

思维格局  
文库

有一种境界叫

舍得



舍得是选择，  
舍得是承诺，  
舍得是智慧，  
舍得是喜悦

「思维格局文库」编委会◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

思维格局文库

# 有一种境界叫 舍得

「思维格局文库」编委会◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫舍得 / “思维格局文库”编委会  
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 7

(思维格局文库)

ISBN 978-7-5335-5378-4

I. ①有… II. ①思… 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(2017)第151928号

- |      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 有一种境界叫舍得<br>思维格局文库     |
| 编 著  | “思维格局文库”编委会            |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社  |
| 社 址  | 福州市东水路76号(邮编350001)    |
| 网 址  | www.fjstp.com          |
| 经 销  | 福建新华发行(集团)有限责任公司       |
| 印 刷  | 三河市中晟雅豪印务有限公司          |
| 开 本  | 710毫米×1000毫米 1/16      |
| 印 张  | 19.5                   |
| 字 数  | 300千字                  |
| 版 次  | 2017年7月第1版             |
| 印 次  | 2017年7月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-5378-4 |
| 定 价  | 39.80元                 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



## 前言

Foreword

舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。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概念，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，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，才能达到和谐，达到统一。你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的奥秘。要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

人生就如一道舍得题。我们唯有舍去旧我心、自私心、懒惰心、自卑心、虚荣心、贪婪心、仇恨心、抱怨心、名利心、计较心、不悦心，才能得到越来越完美的自己，越来越称心的工作，越来越惬意的生活，越来越满意的人生。

懂得生活的人，或者说那些有所成就的人，他们都是因为懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。

舍得是一种大智慧。它既包含了朴素的辩证思维，渗入日常生活的方方面面，同时又蕴含着为人处世的精妙智慧。“上善若水”“水善利万物而不争”“唯其不争，故天下莫能与之争”……《道德经》中这些广为推崇的处世原则，正是舍得智慧的精髓所在。水润万物，是慷慨赠予的舍得之道；不争而胜，是超脱于功名富贵，内心却收获成就与满足。



