

邢微阳 编著

舍得的人最富有

🌀 不舍不得 小舍小得 大舍大得 🌀

放下的人最轻松

🌀 放下一念 胸怀宽广 生活从容 🌀

感恩的人最幸福

🌀 懂得感恩 收获幸福 回报成功 🌀



舍得的人最富有
放下的人最轻松
感恩的人最幸福

邢微阳 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得的人最富有 放下的人最轻松 感恩的人最幸福 / 邢微阳编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-4005-4

I. ①舍… II. ①邢… 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 (2013) 第 208419 号

舍得的人最富有 放下的人最轻松 感恩的人最幸福

编 著: 邢微阳

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 孝 臣

封面设计: 李艾红

文字编辑: 杨 君

美术编辑: 郎利刚

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 736 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4005-4

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。



舍是一门学问，得是一种本事，没有悟性的人舍不下，没有能力的人得不来，只有做到舍与得，才能成就完满的一生。

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。早在两千年前，孟子就说过：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也；生，我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”人生在世，功过成败，皆在取舍之间；喜怒哀乐，多由“舍”与“得”之间的艰难抉择而生。但万事万物不可能总是十全十美，往往鱼和熊掌不能兼得，所以该舍的时候一定要舍得去“舍”。只有舍掉了该舍的，才有可能得到更多。以舍为得，舍小得大，妙用无穷。懂得了舍得的真义，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。

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。”人生，不长不短，有未知的迷茫，有不知的坎坷。有些欲望可以抑制，有些争执可以让步，有些烦恼可以抛开。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：能放下多少，幸福就有多少。

放下是一种选择，更是一种生活的智慧。放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情，放下牵绊你的功名利禄，放下徒有其表的奉承夸奖，放下各种蒙住你眼睛的假象，你才能充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路。

感恩，是一种回馈生活的方式，它源自对生活的爱与希望；它是我们的力量之源、爱心之根，是我们成就阳光人生的支点、获得幸福生活的源泉。感恩父母的养育呵护，让我们体验了生命的精彩；感恩师长的传道授业，让我们开化了蒙昧；感恩朋友的风雨同舟，让我们渡过了难关；感恩爱人的相濡以沫，让我们感受到家的温暖；感恩生命的存在，让我们得以感受人间的关爱；感恩自然的多姿多彩，使我们拥有了生机勃勃的世界……感恩让大爱在人们中间传递，让我们的生活充满灿烂阳光。心中有爱，世界才有色彩；心中有感恩，生活才有希望。懂得了感恩，学会了感恩，才能拥有真正的快乐，拥有幸福的人生。

感恩是一种美德，也是人生的一堂必修课。英国著名思想家培根曾说：“学会了感

恩，你就学会了做人。”生活中的很多人，很多时候不仅不懂得去感恩，还总是牢骚满腹。他们对于生活充满了太多的抱怨，抱怨没有更多的物质和金钱、没有更好的职业、没有更美的容颜、没有更好的家庭背景……要知道，你感恩生活，生活才会赐予你灿烂的阳光；若你只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！拥有感恩的心，会让我们换一种角度去看待人生的失意与不幸，会使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉。对生活时时怀一份感恩的心情，才会使自己永远保持健康的心态、进取的信念。

一个懂得感恩的人，才是生活中的智者。一颗感恩的心，是人类心田中最真、最善、最美的种子。它发芽之后，会开出爱心之花，结出善良之果。而我们的人生也将由此进入与众不同的新世界。愿我们都能修一颗感恩的心，激发心灵深处的真、善、美。

