

郑一◎编著

宽心
就会开心

宽心

……心宽天地阔

舍得

舍得能大成……

舍得
方能获得

人生哲学启示录

用细腻温暖的笔触倾诉世间种种
带你看破尘世的纷扰争执，获得自在身心

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

宽心
就会开心

舍得
方能获得

郑一◎编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，一个人的快乐，并不是他所拥有得多，而是他计较得少。身处竞争的社会，敢于舍得，能够宽心，人生之路才会顺达。

本书从“舍得”和“宽心”两方面阐释了做人应有的心态，教会人们看清生活的本质、生命的真谛，让每一个读者都能在“舍得”与“宽心”之中找到心灵的宁静，收获平凡的幸福！

图书在版编目 (CIP) 数据

宽心就会开心 舍得方能获得 / 郑一编著. -- 北京:
中国纺织出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5180-4406-1

I . ①宽… II . ①郑… 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 (2017) 第 302876 号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：198千字 定价36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

有人说：“心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。”生活是甜是苦，生命是有是无，全在自身的心念之间。

有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。舍得是一种人生智慧和态度，舍得不是“舍”与“得”之间的日常计较，而是超越境界对已得和可得的东西进行决断的情怀和智慧。

“舍得”，是一种境界，一种禅机，一种智慧，它就蕴含在你的生活当中；“舍得”既是一种生活的哲学，又是一种处世与做人的艺术。生活中不乏得不偿失的例子：早晨为了多赖一会儿床，不得不放弃从容吃早餐的机会；为了多浏览几页娱乐新闻，不得不加班加点；为了尽快跟领导交差，胡乱敷衍完成工作，结果第二天被告知要重做……世上的一切事务都是相对的，有舍才有得，要得必须舍。身处竞争的社会，更需要以“舍得”之心对待一切，以洒脱和平常心对待生活。

有人说：“一个人的快乐，并不是他所拥有得多，而是他计较得少。多是负担，是另一种失去。少非不足，是另一种有余。舍弃也不一定是失，而是另一种更丰富的拥有。”可见，得而有所舍才是智慧之心。

心宽，眼前的世界便是敞亮的。俗话说“身安不如心安，屋宽不如心宽，宁可清贫自乐，不可浊富多忧”。宽心是做人最从容的态度。心宽了，心情自然愉悦，心理便会健康，一切痛苦和压力就在无形中消



逝，轻松和快乐自然到来；心宽了，待人自然大度，心中便疏通畅快，一切烦闷和忧愁就不会烦扰自己；心宽了，做人自然大方，不因鸡毛蒜皮之事斤斤计较，更容易结朋交友；心宽了，心态自然平和，坦然面对误解和谣言，坦荡磊落，生活便不会轻易起波澜。宽心，使人生之路不再困苦，使生活更加幸福和美好！

世间道路坎坷曲折，人生之路也不会一帆风顺，有得就有失。面对得失，人们总是患得患失，在得与失的选择中彷徨不已。有人说，生活需要智慧。是的，面对生活中得失带来的困扰，真正明智的做法就是要学会舍得。把心放宽，把手放开，宽心而后舍得，这是人生的一大智慧。

本书从“舍得”和“宽心”两方面阐释了做人做事应有的心态，教会人们看清生活的本质、生命的真谛，让每一个读者在“舍得”与“宽心”之中找到心灵的宁静，收获平凡的幸福！

编著者

2017年3月



目 录

第 01 章

“舍”是一份从容，让你“得”到潇洒和快乐

舍，并不意味着随便丢弃	002
不舍、不得，机会只会在犹豫间溜走	004
舍弃并不意味着失去	006
权衡利弊，有舍才有得	008
得到，并不一定快乐	010
学会舍得才能获得快乐	013
潇洒立于世，看淡输赢得失	016
别在追求无止境的欲望中迷失自己	018
别用别人的错误惩罚自己	020
不要活在别人的眼光中	023

第 02 章

“舍”是一种付出，用你的真心“得”到真意

懂得付出，真心才能换来真爱	028
精彩的人生是奉献和付出	030
付出等于积累人脉	032



付出时不要总想着回报	035
舍得把“名声”送给别人	038
做“分外”事，才会得到“分外”的回报	041
多替他人想想，好人缘自然来	043
放下成见，方能化敌为友	046

第 03 章

“舍”是一种自制，眼光长远更能“得”大鱼

扶弱济贫，不要吝啬钱财	052
别让自己成为财富的“奴隶”	054
眼光长远，舍得眼前利益	056
抵御诱惑，别因小失大	059
不要被眼前的小事所累	061
暂时舍利，也要留住信誉	064
吃亏有时也是占便宜	066
舍得“亏本经营”，收获大利润	069
别让自己成为吝啬鬼	072

