

有一种智慧
叫包容

有一种心态
叫舍得

有一种境界
叫放下

放下，是一种_____。

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。

· 人生超级大智慧 ·

有一种境界叫放下
有一种心态叫舍得
有一种智慧叫包容

邢思存 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 / 邢思存编著.
—北京: 中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3009-3

I. ①有… II. ①邢… 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 (2012) 第 262508 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

编 著: 邢思存

出版人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: ●异一设计

版式设计: 凌 云

文字编辑: 卞 婷

美术编辑: 刘欣梅

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 337 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3009-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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；也总会遇到顺逆之境、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；壁虎面临弃尾，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，所以只有达到放下的境界、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。



目 录

上篇 有一种境界叫放下

第一章 “放”的哲学，“下”的智慧	3
过犹不及，适可而止	3
甩掉“金科玉律”的锁链	5
不以己心定善恶	7
摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人	9
别把自己太当回事	10
逞口舌之快是做人的悲哀	11
做事情切忌强出头	13
遇强不强，你需要的是示弱	14
把自己的得意之事放在心里	15
显示学习姿态，切勿好为人师	17
第二章 有一种爱叫做放手	19
缘分不可强求，是聚是散都应随缘	19
给爱一条生路，也是给自己一条生路	20
放开他并不等于失去他	22
感情攥得越紧，反而越容易失去	23
相爱就是给彼此自由	24
选择爱我的人还是我爱的人	25
尊重对方的“情感隐私”	26
别把感情浪费在不适合自己的人身上	28
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底	29
真爱自己便不会强求自己	31
深爱但不迷失方向	32



盲目地选择爱情，是不幸的序曲	33
第三章 放下自己，从最低处成功	35
输赢只是暂时，并非永远	35
最糟，也不过是从头再来	37
放下面子，创业没有门槛	38
创业就不能做“行动的矮子”	39
用平和的心态发掘你的第一桶金	41
别拿资金不够当借口	43
小钱也是钱，小生意也不放过	44
柠檬太酸，就做成柠檬水	45
学习温商生意经：吃大苦发大财	47
第四章 职场江湖，退一步海阔天空	49
面试时不必强调过去的成绩	49
新人入门，放下身段不做“格格党”	50
职场女性，学会“鸵鸟姿态”	52
投入工作，进得去也要出得来	53
过于依赖只会招致他人的反感	54
越什么不越权	56
保持低调，轻松越过办公室人脉的“雷区”	58
别太紧密，与同事保持适当的距离	59
与竞争的同事共同起舞	60
“不言之教”，以身作则方能赢得拥戴	62
第五章 减法生活	65
太忙碌，会错失身边的风景	65
给幸福的生活脱去复杂的洋装	66
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	67
剪掉不必要的生活内容	68
不为物累，简单生活	70
让都市人的心灵回归简单	71
在人生路上轻装前行	72



跳出忙碌的绳索，丢掉过高的期望.....	74
在日历中留一些空白.....	75
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐.....	76
给人生来次大扫除，留下最需要的东西.....	78
第六章 涤荡心灵，放下负累.....	79
愈放下愈快乐.....	79
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气.....	80
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由.....	82
脱去抱怨的心灵枷锁.....	83
放下浮躁的心，人生静如禅.....	85
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任.....	86
别让忧郁爬上微蹙的眉头.....	87
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵.....	89
走出不平衡的心理误区.....	90
退隐心灵，保持精神世界的宁静.....	91
“撑着不死”与“好好活着”的一线之隔.....	93
第七章 心里真放下，人生方自在.....	96
放弃，修身养性的最高境界.....	96
“放下”是一种觉悟，更是一种自由.....	97
放下一切，才是开始处.....	98
一念放下，万般自在.....	100
心中梁木一根，放下就是舵和桨.....	101
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心.....	103
悬崖深谷处，撒手得重生.....	104
提放自如，可得大自在.....	105
得失常挂心，宠辱皆心惊.....	107
人生难有真圆满，输赢得失且笑看.....	108
凡事不可强求，顺其自然者成大器.....	109



中篇 有一种心态叫舍得

第一章 先予后得，为人处世的良方	113
风光不可占尽，宜分他人一杯羹.....	113
储存人情，重在平时下工夫.....	114
平时多走动，急事有亲情.....	115
人再熟也要常联系.....	116
学会倾听，胜过十张利嘴.....	117
不能一味“公事公办”.....	118
留点瑕疵，别把自己表现得太完美.....	119
赞美，最适宜的人际投资法.....	121
欣赏，给失败者送去贴心的问候.....	122
不媚高，不贱低.....	123
第二章 感情世界，舍得之间成正果	126
舍得间懂得珍惜眼前人.....	126
择偶，不被美貌所迷惑.....	128
你无法挑到“最”优的结婚对象.....	129
占有欲让人失去理智.....	130
婚姻还是要“门当户对”.....	132
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事.....	133
婚姻投资：你的那一位是不是最好的人生伴侣.....	134
警惕第四类情感.....	136
第三章 取大利而舍小钱	138
吃不穷穿不穷，算计不来一世穷.....	138
钱，用了才是自己的.....	139
把钱花在最需要的地方.....	141
走出心理消费误区.....	142
远离“遗憾消费”.....	143
免费的东西却让我们花掉更多的钱.....	145

