

舍与得： 取舍之间， 便是人生

舍与得的人生必修课

谢普 编著

每一个人都该修行的舍得之术。
人生不仅要「取」，更要「舍」，
断舍离之间，方得大自在。

南京出版传媒集团
南京出版社

舍与得：

取舍之间， 便是人生

舍与得的人生必修课

谢普
编著

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得:取舍之间,便是人生/谢普编著.--南京:
南京出版社,2016.12
ISBN 978-7-5533-1628-4

I . ①舍… II . ①谢… 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 (2016) 第 306536 号

书 名: 舍与得:取舍之间,便是人生

作 者: 谢 普

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社址: 南京市太平门街 53 号

邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.cn>

电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com>

天猫网店: <http://njpbcmjts.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 严行健

装帧设计: 麦 点

责任印制: 杨福彬

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 230 千字

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1628-4

定 价: 29.80 元



淘宝网店



天猫网店

营销分类: 成功励志

前言

人不是因为拥有的东西太少，而是想要的东西太多。大千世界，充满诱惑的东西太多。面对诸多诱惑，许多人会动心，会奢望，会幻想。一块硬币握在手中，还想得到三块硬币；刚吃完了山珍，还想吃海味；有一件漂亮的冬衣，还想有一件完美的夏衣；刚升了副总，又觊觎总经理的位置……我们身边有太多关于舍与得的问题。我们一心想得到所有，殊不知，某些珍贵的东西也正悄然离我们远去，当我们日行渐远，猛然回头的时候，我们也只能空留叹息。

孟子有云：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”舍与得是一种处世艺术。我们生活的世界纷繁复杂，面对纷繁的事物，需要我們不断地去选择，去割舍。很多时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失当中想要作出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，我们需要有“看开、放下、平和、淡然”的良好心态。其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上人生的巅峰，实现自己的人生价值。舍和得的关系，如同因与果，因果是紧密相连的。舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你止步不前的负累，留下那些轻快的、美好的事物，从而让你乘风破浪，云帆沧海。

舍得是一种境界，不计付出，舍己为人，体现出了胸怀宽广的做人高度；舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得，体现出了明朗大气

的做事风格；舍得是一种心态，有舍有得，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的生活。

佛家认为：舍即是得，得即是舍；道教认为：舍是为，得是有为；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲以得圣；而在今人的眼里，舍是付出，是投入，得是收获，是回报。舍得是一种大智慧：孰舍孰得，懂得选择才是大智慧者。时下是一个信息时代，“舍与得”的哲学，能为信息时代下的人提供一种健康、智慧的心态。为此，我们悉心准备了这本《舍与得：取舍之间，便是人生》，旨在和读者朋友探讨关于“舍与得”的系列话题，希望大家能从中获益。由于时间紧迫，编校之时难免疏漏，欢迎广大读者朋友批评指正。

目 录

第一章 舍与得的秘密 / 001

1. 舍与得的选择，决定了你的人生高度 / 001
2. 舍得舍得，必要的“舍”是为了更好的“得” / 004
3. 成功的重要秘诀，就是懂得正确的选择 / 007
4. 在生活的舞台上，你才是真正的主角 / 011
5. 有时候，明智地放弃是坚持的另一种模式 / 014
6. 为我们自己的选择负责到底 / 016

第二章 舍得之道 / 019

1. 灵活机动，因“人”而异 / 019
2. 投其所好，从对方感兴趣的话题开始 / 022
3. 成人之美是美德中的核心 / 025
4. 做人不要做绝，说话不要说尽 / 028
5. 聪明有大小之分，糊涂有真假之分 / 030
6. 要有自知之明，不要自以为是 / 034

7. 不要等到需要帮助时才想到别人 / 037
8. 为人处世低调一点，藏巧于拙 / 039
9. 最难念的字莫过于“不”字 / 041
10. 幽默是一种最具普遍意义的传递艺术 / 045
11. 沉默是信奉真理者的精神训练之一 / 050

