

放下，是一种超然的境界；放得下，是为了能拿得起。舍得，是一种豁达的心态；看起来是给人，实际是给自己；不舍不得，小舍小得，大舍大得。包容，是一种博大的智慧；心有多大，世界就有多大；善待了他人，也成就了自己。

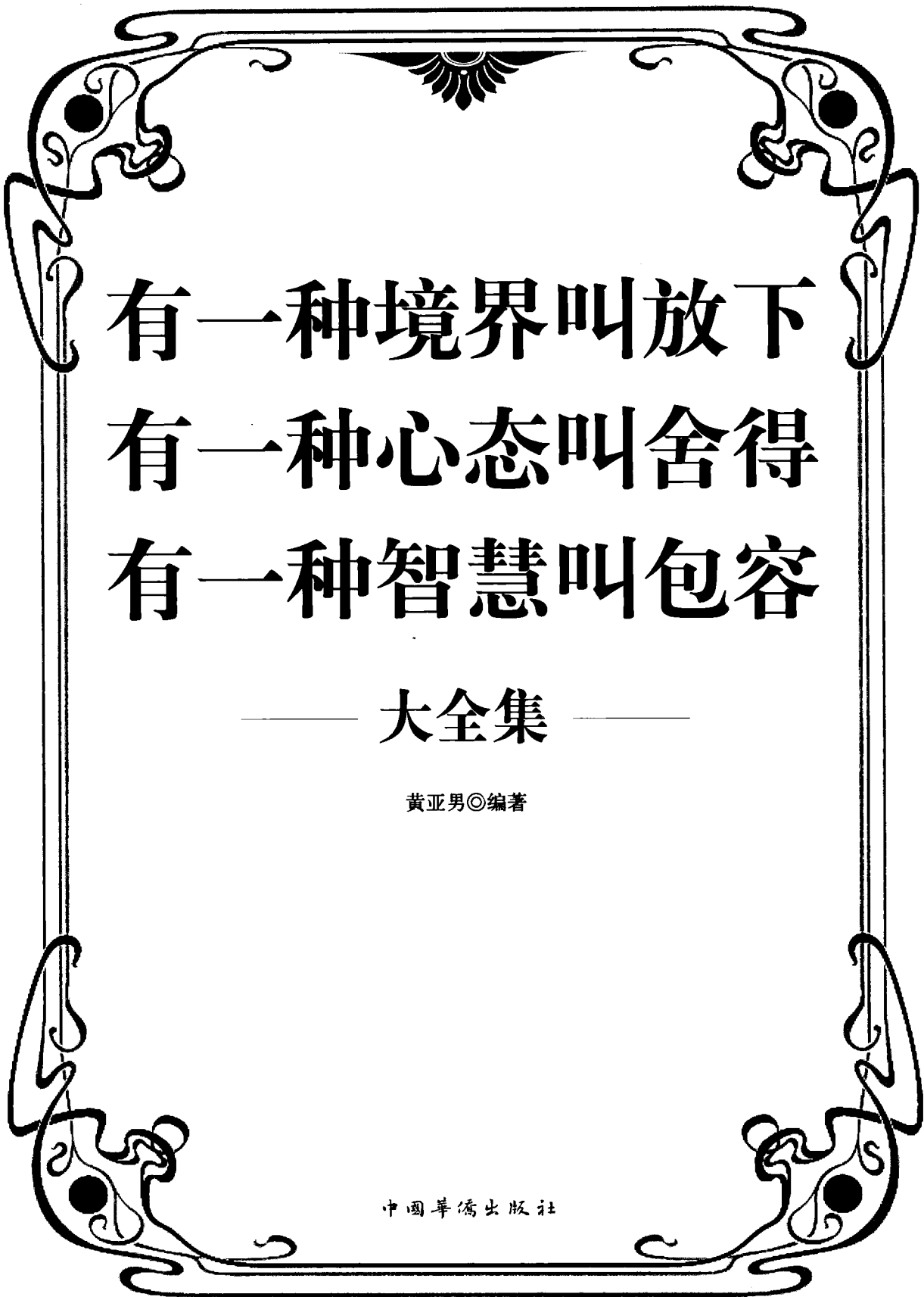
有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容

