

# 最新读舍得心得体会 舍得读后感忍耐就是力量(汇总11篇)

教学反思有助于我们发现教学中存在的问题，并找到解决问题的途径。教学反思范文五：《运用多媒体技术，提升课堂教学效果》

## 读舍得心得体会篇一

### 一、认同观点

色身的病苦不是真苦，只要我们肯忍耐，自然就有力量去承担一切病苦，而在病时不觉苦，自觉忍耐的力量可以应付一切。忍耐并不是懦弱无能，而是面对毁谤讥讽，还能择善固执，无怨无悔。忍耐的`大地最为厚实，故要增长忍耐；烦恼的蔓草滋长最快，故要断除烦恼。

### 二、联系实际

忍耐有时伴着一种快乐，和着一种美感。就象久坐池边而不觉厌倦的垂钓者，就象王羲之笔染的墨池，就象围棋大师的一招一式。经历过苦难才知道幸福，雨过天晴后方能见彩虹，没有失败便不会有成功。梵高无法忍受不公的世俗而自残，海明威无法忍受疾病的折磨而自戮，屈原无法忍受国破家亡之痛而自陨，项羽兵败无颜见江东父老而自刎。这是追求、忍耐后的一种爆发，一种抗争，令人肃然起敬。忍耐不是一味的逆来顺受，忍耐不等同于犹豫不决，忍耐也不是阳奉阴违、趋炎附势的狡诈市侩。汉字形象而生动地诠释了忍字，心字头上一把利刃，放得下刀的心胸会是多么宽广。忍耐并不是胆怯，而是在面对生死存亡荣辱毁誉时还能够从内心里发出一种无比的勇气，坚守自己的理想。真正的忍耐是当仁不让，顾全大局为众谋福。

### 三、重构与反思

忍耐说起来容易，做起来难。它需要远见卓识，

## 读舍得心得体会篇二

一个不知道人家对你好，那么人家就不愿意招惹你，因为你只知道你对人家好，为什么不想想人家是怎样对你好呢？这就是人越穷，越不懂得感恩，人越穷，越不懂得人家为你付出了多少，所以你没有钱是你的。心态已经坏了，心已经乱了，不是你没有钱，是你太抠了，人家不敢跟你在一起了，是你太小气了，人家不愿意跟你玩了，是你不会做人，人家不愿意跟你走太近了，怕的是你会伤害人家，怕的是你不知道人家为你付出多少，还不如不付出，怕就怕你不知道人情礼节所以人家不敢接近你，有钱不是因为你小气，而是因为你舍得，有钱不是因为你大方，是你愿意为人家付出。

老天是公平的，付出多少收获多少，舍得多少，得到多少。人无完人，但是我们可以学习不出错，学会少犯小毛病，不要在同一个地方出错。保持良好的心态对待任何事情，你在忙还是打工，你在挣还是为了几个小钱，大钱永远跟你没有关系。。。

声明：此文章为本平台连山先生原创文章，来自于连山易思想，注明来源！

## 读舍得心得体会篇三

舍得既是一种处世的哲学，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，在存微妙的细节，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，达到统一。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。

我们在工作和生活中亦然，不求事事完美应有所取舍，舍弃是一种智慧，也是一种境界，懂得舍弃的人往往会有大收获。书中一个古老的故事让我记忆犹新：很古老的一天，一个守财奴的家乡发大水，贫穷的人们都因为没有所要带去的東西，顺利游在水中获救了。而这个守财奴却把家中的金银财宝装满了全身，奋力地在水中挣扎并向远处的小船喊救。船上的人大声喊他并让他把身上的附带的物品扔去，让他暂且不沉水并马上划船去救他。但这个守财奴却不能舍得扔掉自己的金银财宝。结果可想而知，他不舍得放弃，便不能为自己争取获救的时间，他沉水溺死了。如他能把身上重重的包袱舍去，他得到的便是生命。于是，佛感慨而曰：舍得舍得，有舍才有得。