第 04 章

“舍”是一种谋略，以退为进“得”到最优之选

舍得面子，才能成他人不能成之事	076
成人之美，广结善缘	077
什么都想要，很可能什么都得不到	080
不适合自己的，果断放弃	082



目 录 CONTENTS

以退为进，以舍求得	085
择善而行，适时放弃	088
放弃是为了获得更大的机会	090
不要舍近求远，珍惜身边的人	093

第 05 章

“舍”是一种播种，“得”是宽心后的累累硕果

播“舍”的种子，收“得”的果实	098
心存善念，种善因得善果	101
将欲取之，必先予之	103
没有十年寒窗苦，怎有金榜题名乐	106
丰厚的回报来自精心的投入	108
鲜美的汤需要你舍得花更多的功夫	111
放弃是更深层面的进取	113
无心的投入可能换来意外的收获	116

第 06 章

“宽心”是一种包容，善待别人就是放过自己

能够宽恕他人是一种成熟	120
放宽心，事情原本可能更糟糕	122
人生原本艰难，何必再相互为难	125
做人无须争强好胜，赢了世界又如何	128
不要过于在意别人的小瑕疵	130
为难你的人，也许正是成就你的人	133



多反省自己，少怪罪他人	135
学会欣赏别人，而不要挑剔别人	138

第 07 章

“宽心”是一种忘却，悠然自在不被烦恼所困

烦恼都是自找的	142
人生短暂，别为小事生气	144
学会接受不完美	146
焦虑会像滚雪球一样越滚越大	148
事情是做不完的	150
顺其自然，坦然面对生活	153
让坏心情远离自己	155
积极的人乐观地看事情	157
只有学会遗忘，才能拥有快乐	160

第 08 章

“宽心”是一份感恩，懂得珍惜不去斤斤计较

要包容大度，不要锱铢必较	164
计较起源于猜疑	166
斤斤计较反而失去更多	168
不计较的人更容易交到朋友	170
学会与棱角分明的同事交往	172
如何对付喜欢打小报告的同事	174
如何对待与你争功劳的同事	177



目 录
CONTENTS

怀着一颗感恩的心对待家人	179
宽容地对待丈夫	181
唠叨、批评和指责是婚姻的死穴	184

第 09 章

“宽心”是一种解脱，淡然处世做大度量的人

生气有百害而无一益	188
不要让自己被心牢囚禁	190
想法太多，反而是一种负累	192
放下悲喜，才能彻底解脱自己	194
参考文献	197



第 01 章

“舍”是一份从容， 让你“得”到潇洒和快乐

古人说：“心容天下，海纳百川。”生活在如今高节奏、竞争压力之大的当下，谁都会有压力和放不下的东西，比如名利、金钱、地位等，正是这些无形压力累得你喘不过气来。我们只有懂得“舍”的智慧，才能学会放松，人生要轻松，输什么也不能输了自己的心情，让自己复杂的心灵得到洗礼，是一种享受，也是一种超脱。

舍，并不意味着随便丢弃

生活中，人们常说，人生是一次艰难的航行，在这次航行中，绝不可能一帆风顺，令我们苦恼的，不仅是那些暴风雨，更有那些让我们为难的抉择，是“舍”还是“得”。“明者远见于未萌，智者避危于未形”，很多时候，没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，碰得头破血流，不如潇洒地回头，果断地放弃。当然，“舍”并不意味着随便丢弃，也不是轻易地说放弃，而是一种能“两弊相衡取其轻，两利相权取其重”的睿智，一种举棋若定、以大局为重的智慧。相信我们都听过“猴子摘桃”的故事：

森林里，有一只淘气的猴子。一个周末，它来到一片桃树林，看到树上的桃子又大又红，很诱人，于是，它赶紧爬上树，摘了好几个。

它抱着这些大桃子继续往前走，过了一会儿，它又看到一片玉米地。“多大多棒的玉米啊！我得带几个回去。”猴子想到这儿便扔下了手里的桃子，跑到玉米地里，马上摘了几个大玉米棒子，然后抱着玉米继续向前走。

又走了一段路，它又被眼前一片绿油油的西瓜地吸引，到处是又大又圆的西瓜，它心想：“滚圆的大西瓜一定很甜，我得摘一个回去。”于是，它又扔下了那些玉米，赶紧摘了一个大西瓜，满心欢喜地往前走。

