

《舍与得的人生经营课2》

图书基本信息

书名：《舍与得的人生经营课2》

13位ISBN编号：9787510819803

10位ISBN编号：7510819806

出版时间：2013-4

出版社：九州出版社

作者：赵丽荣

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

前言很多人都深深地喜欢着这一份“舍与得”的意境。否则，我2009年出版的《舍与得的人生经营课》就不会在几天之内迅速火爆起来，及至在北京西单图书大厦遥居畅销榜近一年之久，就算四年后的今天，也依然是余热不减，继续行走在畅销路上，一路笑傲江湖。由此可见，我们需要“舍与得”的力量支撑自己去应对这个纷繁复杂的世界，应对日益闭仄狭隘的心灵，让我们可以像儿时一般，探出调皮的小脑袋，冲着世界吐吐舌头，做一个顽劣的小鬼脸，然后没心没肺地仰天大笑。生活需要的，就是这样一种纯真无邪的心念，心心念念，要的依然是那份“拈花微笑天地间”的真性情、真快乐、真幸福……这种真，很多时候，已经淹没在“戴着面具”的生活中，每个人都藏在面具后面，扮演着自己不得不扮演的角色，就算累了，也不能摘下面具，让真实的自己坦露在阳光下，接受最直接的人性的触摸。真的已经很久了，没有了真实的世界，我们似乎都已经忘记了自己的初衷。很多读者告诉我，他们很喜欢这句“舍与得”，因为，舍与得间，人性的真实正在慢慢浮出水面，有了见光的可能，这样的人生，才变得清澈透亮。因此，应读者的要求，我酝酿许久的《舍与得的人生经营课2》在脑海中初具雏形，等待着盛开的那一天。写这本书时，比起前一本，我多了一份沉淀，毕竟四年了，四年磨一剑，请允许我这样疏狂一次吧。四年，如果够细腻，足以让一个人成熟起来，我深信我可以，因为我有文字工作者天生的敏感，没有什么感触能逃得过我的眼睛，躲得过我的心灵，只要我能捕捉到的，我都已经采撷于心。所以，四年后的今天，我带着这本《舍与得的人生经营课2：幸福，从内心强大开始》再次与读者见面，希望我们可以跨越“人生若只如初见”的邂逅，再一次来一个最热烈的拥抱。那么，我们继续谈谈“舍与得”这个永恒的主题吧。舍与得，需要的是一种生命的领悟力。人世间的东西，并没有什么是真正完全属于我们的，我们不能成为某个事物永远的主人。事物在取舍之间，逃不过天意的定数。是你的，终归是你的，躲也躲不掉；不是你的，永远都不会属于你，求也求不来。有这样一个典故：一个贪财的人手拿一个大金碗过河，一个巨浪将金碗卷入河中，他奋不顾身向激流漩涡处冲去，打算捞回金碗，大家劝他回头，可他舍不得，却最终舍了生命。想必，这财主本想财命均保全，没想到结果却什么都没有得到。因为，他不懂舍得之道。事物总是这样，舍久必分，分久必合，也自然是“舍久必得，得久必舍”。越是处心积虑要“得”的时候，很可能一无所得，而潇洒挥挥手“舍”的时候，可能已得到很多了。很多时候，我们什么都想得到，最后却又什么也没得到，不想舍，最后却连自由和生命都难保。“舍得”、“舍得”，有“舍”才有“得”，不“舍”又怎能“得”。这道理我们平时朗朗上口，可现实中就是领悟不到。有人说，“舍”与“得”就像是一种交易，在交易之间衡量轻重，是很公平的。先“舍”什么，再“得”什么；“舍”去几分，又能“得”着几分；怎么“舍”，又怎么“得”；值与不值，在人们心中做着不同的交易，不同的人对价值的认识不同，同一个人对不同的事物又有不同的等价要求。常听一些过来人讲，年少轻狂的时候，为了得到事业的成就，我们舍弃合家团聚的幸福，但想来还是值得，因为我们收获了无愧一生的事业。但当有一天我们已经没有太多的时间陪伴家人、没有机会对他们说一句“我爱你”的时候，那种坦荡荡的无愧感，还真的能心安理得吗？多少年来，我们的遗憾，就在这种循环中轮回着。人生就算得到再多，又能有什么明显的不一样吗？再有钱的人，每天不都是三顿饭、一张床吗？不要总觉得我们应该拥有一切，鼓鼓的腰包、空空的内心，只能是暴发户，而先让内心丰富起来，才能随意支配或富足或清贫的人生。舍得，其实本身就是一种富有、一种快乐，有来有去，有去有来，来来往往的人生，才显得热闹，否则，只有来没有去，只有“得”没有“舍”的人生，还是略显孤寂。就像巴尔扎克笔下的葛朗台，舍弃了人世间的亲情和爱，穷得只剩下钱，够可怜的。电影《卧虎藏龙》里有一句感人的台词：“当你紧握双手，什么都抓不住，当你摊开掌心，世界就在你手中。”很多时候我们需要舍弃，边舍弃，边收获，舍得之间，美妙生活呼之欲出，智慧人生一览无余，生命的丰盈愈见绽放。放得下，才能轻装前行走得更远，很喜欢“放空”这个词，有时“放”是为了拓展空间，“空”才多了一份轻盈的灵性，思想的弦便弹奏出妖娆的乐音，美不胜收。舍弃是生命幻化出来的另一种得到，舍得之间，不要优柔寡断，当舍则舍，“舍”得壮美，才“得”得坦荡。不要认为“舍”是懦夫般的“退场”，换个角度，调个心态，我们只是不想要那“强扭的瓜”而已，这“瓜”既然无意于我，我又为何钟情于它，倒不如找一个一生只爱我的“瓜”，钻在他的怀里，也可以美得冒泡泡，好过在那只不喜欢我的“瓜”面前碍眼。当然，我们也需要学会审时度势，深思熟虑之后，如果这只“瓜”还有坚持的价值，背水一战也不是坏事，无论结局如何，只要努力过，就无怨无悔了。品舍的美妙，就在于此：简单的时候，我们只需摊开手心即可，但是复杂的时候，也需要自己斟酌衡量，到底该如何