比如我们走在市区的大街上，比比皆是伸手向你索要钱物的，真的，假的，我们也许辨识不清。我们有时真的有心救助，但当我们身上只余十元钱的时候，纵便拿出五元，对于他们，又有何济？比尔·盖茨大把大把的美元捐给了非洲，那里需要他的援助，而他也有这个能力进行援助。舍之前，总要先得，才会有舍。得之后，常有再舍，才会再得。佛无分别心。无分别心，即无烦恼挂碍，使之心境圆融通达，归纳万象于一乘，让有限之生命融入无限的大智慧中。“得”是一种本事，“舍”是一门哲学。没有能力的人得不足，没有通悟的人舍不得。不禁让人感悟，舍得真诚，才能与坦诚相待的朋友相遇；舍得宽容，才会让世界容下更多的朋友；舍得微笑，才能得以回报一张张笑容的脸；舍得功名，才能静下心顺其自然体味人生；舍得安逸，才能闻鸡起舞迎向辉煌；舍得金钱，才能赢得自己主宰生活。

人生在世，有许多东西是需要不断放弃的。古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。于是，在滚滚红尘中，怀一颗平和心，挡住各种诱惑；做一件平常事，学会放弃许

多；当一个平凡人，简简单单生活。适当的放弃是一种美德，外面是自由的天，自由的地，自由的空气，自由的心。

## 读舍得心得体会篇四

欢喜用心，则时时眉开眼笑；

欢喜待人，则处处无往不利；

欢喜利世，则遍地是净莲；

欢喜修行，则满心是自在。

### 二、联系实际

我是个喜欢随着自己性子做事的人。读高中时因为离浙江师范大学很近，时常去校园逛逛，很是熟悉。所以考大学时就没报浙师大，而是报考了上海师范大学。年少时总是想到外面的世界去看看的。毕业后工作至今已十余年，性子改变了很多。特别是作为一名教师，是不能根据自己的喜怒哀乐去教学和管理的。自己喜欢的事情，固然要去做，但也应该有所节制；不喜欢的事情，如果对他人有益，也一定要发心去做。一个人如果自己都不开心，如何能开心的工作？如何能将幸福带给别人？世上没有十全十美的人，有的人身体很健康，他不一定很开心；有的人身体不健全，他却活得很开心；有的人很富有，却不知道什么才是真正的快乐，有的人虽然很贫穷，但是他们每天都过得很开心；有的人什么都拥有了，却还不知足；有的人有很多没有的东西，他们却因为追求而活得很有价值。

### 三、重构

要学会优待身边的人，学会感恩、欣赏、给予、宽容、包容。确实如此，天堂和地狱是自己用心造的，有了感恩的心，欣

赏的眼睛，给予的胸怀，宽容甚至于包容的心态去融化一切。在艰苦的环境，欣赏、感恩和妒嫉、憎恨只有一线之间，换一种心态，换一个想法，妒嫉、怨恨就会变成欣赏、感恩，地狱就会变成天堂。当怨恨、妒嫉心态充满自己的时候，别忘了提醒自己一下：我现在做的不正是在造地狱么？以警醒我跳出不良心态，以欣赏、感激的心面对身边的人。

在与别人共事的时候，自己要开诚布公地承认错误，要主动地学习、热心地教导别人，要尽职做好工作，在出现问题的时候不要推诿责任，出了差错的时候不要怪罪别人，才能赢得同事的信任。赢得信任首先要坚守承诺，诚实守信是开启彼此信任之门的万能的钥匙。真心的对待别人，会直接反映到自己的言行中，真诚会从眼神中透漏出来，还会从语气、神态中表现出来。相信只要真心待人，别人一定可以感受到。

## 读舍得心得体会篇五

### 《舍得》读后感

金东区东湄小学朱玲丽

心绪不佳之时，买了一本星云大师的《舍得》，真是受益匪浅啊。舍，就是要学会舍弃，只有做到了舍才能有所得。

#### 一、认同的观点

“做人要低姿态，做事要高水平”。做事要有一定的水平，这是毫无疑问的。但有时要低调才好。因为低调才容易达到目标。做人低调包括说话要低调，不要太高昂。做事要低调，不要太张扬。生气要低调，不要太迁怒等等。扪心自问，本人属于心火旺的体质，遇事容易着急，不留后路。等到心绪平静下来，已经后悔莫及了。