人生一世，要学会舍得，勇于放下，懂得感恩，忘记生活里的烦恼，实现快乐的生命旅程，找到最真的幸福。





上篇 舍得的人最富有

第一章 以舍为得，方是慈悲	2
以舍为得	2
因为懂得，所以舍得	3
舍得是一种智慧	4
舍与得	5
舍得之间	5
我终于读懂了母亲的“凶与狠”	6
舍了风景得心境	8
爱是不能比的	9
我的母亲	10
活到老真好	12
从“拿”到“给”，走向独立	13
第二章 学会舍得，悦纳当下	17
生活在此刻	17
品味现在	17
用阳光心态面对生活	18
童年记忆	19
活着，要像葵花一样对待一切	21
海的梦	22
起点之美	23
盲人看	24
享受	25
活着的死亡	25
不要为当下创造新痛	26
对生命说是	27
梦想的勇气——把握今天	28

第三章 懂舍得的人，处处都是生机	31
平平淡淡过一生	31
财富分享与和谐社会	32
勘破名利的陷阱	33
万花丛中过，片叶不沾身	35
不拿薪水的员工	36
一无所有便一无所失	37
心灵的轻	38
心如海阔，天地无限宽	39
宽待人性	40
“淡”是人生最深的滋味	41
不完满才是人生	41
是什么决定了成功	42
第四章 学会舍得，拥有快乐的法门	45
孤独是一个欲罢不能的酒鬼	45
缘分与命运	46
焦虑有一个别称叫“无中生有”	47
给惯性开一条逆行道	47
无心才能心安	48
打开心门，让压抑的情绪随风飘散	49
面向太阳，把害羞的阴影留在身后	50
给内向的世界打开一扇外向的天窗	51
不让懦弱寄居在你内心	52
轻轻掀开那具胆小的蜗牛壳	52
生活不该有太多的“版权所有”	53
不要把保守主义当作人生的信仰	54
第五章 有舍有得，学会化繁就简	56
学会做“三不”老板	56
好的管理在于自我管理	57
由静态管理伸延至动态管理	58
以德服人的人格魅力	59
我能贡献什么	60
千教万教，言传身教	61
有调查，才有发言权	61
简单三则	62
简单就是美	65
简单管理是一种智慧	66
穿过复杂走向简单	67
管理的艺术	68
管理的最高境界	70

我对人性的了解	71
第六章 成功要敢“舍”破格，才“得”大格局.....	74
糊涂的哲学	74
红包里只有一元钱	75
自由是枷锁中最粗的一条	77
把烦恼写在沙滩上	78
对手	79
找一份温暖救自己	80
收藏阳光	81
美好的声誉	81
脱下“习惯”的帽子	82
适时服输	83
卑微的力量	84
天下没有免费的午餐	85
不学是为了学最大的本事	86
自己的路必须自己走	86
不必完美	88
第七章 有准备地舍去，则得到更多.....	90
是天堂，也是地狱	90
人生有三件事不可俭省	91
“后退”的前进	92
后退即前进	93
懂得后退	93
退步原来是向前	94
教育也要懂得后退	95
智慧的“后退”	95
前进与退后的哲学	96
进路与退路	97
十年河东，十年河西	97
第八章 舍得先做牛马，自可再做龙象.....	99
在低调中修炼自己	99
让你的敌人都相信你	99
与人生和解	100
吃亏谈	100
拒绝丢脸，就是拒绝成长	101
人能百忍自无忧	102
主动吃亏是一种风度	103
与人生和解	103
爱情中千万别偷懒	104

工作就会有幸福	105
成功之路	107
四字宝典	107

第九章 以舍医贪，欲望需恰到好处..... 109

素面朝天	109
欲望只可浅尝，不可沉溺	110
繁华过后总是空	111
成功的代价	112
无尽的欲望让你错过了生命的花期	112
贪心越大，失去越多	113
贪婪面前请止步	114
嫉妒心是一种心魔	115
攀比，只是一场没有营养的较量	116
世界并不完美，人生当有不足	117
“够了”的快乐哲学	118
满足，原来藏在付出的怀抱里	118
生命的5种恩赐	119

