

<<舍与得>>

图书基本信息

书名：<<舍与得>>

13位ISBN编号：9787543882249

10位ISBN编号：7543882248

出版时间：2012-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：苏豫

页数：300

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>>

### 内容概要

舍得是中华文化的精义，舍得二字，浓缩了做人的哲学和做事的道理，包蕴成功的准则和幸福的真谛。

先哲孟子说过：“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。

”意在告诫世人，面对大千世界的种种诱惑，要有所舍弃，要勇于舍弃心中不合理的欲望，这样才能活出自在从容的人生。

人生是一场取舍的旅程。

心中负累太多，就会错过沿途的风景，只有放下心中欲望，才能轻装上阵，才能在人生的道路上走得更稳定、更顺利、更快速，才能领略到人生中最美丽的景致。

本书告诉你舍与得的真谛，启迪你要懂得舍得，勇于放下，从容面对世事变迁，坦然冲破僵局困境，以舍为得，播种希望，剪除欲望，洗涤心灵，丰润精神，升华境界，收获幸福美好的人生！

<<舍与得>>

作者简介

苏豫，心理专家，成长于文化世家，自幼受中国传统文化熏陶，擅于从传统文化发掘适合于现代人的精神财富。

## <<舍与得>>

### 书籍目录

#### 上篇

舍得之境界：人生是一场取舍的旅程

第一章 | 有一种智慧叫舍得

舍得是一对双生子，有舍才有得

有舍有得，不舍不得

小舍小得，大舍大得

舍得是富有的开始

舍得是一种心境，更是一种智慧

第二章 | 有一种心态叫放下

好心态是一切磨难的克星

学会放下，幸福刹那花开

不要害怕“失落一粒纽扣”

