

【开启人生智慧，  
创造幸福生活】



●要得先须舍，有舍才有得  
●心宽体则健，容人即容己 ●幸福源于心，达人自快乐

# 人生三论

——舍得·宽容·幸福

北京工业大学出版社

# 人生三论

丁振宇 编著

——舍得·宽容·幸福——

北京工业大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人生三论——舍得·宽容·幸福/丁振宇编著.

—北京: 北京工业大学出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2555 - 1

I. ①人… II. ①丁… 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 209472 号

---

**人生三论——舍得·宽容·幸福**

---

编 著: 丁振宇

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 234 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2555 - 1

定 价: 26.80 元

---

**版权所有 翻印必究**

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

# 前 言

人生有如一台戏，不同的人被设定为不同的角色，每个人都在戏里不知疲倦地扮演着属于自己的那个角色。快乐的是戏，悲伤的也是戏。人们在漫长的一生中所看到的、所经历的不可能全是快乐的、合理的戏。

古人常说“世间不如意事，十有八九”，如意的自然只有那十之一二了。在生活中，我们虽然会遇到各种各样的烦心事，但是只要我们能够放松心情，常想那十之一二的如意的事情，时常把遇到的人和事往乐观的方面去想，我们就会一直生活在快乐之中。对于那些已经失去和永远也得不到的事物，我们要学会舍弃。因为只有当我们有了舍弃的智慧时，才会豁然开朗，人生会马上向我们展现出另外一个截然不同的景致。有舍有得，人生才会进退自如。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体，相生相克、相辅相成，存于天地、存于人生、存于心间，存于微妙的细节之中，囊括了人生的所有机理。万事万物均在舍得之中达到和谐，达到统一。要得便须舍，有舍才有得。

宽容是最美丽的一种情感，宽容是一种良好的心态，宽容也是一种崇高的境界。能够宽容别人的人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样浩瀚、深沉。宽容自己的家人、朋友、熟

人容易，因为，他们是我们爱的人；然而，宽容曾经深深伤害过自己的人或者自己的敌人，即“以德报怨”，则是最难的。后者的宽容是宽容的最高境界，这才是人性中最美丽的花朵。只有宽容才是快乐之本、幸福之源。

幸福是什么？其实幸福是没有绝对的答案的，关键在于我们的生活态度。只有善于抓住幸福的人才能懂得什么是幸福。有的人一直以为感受幸福是件很困难的事，认为那是一种灯火阑珊处的境界，但是经过岁月的磨砺以后就明白，幸福其实很简单，一个人只要心灵有所满足、有所慰藉就是幸福的。

人生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷和泥泞，但也有看不完的美景。如果我们的灵魂干涸了、目光黯淡了，就很难再发现美丽的星光。如果我们用灰暗的心情去看待生活，生活给予我们的就是一连串的失望；如果我们浪漫地对待生活，就会发现生活其实并没有把我们逼得走投无路，而且还在我们的身旁布满了惊喜。所以，不管生活是以怎样的面目出现，我们都应满怀热情地去面对它、感知它，多点自我安慰，少点绝望，因为其中一定会有美景存在。

如果我们每天都带着快乐的心情起床，带着快乐的心情出门，在上班途中不再关注那拥堵的路况和熙熙攘攘的行人，而是将目光转向那些带着午餐盒蹦蹦跳跳上学的孩子、挽着爱人的手面带微笑的情侣，那我们的灵魂就会特别好，就会向他人微笑，就会得到他们积极的回应，也会发现快乐其实很简单。

生活中从不缺少快乐。只要我们认真地去观察，就会发现每朵花里都有一个美丽的世界。用心去寻找快乐，我们就会发现生活中的每一个角落都充满着快乐，快乐就在我们举手投足之间。

# 目 录

## 舍 得

### 第一章 人生有舍才有得

每个人都有自己的志向,但不是每个人的大志都能实现的。在奋斗的过程中,不同的人会有不同的遭遇,而且大多数人都要能够忍受失败的痛苦。其中有些人是因为不懂得舍弃才会不断地被痛苦困扰着。当我们有了舍弃的智慧时,心胸就会豁然开朗,人生会马上向我们展现出另外一个截然不同的景致。有舍有得,人生才会进退自如。

1. 舍得的真谛:有舍才有得 ..... 2
2. 明确目标,合理取舍 ..... 4
3. 人生起伏跌宕,需懂舍得 ..... 6
4. 得失随缘,不要过分强求 ..... 9
5. 鱼与熊掌不可兼得 ..... 11
6. 进退之间充满玄妙 ..... 13
7. 人生进取在于不断地舍得 ..... 15

### 第二章 舍弃错爱,得到精神的解脱

爱情宛如一支圆舞曲,舞者一定要心情愉悦,依照相同的节奏,踩着相同的步伐,才能跳出曼妙的双人舞。如果一方已经不想跳了,另一方却硬要抓着他的手、拖着他的身体,死气沉沉地跳下去,这场舞一定好看

了。难道非得让两个人都跌个四脚朝天、弄得死去活来,才能够曲终人散吗?

