

/ 舍是一门学问，得是一种本事；没有悟性的人舍不得，没有能力的人得不来 /

有一种心态叫 舍得

文德 编著



小舍小得
大舍大得
有舍有得
不舍不得

为利所扰，舍不得而忧；为情所困，舍不得而痛。学会**舍得**，才能获得；人要**快乐**，就要舍得。当你紧握双手，里面什么都没有；当你打开双手，世界就在你手中。多一分舍得，多一种**从容**。

中国华侨出版社

有一种心态叫 舍 得

文德 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫舍得/文德编著.—北京:中国华侨出版社,2014.7
ISBN 978-7-5113-4792-3

I. ①有… II. ①文… 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(2014)第 163807 号

有一种心态叫舍得

编 著:文 德

出 版 人:方 鸣

责任编辑:茂 素

封面设计:李艾红

版式设计:李 倩

文字编辑:龚雪莲

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16 印张:20 字数:390 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4792-3

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

法律顧問:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815874 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



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，“舍”是学问，“得”是本事，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。

其实，百年的人生长河，也不过是由“舍”与“得”的小小浪花组成。“舍”与“得”就如水与火、天与地、阴与阳一样，是既对立又统一的矛盾体，相生相克，相辅相成。万事万物不可能总是十全十美，往往鱼和熊掌不能兼得。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。但舍并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、性灵的美好，从而能让你轻松前行。

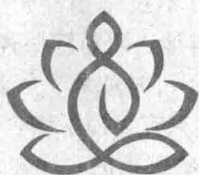
舍得是一种精神，更是一种对生活的领悟。聪明地舍弃，是对捆绑自己的背包的一次清理，丢掉那些不值得我们带走的包袱，放弃拖累我们的牵绊，我们才可以轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，我们才可以登得高、行得远，看到更多更美的人生风景。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转

境则无处不自在。”拥有了正确的舍得心态，真正地领悟生活，才能够把握人生的幸福。

舍得既是一种哲学，也是一种做人做事的艺术。舍弃得过且过、急功近利等错误观念，才能获得正确思路；舍弃顽固守旧、纸上谈兵等负面思维，才能获得聪明头脑；舍弃自卑抱怨、甘于平庸等消极心态，才能获得努力进取的积极情绪；舍弃争强好胜、好高骛远的性格弱项，才能获得成功资本；舍弃死要面子、患得患失等心理负担，才能获得生活激情；舍弃拖拉懒散、不分轻重缓急的做事风格，才能获得圆满的做事结果……只有舍弃成功道路上的种种羁绊，才能获得更好的人生。

舍得是一种智慧，更是一种人生境界。从某种意义上讲，人生既是“舍得”的过程，也是“舍得”的结果。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。在“舍”、“得”间自古就渗透着人世间古老的智慧：当你紧紧握住自己的双手时，往往什么都没有；而当你轻松打开双手时，世界往往就在你的手中。我们要明白：在人生每个重要的关头，正确的取舍，可以使我们解除烦恼，生活在幸福中；而一个错误的取舍则会害人不浅，甚至断送我们一生的前途。只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己。

舍得是一种健康的人生心态，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；舍得是一种境界，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



第一章 大舍大得，小舍小得，不舍不得

不同的选择，不同的人生	2
“舍”只是“得”的另一个名字	3
以退为进，绕指柔化百炼钢	4
退，意在“半途而止”，而非半途而废	5
大舍大得，小舍小得	7
存心舍弃，会有加倍的获得	8
隐忍退让，放长线钓大鱼	9
关键时刻懂得务实妥协	10
知止是一种人生智慧	11
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	13
只有“低人一等”，才能“高人一筹”	14
不能舍，只好在泥里团团转	16
过于戒备反而失去更多	17

第二章 懂得珍惜，取舍中感受幸福

若要常乐需知足	20
珍惜今天	21
机会只有一次，请珍惜	22
有今生，无来世，珍惜当下	23
珍惜你爱的人和爱你的人	24
不忘感恩，时时幸福	25
幸福，就是握在手里的那一抹温暖	26
幸福需要自己去争取	28

享受平平淡淡的幸福	29
不妨放低幸福的标准	30
塞翁失马，焉知非福	31

第三章 进退有度，把握取舍的艺术

21 世纪的今天，选择比努力更重要	34
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	36
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	37
要大智慧，不要小聪明	38
世事纷繁，须谨记有所为有所不为	40
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	41
让改变腐朽为神奇	43
当力量薄弱时，找对方式推销自己	44
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	45
不拿别人的隐私开玩笑	46
读坏书，不如不读书	47
找到最重要的事情，不要因小失大	48
失信者失去的是人心	49
不拒绝，可能更伤感情	51
让人一步需有高人一筹的智慧	52
不揽自己办不好的事	53

