

<<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”

## &lt;&lt;舍与得的人生智慧课&gt;&gt;

## 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>