幸福其实是一种习惯

微笑是生活中的绚丽彩虹

第三章 | 简单即幸福，淡定的人生从舍得开始

淡定的人生最幸福

平淡是人生最咸的味

甚爱必大费，多藏必厚亡

贪恋虚荣浮华，幸福却在减少

知足的人是世界上最幸福的人

第四章 | 会舍才会得，吃亏是福是通行古今的良训

敢于吃亏是智者的选择

吃亏是福，舍小利才能成大事

权衡利弊，舍之东隅得之桑榆

吃亏是一种不可少的人生投资

第五章 | 舍弃心结，宽容待人万事顺

宽恕他人，也是宽恕自己

放下仇恨袋，心底无私天地宽

不要刻意放大别人的缺点

指责只会让伤口越来越大

唯宽可以容人，唯厚可以载物

第六章 | 舍弃消极心理，得到内心安宁

阳光人生，再苦也要笑一笑

放下恐惧，迈开大步向前走

舍弃焦虑，悠然自得享受一切

化解愤怒，你完全可以不生气

舍弃怯懦，锻造坚强的心

舍弃抱怨，幸福其实很简单

第七章 | 因为舍得，所以快乐

快乐，其实是一种舍得的境界

远离攀比，做快乐的自己

舍弃欺骗，守信的人容易收获快乐

舍弃嫉妒，赢得身心的和谐

舍弃羡慕，即使缺憾也快乐着

快乐不是算计得多，而是计较得少

## <<舍与得>>

第八章 | 助人者天助，赠人玫瑰手有余香

赠人玫瑰，手有余香

君子成人之美，不成人之恶

常施善举，一念美意福田无量

助人为乐，和他人一起分享成功

中篇

舍得之智慧：人生通赢的取舍方略

第九章 | 学会选择并懂得放弃，选定你的舞台

既要学会选择，也要懂得放弃

放弃有时是最好的选择

要有所作为，也要有所不为

抉择即命运，选择决定人生

第十章 | 舍得敢想敢做不怕输的勇气

世间如此险恶，你要内心强大

埋怨失败不如奋发图强

人生随时可以从头再来

失败的教训比成功的经验更有价值

放下挫败感，你离成功又近了一步

第十一章 | 拆除思维里的墙，思路决定出路

思路决定出路，思维影响人生

视野开阔，世界才会斑斓多姿

当机立断，追寻丢失的奶酪

拆除思维的墙，迎接外界的光

是你适应世界，而不是世界适应你

第十二章 | 舍弃繁华，成功要耐得住寂寞

舍弃繁华，寂寞在左成功在右

寂寞虽然折磨人，但更磨练人

成功要耐得住寂寞，禁得起诱惑

默默耕耘，在寂寞中悄然突破

第十三章 | 合作共事，非凡气度成就非常事业

抛弃罗宾汉情结，走出自我小天地

舍得放低身份，借人拳头打天下

和志同道合者结伴乘船出海

好风凭借力，借名人之梯登天

消除隔阂，化敌为友合作双赢

第十四章 | 抓住人生机遇，大得大赢

取舍之间蕴藏无限机遇

不要感慨怀才不遇，机遇就在你身边

懂得取舍之道，抓住扑面而来的机遇

想好了就跨出去，行动起来才能抓住机遇

下篇

舍得之艺术：幸福人生的舍得经营课

第十五章 | 低调做人万事顺，忍让是感动人心的力量

谦虚做人，舍弃锋芒毕露

凡事都要留有三分余地

忍一时风平浪静，退一步海阔天空

舍去口舌之利，不逞一时之快

## <<舍与得>>

### 第十六章 | 精通取舍艺术，构建和谐的人际关系

人脉决定命脉，得人脉者得天下

不要总是怀着功利心交友

为朋友，要舍得两肋插刀

给对方面子就是给自己面子

### 第十七章 | 纵横职场，取舍有道晋升有理

首先要舍弃为薪水工作的心态

放弃忠诚就意味放弃职业立身之本

舍得付出，每天比别人多努力一点点

舍得尽责，责任心将你推向晋升的宝座

舍得投入，职场需要随时补充“电力”

### 第十八章 | 情感天地，取舍之中赢得真爱

真正的爱情也要学会选择、懂得放弃

大胆爱，赢得执手偕老的浪漫

用心爱，懂得爱才能赢得爱

幸福的婚姻从来与金钱无关

珍惜眼前人，爱要经得起平淡的流年

### 第十九章 | 生活取舍有智慧，跟自己和解跟生活和解

停下匆匆的脚步，适时给自己放个假

放下手上的工作，忙里偷闲惬意一刻

在快节奏的生活中调适紧张情绪

做好人生的减法，品味生活的意蕴

原谅生活，是为了更好地生活

### 第二十章 | 善待人生，遇见最幸福的自己

向前走，也不要忘了路边的风景

想要别人欣赏你，先要自己欣赏自己

对自己不苛求，爱上不完美的自己

修身养性，在舍得中把心安顿好

活在当下，人间处处便是好时光

## &lt;&lt;舍与得&gt;&gt;

## 章节摘录

淡定的人生最幸福 咸有咸滋味，淡有淡味道。

红尘中的你可曾品出“淡”的滋味？

一碗白米饭、一块豆腐好像没有味道，可是这个味道却是生命中最真的味道。

酸、甜、苦、辣、咸，百味杂陈之后，最后出来的一个味道是“淡”，所有的味道都尝过了，才知道“淡”的精彩。

可以说，“淡”是你经历过酸甜苦辣咸以后才能体会的一种洒脱与淡然。

就像苏东坡所写：“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

很少有人认真地想一想，我们为什么每天都过得急匆匆的呢？

同事的倾轧、业绩的失败、人际的纠纷、老板的冷遇，看起来都好像火烧眉毛的事，都好像令人忧心忡忡的事，但是如果将这些事放在一个人一辈子漫长的人生中，放在历史的长河中，放在宇宙的时空中，又算得了什么呢？

人的一生，到底在追求什么？

也许我们需要转变一下观念，生活在现代都市竞争的人性丛林，试着放下那些纷争，体验一下自由的、淡定的生活，你会体会到一种别样的幸福。

有一个美国商人，坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼。

这个美国商人对墨西哥渔夫能抓到这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多。

墨西哥渔夫说，才一会儿工夫就抓到了。

美国人再问，你为什么不多待久一点，多抓一些鱼？

墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么，你一天剩下那么多时间都在干什么？”

墨西哥渔夫解释：“我呀？”

我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩；再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。

我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国人觉得不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！”

你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱买条大一点的船。

自然你就可以抓更多鱼，再买更多只船。

然后你就可以拥有一支渔船队。

“到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。

然后你可以自己开一家罐头工厂。

如此，你就可以控制整个生产、加工处理和行销环节。

然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那儿经营，不断扩充你的企业。

墨西哥渔夫问：“这要花多少时间呢？”

美国人回答：“15到20年。”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家当皇帝啦！”

时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众，到时候你就发财啦！

你可以几亿几亿地赚！”

“然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！”

你可以搬到海边的小渔村去住。

每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他。

## &lt;&lt;舍与得&gt;&gt;

” 墨西哥渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样吗？”

