

舍与得

的智慧

圣铎
编著

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。

——著名作家贾平凹

舍 与 得 的 智 慧

圣铎
编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

舍与得的智慧/圣铎编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4039-9

I. ①舍… II. ①圣… 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(2013)第 216007 号

舍与得的智慧

编 著: 圣 铎

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 思 源

封面设计: 李艾红

文字编辑: 卞 婷

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: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 27.5 字数: 702 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4039-9

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 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。



前言

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，“得”是本事，“舍”是学问，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。

舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。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，需要我们去不断地去选择，去割舍。大部分时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失当中想要做出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，我们需要有“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上人生的巅峰。舍和得的关系，就如因和果，因果是紧密相连的。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、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。

舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。列夫·托尔斯泰在小说《一个人需要多少土地》中讲述了这样一个故事，对土地贪得无厌的帕霍姆，最终在“用脚丈量多少土地就可得到多少土地”的贪婪中吐血而死。

他的仆人发现：“帕霍姆最后需要的土地只有从头到脚六英尺那么一小块。”有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。患得者得不到，患失者必失去。佛教教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；只有放下不

切实际的妄想，轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。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，那么不管是多么幸运的人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。很久以前，苏格拉底的几个学生向老师请教人生的真谛。充满智慧的苏格拉底把他们带到树林边，这时正是果实成熟的季节，树枝上沉甸甸地挂满了果子。“你们各自顺着一行果树从林子这头走到那头，每人摘一枚自己认为是最大最好的果子。不许走回头路，不许做第二次选择。”苏格拉底神秘莫测地说。学生们在穿过果林的整个过程中，都十分认真地进行着选择。等他们到达果林的另一端时，老师已在那里等候着他们。“你们是否都完成了自己的选择？”苏格拉底问。学生们你看着我，我看着我，都不回答。“怎么啦？孩子们，你们对自己的选择满意吗？”苏格拉底再次问。“老师，让我们再选择一次吧！”一个学生请求说，“我走进果林时，就发现了一个很大很好的果子，但是，还想找一个更大更好的。当我走到最后，却发现第一次看见的那枚就是最大最好的。”另一个学生紧接着说：“我和他恰巧相反，走进果林不久就摘下了认为是最大最好的果子，可是以后我发现，果林里比我摘下的这枚更大更好的果子多的是。老师，请让我也再选择一次吧！”“老师，让我们都再选择一次吧！”其他学生一起请求。苏格拉底坚定地摇了摇头：“孩子们，没有第二次选择了，这是游戏规则。”在人生的旅途中，懂得舍与得的智慧，你才会快乐，才会让自己无怨无悔。星云大师说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”舍得是一种好心态，会让你拥有一个好人生。对于想要成就大业者来说，看破了得与失的玄机，学会从得到中失去，就能从失去中获得，成功即是由由此而来。我们都希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，但先要问：你想要秋天的硕果，可否在春时播种？只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己，要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。





目录



第一章 有一种智慧叫舍得

舍，修身养性的最高境界	1
“舍”是一种觉悟，更是一种自由	2
舍下一切，才是开始处	3
一念放下，万般自在	4
心里舍下，方为真舍下	5
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	6
悬崖深谷处，撒手得重生	7
提放自如，可得大自在	8
得失常挂心，宠辱皆心惊	9
有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力	10
人生难有真圆满，输赢得失且笑看	12
凡事不可强求，顺其自然者成大器	12
随遇而安，尽心就是完美	13
时时勤拂拭，越过人性三重门	14
生死如来去，重来去自在	16
舍弃，人生的另一种成全	17

第二章 小舍小得，大舍大得，不舍不得

人生没有回头路	19
舍弃旧我，接纳新我	20
蜕变获得重生	20
为失去而感恩	21
等待下一次	22
接受不可避免的现实	23

没有什么不能承受·····	24
在欣赏中忘却·····	24
生命在，希望就在·····	25
此路不通绕个圈·····	26
善待失败，善待人生·····	26
世界的颜色是靠心情漂染的·····	27
走出幸福的冬季·····	28
留住心中希望的种子·····	29
明天又是新的一天·····	30
别让心灵遭遇落叶的季节·····	31
让昨日止于昨夜·····	32
看到劣势，但别抓住不放·····	33
牛奶已打翻，哭也无益·····	34