大全集

黄亚男◎编著

懂得放下、舍得、包容的超级人生大智慧，
才能使人生境界高、事业格局大。

中国华侨出版社



有一种境界叫放下
有一种心态叫舍得
有一种智慧叫包容

—— 大全集 ——

黄亚男◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫放下, 有一种心态叫舍得, 有一种智慧叫包容大全集 / 黄亚男
编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5113-0730-9

I. ①有… II. ①黄… 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 (2010) 第 185138 号

有一种境界叫放下, 有一种心态叫舍得, 有一种智慧叫包容大全集

编 著: 黄亚男

责任编辑: 文 敏

装帧设计: 李艾红

文字编辑: 袭村野

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 46 字数: 828 千字

印 刷: 北京华宝装订有限公司

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0730-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

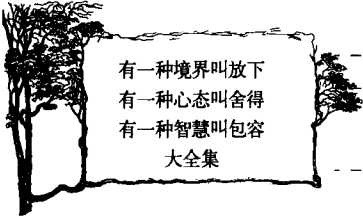
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



有一种境界叫放下
有一种心态叫舍得
有一种智慧叫包容
大全集

有一种境界叫放下

有一种心态叫舍得

有一种智慧叫包容



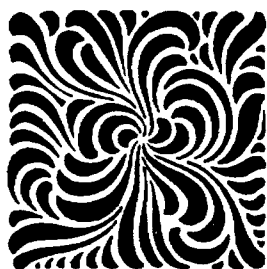
前言

佛说：放下，便得自在。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍，往往就在一瞬间：或是心中的负累，或是外物的干扰。“世上本无事，庸人自扰之。”当一切如白驹过隙，如过眼烟云，你总会在一刹那，思想如电光石火般醍醐灌顶。于是，放下，就成了一种境界。人生赢在勇于放下，拿得起又放得下，才是真正的无怨无悔的人生。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼，或生活，或事业，或感情；也总会遇到顺逆境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故，此时，不要让身外之物牵绊我们的身心，该放下的一定要放下。人们常说：“拿得起，放得下。”其实，所谓“拿得起”，指的是人在踌躇满志时的心态；而“放得下”，则是指人在遭受挫折、遇到困难及无奈时应采取的态度。放下，并不是要你身如枯树、心如古井、万念俱灰、百事莫为，而是要你睁开心灵的眼睛，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。因为“人生如舟”，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。放得下，是为了能拿得起。当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时，给你的生活开一扇窗，试着放下那些芜杂与纷繁，放下所有的负担，天空海阔，你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中，达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界，人自然就轻松无比，看世界则天蓝海碧，山清水秀，日丽风和，月明星朗。放下，是美好生活的必须。

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，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛。人要快乐，就要舍得。著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。可见，只有拥有舍得的心态、懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩、活得快乐。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，“得”是本事，“舍”是学问，正如一位高僧所说的：“舍得，舍得，有舍才有得。”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，懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。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。

包容是处世的大智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。只有包容，才能在善待他人的同时也成全自己。大海之所以成为大海，是因为它能容纳百川之水。心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容整个世界。心胸有多大，世界就有多大；包容有多少，拥有就有多少。《尚书》云：有容、德乃大。《周易》云：君子以厚德载物。《格言联璧》云：度量如海涵春育，应接如流水行云。包容，是一种无私、一种境界、一种力量。这种力量在于你拥有一颗仁慈、宽厚、博爱之心，拥有一份平和、坦荡、自信之情。爱与恨只在一念之间，这一念便是包容；得与失只有一息之处，这一息便是包容；善与恶只在一线之隔，这一线便是包容。包容的人能得到别人的尊重和帮助，包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱，包容的人无时无刻不处于和谐之中，无论工作、事业还是生活都顺风顺水。包容是生活的艺术，是圆融通达的智慧，是看透了社会、人生之后所具有的那种从容、自信和超然。懂得包容的人，往往洞明世事，练达人情，看得深、想得开、放得下。因为他们知道：“处世让一步为高，退步即是进步；待人宽一分是福，利人实是利己。”于是他们时时心平气和、宽容大度，处处和谐圆满。所以越是睿智的人，越是胸怀宽广，大肚能容。包容的智慧，就是一堵墙，隔开了快乐与哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗，越过去，就是天堂。