第三章 人生沉浮 / 053

1. 内心不能清净源于物欲太盛 / 053
2. 适合自己的才是最有价值的 / 056
3. 生命之舟需要减负 / 059
4. 列出一个清单，丢掉一些忙碌 / 062
5. 回归简单的自在，才是真正的富足 / 065
6. 金钱不是快乐，更不是幸福 / 071
7. 别让不必要的欲望束缚了自己 / 074
8. 懂得变通，进退自如 / 077
9. 给人留面子，其实是给自己留退路 / 080

第四章 打开心扉 / 083

1. 宽容别人，也是给自己的心灵让路 / 083
2. 世上本无事，庸人自扰之 / 085
3. 痛苦的根源在哪里 / 087
4. 勇敢去面对恐惧，拓宽心灵的广度 / 089
5. 严于律己，宽以待人，才能从容自如 / 091

第五章 舍弃虚华 / 095

1. 淡泊名利，拥有一颗平常心 / 095
2. 把握自己的成功标准 / 099
3. 放弃，有时候是一种智慧 / 102
4. 放弃，本身也是一种进攻 / 106
5. 生命就是做最好的自己 / 108
6. 起手无悔乃大丈夫 / 112
7. 虚名只是外在的东西 / 114
8. 要有归零心态 / 117
9. 懂得放弃是一件聪明的事情 / 120

第六章 舍弃忧虑 / 125

1. 快乐的源头在哪里 / 125
2. 彻底解放自己的烦恼 / 128
3. 快乐是一种习惯 / 131
4. 年龄永远不是障碍 / 134
5. 时刻记得微笑 / 138
6. 冲破自我设置的心理障碍 / 142
7. 患得患失是最大的悲哀 / 144
8. 吸引力法则也是一种心理暗示 / 146
9. 遇事要有正能量的心态 / 150

第七章 舍弃平庸 / 153

1. 远大目标是最大的动力 / 153
2. 珍惜时间法则 / 155
3. 不管你做什么，要爱上自己的工作 / 158
4. 相信梦想的力量 / 162
5. 苦难是飞翔的垫脚石 / 165
6. 不容小觑的细节 / 168
7. 在哪里跌倒，就在哪里爬起来 / 171
8. 克服自卑，才能成功 / 173
9. 不要在小事上计较 / 176
10. 每个人在生活中都有应有的位置 / 179

第八章 舍弃完美 / 183

1. 人生确实有许多的不完美 / 183
2. 被咬了一口的苹果 / 187
3. 宽容，让生活更美好 / 189
4. 我们永远是自己忠实的“粉丝” / 192
5. 珍惜自己拥有的一切 / 196
6. 你不可能让所有人都满意 / 199
7. 残缺也是一种至美 / 201

第九章 舍弃贪痴私欲 / 205

1. 微笑是生活的根基 / 205
2. 喜悦是一件值得庆祝的事 / 208

3. 用平和心态应对生活中的挫折 / 210
4. 把贪念保持在适当、健康和能够自控的范围之内 / 212
5. 做人要厚道，不要太刻薄 / 213
6. 不为逞一时口舌之快 / 215
7. 对自己求全责备，对别人宽大为怀 / 216

第十章 摒弃繁杂诱惑 / 219

1. 时刻知道自己要追求什么 / 219
2. 自信使你幸福感倍增 / 221
3. 被“优秀”谋害的幸福 / 222
4. 能退者，方能进 / 224
5. 勇敢地放下是一种智慧 / 226
6. 追求幸福是每个人的权利 / 228

第十一章 舍得是福分 / 229

1. 少看少听眼目明 / 229
2. 少言少论耳根静 / 230
3. 少贪口欲知足乐 / 233
4. 学会放松保健康 / 236
5. 少一点心机，多一点淡然 / 238
6. 清空心灵欲望之桶 / 240
7. 为别人着想，意味着给你插上一对翅膀 / 242
8. 微笑是处世魔法，你用了别人也会用 / 244

