

有一种境界叫
放下

有一种心态叫
舍得

有一种智慧叫
包容

杨海珊 主编

汕头大学出版社

有一种境界叫
放下

有一种心态叫
舍得

有一种智慧叫
包容

杨海珊 主编

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容 / 杨海珊主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5658-1058-9

I. ①有… 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(2013)第 273301 号

有一种境界叫放下 有一种心态叫舍得 有一种智慧叫包容

YOUYIZHONGJINGJIEJIAOFANGXIA YOUYIZHONGXINTAJIAOSHEDE YOUYIZHONGZHIHUJIAOBAORONG

总 策 划: 杨建峰

主 编: 杨海珊

责任编辑: 胡开祥

责任技编: 陈婵娥

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 650 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1058-9

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬 启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪



放下,是一种超然的境界。放得下,是为了能拿得起。

舍得,是一种豁达的心态。看起来是给人,实际是给自己。

包容,是一种博大的智慧。看得深,想得开,善待了他人,也成就了自己。

人生赢在勇于放下、懂得取舍、用心包容。以勇气放下包袱,以冷静掌控抉择,以平和面对得失,以中庸拒绝极端,以出世的心做入世的事,人生必将快乐、豁达、成功。

佛说:放下,便得自在。放下是人生的大境界,是一种超然、一种解脱。很多事情的混沌与开窍,往往就在一瞬间:或是心中的负累,或是外物的干扰。“世上本无事,庸人自扰之。”当一切如白驹过隙,如过眼烟云,你总会在一刹那,思想如电光石火般醍醐灌顶。于是,放下,就成了一种境界。

人生赢在勇于放下,拿得起又放得下,才是真正无怨无悔的人生。一个人总会遇到很多难以诉说的烦恼,或生活,或事业,或感情;也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故,此时,不要让身外之物牵绊我们的身心,该放下的一定要放下。

当你为生活的种种烦恼感到困惑、承受压力时,给你的生活开一扇窗,试着放下那些芜杂与纷繁,放下所有的负担,你将会活得旷达洒脱。在人生的旅途中,达到放下一切外物、不为纷扰所动的境界,人自然就轻松无比,看世界则天蓝海碧、山清水秀、风和日丽、月明星朗。

“舍得”一词,是佛家语,是禅境语。本意是讲万丈红尘扑朔迷离,人生在世总会有得到,有舍弃。舍与得互为因果,往与复本来是自如的,如果领略其中奥意,自然可以打破分别之心。佛无分别心,即无烦恼挂碍,使之心境圆融通达,归纳万象于一乘,让有限之生命融入无限的大智慧中。可见“舍得”之妙,妙在微言大义。

舍得既是一种生活的哲学,更是一种处世与做人的艺术。舍与得就如水与火、天与地、阴与阳一样,是既对立又统一的矛盾体,相生相克、相辅相成,存于天地、存于人生、存于心间、存于微妙的细节,囊括了万物运行的所有机理。万事万物均在舍得之中达到和谐、统一。要得先须舍,有舍才有得。舍得是人生智慧的精髓,舍得是走向成功的起点。一旦掌握了舍与得的要领,你的事业会因有了勇敢的追求而绚丽多姿,你的生活会因有了明智的舍弃而更加精彩。

包容是生活的艺术,是圆融通达的智慧,是看透了社会、人生之后所具有的那种从容、自信

和超然。懂得包容的人,往往洞明世事、练达人情,看得深、想得开、放得下。因为他们知道:“处世让一步为高,退步即是进步;待人宽一分是福,利人实是利己。”于是他们时时心平气和、宽容大度,处处和谐圆满。所以,越是睿智的人,越是胸怀宽广、大肚能容。包容的智慧就是一堵墙,隔开了快乐与哀愁、幸福与苦难、光明与黑暗,越过去,就是天堂。

大海因为能够容纳百川,所以才能无边无际。对于一个人来说,他的心胸有多宽广,他的世界就有多大;内心包容多少,他拥有的就有多少。心胸宽广的人,心中可以容纳整个世界;心胸狭隘的人,心中容不下别人。拥有包容智慧的人,所看到以及所感受到的永远是光明、幸福、快乐;未拥有包容智慧的人,所看到以及所感受到的则只能是黑暗、苦难、哀愁!