人生一世，面对无限的诱惑与磨难，往往在放不下、舍不得、包不包容之间犹豫、彷徨、烦恼。放不下，则要背负沉重的包袱与负累；舍不得，则会患得患失，为利所扰，为情所困；不包容，则必心胸狭窄，睚眦必报，思想狭隘，最终也无法走入人生的大境界。在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失，包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，让人生更加从容。达到放下的境界、拥有舍得的心态、具备包容的智慧，以勇气放下包袱，以冷静掌控抉择，以平和面对得失，以中庸拒绝极端，以出世的心做入世的事，人生必将快乐、豁达、成功。





上篇 有一种境界叫放下

| | |
|--------------------------------|-----------|
| 第一章 你能放下多少，幸福就有多少 | 3 |
| 幸福往往就在一拿一放之间 | 3 |
| 幸福就在懂得放手的那一刻转身 | 4 |
| 幸福的榜单上，第二名同样是英雄 | 4 |
| 幸福在于失意时的忘却 | 5 |
| 释怀过去方能享受幸福人生 | 6 |
| 放下抱怨才能亲吻幸福 | 6 |
| 放下不满，活着便是一种莫大的幸福 | 7 |
| 知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨 | 8 |
| 虚荣浮华，幸福却在减少 | 9 |
| 死命追求幸福，恰为幸福阻碍 | 10 |
| 不幸福只因不单纯 | 11 |
| 只要有一颗清净的心，即能获取幸福 | 12 |
| 学会放下，幸福需要自己来成全 | 12 |
| 第二章 学会放下，活在当下 | 14 |
| 生活中的放弃，在于人生的选择 | 14 |
| 世间烦恼，皆由“我”起 | 15 |
| 放下别人的看法，活出自我 | 16 |
| 放弃模仿，还以自我本色 | 16 |
| 选择最适合自己的生活方式 | 17 |
| 人生不是演出，请摘下虚伪的面具 | 18 |
| 不要把保守主义当做人生的信仰 | 19 |
| 太在意外表，反而会成为负担 | 19 |
| 面向太阳，把害羞的阴影留在身后 | 20 |
| 不看他人，安心做最好的自己 | 21 |
| 放下“阴暗面”，做最阳光的自己 | 22 |
| 丢弃烦恼，重视手边清楚的现在 | 23 |
| 得过且过，不操闲心 | 24 |
| 抛开一切，让自己闲一段 | 24 |
| 忘却时空观念，悠然活在当下 | 25 |
| 记住，明天又是新的一天 | 26 |
| 洗尽铅华，吹小调、哼小曲也是一种境界 | 27 |
| 第三章 人生要懂得转弯 | 29 |
| 懂得变通，不通亦通 | 29 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| 人生处处有死角，要懂得转弯 | 30 |
| 变通，走出人生困境的锦囊妙计 | 30 |
| 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 | 32 |
| 从没有一艘船可以永不调整航向 | 33 |
| 与时俱进，随时进行自我更新 | 34 |
| 执著与固执只有一步之遥 | 35 |
| 无意义的坚持会让你走更多弯路 | 36 |
| 果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋 | 36 |
| 失败时，我们不妨换个角度思考 | 37 |
| 跌倒后不急于站起来 | 38 |
| 昂头走路时不忘低头看路 | 39 |
| 不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点 | 40 |
| 责骂是人生的一首赞美诗 | 40 |
| 大学毕业只是人生另一段旅途的起点 | 41 |
| 人生随时都可以重新开始 | 42 |
| 第四章 “放”的哲学，“下”的智慧 | 44 |
| 过犹不及，适可而止 | 44 |
| 甩掉“金科玉律”的锁链 | 45 |
| 不以己心定善恶 | 46 |
| 摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 | 47 |
| 别把自己太当回事 | 48 |
| 逞口舌之快是做人的悲哀 | 49 |
| 做事情切忌强出头 | 50 |
| 遇强不强，你需要的是示弱 | 50 |
| 把自己的得意之事放在心里 | 51 |
| 显示学习姿态，切勿好为人师 | 52 |
| 面对错误，学会比别人先认错 | 53 |
| 算计别人将会误伤自己 | 54 |
| 第五章 有一种爱叫做放手 | 56 |
| 缘分不可强求，是聚是散都应随缘 | 56 |
| 给爱一条生路，也是给自己一条生路 | 57 |
| 放爱一条生路，爱情之花留有余香 | 58 |
| 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷 | 59 |
| 放开他并不等于失去他 | 59 |
| 感情攥得越紧，反而越容易失去 | 60 |
| 相爱就是给彼此自由 | 61 |
| 选择爱我的人还是我爱的人 | 61 |
| 尊重对方的“情感隐私” | 62 |
| 别把感情浪费在不适合自己的人身上 | 63 |
| 天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底 | 64 |
| 真爱自己便不会强求自己 | 65 |
| 深爱但不迷失方向 | 65 |
| 盲目地选择爱情，是不幸的序曲 | 66 |