第十章 舍得爱，才有更多爱..... 121

母亲与小鱼	121
朋友在精不在多，来者不拒闯大祸	123
寂寞女儿心	124
友谊过甜，会有咸涩的味道	124
朋友之间的友情和距离	125
用理智的缰绳驾驭情感	126
婚姻如水，宽容是杯	127
爱需要宽容	128
爱的极致是宽容	129
麦琪的礼物	129
学会爱	132
我交给你们一个孩子	133
自由	134

第十一章 让一分山高水长，退一步海阔天空..... 136

话说谦让	136
懂得退让才是享受人生	137
人生因谦恭而优雅	137
身在红尘，骄傲需要弯下腰来	138
为对手喝彩，是人生起跑时的俯身	139
傲慢自大是一种能力的溃瘍	140
放下身份，路越走越宽	141



境由心造，后退一步天地宽	141
暂时的放弃是为了未来更好地获得	142
往事如烟，让仇恨随风散去	143
爱是一种退让	144
毁誉	145
第十二章 舍得休息，是为了走更远的路	146
神圣的休息日	146
掌握工作与休息之间的脉动	146
歌声	147
书中莲花朵朵开	147
最简单的快乐	148
前方	149
欣赏路边的风景	150
珍惜人生路上的每一道风景	150
别让自己的心太累	151
闲暇的伟力	151

中篇 放下的人最轻松

第一章 放下负担，一身轻松	154
简化生活，让生命之舟轻扬	154
剔除生命中无用的东西	155
常怀空杯心态，心自会丰盈	156
轻轻放下，轻装前行	157
简单的生活，也能诠释幸福	158
凡事看开，享受生活	160
只看自己拥有的，不看自己没有的	161
顺其自然，活得单纯	162
量力而行，画好自己的底线	163
不拿别人的标准来衡量自己	164
保持自我，不随波逐流	165
跨越自我设定的樊篱	166
挣脱心中的绳结	167
推开虚掩的那扇门	168
给自己一双发现的眼睛	169
第二章 放下执着，进退自如	170
人生不必太执着	170
握得越紧，越容易流失	171

另辟蹊径，步入新境	172
学会变通，走出人生困境	173
穷则变，变则通	174
做一条反向游泳的鱼	175
抛却执着的妄念	176
寻明心，安身心	177
低一下头，弯一下腰	178
“此路不通”就转个弯	179
变一回视线，换一次角度	181
恬淡如水，进退安如	182
三分苦干，七分巧干	183
悬崖深谷处，撒手得重生	184

第三章 放下名利，走得更远 186

在名利旋涡中寻回单纯的自己	186
身无分文，也可以开心快乐	187
淡泊名利，克己制欲	188
淡名寡欲，安贫乐道	189
不争名于朝，不争利于市	191
知足不辱，知止不殆	192
懂得淡泊，让内心宁静	193
忍对虚名，不受诱惑	194
高功厚名，华丽转身	195
恬然自得，去留无意	196
钱，“拥有”更要“用有”	197
给财富一条生路	198
退一步，远离名利纷扰	199

第四章 放下怨恨，学会宽容 201

不原谅别人就是在惩罚自己	201
多几分理解，多几分感激	202
心宽一寸，福多十年	203
和气从度量开始	204
送一轮明月给他人	205
以恕己之心恕人	206
以超然气度去对待他人	207
仇恨面前，彼此宽容	208
得饶人处且饶人	209
忘却过去的伤痛	210
相逢一笑泯恩仇	211
敞开心灵，以爱对恨	212
多些度量，少些计较	213



