第一图书网, tushu007.com

<<舍与得的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<舍与得的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787511311900

10位ISBN编号：7511311903

出版时间：2012-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：若谷，龙潇

页数：303

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

前言

著名作家贾平凹说：“ 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。
”树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇人江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。
人舍墨守成规，得别具一格；舍人云亦云，得独辟蹊径。
可见，只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，活得精彩，活得快乐。
　人生就是一个舍与得的过程，人们常常面临着舍与得的考验，“ 得 ”是本事，“ 舍 ”是学问。
正如一位高僧所说的：“ 舍得，舍得，有舍才有得！
”关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“ 色即是空、空即是色 ”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“ 无为而无不为 ”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣；而在现代人眼里“ 舍 ”就是放下，“ 得 ”就是成果。
其实，懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。
我们需要通过“ 取舍 ”来丰富人生，在“ 舍得 ”中体现智慧，在“ 舍得 ”后感悟人生。
　舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。
我们生活的世界原本纷繁复杂，很多东西在追求和面对的时候，需要我们不断地去选择，去割舍。
大部分时候，鱼和熊掌不可兼得，在得与失当中想要做出正确的选择，是一件艰难而痛苦的事，所以，需要我们有“ 看开、放下、平和、淡然 ”的良好心态来面对。
其实，人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有得，才有可能登上人生的巅峰。
舍和得的关系，就如因和果，因果是紧密相连的。
舍，并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。
　舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。
有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。
患得者得不到，患失者必失去。
佛教导我们要舍得，只有舍掉陈旧不堪的执著，才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，轻松上路，你才有机会比别人跑得快，才有体力比别人跑得远。
人生充满变数，所以人生必然是一个不断选择、不断获得与失去的过程，如果没有一种乐观豁达的心态，那么不管是多么幸运的人，都不会拥有真正完美快乐的人生。
人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。
　舍与得是一种智慧，更是一种人生境界。
在人生的旅途中，懂得舍与得的智慧，你才会快乐，才会让自己无怨无悔。
星云大师说：“ 心随境转则不自在，心能转境则无处不自在。
”舍得是一种好心态，会让你拥有一个好人生。
对于想要成就大业者来说，看破了得与失的玄机，学会从得到中失去，就能从失去中获得，成功即是由此而来。
我们都希望长命百岁、荣华富贵、眷属和谐、名誉高尚、身体健康、聪明智慧，但先要问：你想要秋天的硕果，可否在春时播种？
只有真正懂得舍与得的智慧，才能更好地善待自己。
要知道，人生苦短，不过是来去匆匆的几十年，与其在抱怨中度过，不如为自己营造一方快乐的天地。
　泰戈尔说过：“ 当鸟翼系上了黄金，就再也飞不远了。
”从某种意义上讲，人生是愈得愈少，愈舍愈多。
本书围绕“ 舍与得 ”这个似乎人人熟悉却又难以参悟透彻的命题进行了系统全面的探讨，从不同角度、不同方向将舍与得的智慧娓娓道来，哲理深邃，寓意深远，为读者提供了一种健康智慧的人生心态、一种正确的哲学态度、一种走向幸福与成功的处事方法，让读者能够更好地享受生活、成就大业，

第一图书网, tushu007.com

经营好自己的人生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《舍与得的人生经营课：受益人生的学问》讲述了舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。
人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有所得。
舍和得的关系，就如因和果，紧密相连。
舍．并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。
舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。
患得者得不到。
患失者必失去。
只有舍掉陈旧不堪的执著．才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，才能比别人跑得快、跑得远。
人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

