



# 一生三宝

## 舍得 | 包容 | 放下

马杰◎编著



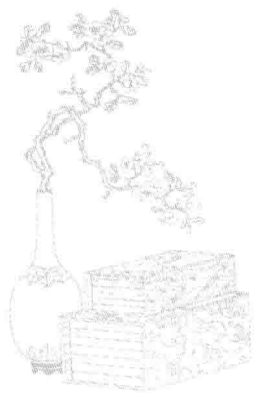
**发人深省的哲理和耐人寻味的沉思**

运用舍得、包容、放下的人生智慧来改变内心的态度，从而克服生活当中的诸多难题，获得幸福与快乐的人生。

人生哲理的点滴汇聚 · 处世智慧的巧施妙用



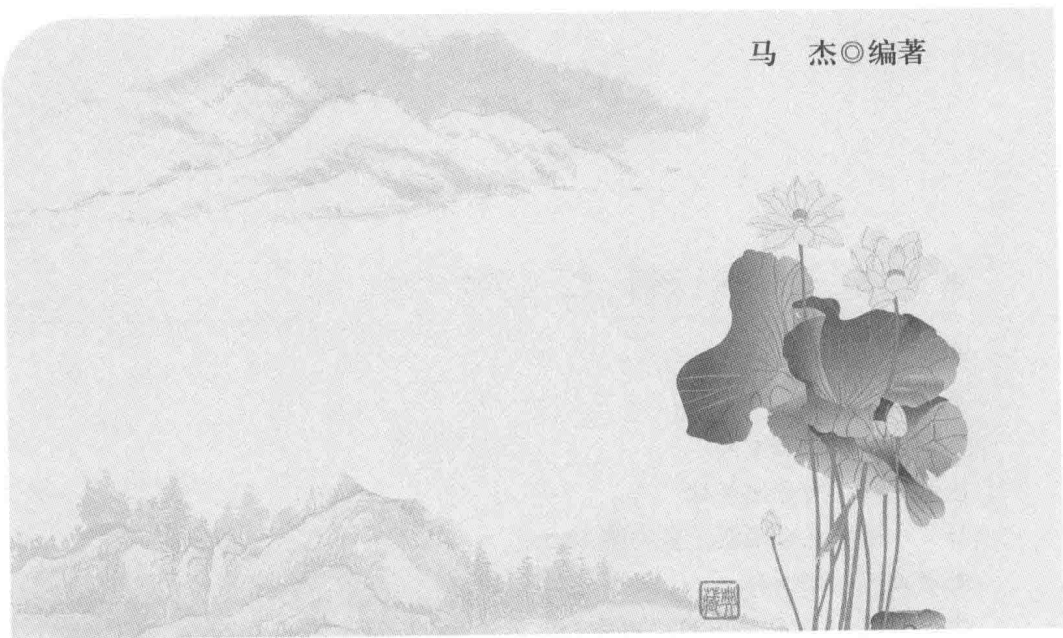
海潮出版社  
Hai Chao Press



# 一生三宝

## 舍得 | 包容 | 放下

马 杰◎编著



**发人深省的哲理和耐人寻味的沉思**

运用舍得、包容、放下的人生智慧来改变内心的态度，从而克服生活当中的诸多难题，获得幸福与快乐的人生。

人生哲理的点滴汇聚 · 处世智慧的巧施妙用



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一生三宝：舍得 包容 放下 / 马杰编著. -- 北京：海潮出版社，2014.12  
ISBN 978-7-5157-0784-6

I. ① —… II. ① 马… III. ① 人生哲学 — 通俗读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282244 号

书 名：一生三宝：舍得 包容 放下

---

编 著：马 杰

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：18.5

字 数：200 千字

版 次：2014 年 12 月第 1 版

印 次：2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0784-6

定 价：32.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



取是本事，舍是智慧。人生最大的智慧，便是舍得。少年时舍其不能有，壮年时舍其不当有，老年时舍其不必有。就是要提得起放得下，舍得一些东西。舍得这个词很妙，有舍才有得。

佛家有一句话：有舍便是得。天上云卷云舒，庭前花开花落，都是美，但人不可能同时欣赏春花和秋月，唯有舍得，才能体会其中的美。舍与得之间也许本没有界限，有舍有得，敢舍敢得，不舍不得，小舍小得，大舍大得，以舍为得，人心便坦然。