## 目录

CONTENTS

### 第一章 坦然面对得与失

看淡人生得与失 / 002

看淡名利，生活更美好 / 005

用理智克制自己贪婪的冲动 / 008

莫让贪欲毁了你幸福的生活 / 010

有时放弃也是一种收获 / 014

活出自己最精彩 / 018

忘掉得失，心情更自由 / 019

忘掉过去的辉煌，开启希望的明天 / 021

放下得失，做正确选择 / 025

以旁观者的心态看自己 / 029

用理性的眼光看待得失 / 031

拿得起更要放得下 / 033

贪婪让你丧失正确判断 / 038

### 第二章 放飞心情塑造洒脱自我

给心灵留下一片空间 / 044

舍得决定你的人生色彩 / 046

选择适合自己的 / 048

给心灵一片宁静的天空 / 051

用积极心态给心灵注入活力 / 054

人生没有常胜将军 / 057

### 第三章 舍得中成就自我

与人为善，共享快乐 / 060

善的付出收获爱的回报 / 061

善良让你的人格无限高尚 / 064

奉献让生命完美无瑕 / 067

包容提升你的人格魅力 / 069

伸出援手，让心灵升华 / 071

回报社会成就自己的人生价值 / 076

真心付出才知快乐的真谛 / 079

请专注于你的目标 / 082

### 第四章 伸出援手自己也获益

帮助别人是获取帮助的前提 / 086

帮助别人更能体现价值 / 088

帮别人就是帮自己 / 090

帮助别人，成就自己 / 093

懂得付出才有回报 / 095

你的获得取决于你的付出 / 097

抛开舍得才能无间合作 / 099

## 第五章 乐于吃亏才能赢得希望

吃亏是一项长远投资 / 106

吃亏是一种大气 / 107

吃亏是一种智慧 / 110

吃亏是一种处世谋略 / 113

## 第六章 舍得之间编织完美人脉

广交朋友，一路畅通无阻 / 118

互相给予终得互惠双赢 / 118

付出铺平未来之路 / 120

付出才能领略幸福的真谛 / 123

计较得失必受其害 / 126

## 第七章 看淡得失交知己好友

付出赞美，收获快乐 / 132

朋友是你一生的财富 / 134

真朋友之间没有得失 / 137

看淡得失才能得到真挚友谊 / 140

关键时刻要果断付出 / 141

宽人严己才能让友情长久 / 143

平时的付出才能换来急时的援手 / 144

为难之时更显朋友真情 / 147

冷庙烧香不要吝啬你的付出 / 149

以德报怨，朋友遍天下 / 151

以诚信换取信任 / 153

## 第八章 看淡舍得才能活出精彩

懂得放下让你收获更多 / 156

吃苦是为了获取更甜的幸福 / 158

奥斯卡影后的得失智慧 / 159

让人敬佩的“海绵女郎” / 161

舍去抱怨，获得伟岸人生 / 163

忘记得失才能理性做事 / 165

## 第九章 舍得智慧成就完美人生

人生舍得本是平常事 / 170

忽略舍得，坏事也能变好事 / 173

舍得是对智慧的考验 / 175

患得患失，寸步难行 / 178

知足常乐，万事顺心 / 181

给自己寻找快乐 / 185

放弃完美，结果更完美 / 187



## 第十章 付出是获取的前奏

先有付出才有回报 / 192

你的收获来自你的付出 / 194

天上真的不会掉馅饼 / 196

舍弃是一种魄力 / 199

放弃是一种理智的选择 / 200

放弃是一种完美的解脱 / 202

以退为进更能接近成功 / 204

放下更能展现你的勇气 / 209

## 第十一章 舍得之间诠释人生智慧

舍得是人生大智慧 / 218

把握舍得，给人生一个方向 / 221

拥有多少不是幸福的关键 / 223

舍弃抱怨，笑对人生 / 225

付出自然会有回报 / 230

把握舍得，培养良好心态 / 232

进退有据，把握命运 / 234

能屈能伸的力量 / 238

放下舍得，积极面对 / 243

举手投足间的舍得抉择 / 245

## 第十二章 放下舍得享受快乐生活

忘掉过去，做自己想做的事 / 250

放弃浮华，选择信仰 / 252

舍弃贪婪，换取成功 / 255

乐于付出，回报反而更多 / 258

看淡得失，功到自然成 / 260

舍弃想象，脚踏实地 / 263

用平常心看待失去的东西 / 265

坦然面对生活中的顺境与逆境 / 267

## 第十三章 退一步的智慧

让人一步的人生智慧 / 270

退一步并非软弱 / 274

暂时忍耐是为了明天的成功 / 277

退一步是自我品格的完善 / 283

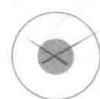
退一步是心灵平和的良方 / 284

得理饶人是一种美德 / 287

宽容待人是一种财富 / 290

退一步想问题能够化险为夷 / 292

关爱别人才能得到爱的关怀 / 295



PART

# 第一章

# 1

坦然面对得与失

## 看淡人生得与失

何谓得？得就是拥有。何谓失？失就是失去。拥有时，并不代表如意；失去后，也并不表示结束。有得必有失，有失必有得，人生就是这样一个得与失的过程。

每个人都要经历这样的一个过程，得到与失去、成功与失败总是交错地出现在我们人生的每一个阶段。得到的时候，不矫饰；失去的时候，不言败。不仅要经得起成功的洗礼，更要经得住失败的考验。在得失成败之间，要有拿得起、放得下的气魄。

在人生的道路上，很多时候得亦是失，失亦是得，得中有失，失中有得。在得与失之间，我们无需不停地徘徊，更不必苦苦地挣扎，而应该用一颗平常心来看待生活中的得与失。我们要清楚，对自己来说什么才是最重要的，然后主动放弃那些可有可无、不触及生命意义的东西，求得生命中最有价值、最纯粹的东西。

