

<<舍得>>

图书基本信息

书名：<<舍得>>

13位ISBN编号：9787512704961

10位ISBN编号：7512704968

出版时间：2012-12

出版时间：中国妇女出版社

作者：普洱

页数：227

字数：186000

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>

<<舍得>>

前言

人人都听过这句话“有舍才有得，不舍哪来得”，它一语道破了舍得的智慧。

世事沧桑变幻，人生沉浮不定，都在“舍”与“得”之中达到和谐统一。

“舍”是“得”的因，而“得”是“舍”的果。

不懂“舍”的人不会有所“得”，有所“得”的人是因为曾经的“舍”。

总之，一个人只有付出才能获得，这便是“舍得”的真谛。

仔细想想，我们工作应酬也好，恋爱交际也罢，哪一样离得开“舍得”二字？

人的一生就是不断地反复取舍的过程——也许你得到了巨额的财富，却失去了欢愉的心情；也许你得到了巨大的权力，却失去了自由的生活；也许你得到了众人的关注，却失去了真实的自我……每个人在不断得到的过程中往往也在不断地失去。

然而，在现实生活中，很多人无法领会“舍得”的精髓，这也是生活越来越苦闷、身心越来越疲惫的原因。

我们只想着“得”，得到利益，得到尊敬，得到金钱……于是，不停地去追求、去索取，结果，身上的包袱越来越沉重，最后竟压弯了我们的腰。

可见，要想活出精彩，就要懂得舍得。

只有先“舍”，我们才能有所收获。

“六根清净方为道，退步原来是向前。”

“舍得并非是消极的思想，而是一种超脱，是一种气度，是一种升华，是一种境界。

与其拼命抓却抓不到，不如尝试学会放弃，顺其自然，顺应我们的内心，使自己的心境平和、通达，在有效的时间作出正确的选择，从而获得幸福的人生。

人生的每一时刻往往都在选择，也会面临着舍弃。

如果我们能用心感悟舍得的智慧，就能找到快乐的生活、快乐的人生。

本书把人生中的取舍之道分为了四类，从七十余个不同的角度来论述舍得之精髓，希望读者们能在读过本书后有所领悟，并体会出人生的一些道理。

希望人们能够真正做到“取之有道，弃之有理，得失随缘”。

普洱 2012年10月

<<舍得>>

内容概要

古语云：“舍得，舍得；小舍小得，大舍大得，不舍不得。

”说明任何事情有舍必有得，有得也必有舍，所有的一切均在“舍得”之中。

如果我们做了一个错误的取舍，那么，失败将随之而来；反之，如果我们把握好取舍的分寸和火候，就等于掌握了人生的钥匙。

《舍得(每天5分钟学点人生哲学)》深刻地阐释了“舍得”的含义，涵盖了心灵减压、自我定位、处事交际等多方面内容，并为大家总结出了精辟的“舍得”法则，旨在让大家舍弃不适合自己的一切，从而把握精彩的人生，改变自身的命运。