尝试爱我们的敌人	214
第五章 放下抱怨，收获快乐	216
合适才是幸福	216
长久的婚姻需要恒久的忍耐	217
婚姻如鞋，有磨才能合	218
低头的瞬间就成全了彼此	219
接受不完美的伴侣	220
反观自己，从失败中寻找美满婚姻	221
幸福婚姻，需要“睁只眼闭只眼”	222
带着欣赏的眼光看待婚姻	223
多一分宽容，多一分温暖	224
给爱人点起一盏温暖的照明灯	225
经营家就是修缘分	226
在不抱怨的围城里亲吻幸福	227
婚姻需要信任的滋润	228
第六章 放下浮躁，心安身安	230
成功要耐得住寂寞	230
修为内在，成就外在	231
欲速则不达，宁静以致远	232
摒弃浮躁，抓住机遇	233
静心过滤浮躁，留守安宁	234
少一分躁动，多一分平静	235
去除妄念，安之若素	237
沉住气才能成大器	238
人淡如菊自飘香	239
处变不惊，泰然自若	239
务实铺就成功之路	241
第七章 放下计较，糊涂是福	242
人生不必太计较	242
守得大愚才是大智	243
不妨做个“糊涂”人	244
让小事随风去	245
放开狭隘心胸，收获工作价值	245
计较少一点，快乐多一点	246
遇谤不辩，沉默的宽容	247
拔除嗔怒的毒根	249
要舍得吃眼前亏	250
花要半开，酒要半醉	251
隐藏聪明，不做挨打的出头鸟	252



不为他人的眼光而活	253
帮别人等于帮自己	254
第八章 放下虚荣，回归本色	256
做本色的自己	256
不为自己的虚荣所奴役	257
告别虚荣，让心灵恢复自由	258
走出面子围城	259
充实人生，安心走自己的路	260
放弃攀比，和心灵赛跑	261
真正的人格需要内心的充实	262
不做虚荣的假贵族	263
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	264
羡慕虚荣会让你狼狈不堪	265
还原生命本色	266
保持光彩，做最好的自己	267
不为迎合别人而改变自己	268
第九章 放下争斗，处世双赢	270
人生当如水，包容万物	270
处世需要点钝感力	271
修炼水一般的智慧	272
让一让，人生六尺巷	273
忍耐，让讥谤随风而逝	274
在忍耐中成长	275
忍让他人，得大境界	276
放过那些伤害过我们的人	277
多一些理解，多一些包容	278
懂得“示弱”的智慧	279
留有余地，才能从容转身	280
有理也要让三分	281
圆融处世，畅通无阻	282
路径窄处，留一步与人行	283
第十章 放下成见，大度包容	285
打开“心”的格局	285
独木桥上，先让对面的人过来	286
心境开阔，与人为善	287
换位思考，由己及人	287
悦纳他人，善待彼此	288
不迁怒，不动心	289
将心比心，怨亲平等	290



感谢你的敌人	292
不戴“有色眼镜”看人	292
不过度，不强求，不忘形	294
守护自己心灵的花园	295
第十一章 放下身段，拓宽职路	297
职场低姿态，赢得他人人心	297
谦虚做人，踏实做事	298
隐藏锋芒，低调做人	299
当进则进，当退则退	300
凡事留余地，得进退从容	301
进是前，退亦是前	302
不主动淘汰自己，就会被别人淘汰	303
低调做人，高调行事	305
以和为贵，精诚合作	306
融入集体，避开边缘化	307
沉住气，走好职场路	308
第十二章 放下荣辱，明哲保身	310
在其位，善谋且只谋其政	310
不为耳目导心	311
有所为，有所不为	312
敏于事，慎于言	313
该糊涂时糊涂一把	314
不盈不满，如履薄冰	315
在出世与入世间，从容选择	316
行走官场，时时作上岸的打算	318
功成身退，见好就收	319
“自污”，方为保全之道	320
人在屋檐下，一定要低头	321
借石攻玉，铺平道路	323

下篇 感恩的人最幸福

第一章 学会感恩，才能幸福	326
感恩：人生最美的补偿	326
拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福	327
学会感恩是人生必修课	328
珍视今天，勿让等待妨害人生	329
告诉眼前人，他对你很重要	330



珍惜缘分吧，它是可遇而不可求的精灵.....	331
感恩，豁达之母.....	332
以感恩之心回馈命运的恩赐.....	333
常怀感恩的心.....	334
用你的笑容征服世界.....	335
感谢别人给你的一片阳光.....	336
心怀感恩，生活就会更快乐.....	337

