



# 舍与得的 人生经营课

赵丽荣◎编著

洞悉幸福真谛、活出无悔人生的的心灵智慧

 新浪文化·读书  
book.sina.com.cn

“新浪读书”推荐阅读的人生励志精选读本

我们只有把握好舍与得的尺度，才能敲开适合自己的成功之门

只有懂得“舍得”的人，才能真正掌控自己的命运

／人生因“舍得”而完整，生命因“舍得”而美丽／

华夏出版社

州大学图书馆  
藏书章



# 舍与得的 人生经营课

赵丽荣◎编著

华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

舍与得的人生经营课 / 赵丽荣编. —北京: 华夏出版社,  
2011.2 (2011年重印)

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6031-6

I. ①舍… II. ①赵… 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 (2010) 第219691号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

## 舍与得的人生经营课

---

编 著 赵丽荣

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年2月第1版 2011年3月第2次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6031-6

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



随时 / 随地 / 随心

阅读可以静心、充电、启迪智慧

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertoc.com](http://www.ertoc.com)

## 有一种心态叫舍得 有一种人生叫放下

我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我們不断地去选择，去割舍。很多时候，鱼与熊掌很难兼得，你在得到的同时也会经历失去的苦涩。在得与失当中要想作出正确的选择，是一件非常艰难而痛苦的事情，所以需要我们用“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。

人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断“获得”与“失去”的过程。如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管他是多么幸运的一个人，都不会拥有真正完美快乐的人生。人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

舍得是人生的重要课题。我们只有真正把握好舍与得的尺度，才能更好地善待自己，才能敲开真正适合自己的成功之门。要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一份快乐的天地。

常言道：退一步，海阔天空。拥有好心态的人，都会看淡人生的得与失，因为他们明白：放弃不是妥协，只是为了让自己走得更远，因为恰到好处的放弃，就是一种进取。

有这样一句话：人生就像是一段旅程，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。是啊，人生的风景如此美好，我们又怎能忍心错过？又何必让那些名誉、地位、财富、人际关系、烦恼、郁闷、沮丧、压力等，来搅扰我们看风景的心情呢？

那么，就将那些早该丢弃而未丢弃的东西丢掉吧，让生活重新开始，让自己轻装上阵，只有这样，你才能拥有了无遗憾的人生。

第一章

舍弃痛苦与烦恼

- 幸运不是天生的，是设计出来的 002
- 我们不是拥有太少，而是欲望太多 007
- 何必徒劳寻求完美，  
生活本身就是不完美的 013
- 有个好心态，才会有个好人生 019

第二章

人生苦短，要善待自己

- 千万不要用别人的错误来惩罚自己 028
- 活在自己的心里，而不是别人的眼里 034
- 不要让自己活得太累，偶尔放松一下 039
- 放开手脚，去做你喜欢做的事吧 044



## 因为舍得，所以快乐

- 快乐不在别处，就在你的心里 050
- 找对快乐的角度，  
生活再苦也可以笑着面对 056
- 放下烦恼，快乐其实很简单 061
- 小乐乐于人，大乐乐于己 067

## 幸福其实很简单

- 羡慕别人的幸福，  
不如找到属于自己的那份幸福 074
- 永远不要把幸福寄托在别人身上 080
- 幸福就是猫吃鱼，  
狗吃肉，奥特曼打小怪兽 086
- 幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 091

## 第五章

### 舍得的真意是珍惜

- 把每一天当做生命的最后一天来过 100
- 幸福在当下，珍惜现在的所有 105
- 在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中 111
- 珍惜眼前人，莫失再追悔 117

## 第六章

### 要看开，不看透

- 看开，想开，烦恼就会走开 126
- 换个角度，你会看到更美的风景 132
- 既然不能改变，不妨试着接受 137
- 那些不能看开的，唯有遗忘 143

## 第七章

### 有一种境界叫放下

- 要向前看不向后看，要向好看向不坏看 150
- 得不到的就放手，抓不到的就转身 155

- 不要找了，世上没有卖后悔药的地方 161
- 放下包袱，你能走得更远 167

## 第八章

### 从容人生，淡定生活

- 在喧嚣尘世中淡定吟唱 174
- 那些云淡风轻的日子里，  
一箪食，一瓢饮足矣 179
- 隐于野的心境，  
入于市的淡泊，登于朝的气度 183
- 平凡却不平庸，生活照样精彩无限 189