1. 相信真爱,宁缺毋滥..... 17
2. 让放弃给人带来快乐 ..... 19
3. 不要因爱迷失方向 ..... 21
4. 缘分天定,得之幸也,失之命也 ..... 23
5. 真爱是无私地付出和给予 ..... 25
6. 有所失才会有所得 ..... 29

### 第三章 舍弃名利,得到心灵的宁静

舍弃名利是一种淡泊宁静。淡泊可以将高雅气度、高尚情操、高风亮节交融互补,并相映生辉。淡泊与贪婪凶残、阴险卑鄙、阿谀奉承高度绝缘。淡泊者包容万象,谦谦为怀,遇喜怒哀乐皆泰然处之,尝酸甜苦辣均受之如饴。相反,不懂得淡泊,成天为自己的得、失、名、利计较的人,只会被各种各样、没完没了的焦躁和烦恼困扰,内心岂能宁静安详!

1. 需求有限,欲望无限..... 32
2. 把荣誉让给别人,把困难留给自己..... 34
3. 知足不辱,知止不殆..... 36
4. 放下名利,随兴、随心、随缘..... 38
5. 有时,放下也是一种得到..... 39
6. 身在凡尘,与世无争..... 42
7. 欲望无边,一切适可而止..... 45

### 第四章 舍弃成见,得到发展的空间

人们在内心深处大都不喜欢听到不同的意见,面子和自信使人固执己见,但在外人看来,就是既不愿放下成见,也不善于倾听。这样就会阻碍人际间的交流,就会让人远离某些不断更新的知识,使人跟不上时代的步伐。其实,很多事情在不同意见的碰撞中,往往会闪现真理的光辉,使问题渐渐地清晰起来,使不同观点的人慢慢地减少分歧,互相靠拢,取得

共识。

1. 化敌为友是大智慧 ..... 47
2. 君子以让人为上策 ..... 49
3. 放下成见,着眼未来 ..... 51
4. 人不可貌相,海水不可斗量 ..... 53
5. 少个对手少堵墙 ..... 56
6. 不断创新,打破常规 ..... 57
7. 每个人都不是十全十美 ..... 60

## 第五章 舍弃自卑,得到坚定的信心

自信对每个人都非常重要。无论是面临学习的压力还是工作的挑战,无论是身处顺境还是逆境,自信都可以用它神奇的放大效应为人们的表现加分。因此,一个充满自信的人总会在面对挑战时鼓励自己:“我能行,我一定能行!”

1. 远离自卑,正确地评价自我 ..... 62
2. 深度挖掘自己的矿藏 ..... 64
3. 让自卑变成自信 ..... 66
4. 走出困境,战胜沮丧 ..... 69
5. 相信自己,成就未来 ..... 72
7. 舍弃自卑,重建自信 ..... 74

## 第六章 舍弃愤恨,得到豁达的气度

仇恨在一个人身上燃烧多久,就会把他和所恨的人绑在一起多久,那人的的一举一动都成了他心中的障碍和束缚。一个怀恨在心的人总是认为自己恨得很有理,恨得公正,认为自己不可能恨一个好的东西。渐渐地,仇恨就会把他占为己有。别以为宣泄仇恨和不屑就可以撇清自己,其实在他恶语出口的那一刹那,被玷污的首先是他自己。

1. 加之不怒,处变不惊 ..... 77
2. 爱产生爱,恨产生恨 ..... 79



3. 放眼将来,不计前嫌..... 80
4. 驾驭愤怒的情绪,体现真正的坚强..... 82
5. 气量、气度决定人格魅力..... 84
6. 抱怨少一点,理解多一点..... 86

## 第七章 舍弃虚荣,得到真实的自我

生命的历程就如同一次旅行,背负的东西越少,越能更好地欣赏一路风景,越能更顺利地到达目的地。我们可以列出清单,决定背包里应该装些什么东西,才能帮助我们到达目的地。但是,记住,在每一次停泊时都要清理自己的口袋,什么该丢,什么该留,把更多的位置空出来放自己真正需要的东西。对于虚荣,有什么理由让它占据我们的背包呢?

