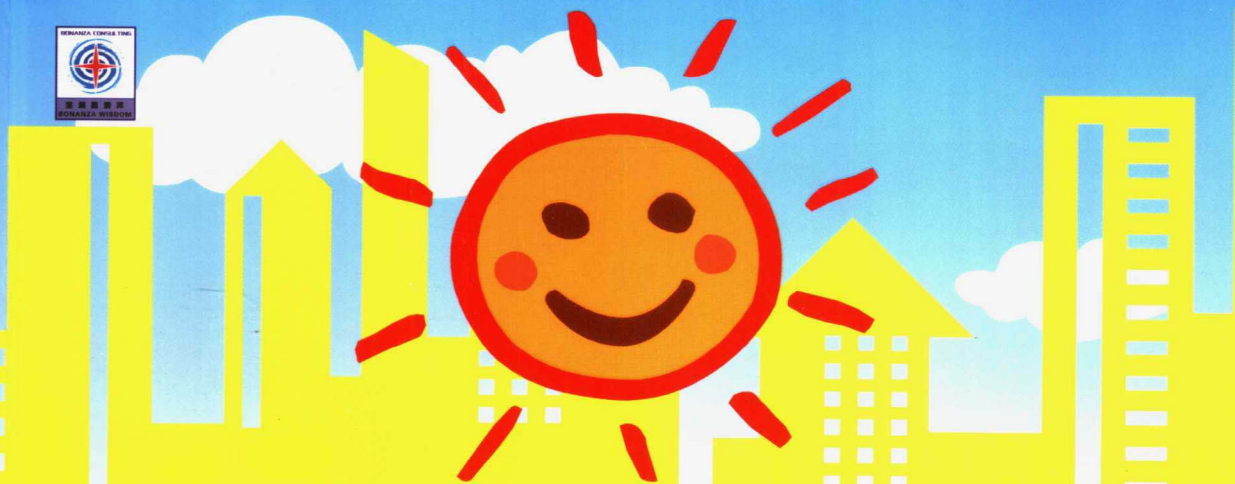




假如时光可以倒流，我们中将有有一半成为伟人；假如每天刷新自己，世界上将不再有后悔的人。

寒声〇著

[每天]

坚持是一种精神，放弃是一种智慧
什么都想抓住的人，到最后什么都不会抓住
舍得舍得，有“舍”才能有“得”
成功只属于那些知道如何取舍的人
而幸福
也只有那些懂得放弃的人才能握住