包容首先是一种胸怀。患得患失、吃不得一点亏的人无法做到包容，能包容的人在利益面前、在得失面前不斤斤计较，而是以大局为重；处处争先、得理不饶人的人无法做到包容，能包容的人让字当头，凡事以和为贵、让人一步；自以为是、听不进不同意见的人无法做到包容，能包容的人能虚心听取别人的意见和批评，甚至对一些言辞激烈的攻击也能理智对待，择其善者而从之；碰到事情喜欢生气、对别人的一点冒犯就报复的人无法做到包容，能包容的人心态平和、宽容大度、淡然从容。

包容也是一种智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。包容的人能得到别人的尊重和帮助，包容的人会因为谦和的姿态避免成为别人的攻击目标，包容的人有着更加和谐的人际关系，从而使自己的工作、事业、生活顺风顺水。

人一生漫长的旅途中，都难免会经历一些坎坷挫折伤害郁闷，也会不知在什么时候遇到情感脆弱精神面临崩溃的阶段。有些苦楚的情感和不高兴的记忆，有些牵肠挂肚的思念掂念，久积心中在沉淀中酿造，就会使人情绪萎靡不振。

情愿也好，不情愿也罢，人生的车轮依旧转动，生活的航船也不会为此停滞。要想轻松地前行，快乐地生活下去，必须学会忘记，学会放下，放下那些可能阻挠我们成长的忧郁，忘记那些影响我们快乐的消极。

放下又是一种人生智慧。人生是一个漫长的过程，不断前进是人生的永恒主题。在前进中，需要对经历的以往有所取舍，这样才能不断地在扬弃中轻装，在放下中轻松。放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有。当你松开双手，世界就在你手中。智慧地放下，才不会让负担成为我们一生的包袱。

本书没有高谈阔论，更没有夸夸其谈，而是实实在在从生活、工作、情感的点点滴滴入手，阐述如何运用舍得、包容、放下的人生智慧来改变内心的态度，领悟人生的智慧，进而克服生活当中的诸多难题，获得幸福与快乐的人生。



## 第一篇 舍得智慧



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 做人不要患得患失 .....      | 002 |
| 患得患失是人生的精神枷锁 .....  | 002 |
| 正视得失，有所失才能有所得 ..... | 005 |
| 有些事不必太在意 .....      | 008 |
| 好虚荣要面子，苦的是自己 .....  | 008 |
| 越攀比就越不满意 .....      | 010 |
| 有舍有得，才是淡定的人生 .....  | 013 |
| 心灵的房间也需要清扫 .....    | 013 |
| 遇到困难不言退 .....       | 015 |
| 不能让环境改变自己 .....     | 017 |
| 哪里跌倒，就从哪里爬起来 .....  | 019 |
| 舍得用自己的光照亮他人 .....   | 020 |
| 利人之举，常常也是利己之事 ..... | 020 |
| 勿以善小而不为 .....       | 021 |
| 改变事事为自己着想的心理 .....  | 023 |
| 付出和给予是立身成人之本 .....  | 025 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 学会珍惜才会有所得 .....       | 027 |
| 珍惜自己的拥有 .....         | 027 |
| 珍惜拥有，便是幸福 .....       | 029 |
| 有些爱，要学会放手 .....       | 031 |
| 有取有舍，把话说得恰到好处 .....   | 033 |
| 把握好说话分寸 .....         | 033 |
| 点到为止，更容易被别人接受 .....   | 035 |
| 别说让别人讨厌的话 .....       | 037 |
| 凡事要留有余地才好 .....       | 039 |
| 远离贪婪，知足才能常乐 .....     | 039 |
| 与人相交，要有适可而止的心境 .....  | 042 |
| 做人的底线一定不能丢 .....      | 044 |
| 底线一定要守住 .....         | 044 |
| 做人要看清各色底线 .....       | 045 |
| 什么该变什么不该变，一定要明白 ..... | 048 |
| 做人要有志向，方有路可走 .....    | 048 |
| 学会变通，不拘泥于常规 .....     | 050 |
| 不该要的东西坚决不要 .....      | 052 |
| 在错误中走向成熟 .....        | 054 |
| 不承认错误比错误本身更可怕 .....   | 054 |
| 勇于认错能提升你的形象 .....     | 055 |
| 诚信是立足之本 .....         | 057 |
| 从放弃依赖开始 .....         | 059 |
| 你永远是你自己 .....         | 059 |
| 只有自己才真正靠得住 .....      | 060 |
| 摆脱依赖，自己做主 .....       | 062 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 把细节做好最重要 .....         | 065 |
| 把微不足道的小事做好 .....       | 065 |
| 细微之处体现人的修养 .....       | 067 |
| 做别人不愿意做的小事 .....       | 068 |
| 做事情是为了一种积累 .....       | 071 |
| 说到不如做到 .....           | 073 |
| 对财富要取舍有道 .....         | 075 |
| 财富意味着占有，但它不能占有一切 ..... | 075 |
| 金钱不是唯一的财富 .....        | 076 |
| 贫穷不是命运的绊脚石 .....       | 078 |
| 把钱用在可以让人幸福的地方 .....    | 080 |
| 只有肯于付出才能得到 .....       | 082 |
| 脚踏实地，做一个勤勉的人 .....     | 082 |
| 勤奋的人才能得到最高的奖赏 .....    | 084 |



