

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。

超值白金版

24.80

舍与得的 人生经营课 大全集

胡宝林◎编著

舍是哲学，得是本事。舍，看起来是给人，实际上是给自己。

懂得舍得，你才会快乐。

经营人生，人生奋进。用听得明、做得到的方法，

让你得到幸福、自在、喜乐、善美。

中国华侨出版社

不舍不得，小舍小得，大舍大得

舍与得的 人生经营课

.....**大全集**.....

胡宝林◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的人生经营课大全集 / 胡宝林编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5113-0871-9

I. ①舍… II. ①胡… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218936 号

舍与得的人生经营课大全集

编 著: 胡宝林

责任编辑: 文 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 650 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0871-9

定 价: 24.80 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

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

前言

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。

舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。有一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名钢琴家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，琴艺方面却没有长进。他很苦恼，就去向一位大师求教。大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每当见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。大师微微一笑：“那为何不放下呢，背着石头怎么能登山呢？”年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心苦练琴艺，终于成了一名钢琴家。我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们去不断地去选择，去割舍。大部分时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失当中想要做出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，需要我们有“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上人生的巅峰。舍和得的关系，就如因和果，因果是紧密相连的。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。

舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。列夫·托尔斯泰在小说《一个人需要多少土地》中讲述了这样一个故事：对土地贪得无厌的帕霍姆，最终在“用脚丈量多少土地就可得到多少土地”的贪婪中吐血而死。他的仆人发现：帕霍姆最后需要的土地只有从头到脚六英尺那么一小块。有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。患得者得不到，

患失者必失去。佛教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断获得与失去的过程，如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管是多么幸运的人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。很久以前，苏格拉底的几个学生向老师请教人生的真谛。充满智慧的苏格拉底把他们带到树林边，这时正是果实成熟的季节，树枝上沉甸甸地挂满了果子。“你们各自顺着一行果树从林子这头走到那头，每人摘一枚自己认为是最大最好的果子。不许走回头路，不许做第二次选择。”苏格拉底神秘莫测地说。学生们在穿过果林的整个过程中，都十分认真地进行着选择。等他们到达果林的另一端时，老师已在那里等候着他们。“你们是否都完成了自己的选择？”苏格拉底问。学生们你看着我，我看着你，都不回答。“怎么啦？孩子们，你们对自己的选择满意吗？”苏格拉底再次问。“老师，让我们再选择一次吧！”一个学生请求说，“我走进果林时，就发现了一个很大很好的果子，但是，还想找一个更大更好的。当我走到最后，却发现第一次看见的那枚就是最大最好的。”另一个学生紧接着说：“我和他恰巧相反，走进果林不久就摘下了认为是最大最好的果子，可是以后我发现，果林里比我摘下的这枚更大更好的果子多的是。老师，请让我也再选择一次吧！”“老师，让我们都再选择一次吧！其他学生一起请求。”苏格拉底坚定地摇了摇头：“孩子们，没有第二次选择了，这是游戏规则。”在人生的旅途中，懂得舍与得的智慧，你才会快乐，才会让自己无怨无悔。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”舍得是一种好心态，会让你拥有一个好人生。对于想要成就大业者来说，看破了得与失的玄机，学会从得到中失去，就能从失去中获得，成功即是由此而来。我们都希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，但先要问：你想要秋天的硕果，可否在春时播种？只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己，要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。

泰戈尔说过：当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。本书围绕“舍与得”这个似乎人人熟悉、却又难以参悟透彻的命题进行了系统全面的探讨，希望能够对读者思想上有所启迪，对人生的经营有所助益。全书共分三篇，分别为“舍的境界：成大器者的通悟”、“得的智慧：就大业者的本领”和“舍与得：人生必修的经营课”，内容经典，哲理深邃，寓意深远，将舍与得的智慧娓娓道来。从不同的角度，不同的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法，让你能够更好地享受生活、成就大业，经营好自己的人生。

舍得是一种境界，不计付出，舍己为人，体现出了胸怀宽广的做人高度；舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得，体现出了明朗大气的做事风格；舍得是一种心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生！

目 录

上篇 舍的境界：成大器者的通悟

第一章 有一种智慧叫舍弃	3
舍，修身养性的最高境界	3
“舍”是一种觉悟，更是一种自由	4
舍下一切，才是开始处	5
一念放下，万般自在	6
心里舍下，方为真舍下	7
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	8
悬崖深谷处，撒手得重生	9
提放自如，可得大自在	10
得失常挂心，宠辱皆心惊	11
有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力	12
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	13
凡事不可强求，顺其自然者成大器	14
随遇而安，尽心就是完美	15
时时勤拂拭，越过人性三重门	16
生死如来去，重来去自在	17
舍弃，人生的另一种成全	18
第二章 舍弃无法改变的过去，全心活在当下	20
人生没有回头路	20
舍弃旧我，接纳新我	20
蜕变获得重生	21
为失去而感恩	22
等待下一次	23

