

舍得

的人最富有

放下

的人最轻松

舍得之间，收获更多；放下一念，万般自在

杨敬敬/编著



心中有事世间小，心中无事一床宽。

成功的人懂得两个字：舍得。

不舍不得，小舍小得，大舍大得

会活的人懂得两个字：放下。

放下一念，胸怀因之宽广，生活因之从容。



海潮出版社
Hai Chao Press

舍得

的人最富有

放下

的人最轻松

舍得之间，收获更多；放下一念，万般自在

杨敬敬/编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

舍得的人最富有,放下的人最轻松 / 杨敬敬编著
-- 北京: 海潮出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5157-0180-6

I. ①舍… II. ①杨… 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(2012)第 103234 号

书 名: 舍得的人最富有,放下的人最轻松

作 者: 杨敬敬

责任编辑: 王惠平

特邀编辑: 刘文君

封面设计: 天女来

责任校对: 徐云霞 刘绣丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 217 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0180-6

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

人生如同一个空杯，处处都在一舍一得中。我们首先要学会舍，凡事都想得，结果反而什么都得不到。当什么都舍得的时候，你就会发现杯子竟然是满的，而自己也真正富有了，真正快乐了。

正如一位智者所说的：“舍得，舍得，有舍才有得！”在人生的过程中，如何取舍，是一门很大的学问。懂得了舍与得的智慧和尺度，就掌握了赢得财富人生的真谛。

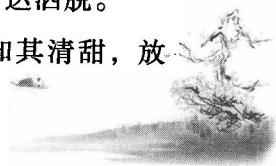
“人生如舟”，负载过多过重，不沉船也难免要搁浅。人生又好比登山，背负得太多就难以到达顶峰，只有适时地卸下行囊，才能轻松地赶路，爬得更高。

当你为生活的种种烦恼感到困惑、受到压力时，请深深吸一口清新的空气，珍惜心里最美好的东西，舍弃一切偏执的心外之物。

我们只有一双手，不可能什么都抓住。生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛开爱情。在鱼和熊掌不可兼得的关口，我们要权衡利弊，善于放下。

用“放”的态度看待人生，你会发现可以把事情看得更清楚。在你心灵疲惫的时候，选择放下是一种明智的做法，只有放下才能让心灵净化，才能轻装上阵，轻松赶路。放下你心中无谓的脱离现实的思想，没有负担，海阔天空，你将会变得轻松愉快、活得旷达洒脱。

岁月蹉跎，时光荏苒，人生就如一杯清茶，舍得才知其清甜，放





舍得的人最富有， 放下的人最轻松

下才闻其香郁！年复一年，日复一日，人生状如一个苹果，舍得才知其甘脆，放下才觉其珍贵！朝朝暮暮，日升日落，人生就如放飞的气球，舍得才知其自由，放下才感其奔放！

《舍得的人最富有，放下的人最轻松》是一把打开心灵之窗的钥匙，是一次感悟富有、感悟轻松的新体验，它通过小故事看大道理，通过大道理论人生真谛，给未来的生活更多的快乐与成功。本书最终的目的就是要它的读者走出执著，走出迷茫，走出困惑，走出仇恨，迎来光明，看到希望，赢得富有，获得轻松。

从这本书开始，让内心开始一次轻松愉快的旅行吧！让心灵接受一次升华的洗礼，来享受一下富有、轻松、自然的心灵新世界吧！





目录

上 篇

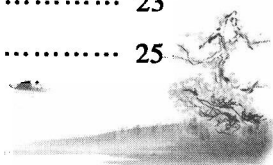
舍 得

意味着生命之富有

“舍得”的道理其实非常容易理解,在人生这只空杯里,无论你装进什么,假如什么都不舍,结果会如何呢?里面的东西会陈旧、腐朽。只有把旧的舍掉,不断得到新的补充,你的思想才常变常新,与时俱进。聪明人知道应该舍去什么、得到什么,随时为自己的思想寻找最佳配方。一舍一得之间,构成了一种新的思维模式,命运的轨迹也随之改变,带来了精神的富有、物质的富有、情感的富有。所以说,舍得意味着生命之富有。

第一章 舍得退让三分, 赢得辉煌未来 / 2

进一尺先退一寸	2
及早甩掉不合实际的目标	5
退让一时而成就大业	8
向竞争对手投降留退路	10
只有收拳才能出拳有力	12
承受不了时让一步	15
只争不退必会撞得头破血流	17
学会曲行, 曲折致赢	19
进退的分寸和勇气	23
主动隐退, 避开功高震主之嫌	25