1. 虚荣把幸福挡在门外..... 89
2. 虚荣心失去自我..... 91
3. 虚荣心只会给人添累..... 92
4. 拒绝认错是虚荣的表现..... 93
5. 认清自己,甘做泥土..... 95
6. 摆脱贪念,正视自我..... 98
7. 保持平常心,远离烦扰..... 100



## 宽 容

### 第一章 有一种智慧叫宽容

我们如果不具备宽容大度的胸襟、宽容的处世智慧,就难免给我们的生活带来一些不必要的伤害。这种伤害并不是别人强加到我们身上的,而是因为我们自己的心胸过于狭窄,自己给自己设置了障碍。

1. 宽容是一种智慧..... 104
2. 宽容是一种忍让的智慧..... 106
3. 善于忘怀也是一种智慧..... 108

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 4. 能屈能伸是一种成功的处世之道 ..... | 110 |
| 5. 淡泊明志,宠辱不惊 .....      | 112 |

## 第二章 有一种境界叫宽容

宽容,意味着一个人的自爱达到了一种境界,一种能够使自己做到开朗、诚实的境界,一种能够在生活中保持乐观进取心态的境界。宽容,意味着我们不仅要对所有影响我们的经历心怀感激之情,还意味着一种善意的理解和理解之后的爱与关怀。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 放开心胸,勇敢地去包容 .....      | 115 |
| 2. 欲成大事,必先有大的气量 .....     | 117 |
| 3. 宽容带给人们一生一世的感动 .....    | 120 |
| 4. 成人之美是一种高境界 .....       | 122 |
| 5. 感激和欣赏对手,使自己不断地进步 ..... | 124 |
| 6. 宽容是人生追求的崇高境界 .....     | 125 |
| 7. 享受生活,享受人生 .....        | 127 |

## 第三章 有一种情怀叫宽容

宽容的人骨子里一定是善良的。老子云:“上善若水。”意思就是善的极致就像水一样,或是久旱后的甘霖,或是浩荡的江河,荡涤复杂纷繁,滋养世间万物。总是从善良的立场出发待人处事的人,能够在与他人的交往或竞争中立于不败之地;总是用包容、善良的情怀来处理生活和工作中的矛盾的人,很少受到生活中各种事情的困扰。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 诚信是做人之根、立业之基 .....    | 130 |
| 2. 擦亮蒙尘的心灵,常怀感恩之心 .....  | 132 |
| 3. 退一步海阔天空,让一下风平浪静 ..... | 133 |
| 4. 做人要豁达大度 .....         | 136 |
| 5. 善待他人,成就自己 .....       | 138 |
| 6. 记人之长,忘人之短 .....       | 140 |

## 第四章 有一种力量叫宽容

宽容是一种力量,它使人清醒、使人明智、使人坦然、使人明辨是非,它让人着眼于一生一世,而不是一时一事。宽容使软弱的人觉得整个世界都是自己的支点,使坚强的人觉得这个世界永远有温暖的港湾。宽容就似甘霖,能平息人们心中的怒火;有如洪流,能摧毁人们心中敌意的城堡。宽容是一种无坚不摧的力量。

1. 用宽容之心改变人生 ..... 144
2. 宽容的程度决定人生的高度 ..... 146
3. 以宽容之心渡过逆境 ..... 148
4. 宽容可以赢得别人的尊重 ..... 150
5. 宽容化屈辱为动力 ..... 152
6. 宽容别人的误会,走自己的路 ..... 154

## 第五章 有一种爱叫宽容

宽容是一种坦荡的胸怀,爱则是一种无拘无束、无私无畏的奉献。宽容是一种豁达,爱则是比海洋天空更博大的胸襟。生活中时时刻刻都有人用爱诠释宽容,也有人用宽容去诠释爱。让我们拥有爱的宽容、宽容的爱。

1. 爱到极致是宽容 ..... 157
2. 宽容让爱情更长久 ..... 159
3. 宽容的母爱最伟大 ..... 161
4. 宽容的父爱最坚强 ..... 163
5. 宽容的爱决定孩子的命运 ..... 165

# 幸福

## 第一章 幸福就藏在人们的心里

用良好心态去体会身边的幸福,幸福就不难出现。没有哪个人是上帝的弃儿,每个人都有属于自己的一份幸福。幸福要用心去读,等到读懂了自己,读懂了人生,也就读懂了幸福的含义。人们也许在经历过人世百态后,才明白幸福的真谛;也许在尝过生命诸般滋味后,才能发现真正的幸福不过是一个简单的心态和心灵上一点儿小小的满足。