第四章 让一分山高水长，退一步海阔天空

懂得退让才是享受人生	56
人生因谦恭而优雅	57
骄傲需要弯下腰来	58
放下身份，路越走越宽	59
傲慢自大是一种能力的溃瘍	60
暂时的放弃是为了未来更好地获得	61
往事如烟，让仇恨随风散去	62
爱是一种退让	64
不要为小事斤斤计较	65
善吃小亏	66

吃一堑，才能长一智	67
亏在利益，赢在人心	69
厚道之人必有厚福	70
为他人提一盏灯笼	71

第五章 做人要当提起时提起，当放下时放下

淡然的人才会把玩生活	74
放舍尘根，如自在浮云	75
一切不幸都只是过程	76
一念贪心起，火烧功德林	78
善于放弃是一种智慧	79
心淡如菊	80
不必在意	83
得不到时，放手会更轻松	84
舍，烦恼的消除	85
得，幸福的开端	86
有所为，有所不为	88
选择属于你的道路	89
贪心越大，失去越多	90
将欲望阻隔在心门之外	91
适合的才是最好的	93

第六章 幸福就在一拿一放之间

迁怒于人只是为自己开脱	96
仇恨是一根不能用力拉扯的橡皮筋	97
谅解是痛苦的止损点	98
人生失意无南北	99
小鸭游大路，小鸭游小路	100
生命在历练中更显美丽	101
信心比黄金更可贵	102
好好生活，品味人生，享受幸福	103
退一步海阔天空	106
无限可能从零开始	107

忘却痛苦才能容纳幸福	108
放下就是快乐	109
心安即是福地	110
放下抱怨，处处有禅	111

第七章 先予后得，为人处世的良方

似予实取，不争反而能为先	114
要得到回报，先满足他人	115
主动，便赢得了成功人脉的一半	116
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	118
锦上添花不如雪中送炭	119
人再熟也要常联系	120
不要冷落落魄的朋友	121
学会倾听，胜过 10 张利嘴	122
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	123
留点瑕疵，别把自己表现得太完美	124
牢记他人的姓名	125
赞美，最适宜的人际投资法	127
让他人感觉自己被尊重	129
花点时间打造个人形象	130
欣赏，给失败者送去贴心的问候	131
想当“露丝”就要坐头等舱	133
勿因善小而不为	134
不媚高，不贱低	135
舍得付出，收获快乐	137

第八章 取舍自如，人生何必太计较

世上本无事，庸人自扰之	140
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
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	143
放开自己，不纠结于已失去的事物	145
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	146

且咽一口气，内心的格局便开朗了	147
难得糊涂是良训，做人不要太较真	148
不要为了无聊的事小题大做	149
不要让小事情牵着鼻子走	150
抛开烦恼，别跟自己较劲	152
不计较他人的毁誉	153
生气不如“消”气，不必在意太多	154
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么	155

第九章 感情世界，舍得之间成正果

不懂珍惜，舍弃后才发现已爱上它	158
舍得间懂得珍惜眼前人	160
犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢追求	161
择偶，不被美貌所迷惑	163
你无法挑到“最”优的结婚对象	164
占有欲让人失去理智	165
婚姻还是要“门当户对”	167
不要在家里和办公室里想同样的问题	167
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事	169
婚姻投资：你的那一位是大款还是伙夫	170
警惕第四类情感	172
那一夜，舍身炸了婚姻的碉堡	173
甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根	174
梨花带雨，绝杀他的怜香惜玉	176
以柔克刚，该示弱时就示弱	177
别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出	179
用钱换来的爱情一定不会长久	180
失恋可以使一个人的灵魂得到升华	181

第十章 善待他人即是善待自己

待人接物如水	184
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任	185
感恩别人，其实也在恩惠自己	186

用微笑点亮人生	187
朋友是永远的财富	189
融化心灵的坚冰	190
交好朋友走好路	191
朋友风雨一起走	192
用真心，换你心	194
不要随意泄露朋友的隐私	195
与朋友分享美好的东西	196
平时多联系，急时有人帮	197

第十一章 取大利而舍小钱

吃不穷穿不穷，算计不来一世穷	200
钱，用了才是自己的	201
人省钱，不如钱生钱	203
学会用收入的10%，养活你的“金母鸡”	205
把钱花在最需要的地方	206
走出心理消费误区	207
远离“遗憾消费”	208
免费的东西却让我们花掉更多的钱	209
会赚钱，更要会投资	211
为自己和家人买一份保险	212
花小钱办大事，爱“拼”才能省	213
以小博大，重在积累	215

