

幸福人生的

舍得

彦靖◎编著

大智慧

小溪舍弃林间的清幽，是为了奔向辽阔的大海；
树叶舍弃枝头的热闹，才回归大地的怀抱；
心灵舍弃尘世的喧嚣，方可得到一片宁静。

小舍小得，大舍大得，不舍不得

古往今来，人世间的得失成败，皆与是否懂得取舍有关。

舍即是得，不舍不得，小舍小得，大舍大得。

舍与得有着难以割舍的依存关系，聪明人都深谙这种大智慧，并因此获得成功与幸福的人生。

研究出版社

幸福人生的

舍得

舍得

彦靖◎编著

大智慧

小溪舍弃林间的清幽，是为了奔向辽阔的大海；
树叶舍弃枝头的热闹，才回归大地的怀抱；
心灵舍弃尘世的喧嚣，方可得到一片宁静。

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福人生的舍得大智慧 / 彦靖编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80168-749-4

I. ①幸…

II. ①彦…

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307061号

责任编辑: 之 眉

责任校对: 陈侠仁

出版发行: 研究出版社

地 址: 北京1723信箱 (100017)

电 话: 010-63097512 (总编室) 010-64042001 (发行部)

网址: www.yjcs.com E-mail: yjcsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

规 格: 710毫米×990毫米 1/16

印 张: 14印张

字 数: 205千字

书 号: ISBN 978-7-80168-749-4

定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD



人生就是一个不断选择的过程，而选择就意味着有所舍有所得。不大可能鱼和熊掌兼得，在选择某个事物的同时，就需要放弃另外的一些事物。我们必须做出选择，必须有所取舍，这个过程虽然看似残酷，但确是一般的事实。如果不拥有取与舍的智慧，如果不懂得应该如何取舍，就不可能拥有成功快乐的人生。

面对这个纷繁复杂的世界，站在让人眼花缭乱的十字路口，要想作出正确的选择，首先需要保持一种宠辱不惊的良好心态来应对可能出现的任何变化。在做出一个选择之后就必然会有变化。如果没有做出正确的选择，出现的变化可能就是不愿意接受的。这就需要拥有乐观豁达的心态，对于可能出现的失败结果有一个良好的心理准备。

一个人要想真正获得快乐的人生，就需要能够看淡失去的东西，同时又能够珍惜曾经的拥有，这样才是一种智慧的生活方式。另外，我们也要学会不要期望过高，对于那些得不到的要学会放手，尽管心里可能非常不舍，不过也是必然要放弃的。我们要做到能够平和接受一切，而不要因一点小挫折而一直忿忿不平。

舍弃与得到也是相辅相成的，或者从某种角度来说，舍弃也是一种获得，获得也是一种舍弃。舍弃也好，得到也好，最重要的是要有一种能够拿得起放得下的风度。真正活出自我的风采，潇洒、豁达，而不是被一些无谓的世事所羁绊。只有做到这一点，才不会患得患失，喜怒无常；只有做到这一点，才能具有真正的吸引力，从而获得令人羡慕的成功与幸福。

关于舍与得，中间有一个尺度是需要把握的。不要期望自己能够得到很多，也不要不舍得放弃一些东西。只有真正地看淡得失，并把握好中间的尺度，才能敲开一扇能让自己走进去的幸福大门。

无论是得或失，都不要抱怨，成败得失都是自然现象，而人生不过是匆匆几十年，与其把时间浪费在抱怨之中，不如主动去追求属于自己的幸福快乐。

选择是决定人生幸福的重要一课。对于这门课程一定要好好掌握，不要给自己太大的压力，否则只能让自己不堪重负。也不要不舍得放弃，有放弃才有所得。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远，无论最终结果如何，调整好自己的心态才是最重要的。