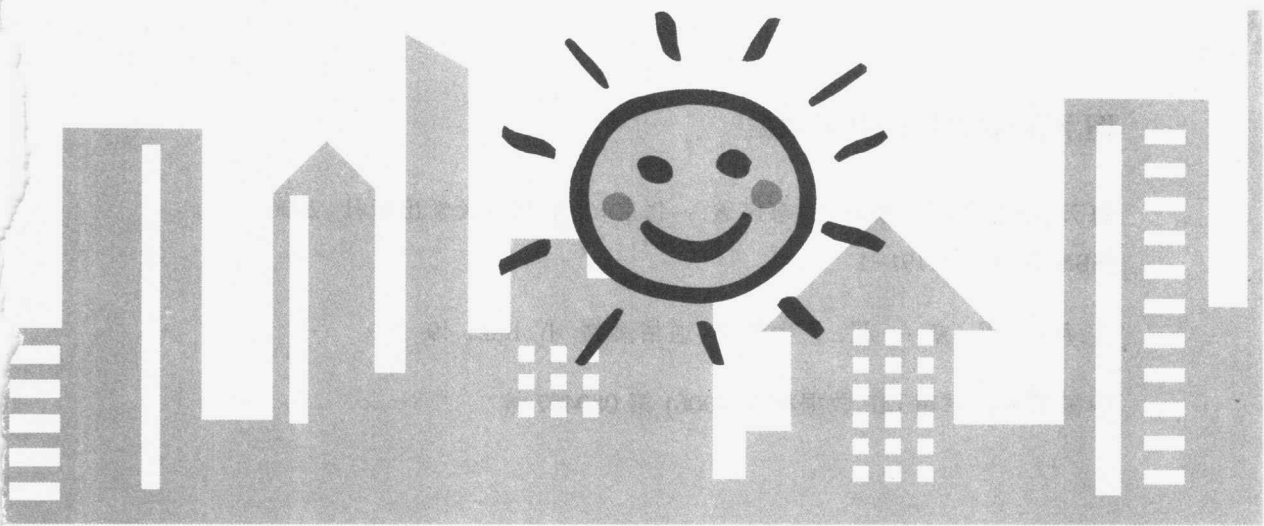
你都可以刷新自己

关于舍得和放弃的零基础思维

You Can Find
a New Start Everyday



北京邮电大学出版社
www.buppress.com



每天 你都可以刷新自己

关于舍得和放弃的零基础思维

You Can Find
a New Start Everyday

寒声〇著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

每天,你都可以刷新自己/寒声著.—北京:北京邮电大学出版社,2006
ISBN 7-5635-1191-1

I.每… II.寒… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 080407 号

书 名: 每天,你都可以刷新自己

作 者: 寒声

责任编辑: 麻继坤

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(100876)

北方营销中心: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

南方营销中心: 电话: 010-62282902 传真: 010-62282735

E - mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市昌平北七家印刷厂

开 本: 787×1092 mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 139 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5635-1191-1/G·250

定价: 23.80 元

·如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社营销中心联系·

序 言

20岁以前，我一直以为自己是个天才，拥有非凡的天赋。

那时候，我总是手捧《拉斐尔传》，欣赏着他卓越的才华，梦想着有朝一日能妙手出丹青，成为一代名家；后来，我迷恋上丹佛尔那美妙的西部乡村音乐，于是我又找来一把吉他，开始自弹自唱；再后来，我又为昆德拉冷静思辨的叙述风格着迷，于是我决定著书立传，笔走江湖。

几年下来，我的绘画水平取得了长足进步，但还不足以让我步入艺术殿堂；我的吉他弹奏得越发精彩，但却没有我表现的舞台；我的小说总是在激情之中开始，但往往在消沉之时半途而废。作画的时候，我总是不由自主地想起弹琴时的指法与和弦的转换；弹奏的时候，我又时常想起小说的情节安排缺乏足够的合理性；写作的时候，才发觉先前那幅画的线条似乎还不够流畅。

想想这么多年来，我追求了很多，也贪恋了很多，所有的一切我都不想放弃。我以为自己可以左手执笔挥洒自如，右手执剑行走江湖，结果我发现我错了。我错误地认为，我可以集众艺于一身，成为万人仰慕的明星。我忘记了，术业有专攻，这个世界也许根本就没有什么所谓的全才。我想抓住所有，结果却失去了一切。直到

三十而立之年，我才开始问自己一个问题：为什么就不能放弃一点，再放弃一点呢？

曾经，看过这样的一个故事：在火车上，一个老人不小心从窗口掉出去了一只新鞋，他毫不犹豫地把另一只鞋也从窗口扔了出去，乘客很不理解，老人解释说，那双鞋不论多么昂贵，对他而言，都已经失去作用了，而碰巧捡到这双鞋的人就不同了，所以与其留一只对自己无用的鞋，倒不如选择放弃，或许还会成就另一个人呢！

从老人身上，我看到了睿智，也深刻体会到了放弃的底蕴。

凡事都有两面性，欢乐与悲伤，拥有与失去，看似互相对立，互相矛盾，实则互相关联，往往只在心念一动之间便天翻地覆，沧海桑田。

曾经，我一度认为放弃是一种对现实的背叛，抑或是麻木消极的生活态度，可是当我读了那个老人的故事以后，我才突然明白，放弃一份牵强和过多的奢望，也许就会得到另一种境界。

其实放弃，并不是无所作为，恰恰相反，只有适当地放弃，才能有所作为。放弃也是一种美，当我们懂得放弃什么时，才能真正领悟到更多的人生哲理。

“往者已矣，来者可追”，选择放弃是一种智慧。管理学上有一个概念叫做“零基思维”，就是一种不为过去得失情况所约束或困扰，坚持立足今天，面向未来，一切从零开始，一切向前看的管理方法。

