

舍之超然、得之坦然，滋养和安顿心灵的智慧能量书

赵丽荣 — 著



畅销精读本

舍与得 的人生经营课

Important Things
About Giving &
Gaining in Life

舍是一种智慧，
得是一种能力。
懂得了舍与得的精妙，
才能静享幸福人生。

 天地出版社

舍与得的 人生经营课

赵丽荣 | 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课：畅销精读本 / 赵丽荣著. —
成都：天地出版社，2016.8
ISBN 978-7-5455-2039-2

I. ①舍… II. ①赵… III. ①人格心理学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第099550号

舍与得的人生经营课 (畅销精读本)

著 者 赵丽荣
责任编辑 陈文龙 孟令爽
图片来源 CFP
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码：610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 7.25
字 数 156千字
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2039-2

版权所有◆违者必究

咨询电话：(028) 87734639 (总编室)
购书热线：(010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



有一种心态叫舍得 有一种人生叫放下

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，需要我们不断地去选择，去割舍。很多时候，鱼与熊掌很难兼得，你在得到的同时也会经历失去的苦涩。在得与失当中要想作出正确的选择，是一件非常艰难而痛苦的事情，所以我们需要用“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。

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，那么不管他是多么幸运的一个人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍得是人生的重要课题。我们只有真正把握好舍与得的尺度，才能更好地善待自己，才能敲开真正属于自己的成功之门。要知道，人生苦短，不过来去匆匆几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一片快乐的天地。

常言道：退一步，海阔天空。拥有好心态的人，都会看淡人生的得与失，因为他们明白：放弃不是妥协，只是为了让自己走得更远，因为恰到好处的放弃，就是一种进

取。

有这样一句话：人生就像是一段旅程，不必在乎目的地，而要在乎沿途的风景以及看风景的心情。是啊，人生的风景如此美好，我们又怎么忍心错过？何必让那些名誉、地位、财富、人际关系、烦恼、郁闷、沮丧、压力等，来搅扰我们看风景的心情呢？