第二章 舍得放下身段，获得蓄势时间 / 29

放下身段，不言自高	29
地低成海，示弱积蓄能量	31
放低姿态为自己留一席之地	34
低调不是放弃，逆境孕育勃发	37
谦卑能聚人气，张扬必遭人嫉	40
低头躲是非，俯身避强风	42
收起锋芒，掩饰才华	46

第三章 舍得多做一点，博得长足发展 / 49

播种后就离机会不远了	49
以创造价值为导向，收获的比预期要多	53
以公司为家，取得长足进步	56
问题是提升自我发展的机会	59
多走一英寸，得到千倍万倍回报	61
努力、负责将赢得足够的尊敬和荣誉	64
对结果负责，成为卓越人才	67
献计献策，勇做领导的左膀右臂	70
不要因满足而辜负你的才能	72
做问题解决者而非挑剔者	76





第四章 舍得付出真心，换得真挚友谊 / 80

患难之交才是真朋友·····	80
真诚与人分享，获得双倍幸福·····	83
享受给予之后的快乐·····	85
与人方便是一条最好的路·····	87
真诚谢意换得爱和帮助·····	89
帮助别人成功，是追求个人成功最保险的方式 ·····	92
要想得到别人的尊重，那就得先尊重别人·····	96
人情话里有人情·····	98
关键时你帮人一把，人就助你一臂之力 ·····	100
真诚给人情账户增值 ·····	102
仁爱与真诚赢得永恒的友谊 ·····	104

第五章 舍得眼前利益，赢得滚滚财源 / 107

会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 ·····	107
舍得做亏本生意，另一条生财之道 ·····	110
舍得让别人赚钱，自己也就赚了钱 ·····	112
能拿 8 分不如只要 6 分 ·····	116
利益均沾，获得双赢 ·····	118
舍得去拿小头，才能赚大头 ·····	122
赔钱事小，信誉事大 ·····	124
利益重要，但绝非最重要 ·····	127





舍得的人最富有，
放下的人最轻松

下 篇

放下

意味着释怀之境界

在许多成功人士的为人处世中，正是由于他们放下了许多该放下的东西，轻装上阵，朝着一个既定的目标奋勇攀登，才有了今天的成果或是日后的辉煌。放下烦恼，告别烦乱，远离苦痛，能够使黯然的心变得亮堂、轻松，有更多更大的空间；放下欲望，抛开恐惧，驱走黑暗，能够使生活顺其自然；放下狭隘，摒弃偏见，没有陌生，能够使分享更多快乐；放下名利，恒久努力，积极进取，能够使交际变得宽广；放下情感，重塑姿态，重新迈步，能够使你的情感历程更加睿智；放下消极，驱除鄙陋，打败虚伪，能够使你一辈子都做最好的自己。

第六章 放下一处烦恼，轻松源于自己 / 132

放下烦恼，跳出自筑心灵圈子	132
懂得放下，保持淡然心境	136
放下坏心情，拥抱好心情	138
顺其自然，卸下强出头的烦恼	141
放开外在的纠葛，净化自己	143
善用放下这把双刃剑	145
懂得放下的人凡事从好处想	147
把握快乐脉搏，尽情享受当下	149
把光线放进去，黑暗自然会逃走	153
抛开烦恼，捕捉身边的美景	156
放下忧郁，让自己的情绪转向	158





第七章 放下一切名利，轻松自在生活 / 162

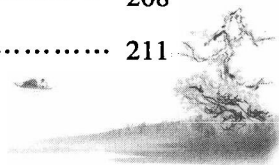
抛开名利的束缚和羁绊	162
少几分对名利的追逐	165
淡看名利，耐住自己的本性	168
放下那些惹人劳累的虚名	173
名誉及利益应考虑内心是否轻松	175
事业重要，我的名不算什么	178
视荣辱为等闲，置得失为莞尔	181

第八章 放下一念欲望，轻松从心开始 / 183

金钱是附属品	183
别让欲望网住快乐	186
放下追逐得来的东西	188
别贪恋本不属于自己的东西	192
欲望面前，请适可而止	195
不知足让生活变得愈加沉重	199
不要让心灵被贪婪占据	201

第九章 放下一丝情感，轻松放开枷锁 / 204

松开双手，爱情就在手中	204
别再为爱深深负累	208
分手了，就不要再打电话给他	211





面对恋人离去，不必悲伤	213
勇敢的代价是自己先放手	216
放弃变味的婚姻，抛去旧的枷锁	218
放下了爱情也是一种收获	222
放下也是成全	225
懂得放下，别让固执去惹祸	227
平静地跟过去说再见	229

