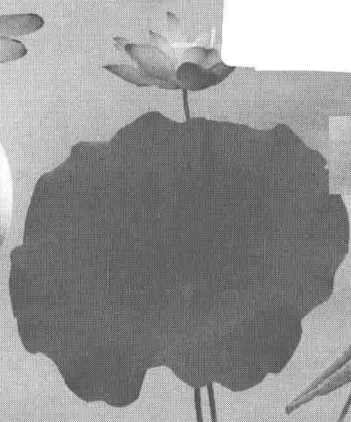
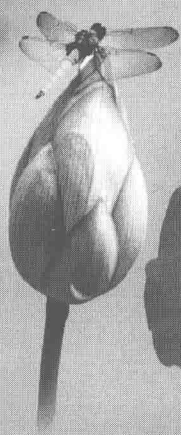


中华工商联合出版社

范宸 著

舍与得

做人做事的取舍艺术



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得: 做人做事的取舍艺术 / 范宸著. — 北京:
中华工商联合出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5158-1657-9

I. ①舍… II. ①范… 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 094694 号

舍与得: 做人做事的取舍艺术

作 者: 范 宸

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博·张红运

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 13.25

书 号: ISBN 978-7-5158-1657-9

定 价: 36.00 元

服务热线: 010 - 58301130

工商联版图书

销售热线: 010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

凡本社图书出现印装质量问题,

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

请与印务部联系。

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

联系电话: 010 - 58302915



前言

自古以来，人们都在不断地追求“得”，渴盼得到“得”，但是，人生的意义真的是必须追求“得”吗？

得与失是相辅相承的，有得就会有失，失去了，可以再得，得到的可能会失。所以，有句老话，得失得失，有得有失。

人生得失常互为转化，所以要保有一颗平常心。关于“得失”的名言有很多，像“智者千虑，必有一失”，“愚者千虑，必有一得”；像“文章千古事，得失寸心知”；像“不思八九，常想一二”等。

舍得，自古就是我国传统哲学的一个命题，历代智者提倡舍，认为有利他之心才能成为真正的君子。本书围绕舍得，给读者启示，人生有所舍，才会有所得。



目 录

第一章 有一种智慧叫舍得

把生命的脚步放慢 // 3

感恩生活，感激生命 // 5

善待自己 // 7

出好人生的每一张“牌” // 10

只有经过生命的锤炼才有的味道 // 14

不完美才是完美 // 17

寻找快乐，感受快乐 // 19

知足常乐 // 21

机会是找出来的 // 23

有一种智慧叫妥协 // 26

多替对方着想 // 28
谨言慎行 // 30
拒绝的艺术 // 32
适者生存 // 37
心理平衡需要自我调节 // 39
虚荣蒙蔽心灵 // 43
生活中需要学会“拐弯” // 47
顺境与逆境没有好坏之分 // 52

第二章 敢舍慎得，攀登事业高峰

守住底线，遵守规则 // 59
担当是人的美德 // 63
进取心不能放弃 // 66
适度“野心”点燃梦想火焰 // 69
分享快乐是人生的美事 // 72
多奉献、少索取 // 75
“吃苦受累”是人生的资本 // 79
把潜能发挥到极致 // 81
借口常常有，方法也很多 // 83
他人意见不要轻易排斥 // 86
合作的力量 // 89

人只有靠自己 // 91
建立自己的“朋友圈” // 94
坚持就是胜利 // 97
学会休息，为了更好的工作 // 100
忙要忙到点子上 // 102
选对方向再前行 // 104
“处好”人际关系有技巧 // 106
细节决定成败 // 109
“多做一步”的效应 // 111
直面不公 // 113
专心、专注才能成功 // 116

第三章 善舍善得，展现人生魅力

有目标不为旁物左右 // 123
好习惯带给你好人生 // 126
平和也是一种坚强 // 130
留有余地好办事 // 133
宽恕胜于报复 // 135
距离产生美 // 138
从劣势中寻找优势 // 140
忍一时，得一世 // 144

