

<<当下的修行 要敢于舍得>>

图书基本信息

书名：<<当下的修行 要敢于舍得>>

13位ISBN编号：9787506492379

10位ISBN编号：7506492377

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：马银文

页数：273

字数：204000

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>

<<当下的修行 要敢于舍得>>

前言

舍得，顾名思义，有舍才有得，要想得，就必须先舍。

有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。

舍得，是一种人生智慧和态度。

有人说，人生有三苦：一苦：你得不到，所以你觉得痛苦；二苦：你付出了很大代价，得到了，却不过如此，所以你觉得痛苦；三苦：你轻易放弃了，后来却发现，原来它在你的生命中是那么重要，所以你觉得痛苦。

人生，有舍就会有得。

关键在于怎么舍，舍的又是什么，而你的得也会因此有所不同。

有的人，终生都在寻找所谓的别人认可的东西，却永远痛失了自己的快乐和幸福。

庸俗的评论湮灭了自己的个性，世俗的指点会让自己不知所措，为钱而钱会使自己六亲不认，为权而权会使自己胆大妄为，为名而名会使自己巧取强夺，真实的自己在刻意的追逐之中，会变成一张张碎片随风飘扬。

这样的人生，你到底得到了什么？

你是在为别人而活？

还是在为自己而活？

我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己，坏的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。

让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就垂手可得。

每个人对于这个世界来说，都是独一无二的。

不要总是羡慕别人有多么优秀，而忽略自己的优点。

一个人最好的饰品，就是他的自信。

那种由内而外散发出来的光芒，是任何东西都遮盖不了的。

勇敢地丢掉你的自卑吧，只有这样你才能得到本应属于你的机遇！

永远记得：生于世界上，存于宇宙间，你不比别人多，也不比别人少。

同顶炎炎烈日，共沐皎皎月辉，心智不缺，心力不乏，只要你勇于展示自己的才华、个性及风采，那么，你就没必要去仰视别人，你就是一道风景！

不与别人盲目攀比，自己就会悠然自得；不把人生目标定得太高，自己就会欢乐常在；不刻意追求完美，自己就会远离痛苦；不时时苛求自己，自己就会活得自在；不每每吹毛求疵，自己就会轻轻松松。

不要计较别人曾经伤你有多重，那毕竟已经过去了。

你介意、你悔恨、你抱怨、你仇恨，可是，如果你要去报仇那最终受到伤害的，不只是你，还有别人，不是说“冤冤相报何时了”吗？

这样要恶性循环多久？

有人说：“原谅是一种风格，宽容是一种风度，而宽恕则是一种风范，这是所有美德中最难为之的行为，但它可以让人的灵魂得以重生，这就是宽容与饶恕。

”舍得，不是舍与得之间的日常计较，而是拥有超越境界来对已得和可得的东西进行决断的情怀与智慧。

人生短短几十载，没有什么放不下的。

放弃失恋的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃争吵，放弃虚荣，放弃对权力的欲望，放弃对名利的争夺……该放弃的都勇敢而果断地放弃吧！

这种放弃不是不思进取，而是为了更好地向前进；也不是随波逐流，而是一种寻求主动的人生态度。

退一步，海阔天空。

当你把那些应该放弃的都放弃时，你会发现一身轻松，那种因为放弃而感受到的快乐，是无法用言语来表达的，而你也会因为放弃而得到更多。

心底无私天地宽，淡泊名利，摒弃私心杂念，做到以整体利益为重，把好处让给别人，把困难留给自

<<当下的修行 要敢于舍得>>

己，相互之间的矛盾就容易化解。

争名于朝，争利于市，一事当前先替自己打算，对个人得失斤斤计较，是难以与他人和睦相处的。

生命，其实很短暂，只有匆匆数十年；生命，其实很脆弱，很多人和事我们都无法把握。

人生短暂，光阴似箭，在这个世界上还有太多的事情等着我们去做，与其把时间浪费在无谓的坚持上，累及一生，不如看淡一切，勇敢地舍去。

正如陈旭所唱：“之所以活得洒脱，是因为懂得取舍；之所以淡漠，是把一切都看破。

”莲因舍弃牡丹的雍容而圣洁，虹因舍弃磐石的永恒而炫彩，山因舍弃水的灵动而伟岸。

人生，没有什么是非得不可的，也许，正是因为你的舍，才让你有了意料之外的得。

舍得，是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。

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概念，相生相克，相辅相成，存于天地，存于人世，存于心间，存于微妙的细节，囊括了万物运行的所有机理。