第三章 先舍后得，为人处世的圣经

似予实取，不争反而能为先·····	35
要得到回报，先满足他人·····	36
主动，便赢得了成功人脉的一半·····	37
风光不可占尽，宜分他人一杯羹·····	38
锦上添花不如雪中送炭·····	39
储存人情，重在平时下功夫·····	40
送人情不吝啬，多为自己开条路·····	40
平时多走动，急事有亲情·····	42
人再熟也要常联系·····	42
不要冷落落魄的朋友·····	43
学会倾听，胜过十张利嘴·····	44
不要放弃任何一个小人物·····	45
不能一味“公事公办”·····	45
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度·····	46
留点瑕疵，别把自己表现得太完美·····	47
牢记他人的姓名·····	48
赞美，最便宜的人际投资法·····	49
让他人感觉自己被尊重·····	50
花点时间打造个人形象，因为绝大多数人喜欢以貌取人·····	51
欣赏，给失败者送去贴心的问候·····	52
想当“露丝”就要坐头等舱·····	53
勿因善小而不为·····	54
不媚高，不贱低·····	55
礼多人不怪·····	57

第四章 有限退让，换来无限的空间

不同的选择，不同的人生	58
“舍”只是“得”的另一个名字	59
以退为进，绕指柔化百炼钢	59
退，意在“半途而止”，而非半途而废	60
大舍大得，小舍小得	62
存心舍弃，会有加倍的获得	62
隐忍退让，放长线钓大鱼	63
关键时刻懂得务实妥协	64
知止是一种人生智慧	65
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命	66
只有“低人一等”，才有“高人一筹”	67
不能舍，只好在泥里团团转	68
过于戒备反而失去更多	69

第五章 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	71
舍得间懂得珍惜眼前人	72
犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢追求	73
择偶，不被美貌所迷惑	74
你无法挑到“最优”的结婚对象	75
相亲还是一个人去好	76
学会选择，懂得放弃	77
占有欲让人失去理智	78
婚姻还是要“门当户对”	79
不要在家里和办公室里想同样的问题	80
鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事	81
婚姻投资：你的那一位是大款还是伙夫	82
警惕第四类情感	83
甜言蜜语，也来宠宠男人的耳根	84
梨花带雨，绝杀他的怜香惜玉	85
以柔克刚，该示弱时就示弱	86
别把对方的爱视为理所当然，爱需要相互付出	87
用钱换来的爱情一定不会长久	88
失恋可以使一个人的灵魂得到升华	89

第六章 取大利而舍小钱

吃不穷穿不穷，算计不来一世穷	90
钱，用了才是自己的	91
人省钱，不如钱生钱	92

学会用收入的 10%，养活你的“金母鸡”	94
把钱花在最需要的地方	94
走出心理消费误区	95
远离“遗憾消费”	96
免费的东西却让我们花掉更多的钱	97
会赚钱，更要会投资	98
为自己和家人买一份保险	99
花小钱办大事，爱“拼”才能省	100
去二手市场淘淘“宝”	101
以小搏大，重在积累	102
舍得舍得，舍和得永远不分开	103
放弃有时就等于一次机遇	104
敢于吃亏才是大赢家	105
明处吃亏，暗处得益	106
薄利多销，抓住百姓的心理需求	107
主动让利，追求产品的长远收益	108
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”	109
不要吃独食，让别人也赚钱	110
人舍我取，趁低吸纳	111
商中行善，一石二鸟	111
花大钱抢占黄金宝地	112
想赚钱，就要懂得入乡随俗	114
“迟人半步”PK“抢先一步”：慢者为王	115
只看重输赢，不懂得双赢	116

第七章 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”	118
忍耐是成就事业的必需	119
放弃忠诚就等于放弃成功	120
对自己的期望要比老板对你的期望更高	121
比别人多做一点，收获大不同	122
理解同事能够增加好感	122
在工作中，要主动与老板沟通	123
尽职尽责是晋升的跳板	124
做有担当的下属	125
让出功劳，才能平步青云	126
轻视心态要不得	126
正确的方法比坚持的态度更重要	127
做正确的事，正确地做事	128
三分苦干，七分巧干	130
成功的 80/20 法则	131

若抓住下属的心，就要有人情味	132
“与善仁”：以仁义收人心	133
用人不疑，疑人不用	134

第八章 从得中失去，才能从失中获得

必要的舍弃是为了更好地得到	137
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧	138
聪明人不计较得失	139
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福	139
患得患失，烦恼无穷	140
患得患失者终生徘徊在烦恼中	141
宽心的人懂得取舍的标准	141
每一次舍去都是一次升华	142
明智的放弃胜过盲目的执著	143
难舍难得，天下事得失同生	144
人生得失寻常事	144
舍得，有舍才有得	145
舍要理智，得靠智慧	146
暂时的失去会获得新的拥有	147
左手给予，右手收获	147