著名作家贾平凹先生有一篇文章，说的是“舍得”。在平凹先生

看来，人在世上活着也就是一舍一得的过程。会活的人，或者说取得成功的人，其实是懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。可见，平凹先生的确算是一个参悟透了人生奥妙与玄机的人。“舍得”二字，其实已经囊括了人生所有的真知。

可并非所有人都会舍弃那些我们看来理应舍弃的东西，哪怕是记忆里最残酷和最受煎熬的东西。他们正在竭尽所能地想要留住正在慢慢消失的记忆。当记忆失去的时候，他们产生了莫可名状的恐惧。当然，不可否认的是，过去的一切都是财富，与其对之念念不忘，不如把这些记忆悄悄地埋葬起来，然后重新开始，岂不是更好的选择？

其实，关于生活中的梦想与追求是一件轻松惬意的事情，这本应该是我们最需要记住的原则，恰恰被很多人遗忘了。而那些桎梏我们心灵与脚步的枷锁让我们隐隐作痛的同时，只会让我们一点一点地屈服，变得懦弱、颓唐、消极、甚至绝望。不幸的是，我们也许从来都没有想到过要把它打开，继而扔掉。

还记得多年以前的一部颇为有趣的影片——《东邪西毒》，里面有一句很值得回味的台词：“人最大的烦恼，就是记性太好，如果什么都可以忘掉，那么以后的每一天都将会是一个新的开始。”

