

志 刚◎编著

舍得

之有道

之有方

一部让自己活得更轻松的人生经营课

不舍不得，小舍小得，大舍大得。古往今来，有人欢喜有人悲，这都取决于他不会取舍。

“舍”与“得”相生相克，相辅相成，是智慧，是人生哲学，是华夏文明之精粹。

人生就是舍份量，而得质量，得通透。

中国华侨出版社



志刚◎编著

舍得

之有道

之有方

一部让自己活得更轻松的人生经营课

不舍不得，小舍小得，大舍大得。古往今来，有人欢喜有人悲，这都取决于他会不会取舍。

“舍”与“得”相生相克，相辅相成，是智慧，是人生哲学，是华夏文明之精粹。

人生就是舍份量，而得质量，得通透。

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

舍之有道 得之有方 / 志刚编著. —北京: 中国

华侨出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5113-1409-3

I. ①舍… II. ①志… 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 (2011) 第 077218 号

●舍之有道 得之有方

著 者 / 志 刚

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 王倩

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 19.5 字数 210 千字

印 刷 / 北京蓝创印刷有限公司

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-1409-3

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

人生充满了各种选择，而不同的选择也决定了我们不同的人生。选择其实也就是一个舍弃与得到的对比。我们不可能得到想要的一切，在选择一个事物的同时，我们不得不放弃另外一个事物。这是一个痛苦的过程，虽然很多东西是我们不愿舍弃的，不过我们最终还是要舍弃掉。

于是我们就要学会一种舍弃与得到的智慧，如果一个人不明白自己应该如何选择的话，那么他就不可能拥有成功与快乐的人生。

在面对这个纷繁复杂的世界和让人眼花缭乱的十字路口，要想在得与失当中作出一个正确的选择，首先需要我们保持一种宠辱不惊的良好心态以面对任何可能出现的变化。

在做出一个选择之后就必然会有变化。如果我们没有做出正确的选择，那么可能出现的变化是我们不愿意接受的。这就需要我们拥有一个乐观豁达的心态，对于可能出现的失败有一个良好的心里准备，对于失去的一切不要那么放在心上。

一个人要想真正获得一个完美快乐的人生，就需要能够看淡失去

的东西，同时又能够珍惜现在的拥有，这样才是一种真正智慧的生活方式。

另外，人们也要学会不要期望过高，对于那些得不到的东西就马上放手，尽管这个时候我们心里可能非常不舍，但又明白这些是必然要放弃的。所以，对于这些我们要能够平和地接受，而不会因为这些而一直心中不平。

其实，舍弃与得到也是相辅相成的，或者从另外一个角度来说，舍弃是一种得到，得到也是一种舍弃。

舍弃也好，得到也好，最重要的是要我们要有一种能够拿得起放得下的风度，真正活出自我的风采，潇洒、豁达、无拘无束，而不是被一些无谓的世事牵绊。只有做到这一点，你才不会患得患失，喜怒无常；只有做到这一点，你才能成为一个真正能够吸引别人的人，从而也让你的人生获得别人羡慕的成功与幸福。

关于舍与得，中间有一个尺度是需要把握的，即不要期望自己能够得到得太多，也不要舍不得放弃一些东西。只有真正地看淡得失，并把握好中间的尺度，才能敲开一个真正能让自己走向幸福的大门。

在这个过程中一定不要抱怨，成败得失都是自然现象，而人生也不过只有匆匆几十年的时间，如果把自己的日子浪费在一种抱怨之中，不如主动去追求一种幸福快乐的人生。

选择是决定人生幸福的重要一课。对于这门课一定要好好掌握，不要对自己压力太大，否则只能让你不堪重负；也不要不舍得放弃，暂时的放弃是为了将来更多的得到。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远，无论最终结果如何，调整好自己的心态才是最重要的。

