

取舍之间 便是人生

人生是一场修行。
取与舍，
舍与得，
皆是人生的必修课。

倪子涵

——编著



在取舍之间，做出的是选择，参悟的是人生

一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

取舍之间 便是人生

倪子涵

——
编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

人生智慧，莫过于取舍之道。要想有所获得，必先有所舍弃，这个世界属于自己的东西终究有限，只有放弃繁星，才能收获黎明。在取与舍的智慧博弈之间，便是坦荡的人生。

本书讲述了许多贴近生活而又富于哲理的故事，总结了做人做事的取舍智慧，可以给忙碌的现代人一些生活的哲学启示，帮助人们在纷繁的生活中游刃有余地驾驭人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

取舍之间便是人生 / 倪子涵编著. --北京: 中国纺织出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5180-6019-1

I. ①取… II. ①倪… 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 (2019) 第050127号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年6月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6

字数: 178千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



人生存于天地之间，对茫茫宇宙而言，是多么渺小的存在，因此生活于世，更应该珍惜生命和时间，不应该花费太多的精力在那些不重要的人和事上，更不应该为此感到忧虑和难过。游走于天地之间，取舍之间便是人生。

现代社会，纷繁的花花世界，总是有太多的诱惑，让我们无从选择。获得还是舍弃，这是个问题。人生旅途，风景太美好，然而每个人的时间和精力有限，并非所有的美好风景都能尽收眼底。追逐完美，渴望繁华是不可避免的，人们总幻想有一片属于自己的天地来一展抱负，但现实生活中往往是分身乏术、眼高手低，最终搞得自己身心疲惫。面对这一切，我们唯一可以做的，就是活在当下，顾好眼前的事情，不问东西，不谈是非，做好自己应该做的事情，才是最好的选择。难免有些欲望需要舍弃，难免有些不好的情绪需要抛开，选择并不意味着失去，而是人生的另一种获得。

人生要善于取舍，这并不是让我们放弃追求的梦想，而是抛下那些不切实际的幻想，在更多时候，知难而退、另辟蹊径

也是一种明智的选择。正所谓“远路无轻物”，只有放下负重，才能轻松前行。学会舍弃那些不可能实现的、毫无价值的幻想，为人生做做减法，抛开那些不必要的重担，轻装上阵，才能走得更远。

人生的取舍之道，并不仅仅限于放下欲望、克制情绪，还在于抛开杂念，集中力量做好一件事。如果我们能够无视一些影响做事的因素，把所有的精力都放在一件事情上，那这件事迟早会成功的，专注于心，那人生往往可以轻松地走上快车道。

取舍之道在于灵活的思维，有些事情可以做，有些事情没必要做。更多时候，应该用智慧来分辨哪些可做、哪些可不做，集中精力做应该做的事情，不应该做的事情坚决舍弃，没必要太执着于一些事情。

编著者

2018年4月

目录

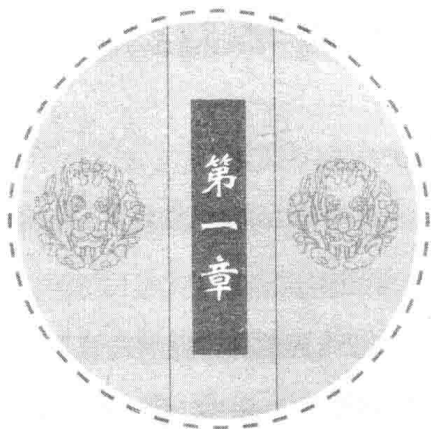
第一章	“舍”是人生真意，懂得舍弃才不会被万事所累	001
	舍得，是另一种获得	002
	舍弃欲望，收获一分淡然	006
	眼光长远，不计较眼前小事	010
	学会放下，选择适合自己的	013
	犹豫不决，让你错失成功的机遇	016
第二章	舍去欲望，不在人生的旅途中迷失	019
	合理节制自己的欲望	020
	看淡财富，爱财取之有道	023
	抵御诱惑，懂得享受宁静	024
	控制欲望，而不被欲望征服	028
	轻看名利淡如水	029

第三章 舍去计较，宽容待人亦是放过自己	033
开阔心胸，别让琐事扰乱生活	034
计较得多，拥有的反而更少	036
当你对生活平和，生活也待你平和	039
宽容之心，容纳别人的小瑕疵	043
与其否定别人，不如肯定别人	044
第四章 舍去嫉妒，别做过度比较让自己变得更好	049
视嫉妒心，挖掘自己的“失败点”	050
适合别人的不一定适合自己	051
学会做独特的自己，因为你是唯一的	055
放宽内心，远离嫉妒	057
第五章 舍弃忧虑，苦闷的日子已经够多了	061
杞人忧天其实是无谓的担心	062
给不良情绪找个宣泄的出口	064
想法太多，便容易患得患失	068
卸下重压，享受生活的轻盈	072
凡事往好处想，人生会更豁达	075