1. 追寻幸福从心开始 ..... 170
2. 幸福到底在哪里 ..... 172
3. 用心地体会身边的幸福 ..... 174
4. 怀感恩之心,容易得到幸福 ..... 176
5. 家庭是幸福的港湾 ..... 177
6. 幸福的天堂系于一念之间 ..... 180

## 第二章 心态平和的人才会幸福

每个人都是血肉之躯,人与人在肉体上并没有多少区别。但是,有一种神秘的东西更加凸显每个人的特性,那就是每个人的心灵状态。在现实社会中,人们各自的脸上反映不同的处世方式以及不同的生活状态,这种心灵的状态就是心态。用平和的心态面对幸福,忘却那些不快,多和幸福、快乐的人做朋友吧!

1. 最大的幸福是心安 ..... 182
2. 给人好心态的灵丹妙药 ..... 184
3. 态度决定一切,勇敢面对挑战培养积极的心态 ..... 186
4. 知足者常乐,心宽福自来 ..... 188
5. 告别消极心态走向幸福 ..... 191
6. 不同的心情对应不同的世界 ..... 192

### 第三章 拥有爱心的人才会幸福

爱是人的—种情感,爱心是人的美好的品德。几乎每个人都希望得到爱,但是没有付出怎么能得到?其实付出爱心是每一个人都应该做的事,有时候只要一个微笑、—句话就够了,只要举手之劳就可以帮助别人走出困境,同时让自己的人生也精彩起来。拥有爱心的人会—生生活在爱的包围中,因为爱心是人最美好的一种品德。

1. 勿以善小而不为 ..... 195
2. 心中充满仁爱,生活顺风顺水 ..... 197
3. 己所不欲,勿施于人 ..... 198
4. 爱的相互作用 ..... 201
5. 仁爱待人,以和为贵 ..... 203

### 第四章 乐于助人的人才会幸福

当他人需要帮助的时候伸出援手,即使对方是陌生人。爱心能让失意者振奋,让孤独者温暖。我们在帮助他之后得到的回报就是自己的感动,那是一种只属于自己的幸福。尤其是想到受到帮助的人能感受到生活的美好,能感觉到和自己—样的快乐,我们就会不由自主地笑起来,为自己而笑,而且是发自内心的。

1. 送人玫瑰,手有余香 ..... 206
2. “投之桃李,报之琼瑶” ..... 207
3. 乐于助人是幸福的 ..... 210

### 第五章 呵护亲情的人才会幸福

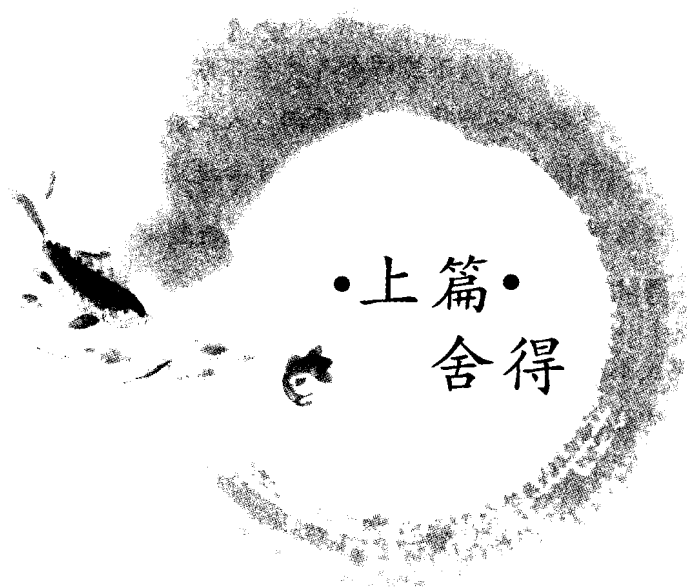
生活如波澜不惊、平平淡淡的水,缓缓地流过男人的额头和女人的眼角,不知不觉间,岁月的纹路就爬上了曾经年轻的脸庞。在日复—日单调烦琐的生活中,爱情很容易变得静如止水,失去韵律和色彩。适时地表达爱情,经常地呵护亲情,不仅能唤回逝去的温情,而且还可以调剂生活,让我们每天都沉浸在期盼和喜悦之中。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 亲人之间更需要用心倾听 ..... | 213 |
| 2. 多体谅是家人幸福之本 .....  | 216 |
| 3. 用心经营幸福 .....      | 218 |
| 4. 爱一定要说出口 .....     | 221 |
| 5. 婚姻不是爱情的坟墓 .....   | 224 |

