

领悟做人准则 成就精彩人生

做人



三境界

舍得 宽心 感恩

☆☆☆ 最新版 ☆☆☆

本书阐述做人做事成功的一些基本准则，
追求厚德载物——人生修养最讲究的就是律己。
一个“厚道”的人舍得、宽心、感恩，
人际能够广结善缘，“厚道”才能成事。

常晓玲◎编著



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

常晓玲◎编著

做人 三境界

舍得 无 感恩



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做人三境界:舍得 宽心 感恩/常晓玲编

著. —北京:西苑出版社,2010.12

ISBN 978-7-80210-858-5

I. ①做… II. ①常… 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 230100 号

做人三境界——舍得 宽心 感恩

编 著 常晓玲

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010-88624971 传 真:010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京龙跃印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 270 千字

印 张 19

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-858-5

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

王国维在《人间词话》中，提到古今之成大事业、大学问者，必经过的三种之境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”此第一境也。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”此第二境也。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”此第三境也。

本书以舍得、宽心、感恩来论述人生的三境界。“舍得”二字，有着深刻的含义：有舍有得，有得有舍；舍了才得，得了要舍；小舍小得，大舍大得。“舍”与“得”是既对立又统一的矛盾概念，就如水与火、天与地一样，相应相生，相辅相成。

舍得，得舍，何得？何舍？在人生的每个路口，都会面临不同的选择，在选择时，必须得有所取舍，而如何取舍，就成为人们面临的一个抉择。世间万物，大千世界，任何事物都有着相互对立面。舍弃与得到之间的利弊用什么衡量？没有永恒的标准。我们只能在舍得之间痛并快乐着，从“舍”与“得”的选择和尺度中把握人生的钥匙，开启成功的大门。

学会了舍得，也要懂得宽心。宽心待人是一种为人处世的大智慧。宽心之人，得学会容人，在社会上与人相处时，难免会有不和谐之处，若是对此耿耿于怀，就会郁积在心，使自己闷闷不乐，那么何来宽心？又怎么能宽心呢？

对于外界环境，懂得宽心之人不仅知道转换环境，而且知道转心，能够做到通过改变自己的心态来改变对事物的看法，从而调整自己在环境中的位置。范仲淹的“不以物喜，不以己悲”就是一种超然的境界。

懂得如何宽心是一种大智慧，拥有这一智慧的人知道在改变不了环境的时候，让自己适应环境；当改变不了事实的时候，会改变自己的态度，从内心换个角度来面对事实。当你拥有了宽心的智慧，就可以超越现实，从容面对生活中的林林总总。

感恩，在中华民族的传统中源远流长。一首《感恩的心》唱响大江南北。

感恩的心感谢有你伴我一生让我有勇气作我自己

感恩的心感谢命运

花开花落我一样会珍惜

懂得感恩，学会感恩，感谢生活中的点点滴滴。感恩，使那些曾经帮助过你的人感到欣慰。感恩别人的每一次帮助，哪怕只是一次小小的恩惠。用感恩的心触摸幸福，感谢每一个与自己相遇的人，感谢别人的尊重，感谢那些默默付出的人，感谢每一次机会的到来，以感恩的心来爱这个世界。

舍得、宽心、感恩，当真正做到了这三点，在一定程度上，可以达到人生的高境界，获得一个快乐、轻松的人生。

目录

舍 得

第一章 人生取舍有舍有得

“舍得”一词,精辟的诠释了人生的智慧,在生命的旅途上,会遇到很多关于取舍的问题,如何取舍、怎样取舍?正确的做到取舍,获得自身的宁静,进入人生的高境界。

人生取舍的智慧	(2)
舍得的逻辑关系	(4)
选择造就人生	(6)
正确看待得与失	(9)
有舍才有得	(12)
每一次有意义的选择	(14)
舍弃过去,把握现在	(17)

第二章 有舍有得智慧人生

人生路漫漫,在这个过程中,会遇到很多的事情,有些会让我们轻松前行,而有些只会增加我们的负担,学会取舍,让人生之路更加轻快。

以舍为得	(20)
学会舍得	(22)
舍弃是另一种得到	(24)
塞翁失马,焉知非福	(26)
人生在世,何惧放弃	(28)
有舍有得,获取平衡生活	(30)
不以“得”喜,不以“失”忧	(32)

第三章 天下大事必做于细

取舍存在于生活中的方方面面,不管是在人生的顺境或逆境中,还是在商业竞争中,都应做到很好的取舍。当然,各种各样的烦恼,也是要舍弃的,舍去欲望、舍去忙碌,获得快乐人生。