从某种意义上说，得与失是同一事物的两个方面。你得到了太阳，就失去了月亮；得到了白天，就失去了黑夜；得到了春天，就失去了冬天；得到了成熟，就失去了天真；得到了繁华，就失去了宁静。所以“上帝”是公平的，他赐予你一样东西，肯定会从你身边拿走另外一样东西，我们只有真正领会到了得与失的真谛，才可以生活得更加快乐、更加幸福。

那么，究竟得与失的标准是什么呢？其实，没有绝对的标准，可谓仁者见仁，智者见智。但是有一句谚语说得好：“别捡了芝麻，丢了西瓜。”这个得与失的标准非常直观，一个西瓜的价值远远大于一粒芝麻的价值。

得与失的标准有时候是不能量化的，比如说，你捡了一粒芝麻的快感大于捡到一个西瓜，那么孰得孰失，就该另当别论了。得与失不是简单的加减

乘除，而是有主观的标准，所谓“得失寸心知”，大概就是这个意思。

人在得到的时候，总会觉得得之甚少，有人买彩票得了二等奖，却还叹息：“怎么就不得个一等奖呢？”有人立了三等功，却满脸不高兴，“本来我应该立二等功的。”人往往在失去的时候，总是埋怨失去得太不应该，哪怕是失中有得的事，也不会有感觉上的平衡，就像是丢了一只鸡而捡回一只鸭的人，只抱怨丢了鸡而不庆幸捡了鸭一样。于是，我们听到这个世界上最多的怨声载道，就是埋怨失去的太多，得到的太少。但是，“得”绝不会因为你的喜爱而频频光顾，“失”也不会因你的厌恶而退避三舍。

得失是一对亦此亦彼的矛盾。它们相互依存，互为条件，有得就有失。我们得到了某种工作，就意味着失去从事其他工作的机会；我们得到了张三的爱情，就意味着李四将消失于自己的情感世界中；我们得到了子女，就意味着少了一分轻松……这和取舍的遗憾是一样的，而取舍的遗憾归根结底是得失的遗憾，没有利益成分的取舍，又怎么会遗憾与困惑呢？得失不同于取舍的是：取舍是一对此消彼长的矛盾，得失则是此长彼也长的矛盾。得到的越多，失去的也越多。以当选总统为例，当上了总统便得到了至高无上的权力，但几乎失去了整个自我，不能随心所欲地说话，不能像老百姓那样猜拳喝酒，高兴了便哈哈大笑、痛苦的时候可以号啕大哭，甚至想吃点什么、到哪儿走走都由不得你。

同时，我们在失去的时候，也会相应地得到一些什么。失去了权力，会多一分轻松；拥有一次失败，会得到教训；丢掉了一次冠军，就卸下了一个包袱。这就是所谓的“失之东隅，收之桑榆。”一般说来，付出越多，收获就越多；但失去的越多，并不见得就得到的越多。假如犯罪了，判了十年或二十年的刑期，得到教训的代价不是太惨重了吗？假如连生命都失去了，还能得到什么呢？

得失在一定条件下可以相互转化。好事能变成坏事，坏事也能变成好事。古人云：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”今天的“得”很可能预示着未来的“失”，而今天的“失”也很可能就是未来所“得”的开始。

有个“塞翁失马”的寓言，讲的是边塞上一位老人丢了一匹马，别人来安慰他，他却说：“你怎么知道它不会成为福呢？”后来，出走的马失而复得，而且还带回来一匹好马，别人又来道贺，他却说：“你怎么知道它不会成为祸呢？”再后来，他儿子骑马摔断了腿。最后，儿子因瘸腿没去打仗，保全了性命。

人类社会的许多困惑就是因得失的不断转换，而变得好坏难分。我们大量开采自然资源，丰富了社会财富，却又破坏了生态平衡；在农业生产中，不使用农药、化肥很难高产，而使用农药化肥的高产粮食和蔬菜，却又给身体带来极大的危害；生活条件太差，人会营养不良，生活条件太好了，又出现肥胖症……由此可见，得与失的关系，简直就是个物质不灭定律和能量守恒定律。

