

<<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，名利是橹，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>