## 第二篇 包容的智慧



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 包容是一种成熟与理解 .....         | 088 |
| 用同理心感受他人，理解他人 .....      | 088 |
| 包容不是软弱，而是一种坚强 .....      | 090 |
| 走自己的路，也要听一听别人怎么说 .....   | 091 |
| 己所不欲勿施于人，用自己的心推及别人 ..... | 093 |
| 一分宽容胜过十分责备 .....         | 096 |
| 看人如同看月亮，有点瑕疵很正常 .....    | 096 |
| 通过细节表达宽容的心态 .....        | 097 |
| 宽恕他人是需要学习的一种能力 .....     | 099 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 做人的心态要平和 .....         | 101 |
| 不偏激才能少树敌 .....         | 101 |
| 宠辱不惊是有涵养的表现 .....      | 103 |
| 以平常心看人间百态 .....        | 104 |
| 不能让自己成为情绪的奴隶 .....     | 105 |
| 胸襟的大小可以丈量你的世界 .....    | 108 |
| 包容别人的人，更容易成就自己 .....   | 108 |
| 想拥有好的人脉，就要先做到宽容 .....  | 110 |
| 心胸放开一点，凡事不要太较真 .....   | 112 |
| 包容修的是心胸，炼的是气度 .....    | 114 |
| 生活要多点感恩与感谢 .....       | 116 |
| 感谢那些让你受伤的事 .....       | 116 |
| 感恩让我们发现一切，改变一切 .....   | 117 |
| 消解积怨，让感恩走进心灵 .....     | 119 |
| 强者总是怀着感恩去面对坎坷与辛苦 ..... | 120 |
| 感谢生活的赐予 .....          | 122 |
| 痛苦是位哲人，让我们思考与成长 .....  | 125 |
| 磨难是财富 .....            | 125 |
| 与其悲伤流泪，不如默默耕耘 .....    | 127 |
| 没有阻力，人的价值就体现不出来 .....  | 130 |
| 很多事情，其实不值得生气 .....     | 132 |
| 生气是拿别人的错误惩罚自己 .....    | 132 |
| 人有见识就不会轻易发怒 .....      | 133 |
| 解决烦恼要找对方法 .....        | 135 |
| 相遇，不是用来生气 .....        | 137 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 做人要多点儿欣赏之情 .....   | 139 |
| 为别人喝彩是一种度量 .....   | 139 |
| 快乐之药可以治疗嫉妒 .....   | 141 |
| 毁人者易自毁 .....       | 143 |
| 谦下，可以让自己更充盈 .....  | 145 |
| 收敛锋芒，心高不可气傲 .....  | 145 |
| 稻穗越满，越是低头 .....    | 147 |
| 总想高人一头，最终低几肩 ..... | 148 |
| 谦虚是一种睿智 .....      | 150 |
| 学会低头是聪明的选择 .....   | 152 |
| 谦受益，满招损 .....      | 152 |
| 学会与人分享荣誉 .....     | 153 |
| 做人要低调，不能锋芒毕露 ..... | 156 |
| 低调是对成功的领悟 .....    | 157 |
| 低调一点不张扬 .....      | 160 |
| 要处理好做人的基调 .....    | 160 |
| 唯有埋头，才能出头 .....    | 162 |
| 高调不张狂，低调不怯懦 .....  | 164 |
| 适当地抑制自己的优越感 .....  | 165 |
| 把目标定得低一点 .....     | 167 |
| 成全别人的好胜心 .....     | 169 |
| 以低调赢得人心 .....      | 170 |
| 人与人之间需要互爱互助 .....  | 173 |
| 帮助别人是一种美德 .....    | 173 |
| 送人玫瑰，手有余香 .....    | 175 |
| 帮助别人成功，才能更成功 ..... | 177 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 成人之美，多点君子风度 .....    | 180 |
| 能为别人开花的心是善良的心 .....  | 180 |
| 挡对方财路，不如另辟财路 .....   | 182 |
| 成人之美是高尚的 .....       | 184 |
| 把自己的荣誉让给别人 .....     | 185 |
| 想赢但不能过于怕输 .....      | 189 |
| 太想赢的时候往往会输 .....     | 189 |
| 输什么不能输了心态 .....      | 190 |
| 与其抱怨，不如改变 .....      | 192 |
| 生活是一杯苦咖啡 .....       | 192 |
| 抱怨只会让人更难过 .....      | 193 |
| 抛开抱怨，人生会变得顺利有趣 ..... | 195 |
| 多一点平和与宽容 .....       | 197 |
| 秉持平和的心态做人 .....      | 197 |
| 放下怨恨才会得到解脱 .....     | 198 |
| 宽容救赎他人，升华自己 .....    | 201 |
| 爱要宽容，不能勉强 .....      | 203 |
| 包容反对自己的人 .....       | 204 |
| 与人相处不求全责备 .....      | 206 |
| 责人之心责己，恕己之心恕人 .....  | 208 |
| 看人要看长处和优势 .....      | 210 |
| 少一分猜疑与怨恨 .....       | 213 |
| 随便猜疑是一种伤害 .....      | 213 |
| 以爱报怨，怨自然消失 .....     | 215 |
| 关键时刻有容人之量 .....      | 216 |
| 信任可以产生无形的力量 .....    | 218 |
| 有对手才有压力与进步 .....     | 220 |