那么，就将那些早该丢弃而未丢弃的东西丢掉吧，让生活重新开始，让自己轻装上阵，只有这样，你才能拥有了无遗憾的人生。



第一章

舍弃痛苦与烦恼

幸运不是天生的，是设计出来的 _ 002

我们不是拥有太少，而是欲望太多 _ 007

何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的 _ 011

有个好心态，才会有个好人生 _ 017

第二章

人生苦短，要善待自己

千万不要拿别人的错误来惩罚自己 _ 022

活在自己的心里，而不是别人的眼里 _ 026

不要让自己活得太累，偶尔放松一下 _ 031

放开手脚，去做你喜欢做的事吧 _ 035

第三章

因为舍得，所以快乐

快乐不在别处，就在你的心里 _ 040

生活再苦，也可以笑着面对 _ 044

放下烦恼，快乐其实很简单 _ 049

小乐于人，大乐于己 _ 053

第四章

幸福其实很简单

羡慕别人的幸福，不如找到自己的幸福 _ 058

永远不要把幸福寄托在别人身上 _ 064

幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，

奥特曼打小怪兽 _ 069

幸福趁现在，不要去预支明天的烦恼 _ 073

第五章

舍得的真意是珍惜

把每一天都当作生命的最后一天来过 _ 080

幸福在当下，珍惜现在的所有 _ 084

在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 _ 089

珍惜眼前人，莫失再追悔 _ 094

第六章

要看开，不看透

看开，想开，烦恼就会走开 _ 100

换个角度，你会看到更美的风景 _ 104

既然不能改变，不妨试着接受 _ 109

那些不能看开的，唯有遗忘 _ 113

第七章

从容人生，淡定生活

在喧嚣尘世中淡定吟唱 _ 118

那些云淡风轻的日子里，

一簞食，一瓢饮足矣 _ 123

隐于野的心境，入于市的淡泊，

登于朝的气度 _ 127

平凡却不平庸，生活照样精彩无限 _ 133

第八章

舍计较之心，学会宽容

将怨恨收藏于心，

只会让自己再度受到伤害 _ 138

包容有多少，拥有就有多少 _ 142

何必为生活中的琐事较真，

把心放宽就好了 _ 147

给对方一个台阶下，

实际上是给自己日后留下方便 _ 151

第九章

学会专注，更要懂得坚持

生活，你可以打败我，却不可以打倒我 _ 156

想要不再吃苦，就要战胜苦难 _ 162

仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿 _ 166

每一次跌倒，都是为了再爬起 _ 170

第十章

在恰当的时间做恰当的事

趁父母还在身边的时候，多孝敬他们 _ 176

不要等到有空的时候，才来珍惜爱情 _ 180

朋友一生一起走，那些日子不再有 _ 184

珍惜健康，从我做起；

热爱生命，从今天开始 _ 189

第十一章

活出自我，活出真性情

挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 _ 194

崇拜偶像，不如崇拜自己 _ 198

从此不再为了生活而讨好别人 _ 202

我的地盘，当然要由我自己做主 _ 206

第一章

舍弃痛苦
与烦恼

我们要学会舍得，只有舍掉陈旧不堪的执着，才能得到新的观念、新的思维。只有放下不切实际的妄想，才能轻松上路，才有机会比别人跑得快、跑得远。



幸运不是天生的，是设计出来的

一个人生活得幸福不幸福，其实和他是否幸运没有关系。有很多人，在生活中处处碰壁，屡屡遭遇不幸，可是他们却能用微笑告诉人们他们是幸福的；而一些看上去幸福得让人羡慕不已的人，却总是喟叹生活不能尽如人意。世界上不存在绝对的幸运与绝对的不幸运，就算是一个看似不幸的人，和别人的不幸相比，他永远都不是最不幸的；而一个看似幸运的人，和别人的幸运相比，他也不是最幸运的。

曾有一篇关于澳门特区终审法院首任院长岑浩辉的报道。每当说起他的成功，岑浩辉总是坦然地说：“我是个幸运的人，到目前为止，我的人生经历了无数次转变，但好运气一直跟随着我。”

岑浩辉一直强调他的成功源于他的幸运，对于那些经历的磨难，他总是一笑置之。是的，岑浩辉是幸运的，因为他正好赶上了时事转变的几趟列车，但跟他同一年代成长起来的并非他一人，他

背后经历的艰辛我们也可以想象得到，只是他能把艰辛当作一种体验的过程。如果说是幸运成就了岑浩辉的事业，倒不如说是幸运的心态成就了这样一个“幸运儿”。

所以，一个人如果能以积极的心态面对生活，那么他就是幸运的；如果一个人认为自己是幸运的，他就会以阳光的心态面对生活中的种种遭遇，就算是遇到很多不如意的事，他也会怀着一种积极的心态，对生活充满热情和盼望，对美好的未来充满期待和向往，这样的人无疑是幸运的，更是幸福的。

如果一个人认为自己是不幸的，那么哪怕一点点失意，也会让他陷入悲观和绝望中，继而对生活产生不满和怨愤的情绪，失去对生活的热情，最终也会被幸福拒之门外。

一个失明的孩子说：“我很幸福，能听见世界上那么多动听的声音！”

一个又聋又哑的孩子用手语比画：“能看见这么多美丽的风景，我觉得很快乐！”

一个患有小儿麻痹症的孩子说：“能活在这个世界上，有这么多的朋友，对我来说就是最幸运的事情！”

他们在说这些话的时候，看上去是那么幸福。

看到这样的情景，没有一个人不被感动。这些可爱的孩子虽然没有健全的身体，可是在他们心中，生活是那样简单而美好，一个天籁之声、一个温暖的微笑、一个美丽的物件都可以成为他们热爱生活的理由。而健全的我们，却常常嗟叹生活的不幸。难道是我们的心偏离了幸福的轨道？

有这样一个故事：

有一个人在一次事故中失去一条腿。一天，他听说上帝在某处为人们设了一个灵潭，潭中的水能治愈许多怪病，于是他也加入到朝圣的队伍中。

人们问他：“你是想让灵潭再帮你长出一条腿来吗？”

他回答说：“不，我只想让灵潭告诉我，在失去一条腿后，我要怎样幸福地生活！”

在这个失去一条腿的人的眼中，活着本身就是一种幸运，也正是因为如此，他才会认为自己是幸运的人，还有继续享受美好生活的机会。

“只有我自己能决定幸运与不幸运”，只要我们感觉到活着就是一种幸运，自然就会对生活产生感恩之心，就会对生活充满希望，从而去更好地生活。有一句话说得极好：“生即幸运，活即机遇。”只要我们的内心不被悲观封锁，不在失意时一蹶不振，阳光就终会穿透重重阴霾照在我们的身上。

幸运与不幸，其实并没有什么标准，差别只在于心态。有时候，小倒霉的积累往往孕育着大的幸运，大幸运之后往往让你再小小地倒霉几下。人生就是这样，不可能一切都尽如人意，只要保持一种积极向上的心态，不幸之人也会变得幸福无比。如果总是用消极的心态看待问题，那幸运之人也会变得毫无幸福感。

