

舍与得

的人生经营课

李默 编

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。

舍是哲学，得是本事。舍，看起来是给人，实际上是给自己。懂
得舍得，你才会快乐。经营人生，人生奋进。用听得明，做得到的方
法，让你得到幸福、自在、喜乐和善美。

舍与得

的人生经营课

舍得

李默编



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生经营课 / 李默编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5113-3587-6

I. ①舍… II. ①李… 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099574号

舍与得的人生经营课

编 者: 李 默

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 王 瑶

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 43 字数: 785千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3587-6

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。有一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名钢琴家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，琴艺方面却没有长进。他很苦恼，就去向一位大师求教。大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每当见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。大师微微一笑：“那为何不放下呢，背着石头怎么能登山呢？”年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心苦练琴艺，终于成了一名钢琴家。我们生活的世界原本纷繁复杂，在追求和面对很多东西的时候，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，需要我们有“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，只有死不放手执着。患得者得不到，患失者必失去。佛教导我们要舍得，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，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，树枝上挂满了沉甸甸的果子。“你们各自顺着一行果树从林子这头走到那头，每人摘一个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，我看着你，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个就是最大最好的。”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个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。

泰戈尔说过：当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。本书围绕“舍与得”这个似乎人人熟悉、却又难以参悟透彻的命题进行了系统全面的探讨，希望能够对读者思想上有所启迪，对人生的经营有所助益。全书共分三篇，分别为“舍的境界：成大器者的通悟”、“得的智慧：就大业者的本领”和“舍与得：人生必修的经营课”，内容经典，哲理深邃，寓意深远，将舍与得的智慧娓娓道来。从不同的角度、不同的方向，为读者提供一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的方法，让你能够更好地享受生活、成就大业，经营好自己的人生。

舍得是一种境界，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；舍得是一种心态，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

上篇 舍的境界：成大器者的通悟

第一章 有一种智慧叫舍弃

舍，修身养性的最高境界·····	2
“舍”是一种觉悟，更是一种自由·····	3
舍下一切，才是开始处·····	4
一念放下，万般自在·····	5
心里舍下，方为真舍下·····	6
功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心·····	7
悬崖深谷处，撒手得重生·····	8
提放自如，可得大自在·····	9
得失常挂心，宠辱皆心惊·····	11
有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力·····	12
人生难有真圆满，输赢得失且笑看·····	13
凡事不可强求，顺其自然者成大器·····	14
随遇而安，尽心就是完美·····	15
时时勤拂拭，越过人性三重门·····	16
生死如来去，重来去自在·····	17
舍弃，人生的另一种成全·····	18

第二章 舍弃无法改变的过去，全心活在当下

人生没有回头路·····	20
舍弃旧我，接纳新我·····	20
蜕变获得重生·····	21
为失去而感恩·····	22
等待下一次·····	23
接受不可避免的现实·····	24
没有什么不能承受·····	25
在欣赏中忘却·····	25
生命在，希望就在·····	26
此路不通绕个圈·····	27
善待失败，善待人生·····	28

世界的颜色是靠心情漂染的·····	29
走出人生的冬季·····	29
留住心中希望的种子·····	30
明天又是新的一天·····	31
别让心灵遭遇落叶的季节·····	32
让昨日止于昨夜·····	34
看到劣势，但别抓住不放·····	35
牛奶已打翻，哭也无益·····	35
学会忘记是智慧·····	36

第三章 舍弃消极心理，杜绝生命的内耗

摆脱心中的绳结·····	38
挣脱痛苦的锁链·····	39
忧虑如沼泽·····	39
事事难满意·····	41
远离恐惧·····	42
处理了心情才能处理事情·····	43
不为内疚所控制·····	43
不堪重负就归零·····	44
“遗忘”能斩断坏思绪·····	45
控制好自己的欲望·····	45
拆除冷漠的心墙·····	46
松懈瓦解意志·····	47
敢于“出丑”·····	48
不要随风摇摆·····	48
气怕盛，心怕满·····	49
甩掉你的坏习惯·····	50
做人不要太懦弱·····	52
拨开心灵的尘网·····	53
做个人生清理·····	53