一个人的本领大小，不在于能力的强弱，而在于能否和谐大

众。合众的要领，姿态不能太高，行事不能太孤傲。要懂得客气谦逊。行事低调的人老成持重，不会虚浮夸大，只凭自己的实力按部就班，稳扎稳打。因此，低调的人容易成功。而我，正好相反。

## 二、反思重构

坚持低调做人，高调做事，作为每一名社会成员，一定要恪守良好的职业道德和高尚的思想情操，在工作生活中自觉摆正位置，时刻保持谦虚谨慎，戒骄戒躁的优良作风，不居功不自傲，不自以为是高高在上，要坚持时时高风亮节，事事严以律己，处处与人为善，以虔诚博大的胸怀和超然平和的心态对人、对事，时时刻刻做到胸怀坦荡，真诚做人。

学会低调做人，就是要不喧闹、不娇柔、不造作、不故作吟呻、不假惺惺、不卷进是非、不招人嫌、不招人嫉，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。而抱怨自己怀才不遇，那只是肤浅的行为。

日复一日，生活让我们付出着，经历着，承受着，面对着，也怨着，气着，不平衡着，偏激着，同时也在衡量着舍与弃，得与失，这一切都困扰得我们透不过气来，让彼此失落得找不回自己。我们很多人的人生观都已经被现实给同化了，把“得”和“舍”都赋予了功利的感情色彩，只知道去追求得到，追名求利，去贪婪的获取，总是觉的不该失去或放弃就是失，只求去“得”，不愿去“舍”，坚持着不该有的执着，让自己背负的越来越沉重，以至于被压的喘不过气来，不得不放慢自己的脚步甚至最终停止不前，或许我们应该重新思索整理一下自己，给自己一点净化的时间，重新定义一下“舍得”的真正本意，让它们回归自然，这样也能让我们把已经在现实中脱离太远的一些精神物质回归它本应该所居的位置。()有一句经典名言：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。放得下才能走得远，有所放弃才能有所追求，什么也放不下或不愿放下的人反而会失

去最珍贵的东西。大智若愚，实乃养晦之术：“大智若愚”，重在一个“若”字，“若”设计了巨大的假象与骗局，掩饰了真实的野心、权欲、才华、声望、感情。这种甘为愚钝、甘当弱者的低调做人术，实际上是精于算计的隐蔽，它鼓励人们不求争先、不露真相，让自己明明白白过一生。

平和待人留余地：“道有道法，行有行规”，做人也不例外，用平和的心态去对待人事事，也是符合客观要求的，因为低调做人是跨进成功之门的钥匙。

## 读舍得心得体会篇六

文/朱玲丽

心绪不佳之时，买了一本星云大师的《舍得》，真是受益匪浅啊。舍，就是要学会舍弃，只有做到了舍才能有所得。

### 一、认同的观点

“做人要低姿态，做事要高水平”。做事要有一定的水平，这是毫无疑问的。但有时要低调才好。因为低调才容易达到目标。做人低调包括说话要低调，不要太高昂。做事要低调，不要太张扬。生气要低调，不要太迁怒等等。扪心自问，本人属于心火旺的体质，遇事容易着急，不留后路。等到心绪平静下来，已经后悔莫及了。

一个人的本领大小，不在于能力的强弱，而在于能否和谐大众。合众的要领，姿态不能太高，行事不能太孤傲。要懂得客气谦逊。行事低调的人老成持重，不会虚浮夸大，只凭自己的实力按部就班，稳扎稳打。因此，低调的人容易成功。而我，正好相反。

### 二、反思重构

坚持低调做人，高调做事，作为每一名社会成员，一定要恪守良好的职业道德和高尚的思想情操，在工作生活中自觉摆正位置，时刻保持谦虚谨慎，戒骄戒躁的优良作风，不居功不自傲，不自以为是高高在上，要坚持时时高风亮节，事事严以律己，处处与人为善，以虔诚博大的胸怀和超然平和的心态对人、对事，时时刻刻做到胸怀坦荡，真诚做人。