书籍目录

第一章 有一种智慧叫舍得 舍,修身养性的最高境界 “ 舍 ”是一种觉悟，更是一种自由 舍下一切，才是开始处 一念放下，万般自在 心里舍下，方为真舍下 功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 悬崖深谷处，撒手得重生 提放自如，可得大自在 得失常挂心，宠辱皆心惊 有拿得起的勇气，更要有放得下的魄力 人生难有真圆满，输赢得失且笑看 凡事不可强求，顺其自然者成大器 随遇而安，尽心就是完美 时时勤拂拭，越过人性三重门 生死如来去，重来去自在 舍弃，人生的另一种成全第二章 大舍大得 有限退让换来无限空间 不同的选择，不同的人生 “ 舍 ”只是“ 得 ”的另一个名字 以退为进，绕指柔化百炼钢 退，意在“ 半途而止 ”，而非半途而废 大舍大得，小舍小得 存心舍弃，会有加倍的获得 隐忍退让 放长线钓大鱼 关键时刻懂得务实妥协 知止是一种人生智慧 学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命 只有“ 低人一等 ”，才能“ 高人一筹 ” 不能舍，只好在泥里团团转 过于戒备反而失去更多第三章 进退有数。
得失之间学会取舍 21世纪的今天，选择比努力更重要 对不道德之人，敬而远之 宁可在尝试中失败，也不在保守中成功 当别人都在努力向前时，不妨倒回去 要大智慧，不要小聪明 切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还 换个思路，化解困境 当力量薄弱时，只有背靠“ 大树 ” 不要拿那些值得同情的事情开玩笑 不拿别人的隐私开玩笑 找到最重要的事情，不要因小失大 失信者失去的是人心 不拒绝，可能更伤感情 让人一步需有高人一筹的智慧 不揽自己没能力或办不好的事第四章 先舍后得，智慧做人灵活处世 似予实取，不争反而能为先 要得到回报，先满足他人 主动，便赢得了成功人脉的一半 风光不可占尽，宜分他人一杯羹 锦上添花不如雪中送炭 储存人情，重在平时下功夫 送人情不吝啬，多为自己开条路 平时多走动，急事有亲情 人再熟也要常联系 不要冷落落魄的朋友 学会倾听，胜过十张利嘴 不要忽视任何一个小人物 留点瑕疵，别把自己表现得太完美 牢记他人的姓名 赞美，最简单的人际投资法 让他人感觉自己被尊重 花点时间打造个人形象 欣赏，给失败者送去贴心的问候 勿因善小而不为 真诚助人，赢得尊重第五章 舍小求大。
吃亏也是福 舍得舍得，舍和得永远不分开 放弃有时就等于一次机遇 敢于吃亏才是大赢家 薄利多销：抓住消费者的心理需求 主动让利，追求产品的长远收益 以退为进，灵活机智让谈判对手“ 束手就擒 ” 不要吃独食，让别人也赚钱 商中行善，一石二鸟 抢占黄金宝地 外来和尚要会念本地经 “ 迟人半步 ”PK“ 抢先一步 ”：慢者为王 只看重输赢，不懂得双赢 塞翁失马，焉知非福 舍小谋大的智慧 懂得与人分享，让自己也幸福 吃小亏得大利，才是真聪明 让一步，收获更大 眼光放远，吃眼前亏换长远利 吃糊涂亏，积无量福第六章 懂得放弃。
有舍才能有得 十字路口选择一方 选择总在放弃之后 舍弃，心不累 舍小利，求大利 失去火把也会有光明 舍是一种勇气 放弃是一种智慧 舍鱼而取熊掌 不舍，留下的是负担 道不欲杂 一鸟在手，胜过双鸟在林第七章 释怀过去，活在当下 人生没有回头路 舍弃旧我，接纳新我 蜕变获得重生 等待下一次 接受不可避免的现实 没有什么不能承受 在欣赏中忘却 生命在，希望就在 善待失败，善待人生 世界的颜色是靠心情漂染的 走出寒冷的冬季 留住心中希望的种子 明天又是新的一天 别让心灵遭遇落叶的季节 让昨日止于昨夜 看到劣势，但别抓住不放第八章 不为物累，让心灵回归简单 太忙碌，会错失身边的风景 给幸福的生活脱去复杂的洋装 剔除了杂质，才会留下无瑕之美 不为物累，简单生活 让都市人的心灵回归简单 在人生路上轻装前行 跳出忙碌的束缚，丢掉过高的期望 在日历中留一些空白 涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐 给“ 活得累 ”开个新药方 内心不依赖外物，即获得自由 舍掉一些无谓的忙碌 别让外界干扰心灵的自由 快节奏是现代人的“ 焦虑之源 ” 享受快乐“ 慢生活 ” 人忙，心不忙 诗意的生活，就是领略眼前的风景第九章 淡看名利，人生知足才常乐 盲目攀比只能刺伤自己 比上是挑战，比下是开悟 不要做金钱的奴隶 淡泊名利，知足常乐 控制无止境的欲望 钱多钱少都要活得尽兴 慷慨地“ 及时行乐 ” 锁住贪欲 荣辱不惊，平平淡淡才是真 不要盲目追求知名度 安逸的生活让人颓废 别让欲望成为心灵的陷阱 知足，人生才富足 简单即幸福 知足常乐，终身不辱 富贵如云烟第十章 舍弃浮华，耐住人生中的寂寞 成功是从寂寞开始的 低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登 方法比坚持更重要 责骂的暗语是期待 下雪天，赏雪天 出头的椽子先烂 寂寞也是一种清福和享受 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 放下浮躁的心，人生静如禅 寂寞也是一种福气第十一章 放下执著，悬崖处撒手得重生 人生执著为哪般 世间所有，如梦幻泡影 破除“ 我执 ”心自在 束缚你的