远离浮躁 // 148
你不是超人 // 151
后退一步天地宽 // 154
赠人玫瑰，手有余香 // 157
肝胆相照，以诚待人 // 161
以宽大的胸怀做人做事 // 164

第四章 人“不舍”，难以成就精彩人生

勇敢做自己 // 169
相信自己是最棒的 // 171
人要有一点精神 // 174
活到老，学到老 // 177
淡定的人容易幸福 // 180
大道至简 // 182
学会独处，反思反省 // 185
寻找心灵的支点 // 187
有舍方有得 // 190
不卑不亢，活得自在 // 193
舍得名利，生命更充实 // 196
珍惜生命的每一天 // 199

容必公
信而不交
是金仁者
推心致腹

第一章

有一种智慧叫舍得





把生命的脚步放慢

现今时代，很多人对生活采取的是“一切都要争分夺秒，一切都要做得越来越快”的态度，于是整个人生在匆忙的“追赶”中疲惫不堪。

很多人的脚步像时钟上紧了发条，分秒不停地向前奔。很多父母在教育孩子的问题上为了不让孩子输在起跑线上，送孩子在英语班、数学班、才艺班……各种“班”中奔跑，许多年轻人也是不停地考各种“证”，生怕被他人超过。

星云大师曾写下《慢的生活艺术》一文，他说：“其实，人生不能一味地求快，所谓‘饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄’，人间万事都有其平衡之道，‘慢慢来’是治速成之弊的重要法宝，而慢，也不一定代表低效。”

在德国，人们倡导“慢生活”，那里的人家都低低地挂着盆花，整个街道像花海一般；在城市的街头和旅馆，几乎没有钟表，因为德国人认为，如果因为钟表的存在而使大家“争分夺秒”，那么，人就会活得“风风火火、气喘吁吁”。



舍与得——做人做事的取舍艺术

德国的很多公路旁边都设有路标，上面写的不是诸如“前方是事故多发区，请注意”之类的警示语，而是“时速 30 公里”和大大的“慢”字。在有的地区，如果行人在大街走得过快，比如步速达到每分钟 50 米以上时，警察就会拦住他，撕一张“超速罚单”。那里的人时时提醒走得过快的游客：在街头，请优雅地慢行！

慢一些，把脚步放慢，让“着急的生活”“慢下来”，让为赚钱而奔忙的步伐慢下来，让孩子有多一点的玩乐时光，让家庭有多一点的团聚机会，让学生有多一些的睡眠时间，让上班族们有一些休息时间，让人们有平淡的、悠闲的生活态度，是对人生的重视，是对生命的关爱。“慢生活”绝对不是懒惰，不是拖延时间，不是不思进取，不是放松自己，而是一种精神上的轻松和一张一弛的调剂，让人们在繁重的压力下找回心灵的平衡。



感恩生活，感激生命

生活中，人们会拼命地追求一些东西，而一旦得到了之后，又往往发现这种千方百计弄来的东西并没有那么高的价值；还有一些人对于自身所拥有的一切，平时很不在意，而一旦失去之后，又会感觉到是多么的珍贵，比如，健康、爱情，甚至我们的亲人。

“一战”期间，美国著名飞行员贝克驾驶的飞机在太平洋中坠毁，他侥幸逃生，在救生筏上整整漂流了21天后，被一艘渔船救起。

事后，有人问他：“从这件事中你学到了什么？”贝克说：“假如有水喝有东西吃，就应该感激生活。”

现实中，许多人可能不会有贝克如此的遭遇。大家都很“幸福”，于是对已经拥有的东西，不知珍惜，不太在意，眼睛向前看，脚步向前冲，追求着金钱、权势、名车、豪宅、美女、珠宝……也许只有将他们放进大沙漠中，他们才会明白，拥有一杯水与一个面包，是多么的不容易。

对生活充满感激，不是一个虚无的概念，而是可以实实在在做到的：我们应该感谢生活给了我们享受生命的过程，给了我们享受家庭、天伦之乐的机会，给了我们一日有三餐，有衣服穿，有朋友