学会低调做人，就是要不喧闹、不娇柔、不造作、不故作吟呻、不假惺惺、不卷进是非、不招人嫌、不招人嫉，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。()而抱怨自己怀才不遇，那只是肤浅的行为。

日复一日，生活让我们付出着，经历着，承受着，面对着，也怨着，气着，不平衡着，偏激着，同时也在衡量着舍与弃，得与失，这一切都困扰得我们透不过气来，让彼此失落得找不回自己。我们很多人的人生观都已经被现实给同化了，把“得”和“舍”都赋予了功利的感情色彩，只知道去追求得到，追名求利，去贪婪的获取，总是觉的不该失去或放弃就是失，只求去“得”，不愿去“舍”，坚持着不该有的执着，让自己背负的越来越沉重，以至于被压的喘不过气来，不得不放慢自己的脚步甚至最终停止不前，或许我们应该重新思索整理一下自己，给自己一点净化的时间，重新定义一下“舍得”的真正本意，让它们回归自然，这样也能让我们把已经在现实中脱离太远的一些精神物质回归它本应该所居的位置。有一句经典名言：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。放得下才能走得远，有所放弃才能有所追求，什么也放不下或不愿放下的人反而会失去最珍贵的东西。大智若愚，实乃养晦之术：“大智若愚”，重在一个“若”字，“若”设计了巨大的假象与骗局，掩饰了真实的野心、权欲、才华、声望、感情。这种甘为愚钝、甘当弱者的低调做人术，实际上是精于算计的隐蔽，它鼓励人们不求争先、不露真相，让自己明明白白过一生。

平和待人留余地：“道有道法，行有行规”，做人也不例外，

用平和的心态去对待人事事，也是符合客观要求的，因为低调做人是跨进成功之门的钥匙。

## 读舍得心得体会篇七

心绪不佳之时，买了一本星云大师的《舍得》，真是受益匪浅啊。舍，就是要学会舍弃，只有做到了舍才能有所得。

### 一、认同的观点

做人要低姿态，做事要高水平。做事要有一定的水平，这是毫无疑问的。但有时要低调才好。因为低调才容易达到目标。做人低调包括说话要低调，不要太高昂。做事要低调，不要太张扬。生气要低调，不要太迁怒等等。扪心自问，本人属于心火旺的体质，遇事容易着急，不留后路。等到心绪平静下来，已经后悔莫及了。

一个人的本领大小，不在于能力的强弱，而在于能否和谐大众。合众的要领，姿态不能太高，行事不能太孤傲。要懂得客气谦逊。行事低调的人老成持重，不会虚浮夸大，只凭自己的实力按部就班，稳扎稳打。因此，低调的人容易成功。而我，正好相反。

### 二、反思重构

坚持低调做人，高调做事，作为每一名社会成员，一定要恪守良好的职业道德和高尚的思想情操，在工作生活中自觉摆正位置，时刻保持谦虚谨慎，戒骄戒躁的优良作风，不居功不自傲，不自以为是高高在上，要坚持时时高风亮节，事事严以律己，处处与人为善，以虔诚博大的胸怀和超然平和的心态对人、对事，时时刻刻做到胸怀坦荡，真诚做人。