万事万物均在舍得之中，才能达至和谐，达至统一。

你若真正把握了舍与得的机理和尺度，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。

要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复……

<<当下的修行 要敢于舍得>>

内容概要

舍得，顾名思义，有舍才有得，要想得，就必须先舍。
有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得。
舍得，是一种人生智慧和态度。

本书全面论述如何学会舍得，舍是放弃失恋的痛苦，放弃屈辱留下的仇恨，放弃争吵，放弃虚荣，放弃对权力的欲望，放弃对名利的争夺.....该放弃的都勇敢而果断地放弃吧！
这种放弃不是不思进取，而是为了更好地向前进；也不是随波逐流，而是一种寻求主动的人生态度。
退一步，海阔天空。
当你把那些应该放弃的都放弃时，你会发现自己一身轻松，那种因为放弃而感受到的快乐是无法用言语来表达的，你也会因为放弃而得到更多。

<<当下的修行 要敢于舍得>>

作者简介

马银文，男，甘肃兰州人，中共党员。
先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

<<当下的修行 要敢于舍得>>

书籍目录

第一章 舍自卑，得机遇

拿破仑·希尔曾经说过：“心存疑虑，就会失败；相信胜利，必定成功。

相信自己能移山的人，会成就事业；认为自己无能的人，一辈子一事无成。

”坚定不移的积极心态是化思考为力量的源泉，是突破自我限制，创造新人生境界的动力。

不要自卑，相信自己，拥有积极的心态，就会有更多的机遇垂青于你，为你的人生点亮一盏成功的心灯。

将自卑变为前进的动力

超越自卑，完善自我

信心，迈向成功的第一步

自信，与人沟通的法宝

正视缺点，活出自己

肯定自己，我是最优秀的

拒绝犹豫，立刻行动

冲破命定的厚茧

第二章 舍争吵，得和气

古人云：“礼之用，和为贵。

”“和”是处理人际关系的法则。

每个人都生活在一定的群体当中，若一个群体的成员人心和顺，关系就会融洽。

如果彼此都互不相容，互不理解，动辄就大吵大闹，试问，你的人生可还有宁静，还有意义？

舍弃那些无谓的争吵吧，学着把大事化小，小事化了，给心灵一个宁静的空间，细心体味人生百态。

留点空间，让爱呼吸

气大伤身，和气做人

注重理解，体谅家人

闭上眼睛，用心感受

以和为贵，拒绝抬杠

言之有度，论之有理

大事化小，小事化了

恶意刁难，巧妙应对

第三章 舍计较，得宽容

做人想聪明难，想糊涂更难，由聪明转入糊涂更是难上加难。

古今中外，凡是能成大事的人大都胸怀宽广，能容人所不能容，忍人所不能忍，善于看到他人的优点而忽略无伤大雅的缺点。

凡事大处着眼，不斤斤计较，这样的人才是具有大智慧的。

也只有这样的人才能成大事、立大业，使自己成为不平凡的人。

凡事看开，莫太计较

仁爱待人，以和为贵

忽视缺点，寻找优点

待人豁达，前路自宽

抱怨无边，知足是岸

敢于吃亏，终会受益

事不计较，难得糊涂

第四章 舍偏执，得自在

<<当下的修行 要敢于舍得>>

俗话说：“塞翁失马，焉知非福。”