第四章 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·····	55
比上是挑战，比下是开悟·····	56
不要做金钱的奴隶·····	57
淡泊名利，知足常乐·····	58
控制无止境的欲望·····	61
钱多钱少都要活得尽兴·····	63
慷慨地“及时行乐”·····	64
锁住贪欲·····	65
荣辱不惊，平平淡淡才是真·····	66

不要盲目追求知名度·····	68
安逸的生活本身就是地狱·····	71
别让欲望成为心灵的陷阱·····	72
知足，人生才富足·····	74
简单即幸福·····	75
知足常乐，终身不辱·····	76
富贵如云烟·····	76

第五章 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·····	78
给幸福的生活脱去复杂的洋装·····	79
剔除了杂质，才会留下无瑕之美·····	80
不为物累，简单生活·····	81
让都市人的心灵回归简单·····	82
在人生路上轻装前行·····	82
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望·····	84
在日历中留一些空白·····	85
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐·····	86
给“活得累”开个新药方·····	87
内心不依赖外物，即获得自由·····	87
舍掉一些无谓的忙碌·····	89

第六章 舍弃小心眼，计较是贫穷的开始

世上本无事，庸人自扰之·····	90
世上是没有任何事情值得忧虑的·····	91
把生活当情人，允许他发个小脾气·····	91
生命太短促了，不该再顾忌那些小事·····	93
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少·····	93
放开自己，不纠结于已失去的事物·····	94
睁一眼闭一眼，对小事不予计较·····	95
且咽一口气，内心的格局便开朗了·····	96
难得糊涂是良训，做人不要太较真·····	97
不要为了无聊的事小题大做·····	98
不要让小事情牵着鼻子走·····	98
抛开烦恼，别跟自己较劲·····	100
善于计较，算来算去算自己·····	101
不计较他人的毁誉·····	102
生气不如“消”气，不必在意太多·····	103
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么·····	103
因为不争，所以天下没有人能与之争·····	104
一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣·····	105

博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰·····	106
要拿得起，更要能放得下·····	107
小事缠身，不要斤斤计较·····	108
不妨做个“糊涂”的人·····	109
别跟自己过不去·····	110
对友不必太较真·····	110

第七章 舍弃浮华，人生要耐得住寂寞

成功是从寂寞开始的·····	112
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登·····	113
寂寞也是一种清福和享受·····	113
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由·····	114
放下浮躁的心，人生静如禅·····	115
寂寞也是一种福气·····	116

第八章 舍下面子，人生的道路更宽广

太爱面子，自酿苦果·····	118
承认错误不等于丢面子·····	119
逞强好胜，死要面子活受罪·····	120
自我剖析，走出面子围城·····	122
死要面子，活得累·····	122
自己少爱点面子，给别人多点面子·····	123
把丢脸看成是一种磨炼·····	124
人在屋檐下，怎能不低头·····	125
自嘲是智慧的体现·····	126
聚才何妨放下身份·····	127
自降身价偷学艺·····	129
放下身份，路越走越宽·····	131

第九章 舍弃诱惑，在平凡中体悟幸福

在行走中顿悟·····	133
给予的快乐·····	134
掌握生活的节奏·····	134
人生之乐在平易·····	135
不为五斗米折腰·····	136
假如今天是最后一天·····	137
为自己鼓掌·····	137
散文人生·····	138
用孩子的眼光看世界·····	139
生活不能没有幽默·····	140
幸福就在身边·····	140