| 卸下伪装，向爱人展示最真实的自己 | 67 |
| 成人之美，成金之爱 | 68 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 第六章 放下自己，从最低处成功 | 69 |
| 输赢只是暂时，并非永远 | 69 |
| 最糟，也不过是从头再来 | 70 |
| 从灰暗的阴影中走出来，以积极的状态投入创业 | 71 |
| 放下面子，创业没有门槛 | 72 |
| 创业就不能做“行动的矮子” | 73 |
| 用平和的心态发掘你的第一桶金 | 74 |
| 别拿资金不够当借口 | 75 |
| 小钱也是钱，小生意也不放过 | 76 |
| 柠檬太酸，就做成柠檬水 | 76 |
| 学习温商生意经：吃大苦发大财 | 77 |
| 安于现状就是向贫穷的过去奔跑 | 78 |
| 放下“身份”，路越走越宽 | 79 |
| 放下得失心，更容易接近成功 | 80 |
| | |
| 第七章 职场江湖，退一步海阔天空 | 81 |
| 面试时不必强调过去的成绩 | 81 |
| 新人入门，放下身段不做“格格党” | 82 |
| 职场女性，学会“鸵鸟姿态” | 83 |
| 投入工作，进得去也要出得来 | 83 |
| 过于依赖只会招致他人的反感 | 84 |
| 越什么也不越权 | 85 |
| 尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角 | 86 |
| 保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区” | 87 |
| 别太紧密，与同事保持适当的距离 | 88 |
| 与竞争的同事共同起舞 | 88 |
| “不言之教”，以身作则方能赢得拥戴 | 89 |
| 下山的也是英雄 | 91 |
| | |
| 第八章 官场浮沉，放下也是一种选择 | 92 |
| 出世入世间，进退自如 | 92 |
| 守得“大愚”才是“大智” | 93 |
| 行走在官场，周旋尘境不流俗 | 94 |
| 克服约拿情结，在官场上游刃有余 | 95 |
| 放低姿态，你才能赢得更多的尊重 | 96 |
| 在其位，善谋且只谋其政 | 97 |
| 鹤立鸡群，只能孤芳自赏 | 98 |
| 廉贪只隔一层薄纱 | 98 |
| 宠辱不惊，更要“毁誉不惊” | 99 |
| 宦海之中，时时作上岸打算 | 100 |
| 急流勇退，方能明哲保身 | 101 |
| | |
| 第九章 减法生活 | 102 |
| 太忙碌，会错失身边的风景 | 102 |
| 给幸福的生活脱去复杂的洋装 | 102 |
| 剔除了杂质，才会留下无瑕之美 | 103 |
| 剪掉不必要的生活内容 | 104 |
| 不为物累，简单生活 | 105 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 让都市人的心灵回归简单 | 105 |
| 在人生路上轻装前行 | 106 |
| 跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望 | 107 |
| 在日历中留一些空白 | 108 |
| 涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐 | 109 |
| 给人生来次大扫除，留下最需要的东西 | 110 |
| 内心不依赖外物，即获得自由 | 110 |
| 第十章 涤荡心灵，放下负累 | 112 |
| 愈放下愈快乐 | 112 |
| 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 | 113 |
| 放下缠绕在心灵的烦恼事 | 114 |
| 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 | 114 |
| 脱去抱怨的心灵枷锁 | 115 |
| 放下浮躁的心，人生静如禅 | 116 |
| 多疑如迷雾，隔开了心与心的信任 | 117 |
| 别让忧郁爬上微蹙的眉头 | 118 |
| 卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵 | 119 |
| 走出不平衡的心理误区 | 119 |
| 退隐心灵，保持精神世界的宁静 | 120 |
| 天真，人生如若初相见 | 121 |
| 一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 | 122 |
| “撑着不死”与“好好活着”的一线之隔 | 123 |
| 第十一章 心里真放下，人生方自在 | 125 |
| 放弃，修身养性的最高境界 | 125 |
| “放下”是一种觉悟，更是一种自由 | 126 |
| 放下一切，才是开始处 | 126 |
| 一念放下，万般自在 | 127 |
| 心中梁木一根，放下就是舵和桨 | 128 |
| 心里放下，方为真放下 | 129 |
| 功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 | 130 |
| 悬崖深谷处，撒手得重生 | 130 |
| 提放自如，可得大自在 | 131 |
| 得失常挂心，宠辱皆心惊 | 132 |
| 有拿得起的勇气，更需要有放得下的魄力 | 133 |
| 人生难有真圆满，输赢得失且笑看 | 134 |
| 凡事不可强求，顺其自然者成大器 | 135 |
| 随遇而安，尽心就是完美 | 136 |
| 时时勤拂拭，越过人性三重门 | 136 |
| 生死如来去，重来去自在 | 138 |

