

# 淡定人生有一種心態叫捨得

黃亞男 編著

一杯水放很久，每天都有灰塵落入裡面

但它依然澄清透明為什麼？

因為所有灰塵都沉澱到杯子底下，進退適時、取捨得當

才能沉澱所有煩惱

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態一：庸人自擾，人生何必太計較

蕭伯納：痛苦的秘訣在於有閒工夫擔心自己是否幸福  
(p15)

煩惱都是自找的(一個年輕人故事)

解脫：不去自尋煩憂，煩憂自然會遠離

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態二：有限退讓，換來無限的空間

“捨”只是“得”的另一個字(5個公主的故事p67)

“機會”我們必須緊緊抓住，但又不能抓得過緊，

讓我們學會接受失去，學會放棄，往往都會獲得更多

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態三：進退有數，把握取捨得藝術

選擇比努力更重要(智者與三個弟子故事p100)

有些人往往在做著自己不喜歡的職業，也常抱怨：已經很努力了但為何做不好，適時放棄它

選擇正確人生目標，等於正邁向正確方向

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態四：為人處世的聖經：先給，後得

一、要得到回報，先滿足他人(登山故事p147)

當你的付出別人不需要時 = 無謂犧牲

你的付出正是別人需要時 = 有價值

我們要在別人需要時給予幫助，方能在需要時得到他人  
得幫助

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態四：為人處世的聖經：先給，後得

二 錦上添花不如雪中送炭(p153)

“求人需求大丈夫，濟人須濟急時無”

在別人最需要幫助時，伸出友誼之手，很可能也會為自己帶來更大的力量和物質的幫助

# 淡定人生有一種心態叫捨得

❖ 捨得的心態五：捨的是情感的大師

不要在家裡和辦公室想同樣的問題(p231)

下班後捨棄一些公司瑣碎小事是捨

在家庭共享天倫之樂是得

# 淡定人生有一種心態叫捨得

## ❖ 結語

『得』是本事，『捨』是學問

當你握緊雙手，裡面什麼也沒有；當你打開雙手，世界就在你手中。

「捨得」是處事的哲學、是心境的選擇，是用另一個角度看自己。

「有捨有得、不捨不得」，領悟捨得的道理，才能拓寬人生視野，才能開出沙漠之花。

「捨得」是一種人生態度。人不到一定境界，是不會明白「捨得」兩字的真正含義的。捨並不意味放棄，而在於將來更高層次的獲得。這不是一種消極的人生態度，恰好是一種可取的、清醒的人生觀。一個人只有知道自己能幹什麼，才能把有限的精力集中到真正的事業上，在「捨得」之中成就自己。