现实生活中，我们很难同时去注意两个方向，在得到的时候往往忽视了“失”，在失去的时候又看不到潜在的“得”。于是，就有了得到时的乐极生悲、失去时的一蹶不振。现实中“失马”的事例数不胜数，可惜绝大多数“失马”的人都比不上边塞的老头。一个打工仔买“六合彩”中了100万元大奖，他开始担心别人抢劫。最终，别人没有抢劫他，倒是自己好景不长，吸毒、嫖娼、赌博，认为一辈子也花不完的钱，三年不到花了个精光。在他奄奄一息的时候，他说他最怨恨终身的一件事就是中了“六合彩”。

面对得与失，最理智的行为便是：在得到的时候，我们必须认真地看一看“得”的背后会失去什么，能不能避免那些失去？假如因小小的“得”，而演变成巨大的“失”，我们又何必去得它？而在失去的时候，我们需要看到潜在的“得”。在困难的时候，要看到光明，要提高我们的勇气。

越是贪图多得，必是得之甚少。这似乎也是一条人生法则。

一位勤劳的农民，从自己的菜园中收获了一个大得不得了南瓜，他又惊又喜，把这个南瓜献给了国王。国王很高兴，赐给农民一匹骏马。这件事很快家喻户晓。一个财主开动了脑筋：献个大南瓜，就能得到一匹骏马，如果献一匹骏马，国王会赐给我多少金银珠宝或美女呢？于是财主向国王进献

了一匹价值连城的骏马。国王同样很高兴，吩咐侍者：“把那位农民献的那个珍贵的大南瓜，赐予这个献骏马的人吧。”

为什么想多得的人往往少得呢？道理很简单：人可得的东西很多，而要得到这些东西的人也很多，好比一大堆人围抢一大堆东西，你什么都想抢就会犹豫，等人家把东西抢光了，你还没缓过神来。假如你只死盯其一，也许会抢到它。其实，人的“胃口”并不大，只不过是心高而已。一旦把世界上所有的都给了你，你难道不感觉那些东西都成了负担吗？

有一位军人，年年都要争功争奖。后来，大家干脆年年评他，于是，他突然觉得人们的眼神充满着芒刺，领奖时的掌声也充满着芒刺，以致拿着奖品的手都在颤抖。

其实，人们的眼神也好、掌声也好，都与从前的没有两样，只是他的心态发生了变化。

还有一位私营公司的职员，因为跟老板沾亲带故，尽管老板给了他很高的薪水，但是他还是埋怨老板没有提拔他。后来，老板给了他一个部门经理当，他不仅没有把这个部门管理好，还把自己弄得神魂颠倒，最终只好自动退位。

所以，人生在世，重要的不是得与失，而是曾经为得到而努力奋斗过程中的充实和快乐。无论是得到还是失去，只要让自己更快乐，让自己的人生更富有意义，那就是最宝贵的“得”。要知道，人得到的能力与享受所得的能力是同样有限的。人只生有两只手，最多只能同时抓住两件东西，再多抓一件，都会力不从心。那又何苦呢？适可而止吧！

## 看淡名利，生活更美好

人皆有名利之心，对于“名利”本身而言，并无所谓好坏。喜欢好名声，

鄙视坏名声；喜欢获得，厌恶失去，这些都是人之常情。但绝不能为名利所困惑，也绝不能为名利所驱使，更不能见利忘义。人应当时时注意，用高尚的品德稳稳地驾驭自己的名利之心。在名利面前，正确的态度是看淡名利得失，轻松地生活和工作，这样或许会获得你意想不到的效果。

居里夫人是人类历史上最伟大的科学家之一，这不仅是因为她一手创造并发展了放射科学，直至把生命贡献给科学，还在于她拥有至高无上的人格。她一生中一共获得过包括诺贝尔奖等在内的 10 项著名奖金，得到国际著名学术机构颁发的奖章 16 枚，世界各国政府和科研机构授予的各种头衔多达 107 个。但是，终其一生，她一如既往地保持着谦虚平淡。爱因斯坦曾经赞誉她说：“在所有的著名人物里面，玛丽·居里是唯一没有被盛名宠坏的人！”