第九章 进退有数，把握取舍的艺术

21 世纪的今天，选择比努力更重要	149
宁得罪君子，不得罪小人	151
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	151
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	153
要大智慧，不要小聪明	154
世事纷繁，须谨记有所为有所不为	155
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	156
换个思路，柳暗花明	157
当力量薄弱时，背靠“大树”好乘凉	157
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	158
不拿别人的隐私开玩笑	159
读坏书，不如不读书	159
找到最重要的事情，不要因小失大	160
失信者失去的是人心	161
非常时刻，做人不能太君子	162
不拒绝，可能更伤感情	163
让人一步需有高人一筹的智慧	164
不揽自己办不好的事	165

第十章 舍弃消极心理，杜绝生命的内耗

摆脱心中的绳结	167
挣脱痛苦的锁链	168
忧虑如沼泽	168
事事难满意	170
远离恐惧	170
处理了心情才能处理事情	172
不为内疚所控制	172
不堪重负就归零	173
“遗忘”能斩断坏思绪	174
控制好自己的欲望	174
拆除冷漠的心墙	175
松懈瓦解意志	176
敢于“出丑”	176
不要随风摇摆	177
开除自己	178
气怕盛，心怕满	178
甩掉你的坏习惯	179
做人不要太懦弱	181
拨开心灵的尘网	182
做个人生清理	182

第十一章 懂得选择才能得到

人生即是选择	184
把握命运的伟大力量	185
地图人生	186
看清“气候”再决断	187
选择面前别固执	187
愿望与现实之间	188
大胆地选择	189
选择强者做对手	190
有所为有所不为	190
改变自己的生活方式	191
将欲取之，必先予之	192
自己给自己铺路	193
自己的思想	193
把握今天	194
命运在自己的手中	195
改变自己才能改变世界	195
爱人是你最好的选择	196
一路随缘	196

第十二章 舍弃不必要的物欲，人生其实不需要那么多

盲目攀比只能刺伤自己	198
比上是挑战，比下是开悟	199
不要做金钱的奴隶	200
淡泊名利，知足常乐	201
控制无止境的欲望	204
钱多钱少都要活得尽兴	205
慷慨地“及时行乐”	206
锁住贪欲	207
荣辱不惊，平平淡淡才是真	209
不要盲目追求知名度	211
安逸的生活本身就是地狱	213
别让欲望成为心灵的陷阱	215
知足，人生才富足	216
简单即幸福	217
知足常乐，终身不辱	218
富贵如云烟	218

第十三章 不求得最好的，只求得最适合

适合的才是最好的	220
带着坐标尺上路	220
选择自己的生活	221
自己的幸福	222
最好的活法	222
不完美也幸福	223
失去才知珍贵	224
总有适合你的路	225
每个年龄都是最好的	225
只和自己比	226
给爱一条生路	227
眼前的更重要	227
让自己轻松点，不要太苛求自己	228
相信自己	229
知己知彼不容易	230
迷乱让生命悔恨	230
敢于不如人	231
重要的是颗心	232
爱我的人还是我爱的人	232
生命的价值	233
简单就好	234
把握人生的平衡	234

第十四章 舍弃无谓的忙碌，给心灵留一些空白

太忙碌，会错失身边的风景	236
给幸福的生活脱去复杂的洋装	237
剔除了杂质，才会留下无瑕之美	238
不为物累，简单生活	239
让都市人的心灵回归简单	239
在人生路上轻装前行	240
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望	242
在日历中留一些空白	242
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐	243
给“活得累”开个新药方	244
内心不依赖外物，即获得自由	245
舍掉一些无谓的忙碌	246

第十五章 找对了池塘，才能钓得大鱼

找准人生的坐标	248
生命不让别人设定	249
看清方向再努力	250
发挥长处	250
选好人生路	251
确定对的就勇往直前	252
选定你的舞台	253
不同的人有不同的路	254
只不过是从头再来	254
人生需要设计	255
点亮人生的希望	256
条条大路通罗马	256
目标之外的宝藏	257
只做自己感兴趣的事	258
敢为天下先	258
“怀才不遇”莫哀叹	259
寻找生命的“大石块”	260
相信自己最优秀	261

第十六章 舍弃浮华，人生要耐得住寂寞

成功是从寂寞开始的	262
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	263
方法比勤奋更重要	264
找对坚持的方向	265
责骂的暗语是期待	266

煤堆里的金子看不出光泽	267
出头的椽子先烂	268
寂寞也是一种清福和享受	269

第十七章 先行动，才能得到

青春经不起你的一再蹉跎	270
等待永远是美好的最大敌人	271
抱怨失败不如用行动接近成功	272
清理抱怨，清理行动障碍	272
让问题止于自己的行动	273
最佳的任务完成期是昨天	275
选择积极的生活动力	276
想好了就去做	277
丢下不切实际的誓言	277
重要的是执行	278
比别人更努力	279
把小事做好	279
给自己加油	280
脚踏实地是最好的选择	281
成功也会成为包袱	281
不做无谓的消耗	282
人生需要冒险	283
做个生活的攀登者	284
有挑战才有满足	284
在突破中超越	285