第一章

舍与得的秘密

——人生有得必有失，有舍才有得

人的一生都是在选择中度过的，可以说，什么样的选择决定了什么样的命运。正如同走路，选择的路线不同，看到的风景也会不同。有的人选择了崎岖山路，那么他可以欣赏崇山峻岭的巍峨；有的人选择了平坦大道，那么他可以领略广阔的地域之美。尽管道路不同，但各有各的精彩。

1、舍与得的选择，决定了你的人生高度

很多人在面对失败的时候，或者自己的人生遭遇不顺的时候，总会说一句“这就是命，我认了”，其实，这是一种消极悲观的处世态度。在人生的漫漫旅途中，除了出生和死亡我们无法做出选择，其他的我们完全有理由、有能力选择自己的行进路线。正如同走路，选择的路线不同，看到的风景也会不同。有的人选择了崎岖山路，那么他可以欣赏崇山峻岭的巍峨；有的人选择了平坦大道，那么他可以领略广阔的地域之美。尽管道路不同，但各有各的精彩。

每个人的选择不同，也决定了他们的命运是迥然不同的。有这样一个小故事：

有三个人要被关进监狱三年，监狱长要他们三人各自提一个要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。

法国人爱浪漫，要一个美丽女子相伴。

而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，他嘴里鼻孔里全塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子的手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天都与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了300%，为了表示感谢，我送你一辆跑车。”

三个人的不同选择呈现出三种截然不同的结果。这个小故事看似一个笑话，但是却清楚地告诉我们，一个人选择怎样的人生道路，他的人生将呈现怎样的结局，也就是我们常说的命运。所以，可以毫不夸张地说，选择决定命运。

我们生活的每天都面临着选择，小到穿什么衣服，大到职业、人生道路，每一个选择都决定了今后的不同结局。比如，你匆忙中选择了一件并不太中意的衣服，那可能这一天你都会感到很郁闷。相反，选择一件自己非常喜欢的衣服出门，你一天的心情都会是愉悦的。

如果说选择穿一件什么样的衣服出门，顶多会影响心情的话，那对于自己的人生道路、职业方向的选择，则会直接影响以后的人生。如果选择不好，甚至错误，那将会给以后的人生带来长期的负面影响。所以，面对这样重大的选择，一定要慎重。

珍妮是一家高科技公司的程序员，年轻漂亮，收入丰厚，办公室人缘很好，还很得上司的赏识。工作之余的生活丰富多彩，和家人的关系很亲密。在外人看来，珍妮的事业、生活可谓是春风得意，前途一片光明。但是，珍妮的内心却是苦闷，甚至是痛苦的。

因为她的内心是抵触这份工作的，甚至是厌倦。她讨厌天天面对电脑的单调机械，讨厌面对没完没了的程序。她真正的理想是当一名

自由撰稿人。可是，高收入使她无法放弃这份工作，但是工作带来的郁闷又使她无法集中精力去做自己喜欢的事情。她不喜欢自己现在的工作，但又无法选择自己喜欢的工作。于是，陷入了矛盾的两难境地。

在竞争日趋激烈的今天，我们很难说珍妮的选择是错误的，但可以肯定的一点是，珍妮这样的矛盾心理不仅危害自己的身心健康，还对自己的职业发展非常不利。

美国有句谚语说得好：“当一个人知道自己想要什么时，整个世界将为之让路。”英特尔公司前总裁格鲁夫说：“人生最奢侈的事就是做你想做的事。”而如何选择，对人们来说最难。英国心理学家萨盖做的实验证明：戴一块手表的人知道准确的时间，戴两块手表的人便不敢确定几点了。