## 第六章 身体健康的人才会幸福

我们要想有幸福的人生,首先要保持自己身体健康,不仅要看起来健康,更要真正的健康。有了健康的身体,才能有充沛的精力去经营理想的人生。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 身体健康是幸福人生的基础 .....   | 228 |
| 2. 苦涩的“壮志未酬” .....      | 231 |
| 3. 生命不是可再生资源 .....      | 234 |
| 4. 金子般的身体是幸福的重要保证 ..... | 235 |
| 5. 保持自己的健康就是回报社会 .....  | 237 |



• 上篇 •  
舍 得



## 人生有舍才有得

每个人都有自己的志向，但不是每个人的大志都能实现的。在奋斗的过程中，不同的人会有不同的遭遇，而且大多数人都要能够忍受失败的痛苦。其中有些人是因为不懂得舍弃才会不断地被痛苦困扰着。当我们有了舍弃的智慧时，心胸就会豁然开朗，人生会马上向我们展现出另外一个截然不同的景致。有舍有得，人生才会进退自如。

### 1. 舍得的真谛：有舍才有得

人的成长不在于有无得失，而在于学会如何有得有失。聪明的人从不担心失去什么，而会思考应该得到什么；愚笨的人则只惶惶于失去一丁点儿东西，却不曾思考自己真正要的是什麼。16世纪法国的一位大思想家说过这样一句话：“什么都来一点儿的人，什么都得不到。”

2007年，拍出《一一》等获得多个国际大奖的影片的台湾著名导演杨德昌因病不治身亡。之后，他的两任妻子各自写了一封信。

蔡琴信的标题是《就让他活在我的歌里吧》，信中说：“杨德昌就这么走了……这个时候，说什么也说不清楚我的五味杂陈！回想当初，当我确知彭铠立和他的恋情，到决定当机立断成全他们，再到办完离婚手续，甚至今天他去世……我深深地感谢上帝，让我与他轰轰烈烈地爱过……细数一生，他一共完成了8部电影，在我们生命联集的10年里，我竟见证了一半……作为一个女人，他给我的寂寞多过甜蜜。作为一个观众，我痛失一个锐利的记录者。时间会给他所有作品一个公道！至于我们所有过往的点滴，我自己品尝，就当做我活着时永远的秘密，随着



他的逝去与世长辞。”

彭铠立的手书标题是《杨德昌的最后七年》，写的是：“杨德昌导演已于6月29日下午1时半于洛杉矶比华利山的家中辞世。2000年5月最后一部作品《一一》于戛纳获大奖之后，杨导演即被诊断出零期之大肠癌。7月旋即决定开刀，9月儿子出世。短暂休养之后，在2001年戛纳当评审之际决定下一部电影为剧情动画片之目标……6月25日开始略显昏迷，仍紧握铅笔画簿，呈现的画已出现超现实的影像，如众人抢搭火车之景……6月29日下午1时半于比华利山家中，于妻子相伴之下，安宁辞世。”

蔡琴文如其人，人如其歌，一封告别信写得意犹未尽、感情充沛。而彭铠立则是近乎平淡地描写了和杨德昌导演共度的岁月以及他最后的时光，克制而理性。

无疑，两位女性都是杰出的，一个是歌坛常青树，一个则是名导倾心恋着的贤妻良母。

蔡琴和杨德昌的10年婚姻结束之时，他们10年柏拉图式婚姻曾让无数人惊讶不已，个中原因和感受只有当事人才能确切地知道。但是从蔡琴的只言片语中，我们不难看到，那段婚姻留给蔡琴最深刻的记忆依然是寂寞多于甜蜜，最后是因为她的“舍”才成全了杨德昌和彭铠立的“得”，而她的“舍”中又带着那么多的不舍和不甘。彭铠立则并没有因为“得”而多么喜形于色，她不张扬，从容而自然。大概是因为最后的岁月是她和杨德昌共同度过的，所以她不遗憾。

从这两封信中可以看出，蔡琴的“舍”并没有真舍，而彭铠立则是真的以“得”的姿态去面对了。

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会，懂得放弃的人，就会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西，他们每天都会有快乐和愉悦的心情；而不懂得放弃的人，只会焦头烂额地乱冲乱撞，他们不但最终达不到目的，而且每天都会陷于患得患失的苦恼之中。

也许放弃当时是痛苦的，甚至是无奈的选择，但是若干年后回首那