

<<舍与得的人生智慧课>>

图书基本信息

书名：<<舍与得的人生智慧课>>

13位ISBN编号：9787515800677

10位ISBN编号：7515800674

出版时间：2011-11

出版时间：中华工商联合出版社

作者：杨翊峥

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<舍与得的人生智慧课>>

前言

人的生命就像四季，既有春花秋实，也有夏月冬雪。
春舍去了冬的严寒，得到春风的温柔和煦；秋舍去了夏的燥热，得到秋叶的静美。
舍不是失去，而是得到。

舍弃是人生的另一道风景，因为失去了未必一定痛苦，得到了也不一定幸福。

有时候，幸福就像掌心里的沙，抓得越紧，失去得越多；有时候，幸福就像水中的月，看似美丽，却无法触及。

世上没有真正的完美，也没有绝对的对与错，更没有所谓的永恒。

之所以抓不住幸福，得不到心灵的圆满，多半是因为我们看不开、想不开。

世上有多少痛苦的事情需要我们去面对：生，老，病，死，爱别离，怨长久，求不得，放不下...
...种种苦楚，让我们辗转反侧，求而不得。

然而，人生就是因为不完美才有继续前进的动力，正是因求之不得而显得珍贵。

如此看来，人生最大的痛苦不是求不得，而是放不下。

我们对难以拥有的东西舍不得放弃，对已错过的东西舍不得忘记，心灵承载了太多外来的负担，所以更加痛苦。

其实，能够舍得，懂得放下，就是对自身的解脱，更是一种幸福。

领悟了舍与得的真谛，就领取了幸福人生的入场券。

幸福本来就不难，只是我们内心要求得太多，计较得太多。

当生活中遇到烦恼事时，试着转念一想，也许就会豁然开朗；无论过去是好是坏，都把它留在记忆里。

只有专注于现在，才能活在幸福的当下；苦苦地追求理想，努力了很久却徒劳无功，这时候，换一条路，也许就畅通无阻；遭到他人的伤害和误解时，多一份宽容，便能赢得他人的尊重，换来无限广阔的人情空间；在繁忙的工作生活之余，尽量抽出时间让自己闲下来一小段时间，做回最本色的自己。

人生就该在难过的时候大声哭泣，高兴的时候放声歌唱。

简简单单生活，简简单单做人，在舍与得、拿与放之间找到乐趣，就能每时每刻感悟到何为幸福。

这种舍与得的人生大智慧，对于现代社会繁忙劳碌的人来说，是急需铭记在心的。

有鉴于此，本书将舍与得的人生智慧概括凝练地总结出来，以舍得和放下为基点，内容涉及心态、性格、选择、婚恋、职场等方方面面。

行文清新优美，语言细腻睿智。

相信每一篇小短文都会如同涓涓细流、丝丝清风般涌入你的心扉。

让你在喧嚣尘世中收获一颗淡定的心，同时得到情感的释放和心灵的升华，聆听人世间最美妙的乐章。

<<舍与得的人生智慧课>>

内容概要

世上有多少痛苦的事需要我们去面对：生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下...种种苦楚，让我们辗转反侧，求而不得。然而，人生就是因为不完美才有继续前进的动力，正是因“求之不得”而显得更加珍贵。

如此看来，人生最大的痛苦不是求不得，而是放不下。我们对难以拥有的东西合不得放弃，对已错过的东西合不得忘记。心灵承载了太多外来的负担，所以更加痛苦。其实，能够舍得，懂得放下，就是对自身的解脱，更是一种幸福。

杨翊峥编著的《舍与得的人生智慧课(典藏版)》将舍与得的人生智慧概括凝练地总结出来，以舍得和放下为基点，内容涉及心态、性格、选择、婚恋、职场等方方面面。

<<舍与得的人生智慧课>>

书籍目录

第一章 人生中必然有舍有得

人生何惧“归零”