人生一世,面对无限的诱惑与磨难,往往在放不放下、舍不得、包不包容之间犹豫、彷徨、烦恼。在人生的单行道上,放下心中的纷扰,舍得外物的得失,包容他人的过失,拥有一个豁达、通透的心境,才能让生命更加充实,让人生更加从容。

本书采用精练而富含哲理的语言,结合生动的事例,对“放下”、“舍得”、“包容”这三大人生智慧进行了深入浅出的论述,为读者提供了一种健康的人生心态、一种正确的生活态度、一种获得成功与幸福的方法、一种达观的人生境界,让读者能够更好地享受生活、成就大业,更好地经营自己的人生。



上篇 有一种境界叫放下

第一章 放下就是人生的幸福

放下包袱,重拾快乐	2
要“放得下”	3
需要放手时就放手	3
放弃是一种智慧	4
学会放弃是一种解脱	6
放弃是为了更好地选择	7
放下等于懂得驾驭自己	8
减少包袱,你会快乐一生	9
放下就会幸福	11
放下就是拥有全世界	12
放下才会远离烦恼	13

第二章 学会放下,享受生活每一天

享受每一天	15
过自己想过的生活	16
学会把握当下的快乐	17
没有什么比活着更为宝贵	18
知足才会拥有幸福	19
将心灵的窗口调到快乐频道	19
诱惑面前需要保持清醒	20

放下那些不伤大雅的小事儿	21
期待少一点,满足就多一点	21

第三章 为人处世,懂得变通

放下换来另一片天地	23
知道进退,才会求得发展	24
不妨尝试着弯曲一下	25
退却是为了更好地前进	26
做人应刚柔并施	27
巧妙迂回,曲径可以通幽	28

第四章 放下的哲学,做人的艺术

放下所谓的“面子”	30
学会低头,是处世的基本哲学	31
装糊涂示弱避开冲突	33
解开面子的束缚	34
不要一味强求	35
多拜人为师,切忌好为人师	35
人没必要太清高	37
与众人同乐,不唱独角戏	38
学会吃“回头草”	39
不拘小节方可成大事	41

第五章 爱情如沙,给爱空间

留点神秘感给对方	42
攥得越紧越易失去	42
让自由像阳光和鲜花一样围绕着她	43
女人恰当的需要最吸引男人	44
站在男人的角度,多替男人想想	44

第六章 人生得失,放下输赢天地宽

坦然面对输赢	46
逃出“残疾”的成见	47
别固守一个角度	47
人生的“长生果”	48
让乐观主宰你的一生	49
失去不一定是损失	50
选择时机,糊涂一下	50

让歌声永不停止	51
懂得放弃,才能生存	52
坚持不一定是最好的做法	53
不要留恋射出去的箭	53

第七章 职场如江湖,潜伏才是杀手锏

锋芒毕露不是明智的选择	55
从低处做起,是金子总能发光	56
放下身段,先从卑微的工作做起	57
别把喜怒哀乐放在脸上	58
与同事分享成功和快乐	59
小聪明不是处世成功的捷径	61
伪装自己必不可少	62
少说也是大智慧	63
吹嘘过度会引火上身	64
刚认识两天就称兄道弟不可取	66
让自己走得更稳	67
勿好高骛远	67

第八章 降低姿态,甘当配角

甘于退让	69
向对手投降并不可耻	70
三人行必有我师	71
放下身段才能赢得人心	72
垫高别人,放低自己	74
以低求高	75
名誉于我如浮云	76
不在乎出丑	77
示弱也是一种好方法	78
示弱是为了图强	79
狂傲者必自绝于江湖	80
别太把自己当回事	82
把自己当配角	84
低调谦虚可以赢得他人的尊重	85
做深藏不露的人	86
不要让他人感觉相形见绌	88