是为序，谨以本书与读者共勉。

Contents

目 录

一、人生的得失之间 > 1

1. 何须论得失

听佛家说得失 > 2

有所得必有所失 > 4

患得患失，难有所为 > 6

失之东隅，收之桑榆 > 8

2. 关于人生，不外取舍

眉毛胡子你能抓住几根 > 10

别让“执著”把自己套牢 > 12

取舍之间彰显智慧 > 14

有所为有所不为 > 16

做出正确的取舍 > 17

3. 舍得智慧

克服你的“约拿情结” > 19

完美可“欲”不可求 > 21

别栽倒在取舍面前 > 23

大舍大得，不舍不得 > 24

舍得其实也是一种美 > 26

放弃你的思想包袱 > 27

4. 成功者的进退原则

- 古人的进退原则 > 30
- 生命中的坚持与变通 > 32
- 转行的进退原则 > 34
- 以退为进的策略 > 36

二、放弃是另一种选择 > 39

1. 别留恋无关的事

- 我们想要的往往太多 > 40
- 一生只做一件事 > 42
- 做个专注的人 > 44
- 什么才是正确的事 > 46

2. 放弃，你不会背叛执着

- 成功的秘诀是什么 > 47
- 放弃，另一种选择 > 49
- 锲而不舍与锲而舍之 > 51
- 放下昨日的荣耀 > 53
- 两弊相衡取其轻 > 55

Contents

目 录

3. 放弃该放弃的

人生岂能因小失大 > 58

欲望是一把枷锁 > 59

贪婪的鸟注定会死去 > 61

放下该放下的 > 62

三、给昨天划一个句号 > 65

1. 昨天已于昨夜结束

昨天，你都忙些什么 > 66

生命只有今天和明天 > 67

24 小时你能做什么 > 69

别让今天为昨天买单 > 70

2. 忘却该忘却的

忘记什么，铭记什么 > 73

有种幸福叫忘记 > 75

忘记之后才有豁达人生 > 76

时时清理记忆的抽屉 > 78

3. 伟大的计划从今天开始

当你成为时间富翁 > 80

从今天开始行动 > 82

天道酬勤是良训 > 84

像蘑菇一样慢慢成长 > 85

四、每天你都可以刷新自己 > 87

1. 太阳每天都是新的

失意之时莫失志 > 88

太阳每天都是新的 > 90

给自己一份阳光心情 > 92

每天都要做好准备 > 93

2. 每天你都可以刷新自己

一切都可以重新开始 > 95

每天都需要零基思维 > 97

止步于打算的人 > 99

从 65 岁的破产开始 > 100

3. 信念是一粒种子

种子的神奇力量 > 103

志在成功才能成功 > 105

坚持去走就有路 > 107

Contents

目 录

七个成功的信念 > 109

五、想成功就必须埋葬过去 > 113

1. 成功从埋葬过去开始

看范蠡如何成功转行 > 114

放弃来时的路 > 115

彻底埋葬你的过去 > 117

弱者回首就变强 > 119

2. 过去的一切都是故事

昨天的一切都是故事 > 121

把昨天丢到风里去 > 122

识时务者才是俊杰 > 124

挥别过去才能攀越巅峰 > 126

3. 把历史抛在身后

昨天已然成历史 > 128

废旧才能立新 > 130

放弃是一种跨越 > 132

征程从现在起步 > 134

六、从成长到蜕变 > 137

1. 抱怨，失败者的标签

弱者才会抱怨过去 > 138

抱怨是往鞋子里倒水 > 140

抱怨让你愈加软弱 > 141

克服抱怨其实很简单 > 143

2. 重新给自己一个机会

一千次失败以后 > 145

再给自己一次机会 > 147

能跌倒就能爬起来 > 149

怕什么，你应该选择勇敢 > 151

3. 塑造自我，从心开始

心境改变环境 > 153

告别昨日的自我 > 155

界定真实的自我 > 157

蜕变，当蛹化成蝶 > 159

一、人生的得失之间

自古以来，千军易得一将难求。有人得一人而天下兴，如文王得姜尚；也有人得一人而江山亡，如纣王得妲己。

得失之间有好有坏，得也不一定值得欢喜，失也不一定值得伤悲。得失之间难思量，却富含人生哲理。

对个人得失的态度，历来就有两大类。一类叫做“患得患失”，这种人，得到了失去了都烦恼。一类叫做“淡泊平生”，这种人把个人得失看得很淡，得之不喜失之不忧。

笔者个人觉得还应该有三类，姑且叫做“得失皆怡”，得到了自然应该高兴，但不发狂；失去了自然苦恼，但不泄气。

1.何须论得失

当一个人处心积虑
想得到什么的时候，同
时也预示着他必将无可
奈何地失去些什么。

◆ 听佛家说得失

佛家有云：大肚能容，容天下
难容之事；笑口常开，笑天下可笑
之人。这种坐看芸芸众生的气度的
确不失为一种融冰融雪的博大胸怀。在普通人眼里，佛是那些具有
大智慧、通晓事理、超脱生死、品格高尚的人。他们由于心性高
洁，淡化得失，很少有烦恼。因此，求佛应该是追求一种境界。

据说佛的肇始者——释迦牟尼祖师在没有成佛之前并不是一个
真正的佛徒，而是一个高贵的世家子弟，父亲是古代迦毗罗卫的国
王，由此可见，释迦牟尼的身份十分显赫，但他为什么舍弃高贵的
王子不做，反而出家为僧呢？这其中的原因我们不得而知，但其经
过数十春秋的孜孜追求，对人生和解脱问题进行不断地思考，最终
“大彻大悟”，成为佛教的开山祖师，不能不说这是一种造化。释迦

牟尼舍弃继承王位的机会，悟得人生智慧大成，成为千百年来佛家弟子顶礼膜拜的一代祖师。这种拿得起放得下的精神的确够震撼的，非一般人所能承受得起。试想，如果让你放弃高贵的王子地位去做一位未来不知何处去的苦行僧，你愿意吗？显然，绝大多数人是不愿意的，但释迦牟尼做到了，他用一种成就取代了另一种选择——这就是“舍得”的结果。

有一则故事讲述了取舍的境界：

有两个禅师是师兄弟，一起外出行脚。从前的出家人肩上背着一把铁铲。这个铁铲有两个用处，一是可以随时种植生产，带一块洋芋，把洋芋切四块埋下去，不久洋芋长出来，可以吃饭，不要化缘了。另一个作用是，路上看到死了的东西，就把它埋掉。两师兄弟走着走着，忽然看到一个死人，一个念了声阿弥陀佛，就挖土把他埋掉可；另一个却扬长而去，看都不看一眼。