是自己 执小我者难解脱 别执著于自己的优势 走出过去的阴影 心平气和好做事 有理不在声高 案山自有点头时 缘散时何必再执著第十二章 看开想开，让烦忧随风飘逝 摆脱心中的绳结 挣脱痛苦的锁链 忧虑如沼泽 ” 事事难满意 远离恐惧 处理了心情才能处理事情 不堪重负就归零 “ 遗忘 ” 能斩断坏思绪 拆除冷漠的心墙 松懈瓦解意志 敢于 “ 出丑 ” 不要随风摇摆 “ 开除 ” 自己 气怕盛，心怕满 甩掉你的坏习惯 做人不要太懦弱 拨开心灵的尘网第十三章 懂得珍惜，取舍中见真心 不懂珍惜，后悔晚矣 舍得间懂得珍惜眼前人 犹豫是爱情的天敌，面对爱要勇敢地追求 择偶，不被外貌所迷惑 你无法挑到 “ 最优 ” 的结婚对象 相亲还是一个人去好 学会选择，懂得放弃 占有欲让人失去理智 婚姻还是要 “ 门当户对 ” 不要在家里和办公室里想同样的问题 鸡毛蒜皮就是家庭中最重要的事 婚姻投资：只要有爱，就会幸福 警惕第四类情感第十四章 学会放下：幸福就在一拿一放之间 幸福往往就在一拿一放之间 幸福就在懂得放手的那一刻转身 幸福的榜单上，第二名同样是英雄 幸福在于失意时的忘却 释怀过去方能享受幸福人生 放下抱怨才能拥抱幸福 放下不满，活着便是一种奠大的幸福 知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨 贪恋虚荣浮华，幸福却在减少 学会寻找正确的幸福之路 只要有一颗清净的心，即能领取幸福 学会放下，幸福需要自己来成全 愈放下愈快乐 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 放下缠绕在心头的烦恼事 脱去抱怨的心灵枷锁 别让忧郁爬上微蹙的眉头 放下一切，才是开始处

章节摘录

“ 舍 ”是一种觉悟，更是一种自由　一老一少两个和尚一起到山下化斋，途经一条小河。
两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。
　老和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。
　两个和尚继续赶路，可是在路上，老和尚一直被小和尚抱怨，说作为一个出家人，不应该沾女色，你怎么能背个妇人过河？
　老和尚一直沉默着，最后他对小和尚说：“ 你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样。
”　小和尚听了，顿时哑口无言。
　故事里的小和尚确实很可笑，喋喋不休地指责同伴。
背的人还没说什么，看的人却这般过不去，实在是因为他的心胸有些狭窄。
　其实，生活原本是有许多快乐的，只是我辈常常自生烦恼，“ 空添许多愁 ”。
许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的，好像拥有很多，又好像什么都没有。
总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。
但真正成功了，仍然没有时间、没有心情去了却心愿，因为还有许多事情让人放不下……　对此，台湾作家吴淡如说得好：“ 好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬件，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。
你又舍不得拆掉。
那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。
”仔细咀嚼这段话其中的味道，我辈不就是因为“ 舍不得 ”吗？
　很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。
但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？
而我们却很少去思忖：掌中所握的沙子数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。
　自在的快乐便是佛家所说的那种境界，“ 要眠即眠，要坐即坐 ”，如果一个人茶饭不宁，百种需求，千般计较，自然谈不上是真正的放下，又如何去感受快乐？
　舍下一切，才是开始处　有人说，世上从来没有命定的不幸，只有死不放手的执著。
所以，不要总是羡慕他人的自在与洒脱。
他们获得幸福的原因也很简单：不执著于缘。
懂得放下，就可以开始新的人生，也便易得逍遥，快乐无穷。
　南怀瑾心中对那些逍遥的人很倾慕，认为这些人真正能够做到“ 放下 ”二字。
做了好事马上要丢掉，这是菩萨道；相反地，有痛苦的事情，也是要丢掉。
所以得意忘形与失意忘形都是没有修养，都是不够的，换句话说，便是心有所住，不能解脱。
一个人受得了寂寞，受得了平淡，这才是大英雄本色。
无论怎样得意也是那个样子，失意也是那个样子，到没有衣服穿，饿肚子仍是那个样子，这是最高的修养，就像孟子说的“ 富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈 ”。
不过，达到这步修养太难。
　真正的人生该如何过呢？
南先生认为重点在“ 随 ”字。
时空的脚步永远是不断地追随回转，无休无止。
子在川上日：逝者如斯夫。
河水能够冲走泥沙与污浊，时间能够抹去人类的一切活动痕迹，世间没有永恒不变的东西，也没有绝