舍与得——做人做事的取舍艺术

带来的友情，……我们能够健康活着，实在应该感谢生活了！

天使遇见一个人，他年轻、英俊、有才华，并且富有，他的妻子貌美而温柔，但他却感觉过得不快乐。天使问他：“你不快乐吗？我能帮你做点什么吗？”

那人对天使说：“你能够给我幸福吗？”天使犯难了，怎么才能给那人幸福呢？

过了一会儿，天使有办法了。他把那人所拥有的都拿走：拿走他的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。瞬间，那个衣衫褴褛，流浪街头乞讨。

半个月后，天使将那人已有的一切还给了那人。此后，天使发现，那人与妻子、孩子经常在一起，游戏、劳作，因为，他终于明白什么是真正的幸福了。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，感激生命，生活将赐予你灿烂的阳光；生命将让你享受到她的美好，而不感激，也不感恩，只知一味地怨天尤人，最终将可能一无所有！

好好享受生活，珍惜自己的生命，你就会懂得生活的真谛，而生活的真谛就是，付出得到回报，不埋怨会有意外惊喜。热爱生活，感恩生活！

无论生活顺利、不顺利，无论是幸运还是举步维艰，我们都应该热爱生活，感恩生活。



善待自己

每个人都会有些许不如意，都会遇到事业上的挫折、人际关系中的困扰、经济上的窘迫、健康上的烦忧……这些对人们来说都是正常的生活常态。但是，如果我们在这些时候，不善待自己，不以开朗、自信、乐观的心境去面对的话，那就会导致悲观、消极的处理方式，也会导致心理疾病，使本来困难的现象更加困难。

有位邮局送信人，从20岁那年开始，便每天往返50公里去送信。从邮局到送信的那条道路，开始时没有一枝半叶，有的只是尘土飞扬。

这样荒凉的路还要走很多年呢。他一想到自己要在这无花无树、充满尘土的路上，踩着脚踏车走过他的人生时，心中就觉得有些遗憾与茫然。

有一天，当他送完信，身心疲惫地回家时，路上刚好经过一家花店。他眼前一亮，于是他走进花店，买了一些花的种子，并且从第二天开始，带着这些种子撒在往来的路上。一个月，



舍与得——做人做事的取舍艺术

两个月……他坚持着散播花种子。

没多久，那条已经来回走了很多年的荒凉道路，竟开起了许多各色的小花；春天开春天的花，夏天开夏天的花，秋天开秋天的花，四季盛开，永不停歇。

后来的日子里，这个人在不是充满尘土而是充满花瓣的道路上吹着口哨，踩着脚踏车快乐地工作，他觉得自己不再是孤独的送信人了。

人的生命是有限的，而且其间还充满了太多的曲折。但是，只要我们懂得善待自己，懂得享受人生、寻找乐趣、解脱自己，就会成为一个活得快乐、充实的人。试想一下，如果一个人不会善待自己，还会善待他人、善待工作吗？

某公司招聘一名女助理，经过层层筛选，最后，只剩下水平相当的两人。这时候，老板决定加试一道测试题来决定取舍。

问题是：某天公司有紧急情况需要马上与客户沟通，但恰好在前一天，热恋七八年的男友突然提出与你分手，你的心情坏到了极点。此时此刻，你准备用怎样的心态去与客户打交道呢？

甲说：“我会丢掉一切杂念，把公司的这件要紧事处理好。”而乙说：“我想请一天假，因为我的精神状态很差，我需要有时间来调整自己。”

听完她们的答复后，老板当场就决定录用乙。并对困惑



的甲说：“你的答案虽然很完美，但却不真实。因为人是感性的，情感方面的因素不可能不影响到工作情绪。相比之下，乙的答复是真心话。我们需要的正是有理性的、能够善待自己的员工。”

人不能太苛求自己，更不能为了追求完美“不择手段”，人要时时刻刻善待自己，这样才能感受生命的内涵。