人生其实就像是一个登山的过程，我们当然要以达到山顶为目标，不过也不要错过了沿途的美丽风景。生命中，每个过程的风景都是无限美好的，让我们学会享受它们。

目 录

CONTENTS



第一章 舍弃过多欲望，别让欲望烧昏头脑

欲望是双刃剑，太少没有动力，太过又容易丧失理性，容易犯错误。所以，要学会合理控制自己的欲望，把握好这个度。记住，我们一次只要打到一只鸟就行了。如果总是追着满林子的鸟跑，那么最终我们一只也打不到。

1. 理性地看到自己的需要	2
2. 贪念越大，失去的越多	4
3. 只有克制欲望，才能把握幸福	6
4. 诱惑是鱼饵，万不可张口去咬	10
5. 一次只打一只鸟	13
6. 舍广求专，舍博求精	16
7. 时时刻刻明白自己的目标	19
8. 不要攀比，不要最好、只要更好	21

第二章 不必苛求完美，完美只是一厢情愿

人们总是喜欢完美的，也总是追求完美。这种心理当然也不能说不好，追求完美可以让我们永远不会自我满足，永远有一种向上的动力。不过，对于完美的追求是要有一定限度的。我们要认识

到，这个世界上根本没有完美存在。完美只是我们大脑中的一种理想状态，这种状态虽然美好，值得我们去追求，却不值得们为它付出一切。如果对于不切实际的完美过于苛求，只会让我们的人生更加不完美。

1. 世界上没有十全十美的好事	26
2. 追求完美的代价过高	30
3. 面对半杯水的两种心态	31
4. 别因追求完美而产生嫉妒心	34
5. 羡慕别人没用，现实一点最重要	37
6. 放下埋怨，改掉抱怨心态	40
7. 改变心态就会得到快乐	44

第三章 名利乃身外之物，不可过分求之

人活着主要就是为了满足自己各种各样的欲望。而在所有的欲望当中，名和利是多数人一生都在追求的东西。从正面角度讲，名代表了这个人成就和他受欢迎的程度，会成为一个人奋斗的动力；利代表了一个人付出后的回报。不过，人们的错误在于把名和利当作了人生的全部主题，而忽略了一些对于我们的人生更加重要的东西。

1. 懂得自尊，切勿爱慕虚荣	48
2. 人前别炫耀，牛皮吹不得	49
3. 淡泊明志，看清得失利害	52
4. 盛极必衰，切莫贪图名利	53
5. 活得累都是自己找的	55
6. 人生的长久幸福来源于平淡	57

7. 在平淡中藏着幸福的影子	59
----------------------	----

第四章 心急干不成大事情

任何事物的成功都有一定的过程，这个过程需要你耐心地走过，谁也别指望一口吃成个胖子。很多人无法忍受在目标实现之前的漫长过程，总是期待自己的目标能马上实现。可是这并不现实，因为很多成就是经过长时间的努力、磨练才取得的。

1. 人行千里，路要一步一步地走	66
2. 可以接受失败，但不可以接受放弃	69
3. 做事情拿出斧头砍大树的精神	71
4. 成功是找到一扇正确的门	73
5. 找到适合自己的路最重要	76
6. 输得起才能赢得干脆	78

第五章 做人别太张扬

每个人都有非常强烈的表现欲，总是希望能够在大家面前出出风头。不过，我们要明白，人也都是有嫉妒心的。大家都希望自己比别人强，出于一种嫉妒的心理，就可能对别人心怀不满。所以，我们做人还是要低调一点，在表现自己之前一定要好好地评估一下。

1. 改掉盛气凌人的毛病	82
2. 不要处处炫耀自己	84
3. 有功别自邀，会有人替你说话	87
4. 不可口无遮拦，不该说的千万别说	90
5. 给人留面子，给自己留退路	93