有一次，一个多年未见的女友到居里夫人家中做客，忽然，她看到居里夫人的小女儿正在玩一枚金质奖章，那可是英国皇家学会奖给她的。女友大吃一惊，忙问：“玛丽，能够得到英国皇家学会的奖章，是多么高的荣誉啊！你怎么可以让孩子随便玩耍呢？”居里夫人笑笑说：“没什么，我只是想让孩子知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能看得太重，否则，我们将一事无成。”

居里夫人的生活更是简朴得令人吃惊。据说，1895 年，居里夫人和皮埃尔·居里结婚时，新房中只有两把椅子，正好每人一把。丈夫觉得椅子太少，担心客人来了没地方坐，于是建议多添几把。居里夫人却说：“有椅子当然好啦。可是客人坐下来就不走啦。为了搞研究，还是算了吧！”而且，即使是年薪已经增加到 4 万法郎后，居里夫人依然如此。每次出席宴会，她都会收集一些废弃的菜单，她说：“这些菜单都是很厚、很好的纸片，在背面写字很方便。”

另一方面，居里夫人却又大方得惊人。1911 年，居里夫人因为成功分离了镭元素获得了诺贝尔化学奖。当时，很多人都劝她申请专利，一旦申请，她很快就会成为富翁。但居里夫人毫不动心，她说：“我发现了镭，但不是创造了它，它不属于我个人，它是全人类的财产。”不久，她向全世界公布了镭



的提取分离技术，这一做法有效地推动了放射化学的迅速发展。

对于自己得到的各种各样的奖金，居里夫人几乎把它们全部用在了资助穷人和帮助其他科学家方面，特别是帮助青年科学家改善科研条件。有几次，她甚至“拒绝”领奖，她说：“我把你们的奖金当作荣誉的借款，它帮助我获得了初步的荣誉。借款理应归还，请把它再发给另外一些贫寒而又立志争取更大荣誉的青年吧。”

由于居里夫人几十年如一日地长期从事放射性物质研究，她的健康日益受损，但是直到生命的最后一刻，她躺在病床上，还要求她的女儿向她报告实验室里的工作情况。1934年7月4日，居里夫人病情恶化，走完了她伟大的一生。

居里夫人放下名利，取得了事业和人格的双丰收。这个故事提醒我们，在“名利”面前该冷静下来审视一下自己——名利对我们而言是玩具，还是我们被名利玩弄于股掌之间？很显然，大部分人是在刻意地追求名利，甚至为了名利不择手段，最终丧失了理智，在邪恶中迷失，最终走上歧途，不仅没有获得梦想中的名利，反而被名利反咬一口，在追逐中失去了自我。

主人赏赐给波斯猫一盘奶油，波斯猫大吃一顿后，脸也顾不上洗，便趴在盘子上呼呼睡着了，鼻子上还沾着奶油。

这时一只老鼠饥肠辘辘，它壮着胆子来到波斯猫面前，对着奶油张口就咬。只听“哎哟！”一声惨叫，被疼痛惊醒的波斯猫还没弄清楚怎么回事，撒腿就跑。

消息很快传遍了整个鼠国，这只老鼠被同伴们视为无畏的勇士、鼠类的骄傲。鼠王亲自接见了它，说：“你为我们全体国民出了一口恶气，以前只有我们见猫就逃的事，今天你竟然让猫逃走了。这在鼠类历史上还是第一次，你将永载史册。”从此，这只老鼠走到哪里，都被鲜花和掌声所围绕。时间一长，连它自己也认为，自己真的是一位史无前例的大英雄。

不久后，这只老鼠勇士又碰上了倒霉的波斯猫，它很高兴，心想这次又能大显身手了，再给猫一个重创，那样就会赢得更高的荣誉，说不定鼠王还