## 第九章

### 舍弃计较之心，学会宽容

- 将怨恨收藏于心，  
只会让自己再度受到伤害 196
- 包容有多少，拥有就有多少 201

- 何必为生活中的琐事较真，  
把心放宽就好了 207
- 给对方一个台阶下，  
实际上是给自己日后留下方便 212

## 第十章

### 学会专注，更要懂得坚持

- 生活，你可以打败我，却不可以打倒我 220
- 想要不再吃苦，就要战胜苦难 226
- 仅仅只需要一步，就能迈过这个坎儿 231
- 每一次跌倒，都是为了再爬起 236

## 第十一章

### 想成功先学会失败

- 不要被成功冲昏头脑，  
那只不过是人生的一个驿站 242
- 机遇来临时，你准备好了吗 246
- 再试一次，你就可以到达成功的彼岸 252
- 成功是一扇门，找对即可轻松而入 257

## 第十二章

### 在恰当的时间做恰当的事

- 趁父母还在身边的时候，多孝敬他们 264
- 不要等到有空的时候，才来珍惜爱情 269
- 朋友一生一起走，那些日子不再有 274
- 珍惜健康，从我做起；热爱生命，从今天开始 279

## 第十三章

### 活出自我，活出真性情

- 挥洒自我的个性，强过附庸风雅的流俗 286
- 崇拜偶像，倒不如崇拜自己 291
- 从此不再为了生活而讨好别人 296
- 我的地盘，当然要由我自己做主 301

## 第一章

# 舍弃痛苦与烦恼

佛教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执着，才能得到新的观念、新的思维；能够放下不切实际的妄想，便会轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。



## 幸运不是天生的， 是设计出来的

一个人生活得幸福不幸福，其实和他是否幸运没有关系。有很多人，在生活中处处碰壁，屡屡遭遇不幸，可是他们却能用微笑告诉人们他们是幸福的；而一些看上去幸福得让人羡慕不已的人，却总是喟叹生活不能尽如人意。世界上不存在绝对的幸运与绝对的不幸运，就算是一个看似不幸的人，和别人的不幸相比，他永远都不是最不幸的；而一个看似幸运的人，和别人的幸运相比，他也并不是最幸运的。

曾有一篇关于澳门特区终审法院首任院长岑浩辉的报道。每当说起他的成功，岑浩辉总是坦然地说：“我是个幸运的人，到目前为止，我的人生经历了无数次转变，但好运气一直跟随着我。”

岑浩辉一直强调他的成功源于他的幸运，而那些经历的磨难，他总是一笑置之。是的，岑浩辉是幸运

的，因为他正好赶上了时事转变的几趟列车，但跟他同一年代成长起来的并非他一人，他背后经历的艰辛我们也可以想象得到，只是他能把艰辛当成是一个体验的过程。如果说是幸运成就了岑浩辉的事业，倒不如说是幸运的心态成就了这样一个“幸运儿”。

所以，一个人如果能以积极的心态面对生活，那么他就是幸运的；如果一个人认为自己是幸运的，他就会以阳光的心态面对生活中的种种遭遇，就算是遇到很多不如意甚至倒霉的事，他也会怀着一种积极的心态，对生活充满激情和盼望，对美好的未来充满期待和向往，这样的人无疑是幸运的，更是幸福的。

如果一个人认为自己是不幸的，那么哪怕一点点失意，也会让他陷入悲观和绝望中，继而对生活产生不满和怨愤的情绪，失去对生活的激情，最终也会被幸福拒之门外。

一个失明的孩子说：“我很幸福，能听见世界上那么多动听的声音！”

一个又聋又哑的孩子用手语比画：“能看见这么多美丽的风景，我觉得很快乐！”



一个患有小儿麻痹症的孩子说：“能活在这个世界上，有这么多的朋友，对我来说就是最幸运的事情！”

他们在说这些话的时候，看上去是那么幸福。

看到这样的情景，没有一个人不被感动。这些可爱的孩子虽然没有健全的身体，可是在他们心中，生活是那样简单而美好，一个天籁之声、一个温暖的微笑、一个美丽的物件都可以成为他们热爱生活的理由。而健全的我们，却常常嗟叹生活的不幸。难道是我们的心偏离了幸福的轨道？

有这样一个故事：

有一个人在一次事故中失去一条腿。一天，他听说上帝在某处为人们设了一座灵潭，潭中的水能治愈许多怪病，于是他也加入到朝圣的队伍中。

人们问他：“你是想让灵潭再帮你长出一条腿来吗？”

他回答说：“不，我只想让灵潭告诉我，在失去一条腿后，我要怎样幸福地生活！”