中篇 有一种心态叫舍得

| | |
|-------------------------------|------------|
| 第一章 庸人自扰，人生何必太计较 | 141 |
| 世上本无事，庸人自扰之 | 141 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 世上是没有任何事情值得忧虑的 | 141 |
| 把生活当情人，允许他发个小脾气 | 142 |
| 生命短促，不要过于顾忌小事 | 143 |
| 人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 | 144 |
| 放开自己，不纠结于已失去的事物 | 144 |
| 睁一眼闭一眼，对小事不予计较 | 145 |
| 且咽一口气，内心的格局便开朗了 | 146 |
| 难得糊涂是良训，做人不要太较真 | 146 |
| 不要为了无聊的事小题大做 | 147 |
| 不要让小事情牵着鼻子走 | 148 |
| 抛开烦恼，别跟自己较劲 | 149 |
| 善于计较，算来算去算自己 | 150 |
| 不计较他人的毁誉 | 150 |
| 生气不如“消”气，不必在意太多 | 151 |
| 如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么 | 152 |
| 第二章 有限退让，换来无限的空间 | 153 |
| 不同的选择，不同的人生 | 153 |
| “舍”只是“得”的另一个名字 | 154 |
| 以退为进，绕指柔化百炼钢 | 154 |
| 退，意在“半途而止”，而非半途而废 | 155 |
| 大舍大得，小舍小得 | 156 |
| 存心舍弃，会有加倍的获得 | 157 |
| 隐忍退让，放长线钓大鱼 | 157 |
| 关键时刻懂得务实妥协 | 158 |
| 知止是一种人生智慧 | 159 |
| 学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命 | 160 |
| 只有“低人一等”，才有“高人一筹” | 161 |
| 不能舍，只好在泥里团团转 | 162 |
| 过于戒备反而失去更多 | 163 |
| 第三章 进退有数，把握取舍的艺术 | 164 |
| 21 世纪的今天，选择比努力更重要 | 164 |
| 宁得罪君子，不得罪小人 | 165 |
| 宁可在尝试中失败，也不在保守中成功 | 166 |
| 当别人都在努力向前时，你不妨倒回去 | 167 |
| 要大智慧，不要小聪明 | 168 |
| 世事纷繁，须谨记有所为有所不为 | 169 |
| 切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还 | 170 |
| 山不过来，我就过去 | 170 |
| 当力量薄弱时，背靠“大树”好乘凉 | 171 |
| 不要拿那些值得同情的事情开玩笑 | 172 |
| 不拿别人的隐私开玩笑 | 172 |
| 读坏书，不如不读书 | 173 |
| 找到最重要的事情，不要因小失大 | 174 |
| 失信者失去的是人心 | 174 |
| 非常时刻，做人不能太君子 | 175 |
| 不拒绝，可能更伤感情 | 176 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 让人一步需有高人一筹的智慧..... | 177 |
| 不揽自己办不好的事..... | 178 |
| 第四章 先予后得，为人处世的圣经 | 179 |
| 似予实取，不争反而能为先..... | 179 |
| 要得到回报，先满足他人..... | 180 |
| 主动，便赢得了成功人脉的一半..... | 180 |
| 风光不可占尽，宜分他人一杯羹..... | 181 |
| 锦上添花不如雪中送炭..... | 182 |
| 储存人情，重在平时下功夫..... | 183 |
| 送人情不吝啬，多为自己开条路..... | 183 |
| 平时多走动，急事有亲情..... | 185 |
| 人再熟也要常联系..... | 185 |
| 不要冷落落魄的朋友..... | 186 |
| 学会倾听，胜过十张利嘴..... | 187 |
| 不要放弃任何一个小人物..... | 187 |