### 第三篇 放下的智慧



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 果断放下应该放下的 .....     | 224 |
| 做人最大的幸福是放得下 .....   | 224 |
| 只有懂得放下，才能享有当下 ..... | 226 |
| 放弃不是颓废，而是一门学问 ..... | 228 |
| 放下就是幸福 .....        | 229 |
| 拿得起是勇气，放得下是度量 ..... | 229 |
| 不要感叹自己缺少什么 .....    | 230 |
| 学会放下，生活更轻松 .....    | 231 |
| 该放下时就放下 .....       | 233 |
| 生命不必如此负重 .....      | 233 |
| 放下才能自在 .....        | 235 |
| 放低做人的姿态 .....       | 237 |
| 放下自己的架子 .....       | 239 |
| 得之淡然，失之泰然 .....     | 242 |
| 失之东隅，必然收之桑榆 .....   | 242 |
| 人生不能太计较输赢 .....     | 244 |
| 失去的同时也在获得 .....     | 245 |
| 学会选择，懂得放弃 .....     | 247 |
| 人生需要学会选择 .....      | 247 |
| 把握舍与得的尺度 .....      | 249 |
| 敢于放弃才能找到乐趣 .....    | 250 |
| 放弃是勇敢的表现 .....      | 252 |
| 适可而止是聪明之举 .....     | 255 |
| 把一切看平淡些 .....       | 255 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 太贪心会让你失去一切 .....  | 257 |
| 做人做事要留下弹性空间 ..... | 259 |
| 生活需要弯曲的艺术 .....   | 259 |
| 放弃不是削减，是升华 .....  | 261 |
| 指责别人不如去了解别人 ..... | 262 |
| 用理智驾驭情绪 .....     | 264 |
| 别让感情走向极端 .....    | 264 |
| 生气的结果是害人害己 .....  | 266 |
| 做到遇事不怒 .....      | 267 |
| 不必要求自己太完美 .....   | 270 |
| 太苛求完美是一种折磨 .....  | 270 |
| 对自己宽容一点 .....     | 272 |
| 不完美是人生的常态 .....   | 273 |
| 痛苦源自刻意追求完美 .....  | 275 |
| 欣赏人生的不完美 .....    | 278 |



## 第一篇 舍得智慧

生活中，人们往往面临多种选择。

这些选择，就是在舍与得之间权衡利弊。

其实，任何时候，做任何决定都是有舍

有得的。到底是舍的多还是得的多，这

就要看当事人用什么样的观念去取舍了。

在面临选择时要看到事物的大体趋势和

重点，学会舍弃，而非一味索取。



# 做人不要患得患失

## 患得患失是人生的精神枷锁

人是世界的匆匆过客，得点儿，失点儿，又何妨呢？不曾得到的东西未必是最好的，同样，得到的东西，也未必是自己真正所需要的东西。思想负担过重，做人就感到劳累和烦躁。要去掉这些累赘的负担，就需要有一种豁达的心情，不管遇到什么事情，都能泰然处之。

从前有一位神射手，名叫后羿。他练就了一身百步穿杨的好本领，立射、跪射、骑射样样精通，而且箭箭都射中靶心，几乎从来没有失过手。人们争相传颂他高超的射技，对他非常敬佩。