会赚钱，更要会投资	146
花小钱办大事，爱“拼”才能省	148
去二手市场淘淘“宝”	149
第四章 舍小求大，做生意吃亏也是福	152
放弃有时就等于一次机遇	152
明处吃亏，暗处得益	154
薄利多销，抓住百姓的心理需求	155
主动让利，追求产品的长远收益	156
以退为进，灵活机智	158
不要吃独食，让别人也赚钱	159
商中行善，往往会一石二鸟	160
花大钱抢占黄金宝地	162
只看重输赢，不懂得双赢	163
第五章 舍得之道，职场上的付出与收获	166
舍得投入，职场的充电投资“经”	166
忍耐是成就事业的必需	168
放弃忠诚就等于放弃成功	169
比别人多做一点，收获大不同	170
在工作中，要主动与老板沟通	171
尽职尽责是晋升的跳板	172
成功的80/20法则	174
轻视心态要不得	176
第六章 感悟舍得，成功的黄金法则	178
学以致用，走好成功第一步	178
不舍急功之心，便离成功越来越远	179
不舍得机会成本，也就没有机会成功	180
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	182
好运气，等不来就去创造	183
及早认输，下次还有赢的机会	184
归零就是一种在低位思考高位的理智心态	186

再长久的名声也是短暂的	187
经验少未必是缺点	189
敢于说“不”，突破权威的老框框	190

第七章 睿智人生，取舍间彰显智慧 **193**

取舍之间，唯心而已	193
失去可能是一种福音	194
从远处看，人生的失意也很有诗意	195
铅华洗尽，才有持久的美丽	197
舍与得之间，你需要一颗平常心	198
扬弃才能超常	199
盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼”	200
量力而行，舍弃才能得到	201
做人学学橡皮筋	202

下篇 有一种智慧叫包容

第一章 悦纳自己，包容自身的不完美 **207**

世上没有绝对的完美	207
不必把一个污点放大到全身	208
标准过高只会迷失自己	209
不要为你的缺点遮羞	211
接受别人的帮助不必感到羞愧	212
换个角度，从缺陷中发现美	213
跨越性格缺陷，完美就在背后	214
自卑和自信往往就在一念之间	215

第二章 广结人脉，包容是赢得人心的奥秘 **217**

为人处世以容人为上策	217
留有余地是一种理智的人生策略	219
忧他人之忧，乐他人之乐	220
律己宜严，待人宜宽	221



自我反省得到他人的尊敬	222
指责只会招来对方更多的不满	223
迁怒是不负责任者的行为	224
尊重他人就是理解和包容他人	225
要私下指出别人的缺点	228
包容他人的四句箴言	229
第三章 化解矛盾，一分包容胜过十分责备	232
因包容而避免冲突	232
与他人争执时，懂得后退一步	233
以高姿态化解对方的挑衅	235
低姿态消融他人嫉妒的壁垒	237
不咎既往，冰释前嫌	238
用爱消除隔阂	240
宽容让摩擦去无踪	241
以包容之心接受建议	242
把心放宽，学会克制	244
第四章 合作共事，包容大度方能成就大业	246
人与人，在互惠中成长	246
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”	247
胸襟有多大，成就就有多大	248
你可以不信，但不必排斥	250
能够包容他人才能被更多人接纳	252
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐	253
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢	255
应该为公共利益做些什么	256
找到合适的另一半	258
第五章 包容下属，柔性的管理力量	260
宽待下属，制造向心效应	260
以高姿态对待下属的顶撞	261
有张有弛，驾驭人才的刚柔策略	262

广开言路，杜绝独断专行	264
善于推功揽过	265
“知荣守辱”，做自谦自省的高明领导者	267
依靠强大影响力进行无为管理	268
引导下属进行良性竞争	270
放位不放权，不要干预下属的工作	272
第六章 多点包容，爱情才会走得更深更远	275
早一点宽恕，会避免悲剧的发生	275
换位思考，走入他心灵的栖息之地	277
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	278
原谅逝去的爱	279
在爱情的天平上，迁就等同于包容	280
爱情需要善意的谎言	282
偏见会折断丘比特的翅膀	283
忍耐让爱情之花更艳丽	284
爱情需要温柔的滋润	286
要“示弱”不要“示威”	287
第七章 婚姻家庭，包容的心才是人生的港湾	290
家庭是人生的幸福天堂	290
完美婚姻可遇而不可求	292
包容与理解是美满婚姻的保障	294
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	295
夫妻吵架，本没什么成王败寇	297
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	298
低头的瞬间成全了爱	300
欣赏你的爱人	302
善待自己的妻子	304