生活中，当人们遇到瓶颈问题而一筹莫展的时候，假如能换个角度考虑问题，那么情况也会有所改观，问题也会迎刃而解。

不要总是为曾经的失去久不释怀，不要因自己的喜好而辨人好坏，不要因一味的固执而迷失自己，遇事多从几个角度思考，走出你的偏执与狭隘，前路自会豁然开朗。

不要因爱迷失方向

善待他人就是善待自己

得之我幸，失之我命

灵活变通，拒绝狭隘

彼强我弱，能忍即成

每个人都有闪光点

学会放弃，柳暗花明

第五章 舍推诿，得信任

维克多·费兰克说：“每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以‘负责’来答复生命。

因此，‘能够负责’是人类存在最重要的本质。

”责任，对于每个人来说，都不陌生。

因为有了责任，我们每个人才会努力奋斗；因为有了责任，我们每个人才会对工作保持时时热忱。

一个人即使聪明才智差一点，但只要肯对工作负责，成功的机会也必定比只有聪明才智而无责任感的人要多。

生命的意义在于责任

坚守自己的责任

责任比能力更重要

借口，让你错失成功

正视错误，敢于担当

敢于担当，赢得信任

让责任助你腾飞

诚信，也是一种责任

第六章 舍仇恨，得解脱

安德鲁·马修斯说过：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这，就是宽恕。

”话很简单，却异常启人心智。

正所谓冤冤相报何时了？

唯有宽恕，才能让彼此都得到解脱。

放下了仇恨，就得到了拥有幸福的权利。

以德报怨，笑泯恩仇

少个敌人少堵墙

用沉默来化解怨恨

宽恕别人，解救自己

放眼将来，不计前嫌

化解怨恨，拥有幸福

第七章 舍虚荣，得充实

虚荣是人类的一个暗伤，轻者，累及一时；重者，痛苦一生。

太爱虚荣的人不是为自己增光，而是为自己添累。

的确，人有虚荣心是在所难免的，关键在于你能否把握好这个“度”。

<<当下的修行 要敢于舍得>>

适度的虚荣，会成为你前进的动力，但太过爱慕虚荣就会使心态扭曲，害己害人。
丢掉那些无谓的虚荣心吧，拥有一个充实的人生才是真谛！

与人攀比，徒增烦恼
不要为了攀比而活
放弃嫉妒，悦纳他人
走出虚荣的死胡同
木秀于林，风必摧之
生命有限，学海无涯
第八章舍名利，得逍遥

世上有太多的人为名利所牵绊，没有得到的人总是费尽心机地去得，而得到的人又夜不敢寐地去守，
终其一生，都被这些身外之物所累。

名利是场，名利是网，几多较量，几多迷茫；名利是帆，名利是橈，几多奋斗，几多沮丧。
生不带来，死不带去，舍不得放下这些名与利的纠缠，又怎么远离尘世的纷扰，拥有人人羡慕的逍遥
人生呢？

静心除欲，远离纷扰
看淡虚名，超然物外
金钱无情，人性无价
放下，即是得到
抛开名利，淡然处之
本来无一物，何处惹尘埃
放下名利，洒脱人生
参考文献

<<当下的修行 要敢于舍得>>

章节摘录

版权页： 其实，每个人都在自己的生活中得到了相应的收获，而且每个人在生活中的需求也不尽相同。

大家各有所成，每个人的人生各有各的苦恼，也各有各的精彩。

有时候在你羡慕别人的时候，也许正有其他人在欣赏你的某些成就。

每个人都应该找到适合自己发展的最佳轨迹，摆脱自己不实际的贪念和欲望，不让攀比的恶劣习气影响到快乐的生活，这才是正确的生活态度。

好虚荣、要面子是攀比心理的伴生物，总是怀着一种不比别人差或超过别人的心理，来显示自己的价值。

其实，这种不务实际的心理焦虑，等于为自己设置障碍。

人各有所长，也各有所短。

以己之短，追慕他人所长，常常力所不及。

如果能够摒弃这种以虚假的幻象来掩盖自己的攀比心理，就会正确地认识自我，发现自己的长处，感觉到别人也有不如自己的地方，不再为自己不如别人而苦恼。

只有具备这种心态，才能自得其乐，摆脱心理焦虑的苦恼。

<<当下的修行 要敢于舍得>>

编辑推荐

《当下的修行:要敢于舍得》编辑推荐：学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生！

<<当下的修行 要敢于舍得>>

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>