| 不能一味“公事公办”..... | 188 |
| 适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度..... | 189 |
| 留点瑕疵，别把自己表现得太完美..... | 189 |
| 牢记他人的姓名..... | 190 |
| 赞美，最便宜的人际投资法..... | 191 |
| 让他人感觉自己被尊重..... | 192 |
| 花点时间打造个人形象，因为绝大多数人喜欢以貌取人..... | 193 |
| 欣赏，给失败者送去贴心的问候..... | 194 |
| 想当“露丝”就要坐头等舱..... | 195 |
| 勿因善小而不为..... | 196 |
| 不媚高，不贱低..... | 196 |
| 礼多人不怪..... | 198 |
| 第五章 感情世界，舍得之间成正果 | 199 |
| 不懂珍惜，舍弃后才发现已爱上它..... | 199 |
| 舍得间懂得珍惜眼前人..... | 200 |
| 犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢追求..... | 201 |
| 择偶，不被美貌所迷惑..... | 202 |
| 你无法挑到“最优”的结婚对象..... | 203 |
| 相亲还是一个人去好..... | 203 |
| 学会选择，懂得放弃..... | 204 |
| 占有欲让人失去理智..... | 205 |
| 婚姻还是要“门当户对”..... | 206 |
| 不要在家里和办公室里想同样的问题..... | 207 |
| 鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事..... | 207 |
| 婚姻投资：你的那一位是大款还是伙夫..... | 208 |
| 警惕第四类情感..... | 209 |
| 那一夜，舍身炸了婚姻的碉堡..... | 210 |
| 甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根..... | 211 |
| 梨花带雨，绝杀他的怜香惜玉..... | 212 |
| 以柔克刚，该示弱时就示弱..... | 213 |
| 别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出..... | 214 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| 用钱换来的爱情一定不会长久 | 215 |
| 失恋可以使一个人的灵魂得到升华 | 215 |
| 第六章 取大利而舍小钱 | 217 |
| 吃不穷穿不穷，算计不来一世穷 | 217 |
| 钱，用了才是自己的 | 217 |
| 人省钱，不如钱生钱 | 219 |
| 学会用收入的10%，养活你的“金母鸡” | 220 |
| 把钱花在最需要的地方 | 221 |
| 走出心理消费误区 | 221 |
| 远离“遗憾消费” | 222 |
| 免费的东西却让我们花掉更多的钱 | 223 |
| 会赚钱，更要会投资 | 224 |
| 为自己和家人买一份保险 | 225 |
| 花小钱办大事，爱“拼”才能省 | 225 |
| 去二手市场淘淘“宝” | 227 |
| 以小搏大，重在积累 | 228 |
| 第七章 舍小求大，做生意吃亏也是福 | 229 |
| 舍得舍得，舍和得永远不分开 | 229 |
| 放弃有时就等于一次机遇 | 230 |
| 敢于吃亏才是大赢家 | 231 |
| 明处吃亏，暗处得益 | 231 |
| 薄利多销，抓住百姓的心理需求 | 232 |
| 主动让利，追求产品的长远收益 | 233 |
| 以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒” | 234 |
| 不要吃独食，让别人也赚钱 | 235 |
| 人舍我取，趁低吸纳 | 236 |
| 商中行善，一石二鸟 | 236 |
| 花大钱抢占黄金宝地 | 237 |
| 想赚钱，外来和尚就要念本地经 | 238 |
| “迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王 | 239 |