6. 风头不可出尽，该让则让	95
7. 藏锋敛迹，免得成为众矢之的	97
8. 收起锋芒，平和处之	100
9. 不要到处卖弄小聪明	103

第六章 不要把怨恨挂在心头不放

人们总是对自己非常宽容，对别人却很少有人能够做到这一点。

人们总是对仇恨耿耿于怀，所以这个世界上总是有很多纷争。可是，我们想一下，怨恨别人又有什么好处呢？这样真的能够让你得到快乐么？答案是否定的。

1. 怨恨别人是在折磨自己	110
2. 转变一下思路，恨就会变成爱	111
3. 宽容别人，放过自己	113
4. 包容越大，得到的越多	116
5. 该退一步的时候别逞能	119
6. 小事何必较真	121

第七章 随遇而安，淡定生活

生活总是有很多不如意的地方，这是每个人都要遇到的。于是，我们会抱怨生活，觉得自己过得不快乐。其实使我们不快乐的并不是这些不如意的事情，而是情绪本身。如果我们能够换一个角度来看待生活中的不如意，能够随遇而安，只是把它们当作一个生活的经历，而不是斤斤计较，那么，就会发现，你的生活轻松很多。

1. 宠辱不惊，得意淡然、失意坦然	128
2. 看淡成败，不计较一时的得失	131
3. 人生多起落，心态要平和	133
4. 悲欢难测，学会平静的接受	136
5. 把今天当作最后一天来过	140
6. 现在拥有的就是最好的	142
7. 尘世喧嚣，淡定处之	146

第八章 做人拿得起，遇事放得下

拿得起，放得下，才是一种真正的人生智慧，也是一种豁达大度的风范。人的一生，总是有很多失败，也有很多无奈。有很多东西，我们不愿意放弃，却常常非放弃不可；不想接受，却不得不面对。

1. 别太在意面子，争面子别过分	150
2. 忘掉自己曾经的风光	153
3. 该冒险时别退缩，破釜沉舟才有生机	155
4. 放下太多追求，健康最重要	159
5. 不要等到失去之后再后悔	162
6. 眼前的人是最值得珍惜的	165
7. 积蓄能力，该爆发的时候别藏着	168

第九章 为自己活着，生活不是给别人看的

我们总是喜欢崇拜那些成功的人，我们也总是追求时尚。并不是说这样做不好，至少在追求之中，我们自己也得到了提高。一个

人能力有大有小，不过我们并不能因为自己能力小就成为别人的影子。我们向别人学习是为了更好地提高自己，学会做最真实的自己，无论任何时候一定要记住这一点。

- 1. 我就是我，不必附庸流俗 174
- 2. 理智的个性才是真正的成熟 177
- 3. 偶像可以喜欢，但不必崇拜 180
- 4. 最终还得自己决定 183
- 5. 活出真性情，不用讨好任何人 187
- 6. 敏于行而讷于言 190
- 7. 在沉默中理性爆发 193

第十章 打发烦恼，让快乐走进生活

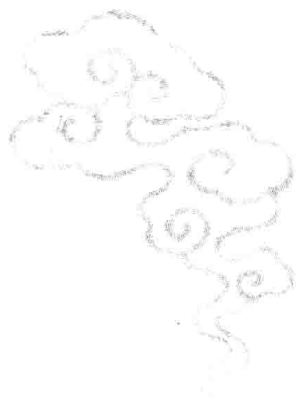
生活中总有许多烦恼，我们也因为各种各样的烦恼无法快乐地生活。当然，也有很多人生活得非常快乐，这并不是因为他们的运气比我们好，没有遇到过什么烦恼。而是因为他们遇到烦恼之后有办法克服它，重新让自己快乐起来。

- 1. 过去的烦恼，让它烟消云散 196
- 2. 学会遗忘，忘掉一切不愉快的事 199
- 3. 不要为自己的不足而徒生烦恼 201
- 4. 时不时来个自我解嘲 205
- 5. 换个角度看烦恼，就会获得轻松 208

第一章

舍弃过多欲望，别让欲望烧昏头脑

欲望是双刃剑，太少没有动力，太过又容易丧失理性，容易犯错误。所以，要学会合理控制自己的欲望，把握好这个度。记住，我们一次只要打到一只鸟就行了。如果总是追着满林子的鸟跑，那么最终我们一只也打不到。