第二章 感恩生活，人生才能富足..... 338

知足，人生才能富足.....	338
只看我有的，我已经是富人.....	339
如果你因为没有鞋穿而哭泣，想想那些没有脚的人.....	340
为利欲膨胀的心减减“肥”.....	341
去繁就简的人生.....	342
无尽的欲望会让你成为一口枯井.....	342
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由.....	343
贪婪是白骨精，不要受了它的蛊惑.....	344
欲望越小，人生越幸福.....	345
知足常乐，宁静致远.....	346
生命之舟需要轻载.....	346
贪得无厌是幸福的劲敌.....	347
生活幸福贵在知足.....	348
错过花，我们将收获雨.....	349
知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨.....	350
心灵也需要常常清扫.....	351
快不快乐，完全由自己的想法决定.....	352
心灵当如“寸丝不挂”.....	353
洗尽铅华：吹小调、哼小曲也是一种境界.....	354
活在当下，别透支明天的烦恼.....	355
为自己的心灵留白.....	356
无法流泪时，就笑出来.....	356
让自己的精神快乐起来.....	357

第三章 感恩工作，对工作负责就是对自己负责..... 359

是天堂，也是地狱.....	359
感恩：缔造多赢的工作哲学.....	360
工作即是上天的恩典.....	361
工作如同带薪休假，快乐源于一颗感恩的心.....	362
别再糊弄工作，用感恩的心建造职业大厦.....	363
与其抱怨，不如怀着感恩去实干.....	364
感恩的人不会输在细节上.....	365
让浮躁的心在感恩中得以沉淀.....	366





对工作负责就是对自己负责	367
任务就是成长的机遇，用心做好自己的工作	369
带着怨气不如带着快乐工作	370
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落	371
与其抱怨，不如实干	372
多问我能做什么，而非能得到什么	373
不为失败找借口，只为成功找方法	374
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度	375
感恩公司：公司是你生存发展的平台	376
抱怨失败不如用行动接近成功	377
感恩老板：老板也在为我们工作	378
感恩客户：客户的抱怨就是你的订单	379
感恩同事：共同打造卓越的团队	380
第四章 感恩对手，没有对手就不会强大	382
是对手让我们弹出了生命的高度	382
请向自己的对手道声“谢谢”	382
善待你的对手	383
远离虚荣才能接近对手	384
向对手学习	386
竞争，因为有你才不孤独	386
找一个竞争对手“叮”自己	387
感激对手，才能提高自己	388
对手的高度，决定了你的高度	388
第五章 感恩磨难，苦才是人生	390
经历风雨，彩虹才会释放美丽的光彩	390
现在的苦难是未来人生的本钱	391
承认失败，学会坚强	392
学会接受无法改变的事情	393
一切不过是从头再来	394
艰难困苦，是磨炼人格之最高学校	395
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	396
重要的是你如何看	397
人生需要苦难的洗礼	398
人生的低谷是一面镜子	399
抓住机会，用苦难磨炼自己	399
不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨	400
日子难过，更要认真过	401
击败逆境，你就能笑到最后	402
逆境，你剥夺不了我的快乐	403
关了你一道门，就会为你打开一扇窗	404

第六章 感恩逆境，没有逆境就不会成长	405
责骂你的人，正是激励你上进的人	405
感谢羞辱，它是“激励”的别名	406
折磨你的人会给你的生活带来清新氧气	406
给自己一个突破自我的机会	407
生活在折磨中升华	408
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	409
耐心地做你现在要做的事	409
工作中的折磨使你不断超越自我	410
顾客把你磨炼成上帝的天使	411
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	412
折磨伴随着你成长	413
家人对你的折磨是一种幸福	414
简单，幸福生活的完美基调	414
笑看天下几多愁	415
谣言也不能扰乱一颗追求平静的心	416
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	417
保持内心的清明与平静	417
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	419
只要有一颗清静的心，即能领取幸福	419
生活处处是乐趣	420