第六章 舍弃执着，过分强求往往得不偿失	079
准确定位，朝着正确的方向努力	080
正视放弃，不完美才令你更完整	083
心灵自由，允许自己的不完美	086
凡事随缘，才能更好地向前走	089
第七章 舍弃虚荣，做好自己，不要活在别人眼神里	093
别太过分在乎所谓的面子	094
给你的生活做做减法	097
远离虚荣，找回最初的自己	100
贪恋虚荣，会在比较中迷失自己	102
正确认识虚荣心，有效地克服它	105
第八章 舍得付出，付出与收获终究是成正比关系	109
善于付出的人，往往受益最大	110
只有更努力，才会跑得比别人快	114
想要有所收获，付出是必须的	117
只有愿意付出，才会成就自己	119
勤劳耕耘，才能浇灌出成功	122

第九章 舍得吃苦，让未来的你感谢自己今天的努力·····	127
经历荆棘，玫瑰花更艳·····	128
戒骄戒躁，活出不平凡的伟大·····	131
勤奋学习，终有收获·····	135
不畏挫折，生命才会更深刻·····	138
别让痛苦占据你的心灵·····	139
第十章 舍得吃亏，能装下吃亏才能赚得福气·····	143
贪便宜不如吃亏·····	144
别过于计较一时的盈亏·····	146
看淡吃亏，必少是非·····	148
用吃亏来换取未来的成功·····	150
主动吃亏，适时装糊涂·····	153
第十一章 舍得放下，放手是给自己一个重新开始的机会·····	155
做出正确取舍，不留遗憾·····	156
适时放弃，才能找到新的希望·····	158
放下执念，做出明智选择·····	161
放下负重，远路无轻物·····	163
不念过去，积极向前看·····	165

第十二章 舍得繁华，平淡之中品出人生真味.....	167
淡定心态，清静一生.....	168
内心平和，方能体会人生真谛	170
静身独处，聆听内心的声音	172
敞开心扉，坦然面对人生.....	176
专注于心，抛开一切杂念.....	179
参考文献.....	181



“舍”是人生真意，懂得舍弃才不会被万事所累

学会舍得，是一种生存哲学，更是一种良好心态，有所舍得，有所不为，才会有所作为。敢于舍弃，才能活得快乐，因为人生的幸福不在于拥有得多，而在于计较得少。

“舍”是人生真意，懂得舍弃才不会被万事所累。

舍得，是另一种获得

我们都知道，得与失是一个对立面，人们都希望得到而害怕失去，这是人们常有的心态。然而，“人生充满得失”。世事难料，因为任何事情都有一个变化发展的过程，此刻你不如意并不代表你一生不幸；此时你满面春风并不代表你一生顺利。因此，我们应该学会舍得，舍得，并不意味着失去，因为只有舍得才会有另一种获得。如果你想在某个领域取得成就，你就必须舍去一些玩乐的时间；如果你想拥抱大自然，就必须舍去舒服的办公椅；如果你想获得一份真诚的爱，你就必须舍去自私。

大概每天的傍晚时间，纽约市的中心公园里，总会飞驰过一辆豪华轿车。当然，车里坐的不仅仅是司机，还有一位纽约市无人不晓的富翁。富翁是个细心的人，他注意到，在这座公园的角落里，有个乞丐，他的眼神从来没有离开过自己住的豪华酒店。

这天，富翁闲来无事，想到了这个乞丐，他便下了车，来

到这个乞丐面前。

“请问，你为什么每天都会盯着我住的酒店看呢？”富翁很有礼貌地问。

“先生，我在想，要是我能住在这样的酒店该有多好。”

富翁对乞丐的梦想很感兴趣，然后，他说：“今晚你一定如愿以偿。我将为你在酒店租一间最好的房间，并付一月房费。”

过了几天，富翁准备敲这个乞丐所住房间的门，看看乞丐住得是否满意。谁知道，乞丐已经离开了，他朝窗外看了看，乞丐已经回到了公园的长椅上。

富翁径直走到公园，问乞丐为什么这么做，乞丐的回答是这样的：“原先我睡在公园长椅上时，我夜里做梦，会梦见自己住在豪华酒店里，这样的梦太美了。而当我真住在豪华酒店里时，我的梦却反了，我梦到的是自己睡在公园长椅上，忍受着寒冷的侵袭。这太可怕了，我根本睡不好。”

是啊，贫穷与富裕，都有它的得失，其实每一种生活都有它的得与失，正如俗语所说：“醒着有得有失，睡下有失有得。”所以，我们不但应该正视人生的得失，还应该看清楚舍与得之间的关系，人们常说：“有舍就有得”，舍去的，就不要过分执着，也许下一刻，将会有另外一份惊喜等

着你。

生活中，当你需要抉择时，决不能因为害怕失去而不敢舍去；当你失去时，也要调整好心态，应随机应变、恰如其分地选择适合自己的位置，既不以福喜，也不以祸忧，才能在事情的起承转合上控制好。“塞翁失马，焉知非福”的故事，我们已经了然于心：