接受不可避免的现实	24
没有什么不能承受	25
在欣赏中忘却	25
生命在，希望就在	26
此路不通绕个圈	27
善待失败，善待人生	27
世界的颜色是靠心情漂染的	28
走出幸福的冬季	29
留住心中希望的种子	30
明天又是新的一天	31
别让心灵遭遇落叶的季节	32
让昨日止于昨夜	33
看到劣势，但别抓住不放	34
第三章 舍弃消极心理，杜绝生命的内耗	36
摆脱心中的绳结	36
挣脱痛苦的锁链	37
忧虑如沼泽	37
事事难满意	38
远离恐惧	39
处理了心情才能处理事情	40
不为内疚所控制	41
不堪重负就归零	42
“遗忘”能斩断坏思绪	42
控制好自己的欲望	43
拆除冷漠的心墙	44
松懈瓦解意志	44
敢于“出丑”	45
不要随风摇摆	46
开除自己	47
气怕盛，心怕满	47
甩掉你的坏习惯	48
做人不要太懦弱	49
拨开心灵的尘网	50
做个人生清理	51
第四章 舍弃不必要的物欲，人生其实不需要那么多	53
盲目攀比只能刺伤自己	53
比上是挑战，比下是开悟	54

不要做金钱的奴隶	55
淡泊名利，知足常乐	56
控制无止境的欲望	59
钱多钱少都要活得尽兴	60
慷慨地“及时行乐”	61
锁住贪欲	62
荣辱不惊，平平淡淡才是真	64
不要盲目追求知名度	65
安逸的生活本身就是地狱	68
别让欲望成为心灵的陷阱	69
知足，人生才富足	71
简单即幸福	72
知足常乐，终身不辱	72
富贵如云烟	73
第五章 舍弃无谓的忙碌，给心灵留一些空白	75
太忙碌，会错失身边的风景	75
给幸福的生活脱去复杂的洋装	76
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	76
不为物累，简单生活	77
让都市人的心灵回归简单	78
在人生路上轻装前行	79
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	80
在日历中留一些空白	81
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	82
给“活得累”开个新药方	83
内心不依赖外物，即获得自由	84
舍掉一些无谓的忙碌	85
第六章 舍弃浮华，人生要耐得住寂寞	86
成功是从寂寞开始的	86
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	87
尽力了，不一定是最好的	88
付出不一定得到回报	89
责骂的暗语是期待	90
煤堆里的金子看不出光泽	91
下雪天，赏雪天	91
出头的椽子先烂	92
太能干也是一种“罪”	93

寂寞也是一种清福和享受	94
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	95
放下浮躁的心，人生静如禅	96
寂寞也是一种福气	97
第七章 舍下面子，人生的道路更宽广	99
太爱面子，自酿苦果	99
承认错误不等于丢面子	100
逞强好胜，死要面子活受罪	101
自我剖析，走出面子围城	102
死要面子，活得累	103
自己少爱点面子，给别人多点面子	104
把丢脸看成是一种磨练	105
人在屋檐下，怎能不低头	106
自嘲是智慧的体现	107
“脸皮厚，能长寿”	108
聚才何妨放低身段	110
自降身价偷学艺	112

中篇 得的智慧：就大业者的本领

第一章 懂得选择才能得到	117
人生即是选择	117
把握命运的伟大力量	118
地图人生	119
看清“气候”再决断	119
选择面前别固执	120
愿望与现实之间	121
大胆地选择	122
选择强者做对手	122
有所为有所不为	123
改变自己的生活方式	124
将欲取之，必先予之	125
自己给自己铺路	125
自己的思想	126
把握今天	127
命运在自己的手中	127

改变自己才能改变世界	128
爱人是你的最好的选择	129
一路随缘	129
第二章 不求得到最好的，只求得到最适合的	131
适合的才是最好的	131
带着坐标尺上路	131
选择自己的生活	132
最好的活法	133
不完美也幸福	133
失去才知珍贵	134
总有适合你的路	135
每个年龄都是最好的	136
只和自己比	136
给爱一条生路	137
眼前的更重要	138
让自己轻松点，不要太苛求自己	138
相信自己	139
知己知彼不容易	140
敢于不如人	141
重要的是颗心	142
爱我的人还是我爱的人	142
生命的价值	143
简单就好	143
把握人生的平衡	144
第三章 找对了池塘，才能钓得大鱼	146
找准人生的坐标	146
生命不让别人设定	147
看清方向再努力	148
发挥长处	148
选好人生路	149
确定对的就勇往直前	150
选定你的舞台	151
不同的人有不同的路	152
只不过是从头再来	152
人生需要设计	153
点亮人生的希望	154
条条大路通罗马	154