《舍与得的人生经营课2》

把握，还在于我们生命的修为。但是无论怎样，在人生前行的路上，不必彷徨，不用忐忑，只需进退适度，取舍得当，人生转角处，必会遇见拈花微笑的自己。人生需要舍得，舍得丰富人生。要舍，就要敢于放手，再度寻觅。这本《舍与得的人生经营课2：幸福，从内心强大开始》，就是我们再度寻觅另一种美丽邂逅的开始。人生，并非只是如初见。赵丽荣2013年4月

《舍与得的人生经营课2》

内容概要

《舍与得的人生经营课2:幸福,从内心强大开始》,可以算是心理励志通俗读物中的经典之作。世界如此纷繁复杂,人心更是容易浮躁、迷惘。在得到的惊喜之余,我们也在经历失去的苦涩。在得与失之间要做出正确的选择,是一件非常艰难而痛苦的事情,所以需要我们内心强大,不过分计较得失,用“看开、放下、平和、淡然”的良好心态来面对。“舍与得”是人生的重要课题,只有真正把握好舍与得的尺度,才能更好地善待自己,才能敲开真正适合自己的成功之门,获得幸福的人生。

《舍与得的人生经营课2》

作者简介

赵丽荣，大众畅销精品书策划人，曾策划一系列畅销选题，其《舍与得的人生经营课》自2009年出版至今连续加印50次，已发行二十余万册，引领了一类图书出版的跟风热潮。

书籍目录

一 “舍得”前，先“修心”

舍得前，先修炼一副刀枪不入的“好心态”
不是全世界与你作对，而是你自己跟自己作对
烦恼不是别人给的，是自己想得太多
患得患失的纠结，让人生失去方向
补全心智的缺口，才能用成熟的心驾驭舍得

二 生活再累，心不累

目光单纯一点，心灵轻松一分
不比不累，越比越累
放空自己，生命有缝隙才能透进阳光
心灵的苛求越多，追逐的脚步越急

三 人忙，心不“盲”