第九章 给恩怨做道减法

幽默亦能打动人	90
---------------	----

逆向思维解决人际矛盾	91
真心认错,消除夙怨	92
主动抛出橄榄枝	94
给人台阶下	95
相逢一笑泯恩仇	96
如何避免无益争斗	98
放下己意,观诸彼心	99
放下恩怨,宽以待人	99
冤冤相报何时了,有仇不报亦君子	100
留住感恩,抛却怨恨	102
凡事不可太计较	102
以德报怨弃前嫌	104
说服有抵触情绪的人	106
唯有忘却才可以化解仇恨与愤怒	107
学会缓和关系	108

第十章 放下愤怒,别让愤怒霸占了生活

愤怒一爆发,便会产生严重的后果	110
愤怒是火种,有燎原之势	111
要会适当地装聋作哑	113
在气头上时不要说话或做事	114
愤怒来袭时不要急于回应	115
别让愤怒霸占了生活	116
要选好泻火的出气筒	117
仔细想想“愤怒”这件事	119
做人要心平气和	120
愤怒是心理病毒	121

第十一章 放下抱怨,争取幸福的未来

抱怨是有传染性的	123
抱怨性的话语往往与坏事成正比	124
学会清空鞋子里抱怨的沙子	125
抱怨者,人人避而远之	126
抱怨是不自信的表现	127
抱怨会让你的状况每况愈下	128
不要让抱怨害了你	129
你的抱怨从何而来	130
积极进取比抱怨更受人欢迎	131
抱怨是克服困难的劲敌	132
抱怨得靠自己医	133

不要让抱怨使你丧失了机会	134
抱怨会招来嫌弃	135
从小事开始远离抱怨	136
不要把光阴浪费在抱怨上	136
送走抱怨,你会更快乐	138
驱除抱怨的害群之马,做心灵的伯乐	139

第十二章 抛开忧虑,还心灵一份宁静

抛开忧虑	141
摆脱忧愁,还心灵一份平静	142
凡事多往好处想	142
我们可以躲闪一头大象,但却无法避闪苍蝇	143
做自己乐意的事,享受愉快生活	144
把快乐当成长久的习惯	145
学会为自己排除忧虑	146
只要善于寻找光亮,黎明就在不远处	148
换个角度看麻烦	149
重如千金的羽毛	150
关于职场抑郁症	151

第十三章 放下负累,煲一碗心灵鸡汤

抛开嫉妒	154
放低姿态才能避免嫉妒	155
放下仇恨	156
猜疑是毒瘤	158
学会忘记	159
让心情多晒晒太阳	160
拒绝淡漠	160
不让盲目攀比刺伤自己	161
抛弃虚荣与自负	163
成功的敌人是自卑,生命的绞索也是自卑	164
悔恨是徒劳无用的	165
要学会控制不良情绪	167
喜怒哀乐需要控制	169

第十四章 心里真放下,人生方自在

只有放下之后才能真正收获	171
顺流而下才能更好地生存下去	172

扔掉心中的标尺	174
不需要在乎太多	175
学会理智地放弃	176
抛开结果不去管	177
不计较过去的得失	178
身轻方能行远	178
放弃是为了新的理想的开始	179
要拿得起,更要放得下	180
低姿态,高标准	181
该收手时就收手	182
收敛锋芒,积蓄力量	183

中篇 有一种心态叫舍得

第一章 庸人自扰,人生不必太计较

生活中不必过于计较	186
保持一份淡然的心境	187
不纠结于已失去的事物	187
世上本无事,庸人自扰之	188
留得青山在,不怕没柴烧	189
不能太精明	190
不要被小事惹怒	191
过分较真不可取	191
小事糊涂,大事计较	192
烦恼不过都是放不下的执着	193
贪心是绝望的开始	195