” 人的一生，到底在追求什么呢？

有时，需要我们置身物外，冷静地想一想。

人一生的追求，说到底，就是一种幸福感。

然而，物欲横流的社会蒙蔽了太多人的心智，多少人为了满足物质上的贪婪，而抛弃家人，远离幸福？

最后，往往发现苦苦追到手的并不如想象中的美好，而失去的却让人悔恨终生。

其实，人一生需要的并不多。

坚守一份淡定的心情，不奢求不该得到的，不丢弃不该失去的，才是幸福的人生。

美国野生动物保护协会的工作人员杰瑞自述自己一段奇妙的经历，他说，也许，有些事情本身就是一种奇迹：多年前，为了进行稀有野生动物的编目工作，杰瑞作为志愿者和同事们来到了中国的海南。

从广州到海南的路途十分艰难，在历经辗转之后，他们到达了海南的一个小渔村，又累又饿地在路边的一个小屋前停了下来。

一位80多岁的老太太从屋里出来热情地招呼他们。

吃饭的时候，那位老太太一直对杰瑞等人热情地笑，并用一把很特别的羽扇替大家扇风。

吃完饭，杰瑞等人并没有马上离开，想凉快一会儿再走。

老太太开始用结结巴巴的语言跟他们交谈，看得出来她已有几十年没用英语了。

大家吃力地听着，渐渐地明白了她的话。

她说这是她30多年来第一次在这里见到外国人，这使她回忆起了往事。

她的父亲曾是一名外交官，童年的她幸福快乐地生活着，并曾随父母到世界各地游玩。

有一次，父母带她去香港参加一个聚会，那儿有很多英美宾客，舞池里俊男靓女伴着音乐在跳华尔兹，他们翩翩的舞姿令她沉醉。

在她看来，这简直是天底下最美妙动人的情景。

她相信，将来有一天自己也要像那些优雅的女人一样穿着华美衣衫，翩然起舞。

然而，她长大以后，中国发生了巨大的变化，不再有华尔兹，她的梦想也成了幻想。

她婚后不久，就爆发了内战，兵荒马乱，烽烟四起，接着就是八年抗战和解放战争。

因为种种原因，她在这个与世隔绝的荒野小村一住就是几十年，靠给过路人做饭和卖偶尔捕捉到的蛇与野兔为生。

她平静地讲述着她的故事，没有怨恨和痛斥，深深地打动了志愿者们的心。

她记忆中的生活和她的现状有着天壤之别，但她的平静和安详告诉大家她好像没有一丝痛苦。

“有什么让你遗憾的吗？”

”杰瑞小心翼翼地问。

“唯一的遗憾是，”她说，“没能学会跳华尔兹。”

”她的回答令人始料未及，无言以对。

在接下来的沉默中，杰瑞隔着桌子紧紧握住她的手，轻轻地问她：“还想学华尔兹吗？”

就在这儿？”

”《蓝色多瑙河》的旋律在小屋中回荡，在杰瑞的带领下，老太太宽松的裤子像旋转的裙子一样飘起来，她仿佛又恢复了往日的青春和美丽。

经过了那么多年的坎坷和磨难，老太太的精神需求早已超越了生活的苦难与艰辛。

荒野小村的华尔兹让人明白了什么是真正的勇气和坚强，这位不知名的老太太教会我们要笑对生活中所有的挑战。

老太太的一支舞让人无法不动容，那是一种对精神的坚持，对心灵情操的不懈努力，虽然这努力是默默的、艰难的，但她没有忘记，没有放弃。

岁月和流年没有带走她的信心，反而给她增添了耀眼的光华。

奋斗者可敬，进取者可钦，所向披靡者可佩，热烈拥抱生活者可亲。

但是，从容而不趋附，自如而不窘迫，审慎而不狷躁，恬淡而不平庸，也未必不是另一种幸福。



<<舍与得>>

.....

## <<舍与得>>

### 媒体关注与评论

会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。  
不舍不得，小舍小得，大舍大得。

——贾平凹                    一个人真能做到与时俱进，不断地有自己的取与舍，以一种清楚的眼界，让自己确定准则。

并且以这样一种心游万仞的自由空间，调整自己的生活秩序，永远保持一种动中的平衡，那么你就不会倒。

——于丹                    舍，看起来是给人，实际上是给自己。

舍和得的关系，就如因和果，因和果是相关联的，舍与得也是互动的……所以我们劝人不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为舍什么就会得什么，这是必然的因果。

——星云大师

## <<舍与得>>

### 编辑推荐

孟子、星云大师和于丹推崇的人生态度和生活哲学。

佛家说，舍就是得，得就是舍，如同“色即是空，空即是色”。

道家说，舍就是无为，得就是有为，如同“无为而无不为”。

儒家说，舍恶以得仁，舍欲以得圣，如同“舍身以取义”。

舍得，是一种人生智慧，更是一种生活境界。

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>