第十章 放下一味计较，轻松自然增值 / 232

放下在外境上的执著计较	232
不因应抛开和忘记的小事烦心	236
不要让心烦的琐事纠缠身心	238
不去计较才能摆脱昨天的痛苦	241
别让自己闷死在牛角尖里	244
保持你的精力，以准备应付大事	247
不计较得失，缺也会是圆	249
计较是用别人的错误惩罚自己	252
面对嘲笑，保持足够的冷静	253
面对仇人要放开过去	257





上 篇

舍得意味着生命之富有

“舍得”的道理其实非常容易理解,在人生这只空杯里,无论你装进什么,假如什么都不舍,结果会如何呢?里面的东西会陈旧、腐朽。只有把旧的舍掉,不断得到新的补充,你的思想才常变常新,与时俱进。聪明人知道应该舍去什么、得到什么,随时为自己的思想寻找最佳配方。一舍一得之间,构成了一种新的思维模式,命运的轨迹也随之改变,带来了精神的富有、物质的富有、情感的富有。所以说,舍得意味着生命之富有。





舍得的人最富有，
放下的人最轻松



第一章 舍得退让三分，赢得辉煌未来

智者不会以一时的进退观成败，而会以一种平和的心态化解掉内心的压力，采取以退为进的人生智慧实现人生。在一定条件下，窄就是宽，低就是高，退就是进。掌握了这一点，就能使你达到更高层次的成功，从而赢得一个辉煌的未来。

进一尺先退一寸

刘墉在《进路与退路》中说过：“对已知的环境，做进一步想；对未知的环境，做退一步想。在人生的旅途上，前进固然可喜，后退也未尝可悲，最重要的是：在前进时要知道自制，免得只能进而不能退；后退时则要知道自保，使得退却重整之后，能再向前行！”为了进一尺有时候就必须先做出退一寸的让步，适时的退是一种智慧。

明月退出与太阳争辉，才展现出它的恬静与温柔；枯叶蝶退去它华丽的外衣，才逃避了天敌的追捕，得以生存；梅花退出与百花争艳的春天，才显示出它“凌寒独自开”的傲骨；人退出束缚自我的怪圈，我们的生命才会更加多姿多彩。

从古到今，以退为进都是我们生存和求成功的有利战术。以退为





进是一种弹性自救。生活中不如意者十之八九，人的一生不可能一帆风顺，人生路上处处充满荆棘，遭遇挫折时与其万念俱灰，一蹶不振，不如退下阵来，转求其他，多一点弹性，让自己对生活充满信心。世界之大，总有我们的容身之处。

有这样一个故事：

白天上班的时候，和同事为了一件工作上的事情而争论，我们谁也不让谁，最后两人闹得很不愉快。回到家里，我还生着她的气。

吃过晚饭，我照例打开电脑。打开邮件时，我看到同事发过来的一封信。心想，我白天才和她闹翻，她晚上就给我发邮件干什么？况且有什么事情，不能在办公室里说呢？但我还是忍不住打开了邮件。

我轻轻地点击了一下附件，只听见“砰”的一声响，电脑屏幕上出现了一堆看不清的乱码和马赛克，乱码上面还有一些大红的色彩。除了这些，别的什么也没有了。

看到电脑上的这幅画面，我是又惊又气。惊的是同事给我发来了一封邮件；气的是她是电脑高手，这封邮件要真有病毒，我的电脑不就彻底毁坏了吗？

就在我准备拨同事电话的时候，我看见刚才还什么文字都没有的电脑屏幕上，突然跳出一行字来：请后退两步，再看这封邮件。

我心里一愣，不知道同事到底要做什么。我按照提示后退了两步，却发现：刚才看到的那些乱码和马赛克已经变成了清晰的“抱歉”两个字；刚才看到的那些大红的色彩，现在变成了一个心形图案。我终于明白了同事这封邮件的含义：她是在用心向我道歉，看到这里，我不由为自己刚才的莽撞和一时的冲动而对她误解感到惭愧。其实白天的那件事情，也并不完全都是她不对呀。我原谅了同事，并决定当即给她写一封回信，向她表示我的歉意。





退一步海阔天空。与朋友或其他人意见不和，发生冲突时，若争得面红耳赤，弄得两败俱伤，不如平心静气，好言商量，就算自己有理，也大可不必据理力争，退让并不代表懦弱，宽容别人，也是善待自己。

邵氏电影首次在影展获奖是1958年的《貂蝉》，其实邵逸夫初到香港，他不但注重提升制作水准，更全力策划影片发行及宣传推广，参加影展则是塑造品牌、传播美誉、增加卖埠的最佳手段。亚洲影展一度成为邵氏、国泰争强斗胜的战场，后来因国泰老板参加金马影展时坠机身亡，国泰影业制作自此一蹶不振，邵氏遂独领风骚。

