

# 舍得

人生  
拿起与放下  
的艺术



**做人，就要拿得起放得下**

舍得是一种智慧，更是一种轻松的生活方式。  
为生命“减负”，才能收获更多悠然自在。

# 舍得

人生  
拿起与放下  
的艺术



图书在版编目(CIP)数据

舍得:人生拿起与放下的艺术/陌上桑编著.——

北京:北京联合出版公司,2016.1

ISBN 978-7-5502-6927-9

I. ①舍… II. ①陌… 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(2016)第000405号

舍得:人生拿起与放下的艺术

作者:陌上桑

选题策划:北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑:徐秀琴

策划编辑:张艳婷

封面设计:胡椒设计

版式设计:张敏

责任校对:赵建华

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司 新华书店经销

字数240千字 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6927-9

定价:29.80元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58572848

# 前言

PREFACE

经济学中最基础的理论是“多劳多得，不劳不得”的等价交换原则，而这条原则事实上是我们整个人生的基调，概括成两个字便是——舍得。这两个字看上去很简单，但做起来却不容易。

“舍得”一词，四两拨千斤般解释了人生旅途上大大小小的事物。没有舍，哪有得？这看似是一个简单重复的道理，然而在“舍”与“得”之间所涵盖的内容却可以是包罗万象、纷繁复杂的。

舍得是一种拿得起放得下的豪迈。两千多年前西出阳关的王昭君走在出塞的路上，她肯定百思千虑过，这一去虽是王命，但自己更有神圣的使命，那一缕乡愁且化作双方议和的希望吧。于是，我们看到了昭君以一己之力维护

了与边塞百年的和平共处基业。这样一个倾国倾城的绝色女子，在美貌之外，更用洒脱和坚忍舍弃了自己的个人梦想而完成了宏伟的壮举，让人敬仰不已。

每个人的一生都是在不断的得失中度过的，我们的不如意和不顺心其实都与在得失之间的心理调适做得不够相关。人生如白驹过隙，如果我们在得失之间执迷不悟，是否太亏欠这似水年华呢？学会舍得，学会洒脱，你的人生同样可以有属于自己的精彩。

# 目 录

CONTENTS

## 第一章 做人，就要拿得起放得下

1. “弃暗投明”：活出味道 / 003
2. 先苦后甜，创造幸福的记忆 / 007
3. 奥斯卡影后：不是所有的大制作都值得演 / 011
4. 做不成猴子，就做蚂蚁 / 014
5. 海绵女郎的人生选择 / 017
6. 袖珍演讲师的伟岸人生 / 020
7. 舍去“想当然”，相信眼见为实 / 023

## 第二章 今日舍是为了明日得

1. 舍得的真味：有舍才有得 / 029
2. 留在正确的轨道上才安全 / 032
3. 跟随社会热点，不如实践“真正的自己” / 035
4. 穷忙族是如何失去风景的 / 039
5. 可以不成功，但要成长 / 042
6. 不是得到越多越幸福 / 045
7. 停止抱怨，笑对苦难 / 050
8. 短暂的失和长久的得 / 054

## 第三章 得失不是简单的计较

1. 得在失里 / 059
2. 宽窄都是路 / 062
3. 得的前提：养精蓄锐 / 065
4. 坚守的力量 / 069
5. 得在悠然自在的生活中 / 073
6. 成为富人是一种选择 / 076

## 第四章 少一点顾虑，多一点耐心

1. 疼痛过，才有成绩 / 081
2. 已失去的和能获得的 / 085
3. 舍得，是一道减法 / 088
4. 舍得，是摒弃多余的担心 / 090
5. 泰坦尼克号上的取舍规则 / 093
6. 职场中的舍得艺术 / 095
7. 市场经济中的舍得博弈 / 101

## 第五章 得到不是目的，乐趣才是目标

1. 倔强坚持，时间从未结束 / 107
2. 顺境或逆境中的舍与得 / 110
3. 举手投足间的舍与得 / 113
4. 商业竞争中的舍与得 / 117
5. 各司其责，不得过界 / 121
6. 让每一个转身都华丽优美 / 124