学会低调做人，就是要不喧闹、不娇柔、不造作、不故作吟呻、不假惺惺、不卷进是非、不招人嫌、不招人嫉，即使你

认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。而抱怨自己怀才不遇，那只是肤浅的行为。

日复一日，生活让我们付出着，经历着，承受着，面对着，也怨着，气着，不平衡着，偏激着，同时也在衡量着舍与弃，得与失，这一切都困扰得我们透不过气来，让彼此失落得找不回自己。我们很多人的人生观都已经被现实给同化了，把得和舍都赋予了功利的感情色彩，只知道去追求得到，追名求利，去贪婪的获取，总是觉的不该失去或放弃就是失，只求去得，不愿去舍，坚持着不该有的执着，让自己背负的越来越沉重，以至于被压的喘不过气来，不得不放慢自己的脚步甚至最终停止不前，或许我们应该重新思索整理一下自己，给自己一点净化的时间，重新定义一下舍得真正本意，让它们回归自然，这样也能让我们把已经在现实中脱离太远的一些精神物质回归它本应该所居的位置。有一句经典名言：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。放得下才能走得远，有所放弃才能有所追求，什么也放不下或不愿放下的人反而会失去最珍贵的东西。大智若愚，实乃养晦之术：大智若愚，重在一个若字，若设计了巨大的假象与骗局，掩饰了真实的野心、权欲、才华、声望、感情。这种甘为愚钝、甘当弱者的低调做人术，实际上是精于算计的隐蔽，它鼓励人们不求争先、不露真相，让自己明明白白过一生。

平和待人留余地：道有道法，行有行规，做人也不例外，用平和的心态去对待人事事，也是符合客观要求的，因为低调做人才是跨进成功之门的钥匙。

## 读舍得心得体会篇八

近期，我读了《舍得》这本书，书中告诉我们：舍是哲学，得是本事。舍，看起来是给人，实际上是给自己。舍得是一种境界，不计付出，舍己为人，体现出了胸怀宽广的做人高度；舍得是一种智慧，小舍小得，大舍大得，体现出了明朗

大气的做事风格；舍得是一种心态，有取有弃，低调淡泊，体现出了坦荡洒脱的人生追求。学会取舍的智慧，懂得进退的真谛，就能够享受美好的人生！

其实人生就是一种舍与得的过程，生活中的每一天我们无不在面对着舍与得的考验，小到衣食起居一日三餐，大到一些影响深远的重大决定。孟子云：鱼与熊掌不可得兼，我们都是生活在凡尘的普通人，逃不过七情六欲的烦扰，非圣贤、非完人，不会有事事顺心的完美人生，我们选择不了命运给予的历练，但是我们能选择面对人生得失的态度。我们常常会因为拥有而快乐，为失去而悲伤。有时候，不知足的人拥有一切却享受不到，知足的人看似一无所有，却是样样都有。舍与得，全在一念之间，你选择面对这一切的心态，就决定了你生活的幸福感。人生有得必有失、有失必有得，就是这样一个得与失的过程，功过成败，皆在取舍之间，喜怒哀乐，皆由舍与得的艰难抉择而生。真正看轻得失，才是得与失的最高境界。

人生之道，贵在舍得。人与人之间的关系，最重要的不是共享荣华富贵，而是人与人之间要有一颗“将心比心”互相体谅的心。世上永远没有不长杂草的花园，人与人之间总会有各种各样的摩擦，有杂草我们就要拔除，有摩擦我们就要解决。如果我们时时刻刻想着如何去报复对方，就会整日心事重重，内心极端压抑，哪里还会有开心可言，怨恨的累积将使我们的余生在黑暗中度过。佛经言：“一念境转”。如果我们舍掉仇恨的包袱，回赠对方一个甜美的微笑，对方将会把阳光洒向大地，而我们也获得了一份心灵的感动。学会从得到中失去，就能从失去中获得。把失去当成一种致富哲学，做自己最想做的事，把上一次失去当作下一次得到的起点，在得与失之间做出正确的选择，拿起该拿起的，放下该放下的。

读完这本书，我明白了很多：生活原本是有很多快乐的，只是我们常常自寻烦恼。因为我们只知道拿起，不知道放下，

只知道获得，而不知道舍弃，我们有太多的杂念、太多的私心、太多的想法、太多的欲望……如果不能全部享有，那就适度调整自己，选择最需要的那部分吧。

## 读舍得心得体会篇九

人要学着满足(读后感)