放弃是为了作出更好的选择

不是总得不到，而是占有太多

学会选择，懂得放弃

适合自己的才是好的

该拥有的要努力争取

付出即是快乐

舍得的真意是珍惜

第二章 转念就是转弯

活着是为充实自己，而不是迎合别人

错了，就该弥补而非自责

像接受完美一样接受缺憾

不必羡慕别人的花园，你也有自己的沃土

转念便是转弯，转弯便有出路

不能改变别人，就改变自己

放下执著，享受不负重的人生

站在不同的角度看问题

做第二名也其乐无穷

寻求心灵的自由与和谐

量力而行，坚守自己的底线

第三章 视不良情绪为浮云

抑郁时不妨彻底宣泄

化嫉妒为动力

遇怒先不怒，化戾气为祥和

抛开恐惧，可以多行4000英里

忧郁只用一秒钟

给烦恼的枷锁配一把钥匙

每个人都独一无二

想得开，身处劣境依然快乐

乐观可以消除不幸

不必自怨自艾，没有谁比谁更糟

不预支明天的烦恼

常怀感恩，树立高尚的品格

第四章 抛开压力，生活更加轻松自在

卸下包袱，在“当下”解脱

跨越给自己设定的樊篱

放下不该拥有的，拾起的是轻松

驱除烦忧，净化心灵

脱离外在的参照系

敞开胸怀，追求快乐

不是“赖着”不死，而是好好活着

活着就是幸福

第五章 告别过去，迎接幸福的“当下”

把过去留在回忆里

<<舍与得的人生智慧课>>

两难时，选择积极的一面
舍弃旧我，接纳新我
向苦难行个礼
不为错过而遗憾，要为得到而喜悦
面对失败，从头再来
笑笑昨天，珍惜“当下”

第六章 用宁静稀释苦闷，用淡定收获快乐

放慢脚步，路有风景
淡看不公平的现实
享受寂寞，排除外界干扰
静思冥想，摒除浮躁和烦恼
静下心来反省，认清自我
安之若素，淡定从容
沉住气，才能成大器
用冷静化解危机
能屈能伸，宠辱不惊

第七章 包容生活中的不满

惩人之错，不如引人行善
把怨恨写在沙滩上
怒气少了，心就宽了
多点雅量面对嘲笑
用大气量结交他人
不论多苦，别忘了微笑
正视快乐，直面痛苦
别跟生活过不去
学会宽容他人
退一步，空间无限
把对手变成朋友

第八章 有低头的姿态，便能抬头见风景

低调做人，峰回路转
放下身份，路越走越宽
发生矛盾时，沉默是金
后退是为了大踏步前进
谦虚地低头，高傲地站立
大事上精明，小事上糊涂
抱愚守拙，看似无用实有大用

第九章 笑看得失，沉浮都是乐趣

放得下才能拿得起
把不如意当做一杯苦尽甘来的茶
抛开患得患失的心态
坏事也可变好事
得意时淡定，失意时理智
收敛虚荣心，少一点炫耀
功成后华丽转身
事业沉浮，宠辱不惊

第十章 壁立千仞，无欲则刚

摘掉名利的“桂冠”

<<舍与得的人生智慧课>>

从“一无所有”到“样样都有”

知足常乐

不贪心，抓住“当下”所拥有的

学会自制，才能经得起诱惑

不做金钱的奴隶

第十一章 人情路上不负重，越行越轻松

你为他人打伞，他人才为你挡风

站在他人立场上想一想

从吃亏中收获更多

得理也要让三分

莫为小事斤斤计较

处处给他人留点面子

“扶起”落难的朋友

第十二章 职场人生，精打细算

投资的是时间，赚回的是充实

三分苦干，七分巧干

放低姿态，厚积薄发

藏锋不做“出头鸟”

不惧风险，才有机会成功

第十三章 舍弃无谓忙碌，收获简单生活

返璞归真，简单生活

还自己一颗童心

跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望

用“沙漏哲学”过滤心情

复杂问题，简单处理

给自己留点闲暇时间

忙里偷闲，亲近自然

何妨大方哭一场，心灵需要“下水道”

<<舍与得的人生智慧课>>

章节摘录

人生何惧“归零” 人生的高度应是一份知足的恬然，生命的高度应是能取能舍、当取则取、当舍则舍、善取善舍的那份安然。

“舍得”一词最早出自《了凡四训》，世间万物在舍与得之间实现了和谐统一。

在古代，舍曾被视为一种值得提倡的处世态度；现如今，舍却经常被人们遗忘。

的确，人往高处走，水往低处流。

人应有理想、有追求，但是我们不仅仅要有追求，也要学会有所舍弃。

要想采一束清新的山花，就得舍弃城市的繁华；要想做一名登山健儿，就得舍弃娇嫩白净的皮肤；要想拥有掌声，就得舍弃眼前的虚荣。

梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地舍弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；船舶舍弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