第十二章 舍小求大，做生意吃亏也是福

舍得舍得，舍和得永远不分开	218
放弃有时就等于一次机遇	219
敢于吃亏才是大赢家	221
明处吃亏，暗处得益	222
薄利多销，抓住百姓的心理需求	223
主动让利，追求产品的长远收益	225
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”	226
人舍我取，趁低吸纳	228

商中行善，往往会一石二鸟	229
花大钱抢占黄金宝地	230
想赚钱，外来和尚就要念本地经	231
“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	233
切忌只看重输赢，不懂得双赢	234

第十三章 舍得之道，职场上的付出与收获

舍得投入，职场的充电投资“经”	238
忍耐是成就事业的必需	240
放弃忠诚就等于放弃成功	241
对自己的期望要比老板对你的期望更高	242
比别人多做一点，收获大不同	243
理解同事能够增加好感	244
在工作中，要主动与老板沟通	245
尽职尽责是晋升的跳板	246
轻视心态要不得	247
正确的方法比坚持的态度更重要	249
做正确的事，正确地做事	250
三分苦干，七分巧干	252
成功的80/20法则	253
欲抓住下属的心，就要有人情味	255
“与善仁”：以仁义感染人	256
用人不疑，疑人不用	258

第十四章 感悟舍得，成功的黄金法则

学以致用，走好成功第一步	262
不舍急功之心，便离成功越来越远	263
跨越自己给自己设定的藩篱	264
不要因为失意而放弃追求成功的理想	265
在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益	266
不舍得机会成本，也就没有机会成功	267
成功不能只看眼前	269
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	270

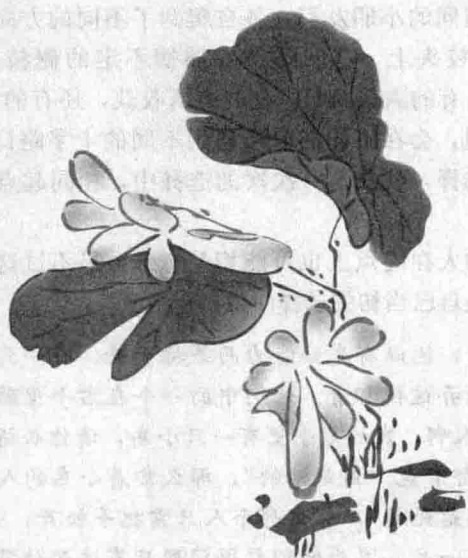
好运气，等不来就去创造	272
及早认输，下次还有赢的机会	273
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓	274
归零就是一种在低位思考高位的理智心态	276
再长久的名声也是短暂的	277
经验少未必是缺点	279
敢于说“不”，突破权威的老框框	280
成大事者应从大处着眼，不拘小节	282
心无旁骛地做一件事，更容易成为强者	283

第十五章 完美生活，舍得才是引路人

生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑	286
回不到昨天，却能选择今天	287
追求“最好”的，不如选择合适的	288
你所拥有的，才是真正的财富	289
将不计功利的快乐融进生命	291
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	292
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	293
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁	295
合理调整期望水平	296
不要虐待自己	297
舍得分享，有利于改善我们的生存环境	300
及时转身，会让人生更完整	301
险境对于我们未必不是福气	303

第一章

大舍大得， 小舍小得，不舍不得





不同的选择，不同的人生

有人写过这样一段话：“记得小时候，农村水果十分稀缺，经常和生产队里年龄相仿的小朋友，三个一群五个一组地爬树摘野山栗、紫桑葚之类，以解口头之馋。而每次爬树的时候，都会出现相似的情况：开始大家都从一棵大树底下往上爬，可越往上爬，树的分杈越多，各人为了多采果实，便选择了不同树枝。结果起点完全相同的小朋友们，各自爬到了不同的方向和高度上，有的在又高又稳的主干枝头上，有的蹲伏在摇摆不定的侧枝上，还有的在树杈间……下来的时候，有的满载而归，有的有所收获，还有的空手而回。”其实生活也犹如爬这棵大树，会在不同的阶段遇到不同的十字路口，是向左走还是向右走，全在自己的选择，就在这一次次的选择中，相同起点的人发现彼此的距离越来越远。

起点相差悬殊的人在终点上也可能相差悬殊，只不过这两个人的状况恰好相反，而这些也都是自己当初的选择所致。

古代有一位智者，他以有先知能力而著称于世。有一天，两个年轻男子去找他。这两个人想愚弄这位智者。他们中的一个在右手里藏一只雏鸟，然后问这位智者：“智慧的人啊，我的右手里有一只小鸟，请你告诉我这只鸟是死的还是活的？”如果这位智者说“鸟是活的”，那么拿着小鸟的人将手一握，把小鸟弄死；如果他说“鸟是死的”，那么那个人只需把手松开，小鸟就会振翅而飞。两个人认为他们万无一失，因为他们觉得问题只有这两种答案。老人久久地看着他们，最后微笑起来，回答说：“我告诉你答案，我的朋友，这只鸟是死是活完全取决于你的手。”