对的真理和绝对完美的事物，人所能做到的就是“ 随 ”，顺时顺应，随性而走。
庄子临终前，弟子们已经准备厚葬自己的老师。
庄子知道后笑了笑，幽 了一默：“ 我死了以后，大地就是我的棺椁，日月就是我的连璧，星辰就是我的珠宝玉器，天地万物都是我的陪葬品，我的葬具难道还不够丰厚？
你们 还能再增加点什么呢？
”学生们哭笑不得地说：“ 老师呀！
若要如此，只怕 乌鸦、老鹰会把老师吃掉啊！
”庄子说：“ 扔在野地里，你们怕飞禽吃了我， 那埋在地下就不怕蚂蚁吃了我吗？
把我从飞禽嘴里抢走送给蚂蚁，你们可真 是有些偏心啊！
” 一位思想深邃而敏锐的哲人，一位仪态万方的大师，就这样以一种浪漫 达观的态度和无所畏惧的心情，从容地走向了死亡，走向了在一般人看来令 人万般惶恐的无限的虚无。
其实这就是生命。
在20世纪，一位美国的旅行者去拜访著名的波兰籍经师赫菲茨。
他惊讶地发现，经师住的只是一个放满了书的简单房间，唯一的家具就是一张桌子和一把椅子。
“ 大师，你的家具在哪里？
”旅行者问。
“ 你的呢？
”赫菲茨回问。
“ 我的？
我只是在这里做客，我只是路过呀！
”这美国人说。
“ 我也一样！
”经师轻轻地说。
既然人生不过是路过，便用心享受旅途中的风景吧。
每个人的一生都像一场旅行，你虽有目的地，却不必去在乎它，因为你的人生不只拥有目的地而已，你还有沿途的风景和看风景的心情，如果完全忽略了一路的风情，人生将会变得多么单调和无趣，活着还怎么称得上是一种享受呢？
每一道风景从眼前过了，每段缘分与自己重逢再离别，你仔细回味一番，充分享受其中的滋味，不必耿耿于怀得失，在痛苦时想想快乐，快乐时忆苦楚，始终保持心情的平和，生命才会充满温暖柔和的色彩。
等到缘分过了，风景没了，等待你的还有另一波风光和快乐，之前的一切便可放下，享受眼前此刻，要懂得开始的背后是放下。
时间公平地对待每一个瞬间，但人在生命的旅程中却不能停滞不前，总沉湎于过去。
只有不停地向前走，才能摆脱重重阻碍，得见白云处处、春风习习的旅行终点。
一念放下，万般自在 一位哲人曾说：“ 每个人都有错，但只有愚者才会执迷不悟。
”事实的确如此，生活中有两种爱抱怨的人，一种是爱抱怨别人的人，另外一种人则是喜欢抱怨自己的人。
前者容易清醒，后者则经常执迷不悟，一旦认为自己错了，就消沉，不再振作，让抱怨在心理生出“ 毒瘤 ”，并任由这颗“ 毒瘤 ”毁掉自己的一生。
在南美洲，有两个人因为偷羊而被官府抓获，官府要将他们刺字、发配。
家人不想就此见不到自己的亲人，于是筹了钱款来赎他们，结果这两个人都被赎了回来，可是烙在前额的两个英文字母ST却再也不能去掉。
P4-P6

编辑推荐

《舍与得的人生经营课(受益人生的学问)》编著者若谷等。
　舍与得是一种哲学，更是一种处世的艺术。
人要有所得，必要有所失，只有学会舍，才会有所得。
舍和得的关系，就如因和果，紧密相连。
舍．并不是全部舍掉，而是舍掉那些沉重的、让你走不远的负累，留下那些轻快的、灵性的美好，从而让你闪耀着含蓄、内敛、从容的光芒。
　舍与得是一种精神，更是一种对生活的领悟。
患得者得不到。
患失者必失去。
只有舍掉陈旧不堪的执著．才能得到新的观念、新的思维；只有放下不切实际的妄想，才能比别人跑得快、跑得远。
人不可能永远只是获得，而从不失去，珍惜曾经的拥有，就是一种最好的生活方式。

第一图书网, tushu007.com

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