希望读者们能在读过《舍得(每天5分钟学点人生哲学)》后有所领悟，并体会出人生的一些道理。

希望人们能够真正做到“取之有道，弃之有理，得失随缘”。

本书由普洱编著。

<<舍得>>

作者简介

普洱，思想敏锐，文风细腻、感性，对心理学、禅学有着深入的研究和理解。先后担任多家报刊的专栏作家。著有畅销书《淡定：不浮躁的活法》等。

<<舍得>>

书籍目录

- 第一章 活在当下——过去的就让它过去
风景不在别处，就在眼前
活在当下，不念过去和将来
一辈子不长，身边的人往往更应珍惜
把每天当做“世界末日”一样过
- 第二章 放下执念——天地万物随缘就好
执著是不幸的根源
有一种智慧，叫做“放弃”
转个弯，就能遇见幸福
人要向前走，也要回头看
与其苦苦纠缠，不如潇洒成全
- 第三章 看淡得失——做人何必太过算计
人生之义，得失之间
祸与福总是背靠背
真爱禁不起太多计较
舍掉已有，才能收获更多
拿得起，更要放得下
- 第四章 抛却名利——生命之舟需要轻载
欲望像可乐，越喝越口渴
功名利禄，浮云而已
不为金钱生活，不为利益折腰
卸下负担，收获幸福
- 第五章 舍弃愤怒——人生以快乐为目的
他犯的错误，不该你买单
人情百态，看淡看轻
活着就要快乐
走自己的路，唱自己的歌
- 第六章 挥别完美——生活不一定要圆满
生活多憾事，世上无圆满
完美不是美，是一种伤害
别让自卑阻碍你的人生路
学会接纳不完美的自己
因为遗憾，人生才会更完整
- 第七章 停止抱怨——改变心路才有出路
跳槽，并非解决问题的方法
改变环境不如改变自己
机会，寻可得，坐可失
选择自己真正热爱的工作
要不被淘汰，先淘汰自己
- 第八章 耐住寂寞——伟大都是熬出来的
急功近利，必有所失
只有熬过黑暗，才能迎来光明
寂寞一时，幸福一生
经得起诱惑也是一种境界
- 第九章 知足常乐——心做最好的自己

<<舍得>>

忌妒会挫伤人的幸福感
贪心的下一秒就是失去
不看别人，幸福的坐标是自己
用心珍惜所拥有的一切

第十章 懂得感恩——让生活洋溢人情味

学会感恩，知足惜福
做个施恩不图报的人
记得他人的“滴水之恩”
感谢折磨过你的人

第十一章 舍得付出——在耕耘中收获人生

懂得付出，才能杰出
天下没有不劳而获的东西
私心少一些，爱心多一些
独乐乐，不如众乐乐
先予后取，小付出大收获
唯有付出爱，才能享受爱

第十二章 学会宽容——能包容才能成大事

宽容别人，就是善待自己
放下输赢，你就赢了
包容有多大，爱就有多深
舍弃偏见，看谁都会顺眼

第十三章 适时退让——在变通中左右逢源

以退求进，做人要迂回
凡事让三分，不争一时长短
韬光养晦，厚积薄发
放下优越感，低调做人

第十四章 难得糊涂——大智在内，若愚在外

有一种明白，叫做糊涂
不要太较真，糊涂一点儿好
故作糊涂，明哲保身

第十五章 吃亏是福——学会吃亏才能不亏

能吃亏，往往少是非
吃得亏中亏，换得福外福
主动吃亏才能主动获得
吃亏不可怕，智者赚明天

第十六章 有舍有得——在舍得间品味人生

人生在世，有舍就会有得
舍得是只赚不赔的生意经
正确取舍，把握生活的精彩
时不我待，学会当机立断
既然选择了，就不要后悔

<<舍得>>

章节摘录

活在当下，就是全身心地投入到生活当中，不为已经过去的事而后悔，不为没有发生的事而焦虑。当你全部的能量都集中在这一时刻时，生命也会因此而呈现出更绚丽的色彩。

在人生的舞台上，美人有着一笑倾城的容颜，英雄有着引箭穿石的勇气，智者有着高瞻远瞩的见识。每个人都有各自的角色、各自的命运，而你在人生的舞台上，必须小心翼翼地扮演好自己的角色，演好自己，活在当下。

在檀香寺里有一个非常讨厌秋天的小和尚，因为他要负责清扫寺庙的空地。

在秋冬之际，清晨起床扫落叶的确是件苦差事。

每当刮起一阵风，树叶就会随风飘舞，害得小和尚每天要花费许多时间才能清扫完落叶。

小和尚一直想找个好办法让自己轻松些。

于是有一天，小和尚壮着胆子去请教师父。

师父听完小和尚的疑惑后，认真地对他说：“你明天在打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”

小和尚一听，觉得这的确是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇寺院里的树，果然很多落叶掉了下来。