做个有心人，明白自己到底想要什么
太忙，是因为追求了太多错误的东西
忙没有错，但是别瞎忙

该放弃的不挽留，让一切来去随缘

四 事儿再多，也要慢下来

缓慢行走，是为了快速思考
与其盯着远处模糊的事情，不如做好眼前清晰的事情
绷得太紧的弹簧，反倒弹伤了自己
给心灵放个假，开始一场自由的“旅行”

五 心若静好，便是晴天

学会在安静中不慌不忙地生活
心情一沉重，诸事便皆是纷扰
从今天开始，做一个幸福的人，喂马劈柴
每天静坐5分钟，聆听自己心底的声音

六 舍弃浮躁，沉淀焦虑

暴露你炫耀的，正是暴露你缺少的
越是得意的时候，越要收敛
一个幸运的人，是能改变焦虑的人
安抚浮躁的心，沉淀清澈的生命

七 压力越大，越要释放

每天清晨给自己一颗“幸运心”
减法生活，减去多余的压力
该宣泄时就宣泄，释放最真的自己
抵御压力最好的办法，就是让内心变得强大

八 想开始，先忘记

过去是曾经的遗憾，而错过今天是一生的遗憾
坏记性，是“好未来”的开始
把自己投入仇恨中，得到的是更深的仇恨
不走回头路，让一切重新开始

九 找对自己的感受，

才能找对自己的位置
太在意别人的看法，就注定自己不好受
期许别人对你负责，不如自己对自己负责
是你玩命运的牌，还是命运玩你的牌
找对适合自己的位置，才能找对适合自己的人生

《舍与得的人生经营课2》

十 舍弃敏感之心，学会“糊涂”
流言天天有，不听自然无
一辈子很短，哪有时间想那么多
没有绝对的公平，只有坦然地接受
睁只眼闭只眼，不该看见的，就当没看见

十一 舍“规矩”，走少有人走的路
守着规矩等死，不如走出去找路
不是任何时候都适合“做老实人”
走不寻常的路，做有个性的自己
冒一次险何妨，就算犯错也值得

十二 调节工作，张弛有度
选择你爱的工作，爱你选择的工作
找对工作方法，管理好工作时间
多琢磨点事，少琢磨点人
拒绝过劳工作，今天不加班

十三 爱对了，爱才自由
想留住他，就要让他知道，你随时可以离开
当爱已不在，分手是为了减轻痛苦
爱要现实，感情不能当饭吃
爱散了，不是因为外遇，而是因为乏味

十四 人际不难，多舍多得
朋友的帮助不是应该的，学会以诚相待
不光为自己想，也要为别人想
背后说是非之人，必定惹一身是非
恭维的话说对了，就是真诚

十五 会过去的，会好起来的
有本事经历的人，也有本事坚强
迈过去，门槛就不是“槛”而是“门”
花时间去后悔，不如花耐心去等待
有人在困顿中看到机会，有人在机会中看到困顿