## 第六章 无惧选择，时间会告诉你坚持的价值

1. So What? 有什么不可以? / 129
2. 如果是对的，就不必改变 / 133
3. 坚持真实的人赢得了大半个美国的爱戴 / 136
4. 因为难就可以放弃“求是”吗 / 140
5. 不经历风雨，怎么见彩虹 / 143

## 第七章 失去是另一种拥有

1. 得到总是以失去为代价 / 149
2. 得失之间的“我愿意” / 152
3. 不轻言放弃和妥协 / 156
4. 有些得到要仔细权衡 / 159
5. 因为珍惜才有了大团圆 / 162
6. 物尽其用，抛弃贪婪 / 165
7. 有一种权利必须努力争取 / 169

## 第八章 努力就会发光，行动自有出路

1. 幸或不幸，冷暖自知 / 175
2. 只得不失的可能性 / 178
3. 功到自然成 / 181
4. 不断行走才有出路 / 184
5. 行动远比想象得有分量 / 187
6. 都得到不意味着都拥有 / 190
7. 轻易遗忘的代价 / 193

## 第九章 顺从自然的本心，快乐地生活

1. 只能错一次 / 199
2. 得而不喜，失亦不忧 / 203
3. 不要等到失去才后悔 / 207
4. 有些成功在想象之外 / 211
5. 坦然面对不完美 / 215
6. 不争取就没有结果 / 219

## 第十章 去除杂念，收获从容人生

1. 学学小 S 的知足常乐 / 225
2. 如果总是得不到 / 228
3. 学学大 S 的强势争取 / 232
4. 失去过才能更豁达 / 234
5. 不在同一个地方跌倒 / 238
6. 做淳朴的响当当的麦兜 / 241

# 第一章

做人，  
就要拿得起  
放得下

对于每个人来说，我们所处的都既是最好的时代，也是最坏的时代。这个时代是我们活在其中并参与其中的，但是没有人可以告诉你如何在时代中寻找自己的位置，在人生的每一个当口怎样选择、怎样取舍。你想过的那种生活总有人提供了通往彼岸的方向，而道路，你要自己走。怎样更好更快更顺利地通过，便需要自己判断、自己总结。



## 1. “弃暗投明”：活出味道

从古至今，有无数风流人物留名青史，而他们的成功无不得益于对“舍得”二字的把握和体悟。

昭君舍弃了锦衣玉食的宫廷生活，踏上了黄沙漫天的西域之路，得到了天下太平与后世流芳；

祝英台舍弃了世间的一切繁华，化作一只蝴蝶，却得到了坚贞不渝和天长地久的爱情；

李白舍弃了富贵，却留住了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的傲骨；

越王勾践在被吴王夫差打败后，舍弃了君王一时的尊严，忍辱负重，卧薪尝胆，经过十年的反思、十年的历练，又重新夺回了江山；

东晋的陶渊明，毅然放弃了当时世人竞相追逐的功名利禄，回到了山间，过上了“晨兴理荒秽，戴月荷锄归”的隐士生活，获得了那种“采菊东篱下，悠然见南山”的悠闲；

司马迁受到了凌辱后，舍弃了尊严，没有选择体面地死去，怀着更为强烈的忧愤之情写成了《史记》，完成了任何一部历史书籍都难以超越的恢弘史书；

钱学森舍弃了美国优厚的待遇，克服重重阻碍，毅然回国，为新中国的“两弹一星”建立了不可磨灭的功勋，得到了国人的高度赞颂；

德国前总理勃兰特，在访问捷克和波兰两国时，面对犹太死难者的纪

念碑，他放弃了总理的身份，双膝跪下，虔诚地为纳粹德国的罪行赎罪，最终赢得了世界人民的赞誉。

舍弃是一种智慧，也是一种境界，懂得舍弃的人往往会有大收获。

对于经历过漫长革命岁月的中国来说，关于革命以及英雄的记忆尤其丰富。即便是被称为“垮掉的一代”的80后，也大都能流畅背诵出《钢铁是怎样炼成的》中的男主人公保尔·柯察金那段著名的警世名言：“人最宝贵的是生命。生命对于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因为虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。这样在临死的时候他能够说：‘我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。’”

而类似关于人生意义的警句我们耳熟能详的还有：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌也。”“死有轻于鸿毛，有重于泰山，重于泰山者值得尊敬。”

.....