第二章 睿智人生,取舍间彰显智慧

不“舍”不“得”	197
好与者,必多取	198
有得就要有舍	199
学会果断取舍	200
舍得的哲学	201
懂得放弃,是为了收获更多	203
无限欲望使生命远离幸福	204
舍与得是相辅相成的	205
学会合理控制欲望是必要的	206

不要被欲望掩埋	208
放弃也是一种成功	209
人生无须圆满	210
有所舍才能有所得	210
洒向人间都是爱	211
天下没有免费的午餐	212
将“得”与“失”看开	214

第三章 进退有术,把握取舍的艺术

不争才是争	215
做人不妨“迟钝”一点	216
如何养精蓄锐	218
贪婪心态要不得	219
学会释放自己	220
埋头苦干实现腾飞	221
只有“低人一等”,才能“高人一筹”	222
过度的贪婪只会带来不幸	223
交友必择,取友必端	223
不可强求,顺其自然	224
远离贪婪,知足常乐	225
“夹着尾巴做人”	227

第四章 先予后得,人情取胜

“吃亏”和“占便宜”是互为依存的	230
主动吃亏,赢得人情	232
不可精明过头	233
5 美元的回报	234
放弃诚信就等于放弃成功	235
不要害怕吃亏	236
人至察则无徒	236
委婉迂回,给对方留点面子	237
吃亏也能换来幸福	239

第五章 舍得之间修成感情正果

你的爱情伤口为何久久不愈	240
果断排除爱错了的人	242
要学会潇洒地放手	243
在爱情里要如人饮水,冷暖自知	245

爱别人更要爱自己 246

第六章 取大利,舍小钱

鱼和熊掌不可兼得 249

吃亏不是坏事 250

眼前亏该吃还得吃 251

小成本也能成功 251

以最小的损失获得最大的利益 252

不要贪图眼前利益 254

忍小失而得大利 255

吃亏是福 256

勿着眼于蝇头小利 257

不妨多为他人着想 258

长远目光看问题 259

小事取得好名声,大事方能成功 260

小小的坦诚换来大大的收益 261

面对利益,记得坚持原则 262

目光短浅不可取 264

和为贵,合是金 265

第七章 做生意,吃亏就是福

不要计较点滴得失 266

见到树木,就要想到森林 267

舍不得孩子套不着狼 268

为了熊掌而舍鱼 269

傻一点并不吃亏 270

付出是一种储蓄 271

过河还要修桥 271

寓精明于“笨拙”之中 272

舍小可得大 273

勿做商场中的一叶扁舟 275

第八章 取舍有道,平步青云

肯吃小亏,才能赢得良好的人际关系 277

不要与小人结怨 278

学会与小人打交道 279

警惕糖衣炮弹 280

露一两个小缺点,人缘更好 282

第九章 舍得,成功的黄金法则

让心中的天平保持平衡	283
要敢于放弃	285
有所为有所不为	287
放弃与坚守	288
低头并不是屈服	290
要注重与人合作	291
关键时刻要会装糊涂	292
从零开始	293
为人生目标而工作	294

下篇 有一种智慧叫包容

第一章 敞开胸怀,拥抱世界

宽容是一曲动人的歌曲	296
宽容他人是智慧的体现	296
容纳世界,才可以得到世界	297
得饶人处且饶人	298
友善是征服的力量之源	300
冤家宜解不宜结	301
与人相处要懂得包容	302
以退让开始	303
学会欣赏别人	304
宽容是一种修养,更是一种气度	305
克服狭隘,豁达的人生更美好	306
宽容是人际交往的润滑剂	307
有理也需让三分	308
宽容让人活得自由轻松	310
何必为小事争吵	311
爱可以容下一切	312
让博大的心量稀释一切痛苦	313