章节摘录

版权页：太忙，是因为追求了太多错误的东西。有时候，我们之所以太忙，就是因为追求了太多错误的东西。人一生真正需要的东西其实并不多，如果总是盯着那些错误的东西，内心将不会拥有真正的平静，也无法获得轻松的人生。财富、地位、名利，这些本是“乱花渐欲迷人眼”的东西，也是让我们疲于奔波的根源。其实细细想来，他们不过是生活的附属品而已，并不是生活真正的意义。可惜，很多人为了生活的“附属品”，忽视了生活的重点，忘记了此生的幸福就是平静的内心和平淡的生活，而把精力都放在了追求错误的东西上，痛苦也就随之开始了。有一位画家，每天都在忙忙碌碌中度过，他总觉得自己活得很累，根本没有心思潜心创作。于是，他就向上帝求教。画家问道：“我不明白，为什么我的事业越做越好，而我的生活却越来越忙了呢？”上帝问道：“你每天都在忙些什么呢？”画家回答：“我每天都在忙着各种应酬，到处做宣传，筹备画展，接受各种媒体的采访……这些事情占据了我的生活，使我疲惫不堪，我已经无暇顾及我的写作了，我觉得自己活得很辛苦，心也很累。”上帝打开一个柜子，从里面拿出很多漂亮的皮包，对画家说：“这里有很多名贵的包，你可以试着将它们背上，很快你就知道自己为什么会感到忙碌疲惫了。”画家诧异地说：“我有属于自己的背包啊，你的这些包虽然名贵，但不一定适合我啊！如果我将这些包背在身上，一定会不堪重负的。”上帝回答：“你不是都明白吗？为什么还要问我呢？”画家听了一头雾水，又问道：“我不明白您的意思，您能说得更明确一点吗？”上帝答道：“你身上已经有了适合你的背包，这时如果你背上其他包，自然会觉得无法承受。你只是一个画家，做好你分内的工作就好了，应酬和宣传是交际家们应该做的事情，你这样下去只能是自讨苦吃。”画家顿悟道：“一个人只能追求属于自己的东西，做自己该做的事情，这样才能生活得快乐轻松啊！”从此以后，画家不再疲于应酬，也推掉了不必要的宣传，全心投入到绘画事业中，并最终达到了艺术创作的高峰。生活中，每个人都有追求梦想的自由。有追求的生活也是无可厚非的，因为梦想是激发一个人生活热情的动力，可以促使我们不断地前进。但是，如果欲望太过强烈，亦可以灼伤人心。所以，掌握好欲望与现实之间的平衡关系，是一种智慧，唯有这样欲望才不会成为我们内心的负担。要知道，很多时候我们追求的东西并不一定适合我们，也并不一定是我们生活中必须拥有的，如果盲目去追求，反而会忙累了心。现代人信奉一句话：别放弃！为了这个信念，我们披星戴月、披荆斩棘地穿越在并不平坦的人生路上，浑身是伤亦无怨无悔，为的就是一种“不放弃”的信念。可是，这种不放弃，真的能让人快乐吗？真的能让人感受到心灵的平静吗？如果你不放弃的东西永远都不可能属于你，那你还有坚持下去的意义吗？就像一句经典之言说的那样：人之所以太忙太苦，就是太执著于追求错误的东西。那么，“错误的东西”是什么呢？错误的东西就是那些不可能属于自己的、不适合自己的东西，是自己能力范围无法触及的东西。去追求自己的能力无法达到的东西，怎么会不累？怎么会不忙？怎么会不痛苦呢？比如，一个没有工作经验的人想要在短期内达到职位晋升，但是，他没有足够的去完成这些目标，于是现实与理想的落差，就成了内心的烦恼，痛苦也随之而来了。所以，无论何时，我们都要清楚自己该追求什么，不该追求什么，追求本身没有错，关键是这些所求是不是属于自己的东西，在不在自己能力所及的范围内，这样才能使我们的的心灵忙而不盲。有时候，我们的错在于舍不得。舍得是一种互相作用的关系，有舍，才会得，不舍，就难得。贪心是人的本能，想要的东西太多，也不问问自己是否装得下，先揽入己怀再说。皇宫三千佳丽，皇帝也不过只能宠幸少数几个而已；首富拥有万贯家产，也不过只能购置有限的东西而已。人的贪欲是无底洞，而且也不是每个愿望都有实现的可能，唯有切合实际，懂得舍得，善于选择，抓住机会，才能争取到属于自己的东西。有时候，我们的错在于放不下。越是放不下，越是无法真正得到。放下不属于你的，才能拿起属于你的，这是一种人生的智慧。烦恼从何而来？来源于心灵的“情执”，只有放下执念，你才能得到自在。恋爱，你放不下以前的情感，现在的爱人也纷纷而逃；工作，你放不下面子，好逞强的性格让你孤军奋战；生活，你放不下别人的伤害，耿耿于怀中一生难得平静。所以，放下那些不必要的念头和心态，拿起那些让自己快乐的事情，你就没有烦恼了。有时候，我们的错在于“想不开”。想不开的人最大的特点就是自寻烦恼，就算别人不给他烦恼，他也会自己给自己找烦恼。“想不开”就会纠结于一时的得失，很难做到随遇而安、随缘而变。你可以追逐你喜欢的东西，但不要执著，因为“事物都是在不断变化的”，没有永恒不变的东西，今天的执著，只能成为明天的伤痕。有时候，我们的错在于不懂得感恩。有一首歌是这样唱的：“我来自偶然，像一颗尘土，有谁看出我的脆弱？我来自何方，我情归何处，谁在下一刻呼唤我？”这个世界上，没有谁应该对谁好，不管别人曾经给予你什么样的帮助，都要去感恩。当你感恩的时候，就不会