目标之外的宝藏	155
只做自己感兴趣的事	156
敢为天下先	156
“怀才不遇”莫哀叹	157
寻找生命的“大石块”	158
相信自己最优秀	159
第四章 行动永远是得到的前提	160
青春经不起你的一再蹉跎	160
等待永远是美好的最大敌人	161
抱怨失败不如用行动接近成功	161
清理抱怨，清理行动障碍	162
让问题止于自己的行动	163
最佳的任务完成期是昨天	164
选择积极的生活动力	165
想好了就去做	166
丢下不切实际的誓言	167
重要的是执行	168
比别人更努力	168
把小事做好	169
给自己加油	170
脚踏实地是最好的选择	170
成功也会成为包袱	171
不做无谓的消耗	172
人生需要冒险	172
做个生活的攀登者	173
有挑战才有满足	174
在突破中超越	175
第五章 学会宽容，得人心者得天下	176
为人处世以容人为上策	176
留有余地是一种理智的人生策略	177
忧他人之忧，乐他人之乐	178
律己宜严，待人宜宽	179
自我反省得到他人的尊敬	180
指责只会招来对方更多的不满	181
迁怒是不负责任者的选择	182
尊重他人就是理解和包容他人	183

用刀剑去攻击，不如用微笑去征服 184

悦纳别人的与众不同 185

帮助曾经伤害过你的人 186

得理也要让三分 187

要私下指出别人的缺点 188

放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 189

对自己的对手“投之以木桃” 190

尊重他人的生活习惯也是一种包容 191

容人小过，不念旧恶 192

要成人之美，不成人恶 193

以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态” 194

学会包容他人 194

第六章 合作共事，包容大度才能成就大业 197

人与人，在互惠中成长 197

告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖” 197

胸襟开阔方能成就伟业 198

有多大胸襟就有多大成就 199

你可以不信，但不必排斥 201

能够包容人才能被更多人接纳 202

回避恶性竞争，不抢同行盘中餐 203

没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢 204

应该为普遍利益做些什么 205

找到合适的另一半 206

请相信你的合作者 207

能和不喜欢的人相处合作 207

过犹不及，适可而止 208

甩掉“金科玉律”的锁链 210

不以己心定善恶 211

摘下有色眼镜，不以一时荣辱取人 212

别把自己太当回事 213

逞口舌之快是做人的悲哀 214

做事情切忌强出头 215

遇强不强，你需要的是示弱 216

把自己的得意之事放在心里 217

显示学习姿态，切勿好为人师 218

面对错误，学会比别人先认错 219

算计别人将会误伤自己 219

第七章 抓住人生机遇，大得大赢	221
别人的成功路不能复制	221
时刻为机遇“撒网”	222
机遇不喜欢一见钟情	223
绝境之处有机遇	223
失败也是一次机会	224
机遇不会第二次敲你的房门	225
把握机遇是一种大智慧	226
大胆秀自己	226
站得高才能望得远	227
钻石就在脚下	228
变通的智慧	229
等待机会不如创造机会	229
借口让你错失机会	230
别让任性赶走机会	231
问题也是机遇	231
机会藏在琐事中	232
一切皆有可能	233
平凡中的不平凡	234
坏牌不一定有坏结果	235
挣脱“自我设限”	235

下篇 舍与得：人生必修的经营课

第一章 你舍下多少，就会得到多少	239
幸福往往就在一拿一放之间	239
幸福就在懂得放手的那一刻转身	240
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	241
幸福在于失意时的忘却	241
释怀过去方能享受幸福人生	242
放下抱怨才能亲吻幸福	243
放下不满，活着便是一种莫大的幸福	244
知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	245
贪恋虚荣浮华，幸福却在减少	246
死命追求幸福恰为幸福阻碍	247
只要有一颗清净的心，即能领取幸福	248

学会放下，幸福需要自己来成全	249
第二章 有限退让，换来无限的空间	250
不同的选择，不同的人生	250
“舍”只是“得”的另一个名字	250
以退为进，绕指柔化百炼钢	251
退，意在“半途而止”，而非半途而废	252
大舍大得，小舍小得	253
存心舍弃，会有加倍的获得	254
隐忍退让，放长线钓大鱼	255
关键时刻懂得务实妥协	256
知止是一种人生智慧	257
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	258
只有“低人一等”，才能“高人一筹”	259
不能舍，只好在泥里团团转	260
过于戒备反而失去更多	261
第三章 进退有数，把握取舍的艺术	263
21 世纪的今天，选择比努力更重要	263
宁得罪君子，不得罪小人	264
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	265
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	266
要大智慧，不要小聪明	267
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	269
换个思路，化解困境	270
当力量薄弱时，只有背靠“大树”	270
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	271
不拿别人的隐私开玩笑	272
读坏书，不如不读书	273
找到最重要的事情，不要因小失大	273
失信者失去的是人心	274
非常时刻，做人不能太君子	275
不拒绝，可能更伤感情	276
让人一步需有高人一筹的智慧	277
不揽自己没能力或办不好的事	278
第四章 先舍后得，为人处世的圣经	280
似予实取，不争反而能为先	280
要得到回报，先满足他人	280