上篇

有一种境界叫放下





第一章

“放”的哲学，“下”的智慧

过犹不及，适可而止

我们都有这样的体会，有时候和一个人可以成为毫无间隙的好朋友，但是当你们形影不离难舍难分时却发现，友谊在不知不觉中反而少了最初那份贴心的情谊；还有一些恋人，觉得爱就是无时无刻地陪在对方身边，结果却发现爱人的心离自己越来越远了。

成功离不开执著，但是，很多人却因执著而失败。正如古人云：“恩不可过，过施则不继，不继则怨生；情不可密，密交则难久，中断则有疏薄之嫌。”意思是施恩不可以过分，因为过分的施舍是不能永远持续下去的，一旦中断施舍就会有怨恨产生；交情不可以过于密切，因为密切的交往是很难保持永久不变的，一旦中断，就让人有了疏远冷淡的嫌疑。从中我们明白，任何事情都要讲究一个“度”，如何能做到中庸，实在是一门博大精深的学问。

有一次，孔子的弟子子贡在跟孔子谈论师兄弟们的性格及优劣时，忽然向孔子提了个问题：“先生，子张与子夏两人哪一个更好些呢？”

子张即颛孙师，子夏亦即卜商，两人都是孔子的得意弟子。

孔子想了一会儿，说：“子张过头了，子夏没有达到标准。”

子贡接着说：“是不是子张要好些呢？”

孔子说：“过头了就像没有达到标准一样，都是没有掌握好分寸的表现。”这就是“过犹不及”的出处。

有一回，孔子带领弟子们在鲁桓公的庙堂里参观，看到一个特别容易倾斜翻倒的器物。孔子围着它转了好几圈，左看看，右看看，还用手摸摸、转动转动，却始终拿不准它究竟是干什么用的。于是，就问守庙的人：“这是

什么器物？”守庙的人回答说：“这大概是放在君主座位右边的器物。”

孔子恍然大悟，说：“我听说过这种器物。它什么也不装时就倾斜，装物适中就端端正正的，装满了就翻倒。君王把它当做自己最好的警戒物，所以总放在座位旁边。”孔子忙回头对弟子说：“把水倒进去，试验一下。”

子路忙去取了水，慢慢地往里倒。刚倒一点儿水，它还是倾斜的；倒了适量的水，它就正立；装满水，松开手后，它又翻了，多余的水都洒了出来。孔子慨叹说：“哎呀！我明白了，哪有装满了却不倒的东西呢！”

子路走上前去，说：“请问先生，有保持满而不倒的办法吗？”

孔子不慌不忙地说：“聪明睿智，用愚笨来调节；功盖天下，用退让来调节；威猛无比，用怯弱来调节；富甲四海，用谦恭来调节。这就是损抑过分，达到适中状态的方法。”

子路听得连连点头，接着又刨根究底地问道：“古时候的帝王除了在座位旁边放置这种器物警示自己外，还采取什么措施来防止自己的行为过火呢？”

孔子侃侃而谈道：“上天生了老百姓又定下他们的国君，让他治理老百姓，不让他们失去天性。有了国君又为他设置辅佐，让辅佐的人教导、保护他，不让他做事过分。因此，天子有公，诸侯有卿，卿设置侧室之官，大夫有副手，士人有朋友，平民、工、商，乃至干杂役的皂隶、放牛马的牧童，都有亲近的人来相互辅佐。有功劳就奖赏，有错误就纠正，有患难就救援，有过失就更改。自天子以下，人各有父兄子弟，来观察、补救他的得失。太史记载史册，乐师写作诗歌，乐工诵读箴谏，大夫规劝开导，士传话，平民提建议，商人在市场上议论，各种工匠呈献技艺。各种身份的人用不同的方式进行劝谏，从而使国君不至于骑在老百姓头上任意妄为，放纵他的邪恶。”

子路仍然穷追不舍地问：“先生，您能不能举出个具体的君主来？”孔子回答道：“好啊，卫武公就是个典型人物。他九十五岁时，还下令全国说：‘从卿以下的各级官吏，只要是拿着国家的俸禄、正在官位上的，不要认为我昏庸老朽就丢开我不管，一定要不断地训诫、开导我。我乘车时，护卫在旁边的警卫人员应规劝我；我在朝堂上时，应让我看前代的典章制度；我伏案工作时，应设置座右铭来提醒我；我在寝宫休息时，左右侍从人员应告诫我；我处理政务时，应有警、史之类的人开导我；我闲居无事时，应让我听听百工的讽谏。’他时常用这些话来警策自己，使自己的言行不至于走极端。”

众弟子听罢，一个个面露喜悦之色。他们从孔子的话中明白了一个道理：