1. 理性地看到自己的需要

人生的最大的智慧是一个人能真正了解自己到底需要什么，到底需要放弃什么。人一生下来就有各种各样的欲望，而一个人的正当的欲望也都是合理的。不过人类的苦恼就在于追求的东西太多了，从而自己也活得非常累，因为过多的欲望无疑是为自己的生活套上了一个沉重的枷锁，从此自己的行动再也无法自由，身心再也无法轻松。而对于一个由于欲望太多以致已经丧失了心灵自由的人而言，何谈幸福，何谈成功，何谈快乐？所以，我们只有理性地克制自己，抛弃那些过多的欲望枷锁，抵制这个花花世界里那些太多的诱惑，才能找到一个自由的自我，从而获得事业的成功，并能找回幸福的生活。

所谓理性的克制就是最大限度地克制自己过多的欲望，当你看到花开百朵时，而你却只折一枝，并没有把它们全部折完，即使这样你也已经芳香满襟袖了。所谓知足常乐，人生之所以不幸福，并不是我们获得得太少了，而是因为我们永远不知足，而幸福的生活首先就在于有一个知足的心态。可是，对于我们大部分人来说，这一境界是很难实现的，因为在现实的生活中，我们面临的诱惑太多，我们自己的欲望也太多了，所以人要知足总是很难的。

在现实生活中，你所见到的情况往往是形形色色的人们每天总是带着各种各样的欲望在这个世界上奔波，永远没有清闲的时候。而当一个人的欲望越来越膨胀的时候，他也就越来越不能让自己轻松，最后才发现自己已经疾病缠身，不堪重负了。这个时候也懂得了人生应该知足的道理，不过在这个时候往往已经晚了。

我们在现实中也往往可以看到这样的小女孩，她长得非常漂亮，很多人都喜欢她，她的愿望总是能够得到满足。她从一生下来的欲望就有很多，虽然她的欲望总能得到周围人的满足，然而无论她如何追求，永远都没有感到满足的时候。她的欲望也是我们非常常见的，比如：她想攒很多钱，吃遍这个世界上的各种小吃，也想和自己的家人到世界各地去旅游；她还想买各种各样的漂亮的衣服、鞋

子、包包、当然还有美丽而昂贵的首饰；同时为了自己能够青春永驻，她也想拥有那些世界上最昂贵的化妆品和护肤品等等，这样她将是这个世界上最美丽最开心的人。她也认为这些是她的人生最大追求，也只有这些才能带给她自己最纯粹的幸福感，因为她觉得只有这些才拥有一种自己能够摸得着的真实感，而这也是她的全部愿望和所有追求。

于是，她开始了对这些欲望的追求，并且她一开始就不知道停下。她从此开始不惜重金去购置那些价值连城的珠宝、那些珠光宝气的各种高档服装，那些价格昂贵的各种化妆品，那些价格不菲的提包等等……然而，钱总是会花完的，由于她总是这样超前消费，不久她便负债累累，从此每天都是债主敲门，工作上也是不堪重负，最后还得了一场大病。其实，这些东西并没有让她在心灵上得到任何充实，一直以来她都生活得很累，因为她不得不支付那些庞大的支出，她的这种做派也使得没有一个男人敢于接近她。所以，在她那华丽的外表之下也只是一颗空虚的心。最终的原因还是因为她的欲望太多了，永远没有知足的时候，所以她早已不堪重负，身心憔悴了。

很多古圣先贤都教导我们要克制自己的欲望，因为过多的欲望其实就是人生获得成功与幸福的最大障碍。而我们之所以会感到事业不成功，生活不幸福，最终的原因也是因为我们太多的欲望无法得到满足。