现在的人普遍有跟风现象，他说“给力”，我也说“给力”；什么鸭梨，神马的。说得太多就没有意思了。人这心一闲下来就开始矫情。小时候希望自己快点长大，长大的又希望自己还能像小时候那样；高中的羡慕大学的日子，大学又怀念高中的‘充实；谈恋爱时总是嫌这嫌那，分手了看着对方幸福又开始怀念以前……我说人，什么时候不那么矫情呢？人在每一个岔路口，或者说是选择，面前只能选择一条路。那么另外路上的风景就看不到，如果你偏要认为别人路上的风景比你美，那这辈子就得急死，嫉妒死。其实呢，不同的路有不一样的风景，永远认为自己欣赏到的最美才是正确的选择。这，我说姐妹儿，你总不能把所有和你有瓜葛的男生都变成你的老公吧。既然不能那你就别在那嫉妒，看不惯，心里不舒服啥的。可别忘了，你也有老公，你那老公别人也尝不到的，即使尝也尝不出你所尝到的滋味。所以心里不平衡万万不能啊。我说你又不是王母娘娘，想过什么日子就过什么日子，再说这王母她也只能嫁给玉皇大帝啊，所以啊，平常心……ps:我老公对我很好，就是不太成熟，不过我也不成熟，所以共同进步，共同走向幸福的未来……

## 读舍得心得体会篇十

继《宽心》后第二次拜读星云大师的著作，《舍得》的确是很不错的一本书，书中提到了一些比较先进的思想和观点，比如书中提到的，在职场“低调才好”、“少管点事多办成事”等，非常值得现在的我们去学习、追随、探讨，并时刻警示自己。

## 二. 联系实际

低调做人，高效做事，是一种品格，一种姿态，一种风度，一种修养，一种胸襟，一种智慧，一种谋略，是做人的最佳姿态。欲成事者必须要宽容于人，进而为人们所悦纳、所赞赏、所钦佩，这正是人能立世的根基。低调做人，高效做事，就是在社会上加固立世根基的绝好姿态。低调做人，高效做事，不张扬就是用平和的心态来看淡世间的一切，修炼到此种境界，为人便能善始善终。凡事不抱怨，埋头苦干，要相信是金子总会发光的。

## 三今后发展方向

有句话说的好，世上最有用的学说，是能指导人如何去改变自己。如果做不到，那就是没有用的学说。老师是教书育人的行业，更加应该学会这门学问。近期在报刊上报道看到有些学校，发生实习生工作压力过大自杀事件，我觉得老师平时在教学时应该引导学生学一些社会关系学，要让学生多磨练自己的心性，使之心理承受力增强。这样可以帮助学生开拓视野、平衡发展。人们常说，科学求真，艺术求美，宗教道德求善。学生视野开阔了，心理平衡了，有了一颗自在的心，就能应对很多问题，人生也就更自在，更快乐一点了。在当今社会，与人相处，我认为关键是要学会低调做人，高效做事！

## 读舍得心得体会篇十一

书，不仅传递着人们对自然与社会已知的认识和体察，也展现着人类思想发展的历程，读书对人的影响不只在增长知识，还在于增长阅历和生活智慧，使人学会高尚，领略境界的高远和胸襟的开阔，帮助我们加深对人生的理解和思考。

畅游书海，能够使人净化灵魂，从而淡化骤然临之的苦恼、彷徨，畅游书海，可以培养辩证的思维，帮助你校正心理上的偏差，以冷静的眼光和理智的心态去面对各种社会现象，

一个人的心灵若能得到书籍的浸润，就会生出许多灵气和色彩，必能令人心旷神怡，心情愉悦。心情对人的健康有巨大的影响，健康需要心情的舒畅。面对工作、生活、情感等方面方面的压力，缓解郁闷和压抑的情绪，驱散心头的阴霾，保持好的心情，读书无疑是一剂良方。

我的爱好不少，读书还是应放在第一位，只是近些年爱上了乒乓球，占用了不少时间。在忙忙碌碌的工作之余能静下心来读书，而且读到一本好书真是一件幸福快乐的事。今年夏天体会更深。酷暑难耐，原本安排的休息日计划不得不取消，于是上网订购了几本书，躲在空调房里，悠闲的看书，好不惬意。回头一算，一个夏天还真读了不少本书。