“舍”身外之物,“得”生命之趣	(34)
舍去名利,获得生命的轻松	(36)
不要让欲望蔓延	(38)
舍去琐事,得心灵解脱	(41)
做金钱的主人	(44)

放弃无谓的固执	(47)
轻载生命之舟	(50)
舍掉无意义的忙碌	(53)

第四章 舍去忧虑得快乐人生

快乐是一种选择,把忧虑抛到脑后,不要让忧虑牵绊你的人生。生命旅程的负担太重,是自己给自己增加了负担。舍去不必要的忧虑,以一种快乐的心境选择快乐的人生。

选择快乐	(56)
舍去患得患失	(59)
以平常心看待人生的取舍	(62)
心态的巨大力量	(64)
微笑面对人生	(68)
舍去心理障碍	(72)
自我暗示,转变观念	(74)
放下心灵的负担	(78)
回归心灵的单纯	(80)

第五章 灵活变通巧办事

在人生的每一个转折点,都会遇到选择。如何选择,才能更好的获得自己想要的人生,就是一个很关键的问题。在选择时,我们应该知道,没有好不好,只有合不合适。只有适合自己的,才是最好的。把握住人生中的每一次取舍,正确做到舍与不舍。

没有最好,只有更合适	(84)
生活点滴中的舍与得	(88)
舍“得”,不舍“德”	(91)
找准自己的位置	(94)
该放手时就放手	(96)
事业重如山,名利淡如水	(98)
争一世,不争一时	(100)

宽 心

第一章 宽容——宽心的智慧

要真正做到宽心,宽容是一个前提。宽心是一种心境。在与
人相处的过程中,难免会与人有些不愉快,此时应学会以一颗宽容
的心处世,当能宽容别人的时候,自己能把不愉快放下,也就能做
到宽心了。

海纳百川,有容乃大	(104)
以博大的胸怀处世	(106)
生命的宽容空间	(111)
成功者的宽容人性	(112)
宽容造就平和人生	(116)

第二章 度量——心的空间

宽心,心得有容量。一个能够做到宽心的人,必须得有度量,若是没有大的度量,是不能放下心中的忧虑,获得心灵的轻松的。宽容待人,宽心待己。放下心灵的包袱,抛开抱怨,轻松前行,心宽者能容天下之事,打开心的空间,延展心的宽度。

懂得宽心之人必有大度量	(118)
宽容待人,宽心待己	(119)
心宽者能容天下之事	(121)
宽宏大量不计较	(124)
懂得宽心的人才能淡定自若	(126)

第三章 宽心——获得心灵自由

把心放宽可以调和隔阂,减少误会,化解矛盾;把心放宽,能调节关系,减少摩擦,避免碰撞;把心放宽,会令人感到舒适,感到温馨,感到自信,感到世界的美。“有容乃大”是时代最珍贵的人性品格,放宽心,也是自己获得心灵自由的一种策略。

谦让使路更宽	(129)
满招损,谦受益	(132)
不要苛求对方十全十美	(135)
遗忘烦恼,一身轻松	(137)
以退为进,获得成功	(139)
丢却浮躁与怒气	(142)

第四章 把宽心留给自己

把心放宽,需要排除影响心灵的毒素。对待别人,要学会宽容,宽容了别人,少了与人的隔阂,就可使心放松,给自己宽心铺平了一条路。对自己的心境来说,要学会大度,切勿斤斤计较于一些琐事之中,应用好宽心这一生活艺术。

宽心是一种生活艺术	(145)
宽心是一种心境	(146)
低调处世,宽心待己	(151)
与人方便,自己方便	(152)
不要计较他人的过错	(155)
忘却仇怨	(157)
斤斤计较不可取	(159)

第五章 宽心的处世智慧

没有人能够脱离人际关系而单独生活在世上,在生活中会与很多人打交道。朋友之间、同事之间都不可避免的会有些小矛盾。宽心待人,能使友谊愈加弥坚,也能赢得更多的朋友。以广阔的心胸待人,可开阔自己的心境。

宽心待人,使友谊愈加弥坚	(161)
宽心,赢得更多的朋友	(165)
给人面子,给自己方便	(167)
功劳大家享,搞好同事关系	(170)
隐恶扬善,知人善用	(173)

切勿得理不饶人	(176)
宽容对方的过失,更能赢得信任	(177)

第六章 心宽才能找到人生的幸福

心宽既是一种心理健康的明显标志,也是人生不可或缺的灵丹妙药,心宽就是福气。心宽了,你就能平和豁达,坦荡磊落,从容洒脱,不刻薄,不猜疑,不气恼。即使自己的才能暂时被埋没,也能心情平静,继续奋斗,直至品尝到成功的喜悦。