也就是因为我们个人的贪欲之心太重了，所以我们才会时时感到自己不成功不幸福，总是有这样那样的种种的苦恼。也正如哲人中所说的那样：“多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”这句话意思非常直白，也就是说如果我们每天总是想着那些我们没有实现的种种的欲望，每天总是对于那些欲望进行永无休止的追求，那么我们的苦恼将永远没有尽头。而最终的结果是我们已经丧失了奋斗的勇气，并且已经造成了心理上的贫穷，我们感到自己的人生没有希望了，也没有幸福可言了。因为我们已经知道自己的欲望太多太大了，而我们自身的能力又太有限了，以致于我们的欲望永远没有实现的一天，所以我们只有最终苦恼颓废下去。

2. 贪念越大，失去的越多

任何事都要讲究一个度，有一定的欲望并不一定是坏事情，它是我们人生前进的动力。而如果我们欲望过多，那么最终会变成人生的负担，甚至是人生的灾难了。我们可以看一下下面这个故事。

说的是古时候有一个农夫，在一次偶然的机会竟然发现了一个深不见底的山洞。而这个时候他强烈的好奇心促使他放弃了立马回家的打算，于是一步一步地往这个山洞的里面走。刚开始的时候非常黑暗，什么也看不到，然而当他走到一半的时候，突然，就在洞的中间处，竟然出现了一大堆珠宝，并且越往里面走，珠宝越多，最后他发现这里竟然有一个琳琅满目的宝库。

他的心里兴奋到了极点，天哪，这不就是人们常说的那个大宝藏吗？原来村子里的人一直传说附近有一个宝藏，不过几十年来谁也没有发现过，于是人们纷纷怀疑这个传说的真实性。没想到自己运气这么好，竟然在无意之中发现了这个大宝藏。这个农夫当然非常高兴，他还从来没有见过这么多的财富，他觉得自己从此就要摆脱那些早出晚归的辛苦日子了。于是他非常小心地从不计其数的珠宝里面拿出了一颗小小的珍珠，并且自言自语说：“其实我应该感谢那个让我给他种地的老财主，因为如果不是他的话，我可能一辈子也发现不了这么多的财富。现想一个珍珠应该有几十两银子吧，这也就够了，几十两银子已经够我生活下半辈子了，我还是把这个情况告诉那个老财主吧。”于是他又走出了这个山洞，并且始终没有回头，而是不断地对自己说：“够用了，够用了。”

他接下来就不慌不忙地回到那个老财主的家，然后又一五一十地将宝藏的情况如实告诉了那个财主。刚开始的时候那个老财主根本不信，于是他又把他自己刚刚从那里捡到的那个珍珠拿出来给财主看，老财主一看，眼里发出了十分贪婪的光芒，因为他一看就知道这个珍珠至少值上千两银子，于是他急切地问农夫这个有宝藏的洞到底在哪里。农夫也没有隐瞒，如实地把这个洞的大体方位说出来了，刚开始这个财主并不相信，因为他不相信这个世界上有像农夫这样笨的人，竟然不自己独吞这个宝藏，还把宝藏的秘密告诉给别人。不过财主实在不愿意有

别的人把这个宝藏在他之前拿走，于是他马上带领自己的管家与所有的下人立刻出发。当然，为了防止这个农夫骗他，他特意装作不知道那个具体方位，然后直接让这个农夫来带路。

农夫性格非常淳朴，哪里会想到那么多，于是就又老老实实在地把这个财主带到了那个山洞里。当这个财主看到了那个珠宝无数的宝库之后，兴奋得不得了。而这个时候那个农夫竟然自己走开了，他当然非常开心，没有任何意见，因为他早已经决定，就算他不走，他也要想办法把他支走的，而现在这个家伙竟然自己走了，他当然更加开心了。于是他赶紧把那些金子往自己的衣袋里使劲地装，一个装满了又赶紧装下一个，甚至把自己的衣服脱下来装，当然他也忘不了让那些一起和他进来的管家和手下拼命装。