人生其实就像是一个登山的过程，我们当然要以达到山顶为目标，不过也不要因为要达到山顶而错过了沿途的美丽风景。生命中每个过程的风景都是无限美好的，学会享受它们吧！

目 录

<第一章>

舍弃过多欲望，别让欲望烧昏头脑

欲望是双刃剑，太少没有动力，太过又容易丧失理性，容易犯错误。所以，要学会合理控制自己的欲望，把握好这个度。记住，我们一次只要打到一只鸟就行了。如果总是追着满林子的鸟跑，那么最终我们一只也打不到。

1. 理性地了解自己的需要 003
2. 贪念越大，失去的越多 005
3. 只有克制欲望，才能把握幸福 008
4. 诱惑是鱼饵，千万不可张口去咬 014
5. 一次只打一只鸟 018

6. 舍广求专，舍博求精 023
7. 时时刻刻明白自己的目标 026
8. 不要攀比，不要最好、只要更好 029

<第二章>

不必苛求完美，完美只是相对的

人们总是喜欢完美的，也总是追求完美。这种心理当然不能说不好，追求完美可以让我们永远不会自我满足，永远有一种向上的动力。不过，对于完美的追求是要有一定限度的。我们要认识到，这个世界上根本没有绝对完美存在。完美只是我们大脑中的一种理想状态，这种状态虽然美好，值得我们去追求，却不值得我们为它付出一切。如果对于这种不切实际的完美过于苛求，只会让我们的人生更加不完美。

1. 世界上没有十全十美的好事 035
2. 追求完美的代价过高 040
3. 面对半杯水的两种心态 042
4. 别因追求完美而产生嫉妒 046
5. 羡慕别人没用，现实一点最重要 050
6. 放下埋怨，改掉抱怨心态 054
7. 改变心态就会得到完美 060

<第三章>

名利乃身外之物，不可过分求之

人活着主要就是为了满足自己各种各样的欲望。而在所有的欲望当中，名和利是多数人一生都在追求的东西。从正面角度讲，名代表了这个人成就和他受欢迎的程度，会成为一个人奋斗的动力；利代表了一个人付出后的回报。不过，有些人的错误在于把名和利当做了人生的全部主题，而忽略了其他一些对于我们的人生更加重要的东西。

1. 懂得自尊，切勿爱慕虚荣 065
2. 没事别装大，牛皮吹不得 067
3. 淡泊明志，看清得失利害 070
4. 盛极必衰，切莫贪图名利 073
5. 活得累都是自己找的 075
6. 人生的长久幸福来源于平淡 078
7. 在平淡中藏着幸福的影子 081

<第四章>

放弃急于求成，心急干不成大事情

任何事物的成功都有一定的过程，而这个过程需要你耐心地走过，谁也别指望一口吃成一个胖子。很多人无法忍受

在目标实现之前的漫长过程，总是期待自己的目标能马上实现。可是这并不现实，很多成就是经过长时间的努力、磨练才取得的。

1. 人行千里，路要一步一步地走 089
2. 可以接受失败，但不可以接受放弃 093
3. 做事情要拿出斧头砍大树的精神 096
4. 成功，就是找到那扇正确的门 099
5. 找到适合自己的路最重要 102
6. 输得起才能赢得干脆 106

<第五章>

做人别太张扬，站得越高摔得愈重

我们每个人都有非常强烈的表现欲，总是希望能够在大家面前出出风头。不过，我们要明白，人也都是有嫉妒心的。大家都希望自己比别人强，出于一种嫉妒的心理，别人就可能对你心怀不满。所以，我们做人还是要低调一点，表现自己之前一定要好好地评估一下，以免发生悲剧性的结果。

1. 改掉盛气凌人的毛病 111
2. 不要处处炫耀自己 114
3. 有功别自邀，会有人替你说话 118
4. 不可口无遮拦，不该说的千万别说 122
5. 给人留面子，给自己留退路 126