| 只看重输赢，不懂得双赢 | 240 |
| 第八章 舍得之道，职场上的付出与收获 | 242 |
| 舍得投入，职场的充电投资“经” | 242 |
| 忍耐是成就事业的必需 | 243 |
| 放弃忠诚就等于放弃成功 | 244 |
| 对自己的期望要比老板对你的期望更高 | 244 |
| 比别人多做一点，收获大不同 | 245 |
| 理解同事能够增加好感 | 246 |
| 在工作中，要主动与老板沟通 | 246 |
| 尽职尽责是晋升的跳板 | 247 |
| “黑锅”也可能带来提拔的机会 | 248 |
| 让出功劳，才能平步青云 | 248 |
| 轻视心态要不得 | 249 |
| 正确的方法比坚持的态度更重要 | 250 |
| 做正确的事，正确地做事 | 251 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 三分苦干，七分巧干 | 252 |
| 成功的 80/20 法则 | 253 |
| 若抓住下属的心，就要有人情味 | 254 |
| “与善仁”：以仁义收人心 | 255 |
| 用人不疑，疑人不用 | 256 |
| 第九章 感悟舍得，成功的黄金法则 | 259 |
| 学以致用，走好成功第一步 | 259 |
| 不舍急功之心，便离成功越来越远 | 259 |
| 跨越自己给自己设定的藩篱 | 260 |
| 不要因为失意而放弃追求成功的理想 | 261 |
| 在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益 | 261 |
| 不舍得机会成本，也就没有机会成功 | 262 |
| 成功不能只看眼前 | 263 |
| 要有计划地抛弃阻碍发展的因素 | 264 |
| 好运气，等不来就去创造 | 265 |
| 及早认输，下次还有赢的机会 | 266 |
| 过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓 | 267 |
| 归零就是一种在低位思考高位的理智心态 | 268 |
| 最长久的名声也是短暂的 | 269 |
| 经验少未必是缺点 | 269 |
| 敢于说“不”，突破权威的老框框 | 270 |
| 成大事者应从大处着眼，不拘小节 | 271 |
| 心无旁骛地做一件事，更容易成为强者 | 272 |
| 抛弃坏习惯，走向成功 | 273 |
| 第十章 完美生活，舍得才是引路人 | 275 |
| 生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑 | 275 |
| 回不到昨天，却能选择今天 | 276 |
| 追求“最好”的，不如选择合适的 | 276 |
| 你所拥有的，才是真正的财富 | 277 |
| 将不计功利的快乐融进生命 | 278 |
| 跨越吝啬的藩篱，与幸福同在 | 279 |
| 舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来 | 280 |
| 舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁 | 280 |
| 合理调整期望水平 | 281 |
| 不要虐待自己 | 282 |
| 舍得分享，有利于改善我们的生存环境 | 284 |
| 及时转身，会让人生更完整 | 284 |
| 险境对于我们未必不是福气 | 286 |
| 第十一章 睿智人生，取舍间彰显智慧 | 287 |
| 取舍之间，唯心而已 | 287 |
| 失去可能是一种福音 | 288 |
| 从远处看，人生的失意也很有诗意 | 288 |
| 铅华洗尽，才有持久的美丽 | 289 |
| 舍与得之间，你需要一颗平常心 | 290 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 扬弃才能超常 | 291 |
| 盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼” | 292 |
| 量力而行，舍弃才能得到 | 293 |
| 不被表象所淹没，集中精力于大事上 | 293 |
| 做人学学橡皮筋 | 294 |
| 天上掉馅饼，地上有陷阱 | 295 |