正当它准备回家的时候，却看到一只可爱的兔子从自己的身边蹿过去，于是，它高兴极了，大喊道：“我要抓只兔子带回去！”



它满脑子都是小兔子，哪里还想要大西瓜，于是，它又把大西瓜扔了，然后去追兔子。追了好几个小时，它也没追上。最后，小兔子蹿到另外一片树林里消失了。小猴子想想，还是不追了。

玩儿了半天，天渐渐黑了下来，小猴子有些害怕，赶紧往回走。回到山上，当妈妈问它带回什么东西时，小猴子两手空空地低下了头。

我们看完这个故事，肯定会取笑故事中的猴子，它总以为更好的东西在前方，于是，不断地舍弃，到最后，什么都没得到，只得空手而归。其实，生活中的我们又何尝不是如此呢？

我们的周围，就有这样一群人，开始做事时，他们热情高涨，但这股热情很快就被接踵而来的困难消磨殆尽，或者心血来潮之后，就马上改了主意，这山望着那山高，于是又放弃原来的计划而开始了新的行动，他们就这样无休止地舍弃，以至于留下无数的“烂摊子”工程。他们不能获取成功，是因为他们不能把自己的行动和愿望贯彻到底。聪明的猎人不仅跟踪猎物，重要的是他们最终会抓获猎物。

我们常说，有“舍”就有“得”，却忽视了“舍得”的真正要义，舍并不是轻易地放弃，而是在无路可走的情况下果断地回头，这是一种为人处世的智慧。

的确，真正的强者，该舍弃的时候会放下。只有舍弃了，才会有新的开始，才会有更多获得成功的机会，有些坚持是没有任何意义的。但这并不是说我们要随意丢弃。

总之，我们应该理解舍得的真正含义，为人处世，要择善而行、尽自己最大的努力，在无路可走的情况下，要学会悬崖勒马，果断舍弃，才能找到新的出口，才能获得圆满的人生！



不舍、不得，机会只会在犹豫间溜走

生活中，我们常常需要作出抉择——实行或者不实行，我们总是试图通过最精确的思维，获得最想要的结果。但实际上，很多时候，正是因为我们过多地思考，而导致了我们的瞻前顾后，不敢行动，成功的机会也就在“做”与“不做”之间溜走了，留下的也只有遗憾。曾经有人说过，这个世界上，最可怜的人就是那些瞻前顾后、不懂取舍的人，他们正是因为左右摇摆而最终一事无成。

生活中的我们，也应该记住这个道理：只要是自己认定的事情，绝不可优柔寡断。犹豫不决固然可以避免做错一些事，但也失去了成功的机遇。

这个道理同样适用于到生活中的其他方面，在你决定做某一件事情之前，你应该运用全部的常识和理智慎重地思考。如果发现好的机会，就必须抓紧时间，马上采取行动，才不至于贻误时机。如果犹豫、观望而不敢决定，机会就会悄然流逝，后悔莫及。瞻前顾后的行动习惯使人丧失许多机遇，很多时候，很多事情，如果我们果断去做，事情的结果就会大不相同。

有一个年轻人，长相帅气，为人厚道，但有个明显的缺点就是做事优柔寡断，连追女孩子也是如此。

他暗暗喜欢一个姑娘。每逢周末，当同事都和女朋友出去约会时，他的心里也是痒痒的，但他就是没有那个勇气。他总是担心这个担心那个，要么怕对方拒绝，要么怕打扰对方休息。

一个周末的下午，百无聊赖的他终于下定决心去姑娘家。但是，当司机把车开进姑娘家所在的巷子时，他就开始后悔了：既怕这次来了不受欢迎，又怕被姑娘拒绝，他甚至希望司机按原路返回。

思前想后，终于，他还是站在了姑娘家门口，心想，既然来了，就豁出去吧，他轻轻地按了下门铃，但居然没人回应。他又想，无论谁来开门，如果对方告诉自己姑娘不在家该多好。他等了一会儿，还是没人出来，幸好，他们都不在，不然自己真不知该怎么应付。

于是，他既高兴又失望地离开了。不过接下来的时间里，他又开始无聊了。

令他没有想到的是，其实，这个姑娘已经等他一上午了，她多希望他能站在楼下喊一声自己的名字，因为她家门铃坏了。

故事中，假如那个年轻人不患得患失、迟疑不定，而是大胆地喊一声姑娘的名字，那么，他们就会度过一段美好时光了。

生活中，如何克服这种左右迟疑的坏习惯呢？经验证明以下方法卓有成效：

无论做什么事，不妨告诉自己：假如今天是我生命中的最后一天，我该怎么做？当然应该全力以赴。否则，你总觉得自己还有充足的时间，总是优柔寡断、抱有幻想，那么，最终便会一事无成。