- 6. 风头不可出尽，该让则让 129
- 7. 藏锋敛迹，免得成为众矢之的 132
- 8. 收起锋芒，平和处之 136
- 9. 不要到处卖弄小聪明 138

<第六章>

不要把怨恨挂在心头不放

人们总是对于自己非常宽容，不过对于别人却很少有人能够做到这一点。人们总是对仇恨耿耿于怀，所以这个世界上总是有很多纷争。可是，我们想一下，怨恨别人又有什么好处呢？这样真的能够让你得到快乐吗？答案肯定是否定的。

- 1. 怨恨别人是在折磨自己 147
- 2. 转变一下思路，恨就会变成爱 149
- 3. 宽容别人，放过自己 152
- 4. 包容越大，得到的越多 155
- 5. 该退一步的时候别逞能 160
- 6. 小事何必较真 163

<第七章>

随遇而安，淡定生活

生活总是有很多不如意的地方，这是每个人都要遇到

的。于是，我们会抱怨生活，觉得自己过得不快乐。其实带给我们这种不快乐情绪的并不是这些不如意的事情，而是我们本身。如果我们能够换一个角度来看待它们，能够随遇而安，只是把它们当作一个生活的经历，而不去斤斤计较，那么，你就会发现，你的生活会轻松很多。

1. 宠辱不惊，得意淡然、失意坦然 171
2. 看淡成败，不计较一时的得失 176
3. 人生多起落，心态要平和 178
4. 悲欢难测，学会平静地面对 182
5. 把今天当作最后一天来过 187
6. 现在拥有的就是最好的 191
7. 尘世喧嚣，淡定处之 196

<第八章>

做人拿得起，遇事放得下

拿得起，放得下，是一种真正的人生智慧，也是一种豁达大度的人生态度。人的一生，总是有很多失败，也有很多无奈。有很多东西，我们不愿意放弃，却常常非放弃不可；不想接受，却不得不面对。

1. 别太在意面子，有时面子不值钱 203
2. 忘掉自己曾经的风光 207
3. 该冒险时别退缩，破釜沉舟才有生机 211



- 4. 放下太多追求，健康最重要 216
- 5. 不要等到失去之后再后悔 221
- 6. 眼前的人是最值得珍惜的 224
- 7. 积蓄能力，该爆发的时候别藏着 229

<第九章>

为自己活着，生活不是给别人看的

我们总是喜欢崇拜那些成功的人，我们也总是追求时尚。不过这样做并不是完全没有益处的，至少在追求之中，我们自己也得到了提高。一个人能力有大有小，不过我们并不能因为自己能力小就成为别人的影子。我们向别人学习是为了更好地提高自己，学会做最真实的自己，无论任何时候一定要记住这一点。

- 1. 我就是我，不必附庸流俗 237
- 2. 有理智的个性才是真正的成熟 242
- 3. 偶像可以喜欢，但不必崇拜 245
- 4. 最终还得自己决定 250
- 5. 活出真性情，不用讨好任何人 255
- 6. 敏于行而讷于言 260
- 7. 在沉默中理性爆发 264

<第十章>

打发烦恼，让快乐走进生活

生活中总有许多烦恼，我们也因为各种各样的烦恼无法快乐地生活。当然，我们之中也有很多人生活得非常快乐，不过这并不是因为他们的运气比我们好，没有遇到过什么烦恼。而是因为他们遇到烦恼之后能够马上克服它，重新让自己快乐起来。

1. 过去的烦恼，让其烟消云散别总记着 269
2. 学会遗忘，忘掉一切不愉快的事 274
3. 不要为自己的不足而徒生烦恼 276
4. 时不时来个自我解嘲 282
5. 换个角度看烦恼，就会获得轻松 286

第一章

舍弃过多欲望，别让欲望烧昏头脑

欲望是双刃剑，太少没有动力，太过又容易丧失理性，容易犯错误。所以，要学会合理控制自己的欲望，把握好这个度。记住，我们一次只要打到一只鸟就行了。如果总是追着满林子的鸟跑，那么最终我们一只也打不到。