他们这样一直装了四个多小时，而竟然还没有装完，这个时候天已经快黑了。忽然他们听到洞里竟然有人发话了：“人啊，千万不要让欲望过多了，应该知道适可而止，赶紧出去吧，到时天一黑，这个山洞的山门就关了，那个时候你不仅得不到一点财富，甚至连你的性命也无法保全了。”

可是这个财主根本就听不进去，因为他想这只是那些埋宝藏的人在故意迷惑找到这个宝藏的人，更何况这个山洞根本没有什么山门，并且山洞里面这么空阔，这么结实，根本不可能坍塌的。更何况这里面可全是真正的金子和财富啊，他挣钱挣了大半辈子，也没有见过这么多的财富，现在不拿白不拿，自己不拿，早晚别的人会拿走，现在累一点没关系，等到出去之后自己就不是土财主了，而是真正的富可敌国的大富翁了。于是，这个财主根本不理那些话，还是不停地装运珠宝，而其实他的手下已经有一些人开始相信那个神仙的话语了，已经开始走了。

财主也不觉得可惜，走了也好，省得到时分我财富，并且在心里暗自嘲笑他们的愚蠢。于是，他下令还没有走的那些人，赶紧搬运，一定要把这里的所有财富全部搬空。谁知道他刚说完这句话，竟然凭空响起了一阵轰隆隆的雷声，整个山洞随之地动山摇。而在这之后，整个山洞竟然在地上裂开了一条大缝，并且从地下冒出来数不尽的岩浆。这个时候财主也根本没处可逃了，很快就被岩浆吞没了，于是这个财主和他那些贪心的手下就这样丢掉了自己的性命。而他的家人根本也找不到他的尸体了，因为他的身体已经在火山的岩浆中融化了。

一部电视剧里有一句话说得非常好：人觉得活着很累，是因为自己的欲望太

多了。这句话是非常中肯的，不过任何事也都有两面性，欲望并不是万恶之源，过度的欲望才是罪魁祸首。因为如果人没有一点欲望的话，那么人活着也就没有任何意义了。并且，其实任何人的人生也不可能完全没有欲望，欲望是人生的不断奋斗的动力和所有梦想实现的希望。米兰·昆德拉就这样说过：“其实人的欲望是一种真正的美！”当然，他这里所说的欲望是一个合理的欲望，而不是过度的欲望，因为他知道，适当的欲望不是罪过，而是人生成功的原动力。

3. 只有克制欲望，才能把握幸福

在生活中，我们有这样那样的欲望。有欲望也不是错，关键我们要学会正确对待自己的欲望，学会区分哪些欲望是应该有的，哪些欲望是应该去除的。我们应该明白，在我们所有的欲望当中，一个健康的身体，一个幸福的家庭，一些真诚的朋友，一分稳定的收入，一些必要的资产，等等……这些都是一个人能够感到人生幸福的必要条件，这些当然是我们应该主动追求的。这里的关键是我们要把自己的欲望控制在一个合理的范围之内，而不要让自己的欲望把心装得太满，以致没有一丝自由的空间。那么现在的人生的真正的难题出现了，我们到底该样把握好这个度呢？

下面我们可以对这个问题进行具体的探讨。首先，我们来说一下金钱。这是很多人关心的问题，实际上，大多数人一生的也就是“金钱”两个字。金钱当然十分重要，可以说我们每个人的生活都离不开，然而金钱绝对不是幸福的所有内容。人应该追求金钱，不过人也应该明白，我们也没有必要花那么多的时间在追求金钱上，只要够用就足矣，其实人生除了追求金钱，还有更多的事情值得我们去追求，实在没必要只是为了增加自己的金钱，而失去那些更重要的和情人、家人、朋友们在一起的更加快乐而有意义的时光。

一个人的最大的智慧是他已经能了解自己真正需要什么，真正要为哪些事付出精力和时间。而他也知道他应该放弃什么，或者根本已经不需要什么了，这样他每天做的事情对于他也就有了非常大的意义，他也就会有更多的幸福感。因为