小和尚一边卖力地打扫，一边想：今天可以把以后的落叶一次清扫干净了。

接下来的一整天，小和尚都非常开心。

第二天清晨，小和尚伸着懒腰到院子里一看，不禁傻了，院子里如往日一样满地落叶。

这时师父走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。

这就如同人生一样，世上有很多事是无法提前到来的，唯有认真地活在当下，享受拥有的一切，才是最真实的人生态度。

小和尚点点头，明白了师父的用意，于是每天安安分分、开开心心地做好他的清扫工作。

禅师要告诫小和尚的就是“活在当下，享受拥有的一切”。

可惜在现实生活中，却很少有人能明白这个道理。

我们常常陷入对过去的追忆中而不能自拔，为已经失去的感情、已经洒掉的牛奶伤心不已，却不明白事情已经发生了，再怎样追悔和难过都无济于事；我们也常常沉浸在对未来的憧憬之中，把所有的希望都放在了未来，却不敢正视现在，让身边的机会白白地溜走。

从一定意义上说，人生就好比走钢丝，起点是过去，终点是未来，不管你向哪边张望，心系在哪一点上，你都会有“危险”。

只有正视当下，放下顾虑与恐惧，你才能顺利地走完全程。

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。

穷人说：“幸福就是现在。”

富人望着穷人的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这也叫幸福吗？”

我的幸福可是百间豪宅、千名奴仆、万亩土地啊。

没过多久，一场大火就把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西，土地也被典当还债了。

一夜之间，富人沦为了乞丐。

七月流火，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，进来讨口水喝。

穷人端来一大碗清凉的水，再次问富人什么是幸福时，富人回答说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

口渴了，水就是幸福；累了困了，床就是幸福；饿了，粗茶淡饭就是幸福……所有的幸福，都来自于当下，不是过去，也非未来。

若能珍惜现在，就不会在缥缈的想象中设计未来，也不会躲在过去失败的阴影中否定自己。

对你来说，什么事是最重要的？

什么人是最重要的？

<<舍得>>

什么时间是最重要的？

也许你会说最重要的事无非是升官发财、买车买房；最重要的人当然是父母、爱人、孩子；最重要的时间莫过于高考、结婚、生子……其实这些都不是正确的答案，最重要的事是你现在做的事，最重要的人是现在在你身边的人，最重要的时间就是现在、就是当下。

古人有诗曰：“明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

”明日永远不会来，因为来的时候已经是今天。

只有今日才是我们人生舞台中重要的一天，只有今日才是我们生命中可以把握的一天。

过去的事，已不复存在；明日的事，谁也不知道它将会怎样。

请珍惜今日，今日就是你最现实、最特别的日子。

往事不可追，来世不可待。

人要好好地活在当下，享受已拥有的一切。

假如你时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切熟视无睹，那你永远都不会快乐。

人生的意义，有时就是看看身旁绚丽多姿的花，享受一路走来的点点滴滴而已。

毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。

P4-6

<<舍得>>

媒体关注与评论

舍，看上去是予人，实际是予己。

舍得给予别人一句好话，才能听到别人给予自己的一句赞美；舍得给予别人一条生路，才能在陷入谷底之际得贵人相助舍和得的关系。

犹如因和果，世间的万事万物，无不在因和果、舍与得之间无限循环。

能够舍的人，不一定有富者的钱财，但一定有富者的胸襟，如果一个人不懂得感恩、助人、结缘，又怎么肯舍得给人。

再者说，一个人所能给人的都是自己已有的一个人有财，才能舍财，一个人有道，才能舍道，若一个人心中只有贪嗔痴恨，那他能舍的也只有贪嗔痴恨。

因此，舍，一定要选对东西，舍什么，就会得什么，这是亘古不变的道理。

——星云大师 当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。

——《卧虎藏龙》 夫唯不争。

故天下莫能与之争、 ——老子 将欲取之，必先予之、 ——孙子

<<舍得>>

编辑推荐

《舍得:每天5分钟学点人生哲学》编辑推荐：舍得是一种智慧，舍得是一种哲学，舍得是一种境界，舍得是一种禅悟，舍得是一种解脱……舍，看上去是予人，实际是予己。

<<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>