主动，便赢得了成功人脉的一半	281
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	282
锦上添花不如雪中送炭	284
储存人情，重在平时下功夫	284
送人情不吝啬，多为自己开条路	285
平时多走动，急事有亲情	286
人再熟也要常联系	287
不要冷落落魄的朋友	288
学会倾听，胜过十张利嘴	288
不要忽视任何一个小人物	289
不能一味“公事公办”	290
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	291
留点瑕疵，别把自己表现得太完美	291
牢记他人的姓名	292
赞美，最便宜的人际投资法	294
让他人感觉自己被尊重	295
花点时间打造个人形象	296
欣赏，给失败者送去贴心的问候	297
想当露丝就要坐头等舱	298
勿因善小而不为	299
不媚高，不贱低	299
礼多人不怪	301

第五章 舍小求大，吃亏也是福 302

舍得舍得，舍和得永远不分开	302
放弃有时就等于一次机遇	303
敢于吃亏才是大赢家	304
明处吃亏，暗处得益	305
薄利多销：抓住百姓的心理需求	306
主动让利，追求产品的长远收益	307
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”	308
不要吃独食，让别人也赚钱	309
商中行善，一石二鸟	309
花大钱抢占黄金宝地	310
想赚钱，外来和尚就要念本地经	312
“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	313
只看重输赢，不懂得双赢	314

第六章 舍得之道，职场上的付出与收获 316

舍得投入，职场的充电投资“经”	316
忍耐是成就事业的必需	317
放弃忠诚就等于放弃成功	318
对自己的期望要比老板对你的期望更高	319
比别人多做一点，收获大不同	320
理解同事能够增加好感	320
在工作中，要主动与老板沟通	321
尽职尽责是晋升的跳板	322
“黑锅”也可能带来提拔的机会	323
让出功劳，才能平步青云	323
轻视心态要不得	324
正确的方法比坚持的态度更重要	325
做正确的事>正确地做事	326
三分苦干，七分巧干	327
成功的80/20法则	329
想抓住下属的心，就要有人情味	330
“与善仁”：以仁义收人心	331
用人不疑，疑人不用	332
面试时不必强调过去的成绩	334
新人入门，放下身段不做“格格党”	335
职场女性，学会“鸵鸟姿态”	336
投入工作，进得去也要出得来	337
过于依赖只会招致他人的反感	338
越什么也不越权	339
尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角	340

第七章 情感天地，取舍中见真心 341

不懂珍惜，舍弃后才发现已爱上它	341
舍得间懂得珍惜眼前人	342
犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢地追求	343
择偶，不被美貌所迷惑	344
你无法挑到“最优”的结婚对象	345
相亲还是一个人去好	346
学会选择，懂得放弃	347
占有欲让人失去理智	348
婚姻还是要“门当户对”	349

不要在家里和办公室里想同样的问题	350
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事	351
婚姻投资：你的那一位是大款还是伙夫	352
警惕第四类情感	353
那一夜，舍身炸了婚姻的碉堡	354
甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根	355
梨花带雨绝杀他的怜香惜玉	356
以柔克刚，该示弱时就示弱	357
别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出	358
用钱讨来的爱情一定不会长久	359
失恋可以使一个人的灵魂得到升华	360
第八章 把握舍与得的分寸，成就完美生活	361
生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑	361
回不到昨天，却能选择今天	362
你所拥有的，才是真正的财富	363
将不计功利的快乐融进生命	363
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	364
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	365
学会放弃，才能更好地获得生活	366
合理调整期望水平	367
不要虐待自己	368
舍得分享，有利于改善我们的生存环境	370
“功遂身退，天之道也”，为商业生涯画个完美的句号	371
险境对于我们未必不是福气	372
抱怨只会让事情更糟	373
原谅生活是为了更好地生活	374
付之一笑，人生才会活出大境界	375
心宽才能长寿，长寿才能幸福	376
心境平和，对自己说“不要紧”	377
谅解是痛苦的止损点	378
不思八九，常想一二	378
少一分怨恨，多一分快乐	379
别为打翻的牛奶哭泣	380