《舍与得的人生经营课2》

再为所谓的得失耿耿于怀了。生活中那些懂得感恩的人，都是快乐的人，因为真诚的感恩，是收获宁静的基础。有时候，我们的错在于不懂得珍惜。其实，能健康地活着，就是一种最好的拥有，就该珍惜。当你因为没有鞋子穿哭泣的时候，却发现有人没有脚，那么你是不是该珍惜你现在拥有的？幸福有时候就是一种对当下满足的心态，握着自己拥有的和得到的，在“阿Q”式的自我安慰中，不去与别人攀比，不去奢望不属于自己的，这就是最好的生活状态。追求属于自己的东西，生活就会变得简单容易，何乐而不为呢？

《舍与得的人生经营课2》

编辑推荐

《舍与得的人生经营课2:幸福,从内心强大开始》编辑推荐：舍得是一种智慧，它启迪你：放得下，才能轻装前行走得更远；内心强大是一种力量，它鼓舞你：在困顿中看到机会，即使遭受挫折也决不放弃希望；决不放弃希望是一种信念，它告诉你：坚持到底，前路将是一片阳光！幸福不是别人给的，是自己争取来的，任何人的爱都只是生命的附加品，而不是生命的源头。人生得失去留，我们都不必为之所动，因为只要内心足够强大，自己就能给予自己幸福。

《舍与得的人生经营课2》

精彩短评

- 1、理论比较空洞 同感
- 2、我们时常为了各种利益而牵绊自己。明明说自己不是追名逐利的人，到最后却在名利场中身不由己，焦头烂额。学会善待自己，做书里建议我们去做的人。终会找到幸福。一本好书！
- 3、看着有道理，实者无用的大道理，后悔买
- 4、只要内心足够强大，自己就能给予自己幸福。
- 5、挺好的 有哲理 很实用 好
- 6、理论比较空洞
- 7、看过不错的书，对我人生启发还是很大的！
- 8、有舍有得，不舍不得，善舍善得。
- 9、舍得是一种智慧，它启迪你：放得下，才能轻装前行走得更远；内心强大是一种力量，它鼓舞你……说的多好，希望我们都可以保留这份心态，那样就可以看明白很多事情
- 10、给迷茫者的心灵营养：知道自己内心想要的，并且一直去努力追求，舍弃那么多诱惑，向着一个目标前进，成功和幸福都属于你。

《舍与得的人生经营课2》

精彩书评

1、看到这样的书摘：“1.无论在哪里，无论面对什么事情，都不要忘记了自己内心到底最想要的是什么。一切违背心灵的意愿，都是生活的负累，就算违心选择了，日后的生活也只能在患得患失中度过。2.幸福不是别人给的，是自己争取来的，任何人的爱都只是生命的附加品。”之后，阅读此书，其宗旨要义不由让人想到了这样一段人生哲理：这一生，总有某段路，只能一个人走；总有许多事，需要一个人扛。别畏惧孤独，它能帮你划清内心的清浊，是你无法躲避的命运历程；别躲避困苦，莫让冷世的尘埃，冰封了你的笑容，迟缓了你的步履。走得越久，时光越老，人心越淡。忘不掉昨天，它就是束缚你的阴影；向往着明天，你才能清晰描绘它的模样。

《舍与得的人生经营课2》

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:www.tushu111.com