除了继续在亚洲影展称霸，邵逸夫亦积极进取，谋求东南亚之外的荣誉，譬如参展欧洲三大电影节。但是，因为邵氏参加国际影展的影片皆为展示中国传统文化韵味的古装片，欧美影人观众却认为日本电影更具东方色彩，更愿意把影展大奖颁给黑泽明、小津安二郎之流，相比之下，当年的邵氏或香港电影真的很难出头，若说影展扬威，真的仅限东南亚。

在发动影展攻势失利之后，邵逸夫急流勇退，选择了另一策略——加强业务合作，联合摄制跨国电影，希望先通过合拍的形式进军国外。提起邵氏影片风靡欧美的成功案例，很多影迷都会想起《天下第一拳》曾跻身当年北美十大卖座影片。另外，邵逸夫曾与美国电影公司合作投资拍摄《银翼杀手》、《地球浩劫》等好莱坞巨片，还代理过不少西方影片在亚洲地区的发行和市场推广，进军国际市场的步伐也算雄健。

邵逸夫的从容之处在于他不仅懂电影，且进退得宜，重视中国传统。回首百年，邵氏家族能在影视领域独领风骚半个世纪，绝非侥幸。

生活是一种艺术，我们一定要善于进退，不要让世俗的尘埃蒙蔽





了双眼，别为自己的心灵套上沉重的枷锁。这是一种处世的智慧：退让就是进取。

及早甩掉不合实际的目标

诺贝尔奖得主莱纳斯·波林说：“一个好的研究者知道应该发挥哪些构想，而哪些构想应该丢弃，否则，会浪费很多时间在差劲的构想上。”有些事情，你虽然用了很大的努力，但当你发现自己处于一个进退两难的地位，你所走的研究路线也许只是一条死胡同，最明智的做法就是抽身退出，去研究别的项目，寻找成功的机会。

在人生的每一个关键时刻，要审慎地运用智慧，做最正确的判断，选择正确方向，同时别忘了及时检视选择的角度，适时调整。放掉无谓的固执，冷静地用开放的心胸做正确抉择。每次正确无误的抉择将指引你走在通往成功的坦途上。

自古以来，我们就提倡做任何事情都必须有坚毅的品格和坚强的意志，应该具有锲而不舍的精神。但是，我们在具体工作中还是应当进退有度，不拘一格，这样才会适合时宜，才符合社会和自然千变万化的意志，也只有如此才能够离成功越来越近。

张岚今年36岁，专科毕业后，在一家建筑设计院当资料员。院领导多次找她谈话，暗示她这只是暂时的，希望她不要有压力，要多钻研业务，院里缺的是设计精英，根本不缺资料员，只要她能表现出自己的实力，一有机会就马上将她调出资料室。





可是张岚不这么看，她觉得自己之所以受到“冷遇”，其实是别人觉得她文凭太低，于是她从当资料员那天起，就厌烦这个工作，因为这离她的理想太远，她想做设计工程师，可是她设计的几个工程方案，无一例外地都被毙了。她很虚荣，总想在设计院出人头地，看走业务这条路不行，她就想在学历上高人一头，于是一心想考研究生，甚至还规划好了研究生读完再读博士。

可是现实与理想之间毕竟是有着很大差距的，由于底子太差，张岚连续考了三年都没有考上研究生。之后是她权衡来权衡去，觉得还是应该先把硕士学位拿下来再搞业务比较好。她觉得，反正自己已经是设计院的人了，搞专业什么时候都可以，就算再来新人也得在她后面吧，否则自己的专科文凭将使自己在设计院抬不起头来。

终于有一天，院长非常客气地找她谈话，委婉地表示：设计院虽然有很多人，但每个人在各自领域中都必须具有自己的贡献和不可替代性，可是她却一点也没有，没有单位能够容忍一个出工不出力的员工，所以她从现在起待岗了。

在今天竞争激烈的职场上，张岚为自己不切实际的“志向”付出了巨大的代价，她曾是那样地喜欢设计院，喜欢这个职业，别人也给了她这个机会。但不幸的是，她没有把它做好。她的失误就在于面对不切实际的“志向”时，没有理性地去思考、去对待，及时换一种想法，而是不识时务地“一条道走到黑”。

有许多满怀雄心壮志的人毅力很坚强，但是由于不会进行新的尝试，因而无法成功。请坚持你的目标吧，不要犹豫不前，但也不能太生硬，不懂得变通。如果你确感到行不通的话，就尝试另一种方式吧。

相反，如果遇到理想和现实相冲突，不要选择盲目、冲动，而应该平静下来，思考如何处理并选择最合适的解决方法。