有人就去问他们的师父：你两个徒弟不是都开了悟的吗？我在路上看到他们，两个人的表现却是完全两样的，究竟哪个对呢？师父说：埋他的人得到的是一种慈悲，不埋他的人得到的是一种解脱。因为人死了最后都是变泥巴的，摆在上面变泥巴，摆在下面也变泥巴，都是一样，所以说，埋的是慈悲，不埋的是解脱。

埋也对，不埋也对，取也对，舍也对，关键就看一件事情的取舍是否适合你了。佛语云：舍得舍得，有舍才有得，先有舍而后有得。也许释迦牟尼大师早在大千世界，芸芸众生之中行走的时候，就已经悟出这其中的奥妙了。人事如此，万事万物又何尝不是这样呢？蛇是在蜕皮中长大，金是在沙砾中淘出。就是在我们琐碎的日

常生活中，不也是每时每刻都在舍与得和得与舍之间，演绎着无数成功和失败的故事吗？

◆ 有所得必有所失

很多先哲都能悟得出人生之于得失的关系，他们看重的是人的德才培养和最终结果，而非一时一事的得失。

春秋战国时期的宓子贱，是孔子的弟子，鲁国人。有一次齐国进攻鲁国，战火迅速向鲁国单父地区推进，而此时宓子贱正在做单父宰。当时正值麦收季节，大片的麦子已经成熟了，不久就能够收割入库了，可是齐军一来，这眼看到手的粮食就有可能让齐国抢了去。

当地一些父老乡亲向宓子贱提出建议，说：“麦子马上就熟了，应该赶在齐国军队到来之前，让咱们这里的老百姓去抢收，不管是谁种的，谁抢收了就归谁所有，肥水不流外人田。”另一个也认为：“是啊，这样把粮食打下来，可以增加我们鲁国的粮食，而齐国的军队也抢不走麦子做军粮，他们没有粮食，自然也坚持不了多久。”

尽管乡中父老再三请求，宓子贱坚决不同意这种做法。过了一些日子，齐军一来，真的把单父地区的小麦一抢而空。为了这件事，许多百姓都埋怨宓子贱，鲁国的大贵族季孙氏也非常愤怒，派使臣向宓子贱兴师问罪。

宓子贱说：“今天没有麦子，明年我们可以再种。如果官府这次发布告令，让人们去抢收麦子，那些不种麦子的人则可能不劳而获，得到不少好处，单父的百姓也许能抢回来一些麦子，但是那些

趁火打劫的人以后便会年年期盼敌国的入侵，民风也会变得越来越坏，不是吗？其实单父一年的小麦产量，对于鲁国强弱的影响微乎其微，鲁国不会因得到单父的麦子就强大起来，也不会因失去单父这一年的小麦而衰弱下去。但是如果让单父的老百姓，以至于鲁国的老百姓都存在这种借敌国入侵能获得意外财物的心理，这是危害我们鲁国的大敌，这种侥幸获利的心理，那才是我们几代人的大损失呀！”

宓子贱自有他的得失观，他之所以拒绝别人的劝谏，让入侵鲁国的齐军抢走了麦子，是认为失掉的是有形的、有限的一点点粮食，而让民众存有侥幸得财得利的心理才是无形的、长久的损失。得与失应该如何取舍，宓子贱做出了正确的选择。要忍一时的失，才能有长久的得，要能忍小失，才能有大的收获。

《老子》言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”因而，得到了不一定是好事，失去了也不见得就是件坏事。认识人，认识事物，都应该是认识其根本，得也应得到真的有价值的东西，不要为虚幻的假象所迷惑。失去固然可惜，但也要看失去的是什么，如果是自身的缺点、虚幻不实的东西，这样的失又有什么值得惋惜的呢？“舍得”既是一种生活的哲学，更是一种处世与做人的艺术。舍与得就如水与火，天与地，阴与阳一样是对立又统一的矛盾概念，相辅相成，存于天地，存于人生，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之间，达到和谐，达到统一。要得便须舍，有舍才有得。