收获最大的当属星云大师的《舍得》，阅读后感触颇深。书中星云大师为我们阐述他在人生取舍艺术上的认识，例举了很多生动形象的实例来帮助我们更好的理解其中的真谛，对大众人生拓展、学业、事业、生活及修养心性褚方面进行分析和指导。精彩故事给人以启迪，精辟的哲理令人顿悟。

我对星云大师书中的一句话感触很深：“好好珍惜自己拥有的，正确面对已经失去的，给自己一份快乐的好生活。”希望我们学会用正确的心态去对待生活中的得与失，从更多更广的角度去找寻自己的快乐。书中从发生在我们身边的故事娓娓道来，当你翻开这本书时，看到的就是舍与得的精华。这里我精选一些精彩内容与大家分享，一起构筑和谐美好的心灵世界。

1、用正念降伏烦恼。生活和工作中的许多事情，我们到底是得到还是失去，最主要的决定因素是自己的角度和心态。“心中烦恼无明即地狱，心中菩提正见即天堂，心中忧悲苦恼即地狱，心中安乐幸福即天堂。”每个人都会在生活中或工作中遇到不顺心的事情，在这个过程中往往也会因为一些得与失引发负面的情绪。只要我们摆正自己的心态，就能在“舍”与“得”之间找到自己正确的位置！目前，调查队改

革过程中遇到了一些困难，这就要看我们用什么心态去看待，凡是要往好处想，自然能够转苦为乐，转难为易，转危为安。海伦凯勒说“面对阳光，你就会看不到阴影。”积极的人生观就是心里的阳光。消极对待不如积极工作，先“舍”后“得”，用优异的工作成绩，赢得社会的尊重，人生如白驹过隙，如果我们在得失之间执迷不悟，是否太亏欠这似水年华呢？学会舍得，学会洒脱，你的人生同样可以有属于自己的精彩。

2、善待自己及身边的人。书中星云大师告诫人们待人处事要做到懂得沟通、协调、合作的态度，要常常将心比心，互换立场，互相尊重，互相帮助，自然能化为祥和。许多人有忧苦烦恼，都是肇因于人际关系的不和谐。特别是在同一个单位，“百年修得同船渡”，在一起工作是缘分。星云大师提倡的“三好运动”——说好话，做好事，存好心，我们可以借鉴。如果大家都说好话，则时时耳根清净；大家都做好事，你帮我，我助你，则彼此相亲相爱；大家都存好心，则处处都有春风、有和平。

“己欲利，先利人；己欲达，先达人。”“只为自己着想不会大，能替别人着想不会小”。我们都处于一个大集体中，每个人都不可能孤立地存在着，在生活中，我们都希望得到别人的支持和理解，更希望得到别人的关心。我们帮助别人也等于帮助自己，有时候，我们也需要别人的帮助，而在这个时候站出来帮我们的往往就是那些我们曾经帮过的人。

无论是谁，都是应该好好的`静下心来，好好的净化自己本身，净化被这些困扰着的灵魂，让累了的心扉重拾宁静，简单的对人，对事，也许这才是人生最智慧之举。

3、增加福德的营养。大师说的好，保持人体健康的营养，不一定只靠食物、药物或什么珍贵的补品；其实，宽心、乐观、积极、爱人、明理、感恩、知足、惭愧、惜福、结缘、慈悲、智慧等都是最好的营养。《菜根谭》说：“念头宽厚的，如

春风煦育，万物遭之而生；念头忌刻的，如朔雪阴凝，万物遭之而死。”我们在生活中，应该积极调整心态，乐观面对，不仅要善待我们周围的人，与人相处共事，要多看别人的长处，特别是自己不如、自己不能、自己不知、自己做不到时，更要心存恭敬，由衷赞叹。更要要有豁达的心胸。豁达不仅意味着一种超然，它更是一种智慧。豁达可以让世界海阔天空，豁达可以让人与人之间的相处融洽和谐。与其抱怨世事烦杂，和同事呕气，那还不如尝试着用豁达去拨开云雾，豁达的心胸，能够帮助我们找到正确的心态和位置。让我们的生活更加美好，让自己的人生过的更有意义。

舍去什么得到什么 《舍得》读后感

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)