俗话说：“万事有舍必有得。”

舍与得就像小舟的两支桨、马车的两个车轮，相辅相成。

舍弃是一种痛苦，但也是一种幸福。

生活中有时需要我们做出选择，但什么才是最难舍弃的，是一种道义，还是一段感情？

为什么不能抛开和牺牲一些东西，而去获得另一些永恒的东西？

两个朋友一同去参观动物园。

动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观到所有动物。

他们便约定：不走回头路，每到一处岔路口，就任意选择其中一个方向前进。

第一个路口出现在眼前时，路标上显示，一侧通往狮子园，一侧通往老虎山。

他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”。

又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是“国宝”嘛…… 他们一边走，一边选择。

每选择一次，就放弃一次、遗憾一次。

因为时间不等人，如不这样做他们的遗憾将更多。

只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获，找到幸福的感觉。

选择是一个艰难的过程，选择了其中一个就意味着放弃了另一个。

但只有懂得选择，舍得放弃，才能够减少更多的遗憾。

假如我们失去某种心爱之物，会在我们的心里留下阴影，有时甚至因此而备受折磨。

究其原因，就是因为我们没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不存在的过去，而没有想到去创造新的未来。

与其留恋过去，不如去争取未来。

放弃一些烦琐，是为了轻便地前行；放弃一丝怅惘，是为了轻快地歌唱。

然而，现今的社会是一个科技发达、物质丰富、充满竞争的社会。

太多的时候，我们会被世上的名利、物质所迷惑，心中只想将其统统归于己有，而不想舍弃。

于是心中就充满了矛盾、忧愁、不安，心灵上就会承受很大的压力，以至于活得很累。

舍弃我们不该要的东西，才能获得心的快乐。

拉斐尔11岁那年，一有机会便去湖心岛钓鱼。

在鲈鱼钓猎开禁前的一天傍晚，他和妈妈又早早来钓鱼。

安好诱饵后，他将渔线一次次甩向湖心，湖水在落日余晖下泛起一圈圈的涟漪。

忽然钓竿的另一头沉重起来。

他知道一定有大家伙上钩，急忙收起渔线。

终于，拉斐尔小心翼翼地把一条竭力挣扎的鱼拉出水面。

好大的鱼啊！

它是一条鲈鱼。

月光下，鱼鳃一吐一纳地翕动着。

<<舍与得的人生智慧课>>

妈妈打亮手电筒看看表，已是晚上10点——但距允许钓猎鲈鱼的时间还差两个小时。

“你得把它放回去，儿子。

”母亲说。

“妈妈！

”孩子哭了。

“还会有别的鱼的。

”母亲安慰他。

“再没有这么大的鱼了。

”孩子伤感不已。

他环视四周，已看不到管理员，但他从母亲坚决的脸上知道，母亲的决定无可更改。暗夜中，那鲈鱼抖动着身躯慢慢游向湖水深处，渐渐消失了。

这是很多年前的事了，后来拉斐尔成为纽约市著名的建筑师。

他确实没再钓到那么大的鱼，但他为此终生感谢母亲。

因为他通过自己的诚实、勤奋、守法，钓到了生活中的大鱼——事业上成绩斐然。

拉斐尔按照规定忍痛割爱，放弃不该要的鱼，但他收获了诚实，懂得了守法，在自己以后的人生中收获了更多。

所有的心愿，只要符合法律和道德的要求，都应该受到尊重。

我们必须明白：生命的过程中，想让自己得到升华，就必须舍弃本性之外的东西，去追求生活本身的淳朴，这样才能活得惬意，活得洒脱。

人生的高度应是一份知足的恬然，生命的高度应是能取能舍、当取则取、当舍则舍、善取善舍的那份安然。

.....

<<舍与得的人生智慧课>>

编辑推荐

《舍与得的人生智慧课（典藏版）》行文清新优美，语言细腻睿智。相信每一篇小短文都会如同涓涓细流、丝丝清风般涌入你的心扉。让你在喧嚣尘世中收获一颗淡定的心，同时得到情感的释放和心灵的升华，聆听人世间最美妙的乐章。

<<舍与得的人生智慧课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>