享受诗意人生·····	141
始于本然，成功自然·····	142
亲近自然·····	143
修养心灵·····	143

中篇 得的智慧：就大业者的本领

第一章 懂得选择才能得到

人生即是选择·····	146
把握命运的伟大力量·····	147
地图人生·····	148
看清“气候”再决断·····	149
选择面前别固执·····	150
大胆地选择·····	150
选择强者做对手·····	151
有所为有所不为·····	151
改变自己的生活方式·····	152
将欲取之，必先予之·····	153
命运在自己的手中·····	154
爱人是你最好的选择·····	155

第二章 不求得到最好的，只求得到最适合的

适合的才是最好的·····	156
带着坐标尺上路·····	156
选择自己的生活·····	157
自己的幸福·····	158
最好的活法·····	158
不完美也幸福·····	159
总有适合你的路·····	160
每个年龄都是最好的·····	161
只和自己比·····	161
给爱一条生路·····	162
眼前的更重要·····	163
让自己轻松点，不要太苛求自己·····	164
相信自己·····	165
知己知彼不容易·····	165
迷乱让生命悔恨·····	166
敢于不如人·····	167
重要的是颗心·····	167
爱我的人还是我爱的人·····	168

生命的价值	169
简单就好	169
把握人生的平衡	170

第三章 找对了池塘，才能钓得大鱼

找准人生的坐标	172
成功，从找准方向开始	173
人生路上，别走错方向	174
方向对了，努力才不会白费	175
生命不让别人设定	176
看清方向再努力	177
发挥长处	178
选好人生路	179
确定对的就勇往直前	179
选定你的舞台	181
只不过是从头再来	182
人生需要设计	182
点亮人生的希望	183
条条大路通罗马	184
目标之外的宝藏	185
只做自己感兴趣的事	185
敢为天下先	186
“怀才不遇”莫哀叹	186
寻找生命的“大石块”	188

第四章 行动永远是得到的前提

青春经不起你的一再蹉跎	189
等待永远是美好的最大敌人	190
抱怨失败不如用行动接近成功	190
清理抱怨，清理行动障碍	191
让问题止于自己的行动	192
最佳的任务完成期是昨天	194
想好了就去做	195
丢下不切实际的誓言	196
重要的是执行	196
比别人更努力	197
把小事做好	198
脚踏实地是最好的选择	198
人生需要冒险	199
做个生活的攀登者	200
在突破中超越	201

行动胜于雄辩·····	202
行动力与成就成正比·····	203

第五章 成功在久不在速

不是每一次播种都有收获·····	205
成功是持久战，不要总想着速成·····	206
急于求成只会一事无成·····	207
恒心和耐力是征服者的灵魂·····	208
做充分的准备，进行量的积累·····	209
笑到最后才是真正的赢家·····	209
坚持到最后一分钟·····	211
稳扎稳打，循序渐进·····	212
心急吃不了热豆腐·····	213
急功近利不可为·····	215

第六章 学会宽容，得人心者得天下

为人处世以容人为上策·····	216
留有余地是一种理智的人生策略·····	217
忧他人之忧，乐他人之乐·····	219
律己宜严，待人宜宽·····	219
指责只会招来对方更多的不满·····	220
迁怒是不负责任者的选择·····	221
尊重他人就是理解和包容他人·····	222
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服·····	223
悦纳别人的与众不同·····	225
帮助曾经伤害过你的人·····	225
得理也要让三分·····	226
要私下指出别人的缺点·····	227
放大镜看人优点，缩显微镜看人缺点·····	228
对自己的对手“投之以木桃”·····	229
尊重他人的生活习惯也是一种包容·····	231
容人小过，不念旧恶·····	231
要成人之美，不成人恶·····	232
以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态”·····	233
学会包容他人·····	234

第七章 合作共事，包容大度才能成就大业

人与人，在互惠中成长·····	237
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”·····	237
胸襟开阔方能成就伟业·····	239
有多大胸襟就有多大成就·····	239