第二章 包容苦难,笑对人生

痛苦促进你成长	315
敢于重来	317

在绝境中寻找生机	317
磨难才可以雕琢出珍品	318
生活就是一个个难题	319
包容苦难,化伤痛为力量	320
让困难成为成长的垫脚石	320
学会接受生命的挑战	322
不要让贫困扼杀了斗志	324
强者摆平麻烦,弱者被麻烦摆平	326
所有的苦难都会过去	327
好好活着,就能走出人生的低谷	328
你不是被打倒,而只是被打败	329
绿灯、红灯都会出现在生命中	330
只要愿意拼搏,就能获取成功	332

第三章 悦纳自己,包容自身的不完美

学会感恩,学会为生命喝彩	333
不要总把注意力集中在缺点上	334
有遗憾的人生更真实	335
勇敢面对缺点	336
残缺造就另一种美	337
学会释怀,生活会更幸福	338
完美是个漂亮的陷阱	339
过分追求完美易产生抱怨	339
心灵的缺陷比身体的缺陷更可怕	340
要学会将缺陷变成一种资本	341
适度宽恕自己	343
要学会接受现实的残缺	344
要平静豁达地接受各种现实	344
眼中应该要有亮点	345

第四章 容人才能服人

宽容换来人情味	347
为人处世应学会宽容	348
宽容别人是在解脱自己	348
敢于正视批评	350
不要把眼光停驻在他人的错误上	351
有修养的人才懂得宽恕	352
心有报复只能让自己受伤	353
用忍让避免冲突	354

做事不要太绝,要学会宽容	355
对冒犯你的人应宽容	355
度量宽宏,成就别人也成就自己	356
以德报怨是最佳人情投资	357
宽恕伤害自己的人	359
包容误会你的人	359
学会与不喜欢的人共处	360
释怀不愉快	361

第五章 包容,化压力为动力

坦然面对嘲笑	363
受委屈未必是坏事	364
翻脸后如何重修旧好	365
巧妙化解别人对你的排挤	365
跌倒了,然后爬起来	367
你本身比想象的更加坚强	368
每次苦难都是一颗珍珠	368
生气不如“消”气	369

第六章 合作共事,包容大度才能成就大业

为对手叫好	371
要合理对待表里不一的人	372
要善于发现别人的亮点	374
心胸宽广助你聚人脉	375
别和同事相争	376
领导者处理人际关系应顾全大局	377
领导者应学会适当让步	378
气量是一种修养	379
批评别人之前先自我反省	380

第七章 包容,爱情和婚姻的保鲜剂

恋爱不能追求完美	381
理解也是一种包容	382
女人应该学会做男人“最好的朋友”	383
举案齐眉,男女同尊	384
学会给女人情感自由	385
女人应该学会驯服“野兽”	386
给男人的几点忠告	387

抱着欣赏的态度看你的男人	388
惜缘的人有爱相随	389
心存宽恕和感激	391
学会用信任和宽容收获爱	391
女人要学会包容男人	392
如何减少婆媳间的互相抱怨	393
“糊涂”也是幸福婚姻的关键	394
不要总是挑剔丈夫的懒惰	395
平淡的婚姻尤可贵	396
家人之间切忌彼此抱怨	397
爱是永远的宽容	398
小事情会将婚姻压碎	399
婚姻也有最佳距离	400
信任在婚姻中的重要性	402
不挑剔另一半	403

第八章 百忍成金

忍小仇才能办大事	405
忍耐是一种策略,更是一种美德	406
忍小事才能成大事	408
“忍”是成功的要素	409
把忍用到恰当处	410
忍受不公平是一种修养	411
适时地咽下这口气	412
学会忍耐身边的“哈巴狗”	413
忍让一时得利一世	414
用事实为自己说话	415
运用智慧,忍弱斗强	416
做人应曲而不折	417
能屈善忍方能成就大业	419
百炼成钢	420
“屈”是为了更强的“伸”	421
成功需要更多的汗水浇灌	422
大丈夫要能伸能屈	423