我们很多人都会面临类似这样两难的选择，对此，英国伦理学家边沁提出了著名的“快乐测量法”，他列出了七个标准，对我们做决策时有一定的参考价值。

（1）强度：即比较两个选择中哪一个的价值最有助于满足选择者的强烈需要。

（2）确定性：即优先选择必须是能够较确定地带来预期后果而不是可能性较小的目标。

（3）持久性：即优先选择能带来的预期后果是较为持久而不是较短暂的目标。

（4）远近性：即优先选择能较快带来预期后果的目标。

（5）纯洁度：即优先选择那些副作用较小的目标。

（6）繁殖性：即优先选择的目标，应有助于其他价值的实现。

（7）广延性：即优先选择的目标，其预期结果应当对较大范围的情景适用。

通过上面的这些参考意见，我们可以做出理性的思考和分析，这将有助于我们做出正确的选择。

有人说，人生就是不断地做选择题。人生有单项选择，也有双向

选择，还可能有多项选择，没有所谓的“正确答案”，但是，不同的选择却得出的是不同的结果。中国有句俗话叫“男怕入错行，女怕嫁错郎”，这就是选择的学问。一旦选择错了，再想改正是很麻烦的，有时候甚至可能连改正的机会都没有了。

有的时候，一个选择需要我们拿自己的一生来做赌注，输赢还是一个未知数。那我们为什么不做出正确的选择呢？要做出正确的选择，就需要我们戴上“望远镜”去看待一切事物。选择是一种力量。我们每个人的生活都是被动的，因此感觉不到这种力量的存在。一旦我们的人生为自己所把握，自主地去做出人生的选择，我们就能感受到这种力量的存在了。

福特没有选择做一名大公司的高管，而是选择继续对内燃机车的研制，才有了福特汽车的诞生；比尔·盖茨选择退学，后来才造就了微软帝国的辉煌；托马森·沃森在事业低谷的时候，没有选择其他公司的高薪邀请，才有了后来的 IBM 公司……

可见，选择决定命运，寻欢作乐、游戏人生是一种选择；孜孜不倦、争分夺秒、埋头苦干也是一种选择；边干边玩、亦玩亦干还是一种选择。不同的选择把人们导向不同的路途和方向，使各自的人生呈现出不同的色彩和价值，最终收获不同的果实。

因此，请认真对待生命中的每一次选择，努力实现自己的愿望，书写人生的华彩篇章。

2、舍得舍得，必要的“舍”是为了更好的“得”

“舍”和“得”是一对很有意思的反义词，“舍”就是放弃，“得”就是得到，但是，有时候“舍”的结果却是另一种“得”，这就是事物的辩证原理。被迫的“舍”很多时候不会得到任何东西，相反还可能失去更多的东西；主动的“舍”才能“得”到一些原本看似得不

到的东西。这就是选择的魅力。

苏格拉底的“如何寻找最大麦穗论”就是教我们如何选择的：在一块麦田里先走上三分之一路，观察麦穗的长势、大小、分布规律，在随后的三分之一的田地里选定一个相对最大的，然后从容走完剩下的三分之一。即使在这三分之一里面还有更大的麦穗，按照规律来说也不至于令你太过遗憾了，总比一上来就匆匆选定，或者行程快结束了才胡乱抓一个更具有科学性，更能使人心安理得。

苏格拉底的“寻找最大麦穗理论”是选择的技巧，也是放弃的智慧。有时候你的目标太多，不妨扔掉一些，这样选择对你而言才会是快乐而非苦恼的。

一个不成功的人，往往并不是没有目标，而是目标太多。这样的人不懂得放弃那些不切实际的目标，他们什么都想要，但因为精力和时间有限，结果什么都没有做好。在物欲横流的今天，如果不懂得选择，那就意味着你放弃了自己成功的机会。所以，舍弃是必要的，必要的“舍”往往能换来更大的“得”。

2000年初，生意人老李发现了一个赚钱的商机：生产IP拨号器。因为整个机器成本才五十元钱左右，可是因为是新生事物，所以当时的市场价却高达一千多元。其实，IP拨号器的技术原理很简单，基本是电话机原理，只不过多了块控制芯片而已。

老李了解到这一行情后，马上行动，买来了数万元的生产调试设备，并招聘了一批技术人员，日夜兼程地设计、生产、调试。很快，产品便推向市场。老李的分析也得到了市场验证，他因此大赚了一笔。就在别人以为他会立即扩大生产规模时，他却来了个急刹车，放弃了这一生意。他卖掉了设备，辞退了技术人员，转租了厂房。