另外，你还需要做的是，不顾一切、勇往直前。你可以这样勉励自己：“豁出去了，大不了重来”“大不了被人笑话一顿”，即使这样，又有什么损失呢？一旦你有了这种意识，就会敢做敢当，优柔寡断便在你身上消失得无影无踪。

当需要我们执行的时候，当断不断，必受其乱：为人处世，必须坚决果敢，当机立断，一旦决定就马上去做，如果前怕狼，后怕虎，只会白白错失很多机会，考虑太多只会造成“竹篮打水一场空”的后果。

很久以前，有几个年轻人，他们以追求快乐为宗旨，但生活就是这样，他们不但没有寻找到快乐，反倒徒增了很多烦恼和忧愁，为了不让自己迷失，他们决定去问老师苏格拉底。

“老师，到底快乐在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”



于是，几个年轻人开始停止寻找快乐，而是集合在一起，找到造船的工具，然后花了四十九天的时间，先砍倒一棵大树，然后用这棵树造成了一条船。并且，他们造的船很结实。当造好船以后，他们迫不及待地想下水嬉戏。

独木船下水了，几个年轻人把苏格拉底请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

大家一致说：“快乐极了！”

苏格拉底说：“其实，快乐无非如此，它往往在你忙于别的事情时突然来访。”

生活中的每个人，不要笑看犹疑不定的做事习惯给我们带来的副作用，许多足以改变命运的契机，都因为我们的优柔寡断而与我们失之交臂，永不再来。要摆脱这种苦恼，我们就要训练自己的判断力，要坚定、勇敢、自信、果断，你若一直朝着目标前进，那么，他人一定会为你让路，而对于一个摇摆不定、踟蹰不前、走走停停的人，别人一定抢到他前面，绝不会给他让路。

舍弃并不意味着失去

我们都知道，得与失是一个对立面，人们都希望得到而害怕失去，这是一种常有的心态。然而，“人生充满得失。”世事难料，因为任何事情都有一个变化发展的过程，此刻你不如意并不代表你一生不幸，此时你满面春风并不代表你一生顺利。因此，我们应该学会舍得，舍得，并不意味着失去，因为只有舍得才会有另一种获得。如果你想在某个领域取得成就，你就必须舍去一些玩乐的时间；如果你想拥抱大自然，你就必须舍去舒服的办公椅；如果你想获得一份真诚的爱，你就必须舍去自私。

大概每天的傍晚时间，纽约市的中心公园里，总会驶过一辆豪华轿



车。当然，车里坐的不仅是司机，还有一位纽约市无人不晓的富翁。富翁是个细心的人，他注意到，这座公园的角落里，有个乞丐，他的眼神从来没有离开过自己住的豪华酒店。

这天，富翁闲来无事，想到了这个乞丐，他便下了车，来到乞丐面前。

“请问，你为什么每天都盯着我住的酒店呢？”富翁很有礼貌地问。

“先生，我在想，要是我能住进这样的酒店该有多好！”

富翁对他的梦想很感兴趣，然后说：“今晚你一定能如愿以偿。我将为你在酒店租一间最好的房间，并付一个月房费。”

过了几天，富翁准备敲乞丐的房门，想看看乞丐住得是否满意。但谁知道，乞丐已经离开了，他朝窗外看了看，发现乞丐又回到了公园的长椅上。

富翁径直走向公园，问乞丐为什么这么做，乞丐的回答是这样的：“原先我睡在公园长椅上时，我夜里会梦见自己住在豪华酒店里，这样的梦太美了。而当我真住在豪华酒店里时，我的梦却反了，我梦到的是自己睡在公园长椅上，忍受着寒冷的侵袭。这太可怕了，我根本睡不好。”

是啊，每一种生活都有它的得与失，正如俗语所说：“醒着有得有失，睡下有失有得。”所以，我们不仅应该正视人生的得失，还应该看清楚舍与得之间的关系，人们常说：“有舍就有得”，舍去的，就不要过分执着，也许，下一刻，将会有另一份惊喜等着你。

生活中，当我们需要抉择时，绝不能因为害怕失去而不敢舍弃；当你失去时，也要调整好心态，应随时随地、准确无误地选择适合自己的位置，既不以福喜，也不以祸忧，才能在事情的起承转合上控制好！

“塞翁失马，焉知非福”的故事，我们已经了熟于心。

《老子》五十八章：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其