夏王听说了这位神射手的本领，也目睹过后羿的表演，十分欣赏他的功夫。有一天，夏王想把后羿召入宫中来，单独给他一个人表演一番，好尽情领略他那炉火纯青的射技。

于是，夏王命人把后羿找来，带他到御花园里找了个开阔地带，叫人拿来了一块一尺见方，靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，用手指着说：“今天请先生来，是想请你展示一下精湛的本领，这个箭靶就是你的目标。为了使这次

表演不至于因为没有彩头而沉闷乏味，我来给你定个赏罚规则：如果射中了的话，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你一千户的封地。现在请先生开始吧？”

后羿听了夏王的话，一言不发，面色变得凝重起来。他慢慢走到离箭靶一百步的地方，脚步显得相当沉重。然后，后羿取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

想到自己这一箭出去可能发生的结果，一向镇定的后羿呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微发抖，瞄了几次都没有把箭射出去。后羿终于下定决心松开了弦，箭应声而出，“啪”的一声钉在离靶心足有几十寸远的地方。后羿脸色一下子白了，他再次弯弓搭箭，精神却更加不集中了，射出的箭也偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，勉强赔笑向夏王告辞，悻悻地离开了王宫。夏王在失望的同时掩饰不住心头的疑惑，就问手下道：“这个神箭手后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚规则，他就大失水准了呢？”

手下解释说：“后羿平日射箭，不过是一般练习，在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。可是今天他射出的成绩直接关系到他的切身利益，叫他怎能静下心来充分施展技术呢？看来一个人只有真正把赏罚置之度外，才能成为当之无愧的神箭手啊。”

患得患失就是一味地担心得失，斤斤计较个人的得失。患得患失是人生的精神枷锁，是附在人身上的阴影，是浮躁的一个重要表现形式。

生活中往往有这样一些人，做什么事情之前都要反复考虑，做完之后又放心不下，对方方面面都考虑得尽量周到，如有不妥，就很担心把事情办砸并担心别人对自己的看法，他们极其注重个人的得失，被笼罩在患得患失的阴影之中，心房被得失纷扰得没有一分安宁。

这些人，你给他十两银子，他会想象你肯定得了十两金子；单位发工资，他会把工资表翻个底朝天，生怕谁多拿了半分钱；领导们开个日常的工作会，他会费尽心机打听，看谁又要被提拔了；同事们聚会若少了，他会猜

想肯定避开他在搞什么鬼名堂。他们整天神经兮兮，心中布满疑虑、惴惴不安，生活中当然不会有轻松与愉快。

许多人在开始创业时，虽然艰难，可下决心、做决定时很痛快，不会想那么多。但是当他有了一些成就之后，就变得犹豫不决、患得患失了。因为他以前囊中无物，当然无所谓得失，现在有一些基础了，就害怕失去这个失去那个。人在害怕失去的同时，又期望什么都得到，想要这个，想要那个，所以才痛苦。

猎人怎样抓住机灵淘气的猴子呢？他们在岩石上凿一个口很小的洞，里面放上猴子爱吃的花生，猴子把手伸进去，抓了满满一把花生，怎么也拿不出来，舍不得放弃那么多的花生，这时猎人就把猴子抓住了。

你在生活工作中也会遇到要抓什么、放什么，考虑要什么、放弃什么。如果什么都要，最后什么都要不到。如果考虑得时间太多，过分犹豫不决，又会贻误许多机会。有的人在取得一些成功之后，原来挺足的信心好像不够用了，开始怀疑自己的能力，担心这个担心那个，其实把自己所担心的问题想透了，会发现，结果也没什么了不起的。

患得患失是人生最常见的心理隐患，是人生的精神枷锁，是附在人身上的阴影。生活中出现阴影是因为我们挡住了人生的太阳。人生的太阳是什么？是理想，是追求，是热爱生活，是乐观积极的人生态度。我们要铸就辉煌的人生，就必须砸碎精神枷锁，丢掉思想包袱，走出患得患失的阴影。

要走出患得患失的阴影，必须保持良好的心态：

### 1. 知足常乐

每一个人都要学会比较，通过比较得到良好的心境。正确的乐观的比较应该是自己和自己比，把自己的今天和自己的过去比。只要努力过，且通过努力进步了，收获了，即使别人已达到小康，你才是温饱，别人已有了金条，你还囊中羞涩，也丝毫不应自惭形秽，因为每个人的基础不一样，条件不一样，经历也不一样。同样一双手，十个指头哪能一般齐呢？

### 2. 活出自己

人的一生，不求利，不求名，只求有个真实的自己，走自己的路，就不