这样的价值观是80后、90后甚至00后最初的启蒙教育，但对于远离了战争和革命，以经济成就衡量国家实力以及个人成就的当代而言，我们很少碰上这样需要“舍生取义”的壮烈场面，面对的往往是平凡而琐碎的生活。如何在茫茫人海中寻找自己的定位？个人如何在竞争“白热化”、生存空间日益狭窄的环境中获取自己的“幸福生活”，活出属于自己的特色？尤其在金融海啸一波接一波袭来时，我们如何不迷茫，不惆怅？

正如有被李敖称之为“台湾第一聪明”的陈文茜女士在《给18岁的你》中所写的：“十八岁，有些人已经走了很长的路。像林语堂，他抓住机会，走出国门，远赴重洋，读了‘世界一流大学’，然后成为了《纽约时报》畅销书排行榜第一位华人作家，其作《生活的艺术》连续登《纽约时报》榜首52周。而写出《时间简史》的霍金在18岁尽情地追逐女生、踢足球，挥洒青春与汗水。名震江湖的巴菲特从卖口香糖开始到成为一代

投资大师，更是无所不尝试，以早熟的心智换取了连 50 岁的人也自叹不如的人生智慧。”

对于缺少人生经验的我们来说，阅读并且熟知这些传奇人物的奋斗故事，可以告诉我们如何“曲线救国”，寻找属于自己的“特色生活”。学学林语堂，爱我们生长的地方，了解我们五千年的文明，但不要被局限住，尽可能地勇敢地往前走，探索更广阔的天空。学学巴菲特，把人生挫折当作创业历练，愈多的失败愈能历练出冷静抗压的投资之神。学学霍金，及时享受青春的美好，人生有太多不测，不需苦恼经济危机什么时候是个头，在每个阶段都热情生活。

有语云：“取舍决定你的人生轨迹。”活在城市，不断上涨的房价和物价让人望而生畏；活在农村，“靠天生活”依然是一个不争的事实。在哪里生活，我们选择的空间很小，但是如何生活，却全由我们自己选择。没有人能随随便便获得自己想要的生活。如今世界电子商务行业首屈一指的阿里巴巴，在十年前其创始人马云先生还在北京四处找投资；如今中国搜索引擎界当仁不让的“老大”百度，最初也曾为寻找一个可以容纳搜索条的空间而处处碰壁。

因此，对于每个人来说，我们所处的都既是最好的时代，也是最坏的时代。这个时代是我们活在其中并参与其中的，但是如何在时代中寻找自己的位置，没有人可以告诉你怎样选择、怎样取舍。你想过的那种生活总有人提供了通往彼岸的方向，而道路，你要自己走。怎样更好更快更顺利地通过，则需要自己判断、自己总结。

作家周作人曾给命运下过定义：“我说命，这就是个人先天质地，今云遗传；我说运，就是后天的影响，今云环境。两者相乘的结果就是数。”香港知名作家亦舒也曾说：“一个成熟的人往往发觉可以责怪的人越来越少，人人都有他的难处。”

要想取之，必先予之。可是，世人常常只想取之，不想予之；只想得，

不想舍，贪得无厌，最后的结果是失去更多。

“得”有鱼和熊掌之分，有利与义之别。追求“鱼”还是“熊掌”，选择“利”还是“义”，决定了“舍”的性质是舍得其所、舍得崇高，还是舍得不值或舍得让人不齿。

对于任何人来说，取舍都不是一件容易的事，虽然人生百年不过一舍一得的重复，但是做好这件事的人并不多。而当翻看过众多名人的奋斗故事和他们留下的经验总结之后，我们明白了取舍的一个通俗易懂的标准：不抱怨所处的环境，不责怪旁人，在任何环境下尽可能地历练、尝试，然后你会发现，不经意间已拥有了自己的“理想生活”。