第十八章 舍小求大，有时候吃亏也是福

换个角度看人生	287
不受偏激观念左右	288
另眼看美丑	288
嫌货才是买货人	289
贫穷也可以植育幸福	289
成功由“错误”堆积	290
能吃苦也是一种资本	291
把嘲笑当动力	291
劣势也能变优势	292
压力向下，动力向上	293
与平庸人为伍	294
经验比理论更重要	294
人人都是老师	295
为别人喝彩	296

以退为进	296
特立独行一次	297
爱非罗网	297
真爱其实很简单	299
伤害之爱	299
给予即是快乐	300
人间至苦心最苦	300
另外的出口	301
生活的真谛是简洁	302

第十九章 舍下面子，人生的道路更宽广

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	303
放下浮躁的心，人生静如禅	304
寂寞也是一种福气	305
太爱面子，自酿苦果	306
承认错误不等于丢面子	307
逞强好胜，死要面子活受罪	308
自我剖析，走出面子围城	309
死要面子，活得累	310
自己少爱点面子，给别人多点面子	311
把丢脸看成是一种磨练	312
人在屋檐下，怎能不低头	313
自嘲是智慧的体现	314
“脸皮厚，能长寿”	315
聚才何妨低三下四	317
自降身价偷学艺	319
放下身份，路越走越宽	321

第二十章 学会宽容，得人心者得天下

为人处世以容人为上策	323
留有余地是一种理智的人生策略	324
忧他人之忧，乐他人之乐	326
律己宜严，待人宜宽	326
自我反省得到他人的尊敬	327
指责只会招来对方更多的不满	328
迁怒是不负责任者的选择	329
尊重他人就是理解和包容他人	330
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服	331
悦纳别人的与众不同	332
帮助曾经伤害过你的人	333
得理也要让三分	334

要私下指出别人的缺点	335
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点	336
对自己的对手“投之以木桃”	337

第二十一章 舍弃诱惑，在平凡中体悟幸福

在行走中顿悟	339
给予的快乐	340
掌握生活的节奏	340
人生之乐在平易	341
不为五斗米折腰	342
顿悟就是一个新的开始	343
生命的极限	343
假如今天是最后一天	344
因为有你而精彩	345
为自己鼓掌	345
散文人生	346
用孩子的眼光看世界	347
生活不能没有幽默	347
幸福就在身边	348
享受诗意人生	349
始于本然，成功自然	350
亲近自然	350
修养心灵	351

第二十二章 抓住人生机遇，大得大赢

别人的成功路不能复制	352
时刻为机遇“撒网”	353
机遇不喜欢一见钟情	354
绝境之处有机遇	354
等待机遇的电梯不如自己爬楼梯	355
失败也是一次机会	356
机遇不会第二次敲你的房门	357
机遇是金	358
把握机遇是一种大智慧	358
大胆秀自己	359
站得高才能望得远	359
钻石就在脚下	360
变通的智慧	361
等待机会不如创造机会	362

第二十三章 难舍难得，天下事得失同生

学以致用，走好成功第一步	363
不舍急功之心，便离成功越来越远	364
跨越自己给自己设定的藩篱	364
不要因为失意而放弃追求成功的理想	365
在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益	366
不舍得机会成本，也就没有机会成功	367
成功不能只看眼前，不计将来	368
好运气，等不来就去创造	369
及早认输，下次还有赢的机会	370
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓	371
归零就是一种在低位思考高位的理智心态	372
最长久的名声也是短暂的	373
经验少未必是缺点	374
敢于说“不”，突破权威的老框框	375
成大事者应从大处着眼，不拘小节	377
心无旁骛地做一件事，更容易成为强者	378
抛弃坏习惯，走向成功	378

第二十四章 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	380
回不到昨天，却能选择今天	381
追求“最好”的，不如选择合适的	382
你所拥有的，才是真正的财富	382
将不计功利的快乐融进生命	384
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	385
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	385
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁	386
合理调整期望水平	387
不要虐待自己	388
舍得分享，有利于改善我们的生存环境	390
及时转身，会让人生更完整	391
险境对于我们未必不是福气	392

第二十五章 庸人自扰，人生何必太计较

世上本无事，庸人自扰之	394
世上是没有任何事情值得忧虑的	395
把生活当情人，允许他发个小脾气	395
生命太短促了，不该再顾忌那些小事	397
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	397