人生也是如此，无论是取得好的结果还是不好的结果，完全在于我们自己的选择，选择哭泣，选择微笑，选择努力，选择懒惰，选择勤奋……都在于我们自己，有什么样的选择就决定了什么样的人生。

演说家马克·汉森在开始写作之前，经营的却是建筑业，当他在建筑业经

营彻底破产之后，果断地选择了放弃，选择了彻底退出建筑业，并忘记有关这一行的一切知识和经历，甚至包括他的老师——著名建筑师布克敏斯特·富勒。他决定去一个截然不同的领域创业。

他很快就发现自己对公众演说有独到的领悟和热情，而这是最容易赚钱的职业。一段时间后，他成为一个最富有感召力的一流演讲师。后来，他的著作《心灵鸡汤》和《心灵鸡汤Ⅱ》双双登上《纽约时报》的畅销书排行榜，并停留数月之久。

选择是一个痛苦的过程，因为有选择就会有放弃，人总怕错过最好的，于是总难抉择。这就需要我们每个人用自己的智慧进行权衡，权衡什么是最重要的，权衡什么是最值得珍惜的，明白自己的人生方向在哪儿，之后，大胆地选择，选择了就不要因为失去的那些而后悔，因为有失才会有得。

人生其实就是一个选择的过程，你选择了什么，生活就会给予你什么。



“舍”只是“得”的另一个名字

执着地对待生活，紧紧地把握生活，但又不能抓得过死，松不开手。人生这枚硬币，其反面正是那悖论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会放弃。

国王有五个女儿，这五位美丽的公主是国王的骄傲。她们那一头乌黑亮丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人十个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到二公主的房里，拿走了一个发夹。

当二公主发现自己少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也如法炮制地拿走四公主的一个发夹；四公主只好拿走五公主的发夹。

于是，最小的公主的发夹只剩下九个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“今天我养的百灵鸟叼回一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不知道百灵鸟叼回的是哪位公主的发夹？”

公主们听到了这件事，都在心里说：是我掉的，是我掉的。可是头上明明完整地别着十个发夹，所以都懊恼得很，却说不出口。

只有小公主走出来说：“我丢了一个发夹。”话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散下来，王子不由得看呆了。

故事的结局，当然是王子与小公主从此一起过着幸福快乐的日子。

对善于享受简单和快乐的人来说，人生的心态只在于进退适时、取舍得当。因为生活本身即是一种悖论：一方面，它让我们依恋生活的馈赠；另一方面，又注定了我们对这些礼物最终的舍弃。

失去了这种东西，必然会在其他地方有所收获。关键是，你要有乐观的心态，相信有失必有得。要舍得放弃，要正确对待你的失去，失去才能得到，有时舍弃不过是获得的另一个名称，失去也就是另一种获得。

生活有时会逼迫你不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。然而，舍得舍得，有舍才有得。所以，人生要学会放弃，并敢于放弃一些东西。



以退为进，绕指柔化百炼钢

想要喝到芳香醇郁的美酒就得放下手中的咖啡，想要领略大自然的秀美风光就要离开喧嚣热闹的都市，想要获得如阳光般明媚开朗的心情就要驱散昨日烦恼留下的阴霾。放得下是为了包容与进步，放下对个人意见的执着才能包容，放下今日旧念的执着才会进步。表面看来，放下似乎意味着失去，意味着后退，其实在很多情况下，退步本身就是在前进，是一种低调的积蓄。

一位学僧斋饭之余无事可做，便在禅院里的石桌上作起画来。画中龙争虎斗，好不威风，只见龙在云端盘旋将下，虎踞山头作势欲扑。但学僧描来抹去几番修改，却仍是气势有余而动感不足。

正好无德禅师从外面回来，见到学僧执笔前思后想，最后还是举棋不定，几个弟子围在旁边指指点点，于是就走上前去观看。学僧看到无德禅师前来，于是就请禅师点评。

禅师看后说道：“龙和虎外形不错，但其秉性表现不足。要知道，龙在攻击之前，头必向后退缩；虎要上前扑时，头必向下压低。龙头向后曲度愈大，就能冲得越快；虎头离地面越近，就能跳得越高。”

学僧听后非常佩服禅师的见解，于是说道：“老师真是慧眼独具，我把龙头画得太靠前，虎头也抬得太高，怪不得总觉得动态不足。”

无德禅师借机开示：“为人处世，亦如同参禅的道理。退却一步，才能冲得更远；谦卑反省，才会爬得更高。”

另外一位学僧有些不解，问道：“老师！退步的人怎么可能向前？谦卑的人