你可以不信，但不必排斥·····	241
能够包容人才能被更多人接纳·····	242
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐·····	243
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢·····	244
应该为普遍利益做些什么·····	246
学会与人合作·····	246
请相信你的合作者·····	247
能和不喜欢的人相处合作·····	248

第八章 抓住人生机遇，大得大赢

别人的成功路不能复制·····	250
时刻为机遇“撒网”·····	251
机遇不喜欢一见钟情·····	252
绝境之处有机遇·····	253
等待机遇的电梯不如自己爬楼梯·····	253
失败也是一次机会·····	254
机遇不会第二次敲你的房门·····	255
机遇是金·····	256
把握机遇是一种大智慧·····	256
大胆秀自己·····	257
钻石就在脚下·····	258
正确认识机遇·····	259
等待机会不如创造机会·····	259
借口让你错失机会·····	260
别让任性赶走机会·····	261
问题也是机遇·····	261
机会藏在琐事中·····	262
一切皆有可能·····	263
平凡中的不平凡·····	264
重视万分之一的成功机会·····	265

下篇 舍与得：人生必修的经营课

第一章 你舍下多少，就会得到多少

幸福往往就在一拿一放之间·····	268
幸福就在懂得放手的那一刻转身·····	269
幸福的榜单上，第二名同样是英雄·····	270
幸福在于失意时的忘却·····	270
释怀过去方能享受幸福人生·····	271
放下抱怨才能亲吻幸福·····	272

放下不满，活着便是一种莫大的幸福·····	273
知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨·····	274
贪恋虚荣浮华，幸福却在减少·····	275
死命追求幸福恰为幸福阻碍·····	276
只要有一颗清静的心，即能领取幸福·····	277
学会放下，幸福需要自己来成全·····	278

第二章 有限退让，换来无限的空间

“舍”只是“得”的另一个名字·····	280
以退为进，绕指柔化百炼钢·····	281
退，意在“半途而废”，而非半途而废·····	281
大舍大得，小舍小得·····	283
存心舍弃，会有加倍的获得·····	284
隐忍退让，放长线钓大鱼·····	284
关键时刻懂得务实妥协·····	286
学学狐狸哲学·····	286
只有“低人一等”，才有“高人一筹”·····	287

第三章 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·····	290
宁可在尝试中失败，也不在保守中成功·····	292
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去·····	293
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还·····	294
当力量薄弱时，只有背靠“大树”·····	295
不拿别人的隐私开玩笑·····	296
找到最重要的事情，不要因小失大·····	296
不拒绝，可能更伤感情·····	297
让人一步需有高人一筹的智慧·····	298
不揽自己没能力或办不好的事·····	299

第四章 舍得付出，为人处世的圣经

似予实取，不争反而能为先·····	301
要得到回报，先满足他人·····	302
风光不可占尽，宜分他人一杯羹·····	302
锦上添花不如雪中送炭·····	304
储存人情，重在平时下功夫·····	304
送人情不吝啬，多为自己开条路·····	305
平时多走动，急事有亲情·····	306
人再熟也要常联系·····	307
不要冷落落魄的朋友·····	308
学会倾听，胜过十张利嘴·····	309

适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度·····	309
留点瑕疵，别把自己表现得太完美·····	310
牢记他人的姓名·····	311
赞美，最便宜的人际投资法·····	313
让他人感觉自己被尊重·····	314
欣赏，给失败者送去贴心的问候·····	315
小帮助大改变·····	316

第五章 智慧理财，学会在经济上取舍

吃不穷穿不穷，算计不来一世穷·····	318
钱花出去才是自己的·····	319
学会用收入的10%，养活你的“金母鸡”·····	320
把钱花在最需要的地方·····	321
走出心理消费误区·····	322
远离“遗憾消费”·····	323
免费的东西却让我们花掉更多的钱·····	324
会赚钱，更要会投资·····	325
为自己和家人买一份保险·····	326
花小钱办大事，爱“拼”才能省·····	327
去二手市场淘淘“宝”·····	328
以小博大，重在积累·····	329