很多人对此很不理解，有的人甚至说老李是个十足的傻瓜，放弃了这么好的赚钱机会。但只有老李自己最清楚这样做的原因。他清醒地认识到，IP拨号器是利润超高的产品，竞争对手肯定会纷纷跟进，而且其中好多都是实力雄厚的电话生产厂商和大通信公司。他们一旦

介入，自己的产品就毫无优势可言。与其到时候灰溜溜地被别人打败，还不如自己先撤退，所以他明智地选择了放弃。老李的放弃又一次得到了市场的成功验证。

老李的放弃是为了更好地前进。人的精力是有限的，当你把精力放在势头渐衰的事情上时，自然没有精力去做势头正盛的事情，可想而知，你的人生之路也会随之势头渐衰。

有些人就是不能做到知足，贪心不已，他们的人生永远在追逐更好的东西，以便提升自己的名望、地位，他们从来就没有想过放弃，放弃那些不足取的东西。因此，他们的人生永无宁静，永无快乐。

没有放弃的勇气和胆识，你就无法比别人看得更远，无法比别人走得更远。我们的时间和精力都是有限的，在一个时间段内，我们也许能做好一件事情，但不可能同时做好几件事情。

著名歌唱家帕瓦罗蒂在回顾自己的成功之路时，曾讲过这样一个故事：

他小时候很喜欢唱歌，在这方面也表现出了一定的天赋，但他同时也是一所师范院校的学生，学习成绩也不错。师范毕业时，他很苦恼，是继续学习唱歌呢，还是做一名教师？他想边做教师边用业余时间唱歌。但他父亲说：“孩子，如果你想同时坐两把椅子，你只会掉到椅子中间的地上，在生活中，你必须学会放弃一把椅子。”帕瓦罗蒂于是为自己选择了一把“椅子”。他说：“选择和放弃是一件痛苦的事情，但却是成功的前提。”

其实，放弃并不一定意味着失去。放弃贪婪，就得到了轻松；放弃痛苦，就得到了快乐；放弃患得患失，就得到了洒脱；放弃阴霾的昨天，就得到了晴朗的今天。

一位老禅师坐在快速前进的马车上，一不小心掉了一只刚买的新鞋子。由于急着赶时间，也来不及停车去拾取了。

他身边的小沙弥叹了口气说：“师父，好可惜呀，那是刚买的新鞋子啊。”

没想到老禅师迅速把另外一只鞋也扔了出去，小沙弥惊讶地问：“师父，您这是做什么呀？”

老禅师微笑着说：“这一只鞋无论怎样，对我而言已经没有用了。如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

这是禅的智慧，是深悟的哲学。我们很多人常常患得患失，对已经失去作用的事物一直耿耿于怀，不能放下。其实一旦放下，放眼长空，不仅可以使自己释怀，更多时候还能使他人获益，一举多得。

人生中，必要的放弃不是失败，而是智慧；必要的放弃不是削减，而是升华。

所以，我们说必要的“舍”是一种理智，是一种智慧，是一种升华，因为这样的“舍”是一种更高层次的“得”。正所谓“舍得、舍得，有舍，才有得。”

3. 成功的重要秘诀，就是懂得正确的选择

多年来，成功学者研究人生成功的方法，发现很多人的成功或失败并不取决于他懂不懂什么成功的方法。方法固然重要，但真正决定成败与否的关键，其实是他的选择，他的决定，即正确的舍得。

有一位心理学家曾经说过，一个人平均每小时会有 6 次选择，扣除掉 8 小时睡眠时间，一天就要面临 96 次选择，一年则有 3.5 万次选择的机会。

当然不完全是重要或决定成败的选择，其中包括一早闹钟响了，你选择起不起床？吃饭时间到了，你选择吃不吃饭？吃什么？等等。成功的人总是做正确的选择，有挑战性的选择，会产生效益的选择，甚至是长远的选择，人与人最大的差异就是当你面临选择的时候你所做的决定。

如果把成功比作一条路，那么每一次正确的选择就好比是路下面