下篇 有一种智慧叫包容

| | |
|---------------------------------|------------|
| 第一章 包容真谛，怀揣一颗包容心 | 299 |
| 人的心胸就好比芥子 | 299 |
| 胸襟的大小可以丈量你的世界 | 300 |
| 放开胸怀得到的是整个世界 | 301 |
| 蚌含沙而孕珍珠，人大量而身天地 | 302 |
| 豁达的人生源自一颗懂得宽容的心 | 303 |
| 包容比惩罚更有力量 | 303 |
| 包容的实质是包容自己 | 304 |
| 心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过 | 305 |
| 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 | 306 |
| 遇谤不辩，沉默即宽容 | 307 |
| 心宽寿自延，量大智自裕 | 307 |
| 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 | 309 |
| 苛求他人，等于孤立自己 | 310 |
| 己所不欲，勿施于人 | 311 |
| 克服狭隘，豁达的人生更美好 | 311 |
| 宽容，让痛苦变为伟大 | 312 |
| 千金易得，宽厚之心难求 | 313 |
| 难得糊涂是一种心境 | 314 |
| 第二章 笑对生活，包容人生的泥泞坎坷 | 316 |
| 苦难是上帝赐予的财富 | 316 |
| 以游戏之心看待挫折 | 317 |
| 折磨你的人是你的新鲜空气 | 318 |
| 泥泞的路才能留下脚印 | 318 |
| 学会包容生活中的不公平 | 319 |
| 学会接受不可更改的事实 | 320 |
| 不能改变环境，就学着适应它 | 322 |
| 关上一道门后，总有另一扇窗打开 | 323 |
| 愁也一天，喜也一天 | 323 |
| 包容问题，包容残缺 | 324 |
| 面对嗔怒，宽容是一种美德 | 325 |
| 原来我们可以如此幸运 | 326 |
| 自我解嘲，活出潇洒人生 | 327 |
| 从新的视角拍摄生活的乐趣 | 328 |
| 佛祖开释：悦纳一切苦与乐 | 328 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| 第三章 悦纳自己，包容自身的不完美 | 331 |
| 世上没有绝对的完美 | 331 |
| 不必把一个污点放大到全身 | 332 |
| 标准过高只会迷失自己 | 333 |
| 不要为你的缺点遮羞 | 333 |
| 接受别人的帮助不必感到羞愧 | 334 |
| 换个角度，从缺陷中发现美 | 335 |
| 跨越性格缺陷，完美就在背后 | 336 |
| 自卑和自信往往就在一念之间 | 337 |
| 每个人都是上帝的宠儿 | 337 |
| 包容自己，逃出“心狱”的监禁 | 338 |
| 只看我所有的便能拥有快乐 | 339 |
| 已经拥有的东西最珍贵 | 340 |
| “出丑”是“出众”之母 | 341 |
| 懂得欣赏自己的生活 | 341 |
| 做自己的伯乐 | 342 |
| | |
| 第四章 广结人脉，包容是赢得人心的奥秘 | 343 |
| 为人处世以容人为上策 | 343 |
| 留有余地是一种理智的人生策略 | 344 |
| 忧他人之忧，乐他人之乐 | 345 |
| 律己宜严，待人宜宽 | 346 |
| 自我反省得到他人的尊敬 | 346 |
| 指责只会招来对方更多的不满 | 348 |
| 迁怒是不负责任者的行为 | 348 |
| 尊重他人就是理解和包容他人 | 349 |
| 不要把别人的冒犯放在心上 | 350 |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 | 351 |
| 悦纳别人的与众不同 | 352 |
| 帮助曾经伤害过你的人 | 353 |
| 得理也要让三分 | 353 |
| 要私下指出别人的缺点 | 354 |
| 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 | 355 |
| 对自己的对手“投之以木桃” | 356 |
| 尊重他人的生活习惯也是一种包容 | 357 |
| 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 | 357 |
| 容人小过，不念旧恶 | 358 |
| 要成人之美，不成人之恶 | 359 |
| 以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态” | 360 |
| 包容他人的四句箴言 | 361 |
| | |
| 第五章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备 | 363 |
| 因包容而避免冲突 | 363 |
| 与他人争执时，懂得后退一步 | 364 |
| 以高姿态化解对方的挑衅 | 365 |
| 低姿态消融他人嫉妒的壁垒 | 366 |
| 不咎既往，冰释前嫌 | 367 |