学会忘记,是心宽者明智的选择	(181)
真正的幸福来自内心的快乐	(184)
心态好,快乐无处不在	(186)
遇事变通心舒坦	(188)
会“减法”的生活很幸福	(190)
欣赏自己,你会体味前进中的快乐	(192)
宽心铸就生命的幸福	(195)
会放松的人生才轻松	(197)

感 恩

第一章 感恩是最美丽的幸福

花的美丽,并不在于花本身,如果在欣赏时,不能带着一种美好的心情,那么花就算再美丽,也会失去光彩,就像你的心情一般灰暗和没有生机。只有心存感激,我们才会把烦恼、困苦放在背后,珍视

现在,带着一颗感恩的心与人相处,才会发现生活的美好,发现生命中值得感恩的点点滴滴,才会发现世界原本有太多的温情。

用感恩的心触摸幸福	(202)
活着的幸福	(204)
用感恩的心对待生活	(206)
感恩今天,珍视现在	(208)
珍惜自己的生活	(211)
为“亲爱的”买单	(213)
珍惜回头的缘分	(215)
抛却贪婪,只看我所有	(219)

第二章 感恩挫折,获得生命的勇气

没有一个人的人生是完美的,在人生的旅途中,总会遇到一些这样或那样的挫折,挫折虽不可免,但我们可以改变我们的心态,用一颗感恩的心面对挫折,在挫折中展现自己的辉煌。

感悟挫折人生	(221)
用信念点亮残缺的人生	(223)
感谢贫困激起奋斗人生	(225)
感恩贫困的磨练	(227)
心怀感恩,迎接黑暗	(229)
乐观的感恩	(231)

第三章 心怀感恩之情

学会欣赏,懂得感恩。当你用一种欣赏的眼光看待周围的一切时,就会发现值得我们感谢的有很多地方。用一颗感恩的心,传

递生命的爱。不要抱怨没有拥有的,应该感恩已经获得的。

懂得欣赏,学会感谢	(233)
用感恩传递爱	(235)
用感恩地眼光寻找温情	(238)
感恩教训,获得成功	(240)
活在当下,乐观从容	(242)
感恩批评	(244)
感恩生命,活出精彩	(246)
滴水之恩,涌泉相报	(248)

第四章 感恩关爱

放缓脚步,看看身边的关爱。或许我们每天都在抱怨不快乐,抱怨我们不受重视,看看周围,你就会发现自己的重要。父母无私的爱、爱人的今生陪伴、朋友的理解与支持、陌生人那份令人感动的关怀,都是我们值得感恩的关爱。

感谢父母无私的爱	(252)
感谢有缘的爱人	(254)
感恩朋友的理解与支持	(256)
患难见真情	(258)
感恩那份陌生的温情	(260)
用心回报,不忘感恩	(262)
向对手说声谢谢	(265)
竞争使自己更加强大	(267)

第五章 公司中的感恩

在职业生涯中,应该学会感恩,学会回馈公司。带着感恩的心工作,用感恩的心使生命之树常青。快乐源自一颗感恩的心,以积极地心态,快乐的工作。带着感恩的心,与同事和谐相处,赢得团队的共赢。

懂得感恩,回馈公司	(271)
用感恩之水浇灌职业之树	(275)
感恩造就积极心态	(276)
快乐源于一颗感恩的心	(278)
用感恩释放自己的能力	(281)
带着感恩的心工作	(285)
感恩同事,和谐相处	(287)

舍得

ZUORENSANJINGJIE

SHEDE

KUANXIN

GANEN

第一章 人生取舍有舍有得

“舍得”一词，精辟的诠释了人生的智慧，在生命的旅途上，会遇到很多关于取舍的问题，如何取舍、怎样取舍？正确的做到取舍，获得自身的宁静，进入人生的高境界。

人生取舍的智慧

舍弃是一种智慧，也是一种境界，懂得舍弃的人往往会有大收获。

人世间，人们往往面临着多种选择，取舍往往乱人心扉，令人难以抉择。早在两千年前，孟子就说过这样的话：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼取熊掌者也；生，我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生取义者也。”这正是从取舍的角度，阐释了“有舍才能有得”的道理。

从古至今，无数留名青史的人，他们的成功无不得益于对“舍得”二字的把握和体悟。昭君舍弃了锦衣玉食的宫廷生活，踏上了黄沙漫天的西域之路，得到了天下的太平与后世的无限赞美；英台舍弃了世间的一切繁