第六章 舍小求大，吃亏也是福

舍得舍得，舍和得永远不分开·····	331
放弃有时就等于一次机遇·····	332
敢于吃亏才是大赢家·····	333
明处吃亏，暗处得益·····	334
薄利多销：抓住百姓的心理需求·····	335
主动让利，追求产品的长远收益·····	336
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”·····	337
不要吃独食，让别人也赚钱·····	338
商中行善，一石二鸟·····	339
舍得让对方得利·····	340

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·····	342
忍耐是成就一项事业的必需·····	343
放弃忠诚就等于放弃成功·····	344
对自己的期望要比老板对你的期望更高·····	345
比别人多做一点，收获大不同·····	346
在工作中，要主动与老板沟通·····	347

尽职尽责是晋升的跳板·····	347
“黑锅”也可能带来提拔的机会·····	348
让出功劳，才能平步青云·····	349
轻视心态要不得·····	350
正确的方法比坚持的态度更重要·····	351
做正确的事>正确地做事·····	352
三分苦干，七分巧干·····	353
想抓住下属的心，就要有人情味·····	355
“与善仁”：以仁义收人心·····	356
用人不疑，疑人不用·····	357
面试时不必强调过去的成绩·····	359
新人入门，放下身段不做“格格党”·····	360
职场女性，学会“鸵鸟姿态”·····	361
过于依赖只会招致他人的反感·····	362
尊重上司，你才能成为事业舞台上的主角·····	363
保持低调，避免纷争·····	364
与同事保持适当的距离·····	365

第八章 把握舍与得的分寸，成就完美生活

生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑·····	367
回不到昨天，却能选择今天·····	368
你所拥有的，才是真正的财富·····	369
将不计功利的快乐融进生命·····	370
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在·····	371
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来·····	372
学会放弃，才能更好地获得生活·····	373
合理调整期望水平·····	373
不要虐待自己·····	375
舍得分享，有利于改善我们的生存环境·····	376
功遂身退，天之道也·····	377
险境对于我们未必不是福气·····	379
抱怨只会让事情更糟·····	380
原谅生活是为了更好地生活·····	381
付之一笑，人生才会活出大境界·····	382
心宽才能长寿，长寿才能幸福·····	383
心境平和，对自己说“不要紧”·····	384
谅解是痛苦的止损点·····	385
不思八九，常想一二·····	386
少一分怨恨，多一分快乐·····	387
别为打翻的牛奶哭泣·····	387

第九章 感悟舍得，品味人生的哲理

不舍急功之心，便离成功越来越远·····	389
跨越自己给自己设定的藩篱·····	390
不要因为失意而放弃追求成功的理想·····	391
在追逐梦想的道路上，必须学会舍弃一些眼前利益·····	391
不舍得机会成本，也就没有机会成功·····	392
成功不能只看眼前，不计将来·····	394
好运气，等不来就去创造·····	394
及早认输，下次还有赢的机会·····	396
过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓·····	396
归零就是一种在低位思考高位的理智心态·····	398
再长久的名声也是短暂的·····	399
经验少未必是缺点·····	400
敢于说“不”，突破权威的老框框·····	401
成大事者应从大处着眼，不拘小节·····	402
心无旁骛地做一件事，更容易成为强者·····	403
抛弃坏习惯，走向成功·····	404

第十章 睿智人生，取舍间彰显智慧

取舍之间，唯心而已·····	406
失去可能是一种福音·····	407
从远处看，人生的失意也很有诗意·····	408
铅华洗尽，才有持久的美丽·····	409
舍与得之间，你需要一颗平常心·····	410
扬弃才能超常·····	411
舍己为人，人性中最高贵的闪光点·····	412
盘小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼”·····	412
量力而行，舍弃才能得到·····	414
不被表象所淹没，集中精力于大事上·····	414
做人学学橡皮筋·····	415