幸运者和倒霉者，不是因为上帝对他们的待遇不同，而是当上帝将相同的境遇和生活赐予他们时，他们选择了不同的心态来面对生活，才会使得他们的结局产生了极大的差别。

所以，还是把“不幸”的窗户紧紧关闭起来吧，打开那扇“幸

运”的窗户，你会发现，幸运这缕阳光就在我们的周围，只是我们没有注意到而已。它可能是极其平凡的，一声朋友的问候、一次不寻常的邂逅、一个不经意的电话、一次努力，甚至一个小小的惊喜，都有可能是属于你的幸福。

生活中有些事是我们无力改变的，是不可避免的，是无法预测的。谁都不可能保证事事顺心，但一定要调整好自己的心态去坦然面对眼前所发生的事。就算真的遇到不幸的事情，悲观和消极的心态只能让事情往更加不好的方向发展，还不如以一种“幸运”的心态去面对，事情说不定还会发生转机。如果只是一味将自己置于忧伤的牢笼中，前景就会愈加变得暗淡无光。这样下去，生活的信心必被泯灭，身边那些仅有的快乐也会被带走。

那么，就把所有的不幸都丢掉，就当什么都没有发生过一样。试想一下，如果我们像海伦·凯勒一样，希望生命中能有三天的光明，还会因为一点儿小小的失意而耿耿于怀吗？当然不会，我们一定会在这些有限的时光中注满所有的幸福和快乐。

所以，无论何时，都要乐观地告诉自己：我是一个如此幸运的人，我亦是如此的幸福！



幸运与不幸运，都是相对的。到底什么样的生活才是幸运的？其实，幸运就是一种心态，是一种内心对幸福的感知。



一个人如果能以积极的心态面对生活，
那么他就是幸运的。



我们不是拥有太少，而是欲望太多

“花开百朵，我折一枝，芳香满襟袖”，表述的就是一种知足的心态。可是，在现实生活中，因为诱惑太多，所以知足总是很难。

生活中，人们总是带着满满的欲望在人间奔波，当欲望越来越膨胀的时候，才发现自己已经不堪重负了。

有这样一个女孩，她的欲望很多，而且永远没有满足的时候。比如：她想攒很多钱和家人满世界去旅游；想买数不清的衣服、鞋子、包包、小首饰；想拥有最昂贵的化妆品、护肤品。她认为只有这些才能带给自己最纯粹的开心，带给自己摸得着的真实感。

后来，她开始不惜重金去购置名贵的珠宝、高档服装……钱总是会花完的，不久她便负债累累。其实，一直以来她都生活得很累，华丽的外表下是一颗空虚的心。因为欲望太多，她不堪重负。

佛经中说：“‘欲’生诸烦恼，‘欲’为生苦本。”这里的“欲”就是欲望，是幸福的最大障碍。我们之所以会感到生活不如

意，也是因为欲望。因为贪欲之心太重，所以才会产生种种的苦恼。《佛遗教经》中说：“多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”如果我们囿于种种的欲望，追求的东西太多，就会产生诸多的不快乐。

其实，我们不是拥有太少，而是欲望太多，因而造成了心理贫穷。

古时候有一个放羊人，一次偶然涉足一个深不可测的山洞。好奇心促使他一步一步地往里走。突然，就在洞的深处，出现了一个金光闪闪的宝库。天哪，这是不是人们常说的天下第一的宝藏呢？放羊人很高兴，因为他从来没有见过这么多金子。他小心地从几万吨的金山上拿了小小的一条，并自言自语道：“要是财主不再叫我帮他放羊的话，这几十两金子也够我生活一段时间了。”他边说边从金库里趑回到放羊的山上，“够用了，够用了。”他边说边不慌不忙地将羊赶回老财主家，又如实地将他的发现禀告了财主。他还把自己捡到的那块金子拿出来给财主看，让其辨别真假。财主一看二摸三咬之后，一把将放羊人拉到身边，急切地问藏金的洞到底在哪里。当放羊人把山洞的大体方位说出来后，财主马上命管家与手下直奔放羊人说的那座山，但是他担心放羊人的话不真，干脆直接让放羊人带路。当他见到真的金山时，高兴得不得了。他赶紧将金子装进自己的衣袋，还让一起进来的手下猛拿。

就在他们把放羊人支走，准备带走所有金子的时候，洞里的神仙发话了：“人啊，别让欲望负重太多，到时天一黑，山门就关了，你不仅得不到半两金子，连老命也会在这里丢掉。”可是财主