从前，在中国的边塞，有个智者，大家都叫他塞翁。

有一天，塞翁的马从马厩逃出去了，并跑到了胡人境内，很明显，这匹马将是别人的了。邻居们纷纷过来，向塞翁表达悲哀之情，但塞翁一点都不难过，反而笑笑说：“我的马虽然走失了，但这说不定是件好事呢？”

又过了几个月，这匹马居然自己跑回来了，而且还跟来了一匹胡地的骏马，这不是意外之财吗？大家都过来向他道贺，塞翁这回反而皱起眉头对大家说：“白白得来这匹骏马恐怕不是什么好事喔！”

塞翁有个儿子很喜欢骑马，有一天，他心血来潮，要骑这匹“外来马”，结果一不小心从马背上摔了下来跌断了腿，邻居们知道了这个意外又赶来塞翁家，慰问塞翁，劝他不要太伤心，没想到塞翁并不怎么太难过，反而淡淡地对大家说：

“我的儿子虽然摔断了腿，但是说不定是件好事呢！”

儿子摔断了腿，塞翁居然说是好事，每个邻居都莫名其

“舍”是人生真意，懂得舍弃才不会被万事所累

妙，他们认为塞翁肯定是伤心过头，脑筋都糊涂了。过了不久，胡人大举入侵，所有的青年男子都征调去当兵，但是胡人非常的剽悍，所以大部分的青年男子都战死沙场，塞翁的儿子因为摔断了腿不用当兵，反而因此保全了性命，这个时候邻居们才体悟到，当初塞翁所说的那些话里头所隐含的智慧。

塞翁的确是个智慧的老人，他就懂得“福祸相倚”的道理，因此他既不以福喜，也不以祸忧。后来这个故事在人间流传了几百年，成为人们经常规劝他人的一个成语，比喻一时虽然受到损失，从长远来看也许反而因此能得到好处。也指坏事在一定条件下可变为好事。

但生活中，我们是否能做到这点呢？答案是否定的，人都是情绪化的动物，一些人一遇到悲伤之事，便萎靡不振；在竞争中获胜，便高兴不已，甚至得意忘形。显然，因大喜大悲而情绪波动并不是一种好的处事心态。

《老子》五十八章：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极，其无正。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。”无论遇到什么事，都不要迷失于单向度的追求，而是要了解相依转换的道理，然后调整心态，过上自立自足的生活。祸福本身就是可转换的，因此，不管你现在得到了什么，失去了什么，都不要纠结于一时，心态是自己选择的，

祸会转化为福，福也会转化为祸，何不敞开心扉，坦荡地面
对呢？

总之，生活中的人们，对于得失，要学会用超越时间和
空间的眼光去观察问题，要考虑到事物有可能出现的极端变
化。这样，无论福事变祸事，还是祸事变福事，我们都有足够
的心理承受能力。

舍弃欲望，收获一分淡然

现代社会，人们抱怨：活着真累。而人为什么活得累？因
为太贪心了，总是什么都想要，总是什么都舍不得，不仅要物
质、财富、名利，还要情感；不但要有，还要最好的，接下
来，我们便被欲望控制住了，欲望的沟壑是无法填满的，这山
看着那山高。于是乎，还得追求，还要奋斗。好不好呢？追
求并不是不好，人因为有追求才会有进步，否则就是行尸走
肉！但凡事有度，如果太过专注于那些虚无缥缈的追求而忽视
了眼前的东西，那就本末倒置了。毕竟，不是每个人都能成为
比尔·盖茨，也不是每个人都能成为商界精英、政界豪客。所
以，要想活得轻松，活得快乐，就要学会舍得，舍弃那些束缚

“舍”是人生真意，懂得舍弃才不会被万事所累

自己的事与物，舍弃永不知足的欲望，那么，你收获的就是一颗平常心，一分淡然的快乐！

而现实生活中，牵绊人们脚步的因素似乎总是很多、

曾经，有个成功人士，和很多追求成功的人一样，他也经历了很多坎坷。

十几岁时，他给人打工、干体力活，每天，他清早就起床，凌晨以后才睡觉，他没有朋友，只是努力干活。那时候，他想，要是能拥有自己的一家店面就好了。

几年后，他有了一点积蓄，于是，他用这钱盘下了一间店，做起了生意。那时候，虽然忙点，但生意还是不错的。他没有闲钱雇佣伙计，什么都自己亲自动手，他心想，等过几年，生意做大了再休息吧。

又过了几年，他凭借自己的努力，把生意打理得越来越好了，店也开得越来越多，每天资金流动量很大，他更不放心把生意交给别人打理了，还是自己苦拼，联系货源，接待客户，管理账目……没日没夜，忙得如有狼在后面追一般。看他真的好辛苦，有人就劝他：“你放一放可以吗？好好地休息一天，看看世界会不会大变！”

他回答：“那怎么行，我若不做，别人就会抢走我的生意，前面的那些大户们我会追不上的，后面一些中小户又逼上来，放一放，我会落在后面的。”