1. 理性地了解自己的需要

其实人生的最大的智慧是一个人能真正了解自己到底需要什么，到底需要放弃什么。因为人一生下来就有各种各样的欲望，而一个人的正当的欲望也都是合理的。不过人类的苦恼就在于追求的东西太多了，从而使自己也活得非常累，因为过多的欲望无疑是为自己的生活套上了一副沉重的枷锁，从此自己的行动再也无法自由，身心再也无法轻松。而对于一个由于欲望太多以致已经丧失了心灵自由的人而言，何谈幸福，何谈成功，何谈快乐？所以，我们只有理性地克制自己，抛弃那些过多的欲望枷锁，抵制这个花花世界里那些太多的诱惑，才能找到一个自由的自我，从而获得事业的成功，并能找回幸福的生活。

所谓理性的克制就是最大限度地克制自己过多的欲望，当你看到花开百朵时，你却只折一枝，并没有把它们全部折完，而其实即使这样你也已经芳香满襟袖了。所谓知足常乐，人生之所以不幸福，并不是我们获得得太少了，而是因为我们永远不知足，而幸福的生活首先就在于有一个知足的心态。可是，对于我们大部分人来说，这一境界是很难实现的，因为在现实生活中，我们面临的诱惑太多，我们自己的欲望也太多了，所以人要知足是很难的。

而在现实生活中，你所见到的情况往往是形形色色的人们每天总是带着各种各样的欲望在这个世界上奔波，永远没有清闲的时候。而当一个人的欲望越来越膨胀的时候，他也就越来越不能让自己放松，最后才发现自己已经疾病缠身、不堪重负了。这个时候也懂得了人生应该知足的道理，不过在这个时候往往已经晚了。

我们在现实中也往往可以看到这样的小女孩，她长得非常漂亮，很多人都喜欢她，她的愿望总是能够得到满足。而她从一生下来的欲望就有很多，虽然她的欲望总能得到周围人的满足，然而无论她如何追求，她却永远都没有感到满足的时候。她的欲望也是我们非常常见的，比如：她想攒很多钱，吃遍这个世界上的各种小吃；也想和自己的家人到世界各地去旅游；她还想买各种各样的漂亮的衣服、鞋子、包包，当然还有美丽而昂贵的首饰；同时为了自己能够青春永驻，她也想拥有那些世界上最昂贵的化妆品和护肤品等，这样她将是这个世界上最美丽最开心的人。而她也认为这些是她人生的最大追求，也只有这些才能带给她自己最纯粹的幸福感，因为她觉得只有这些才拥有一种自己能够摸得着的真实感，而这也是她的全部愿望和所有追求。

于是，她开始了对这些欲望的追求，并且她一开始就不知道停下。她从此开始不惜重金去购置那些价值连城的珠宝、那些珠光宝气的各种高档服装，那些价格昂贵的各种化妆品，那些价格不菲的提包……然而，钱总是会花完的，由于她总是这样超前消费，不久她便负债累累，从此每天都是债主敲门，工作上也是不堪重负，最后还得了一场大病。其实，这些东西并没有让她在心灵上得到任何充实。而其实一直以来她都生活得很累，因为她不得不支付那些庞大的开销，而她的这种做派也使得没有一个男人敢于接近她。所以，在她那华丽的外表之下也只是一颗空虚的心。最终的原因还是因为她的欲望太多了，永远没有知足的时候，所以她早已不堪重负、身心憔悴了。

其实很多古圣先贤都教导我们要克制自己的欲望，因为过多的欲望其实就是人生获得成功与幸福的最大障碍。而我们之所以会感到事业不成功，生活不幸福，最终的原因也是因为我们有太多的欲望无法得到满足。

其实也就是因为我们个人的贪欲之心太重了，所以我们才会时时感到自己不成功不幸福，总是有这样那样的苦恼，也正如哲人中所说