

## “得”是一种能力， “舍”是一种智慧

古语云：“舍得，舍得，有舍才有得。”

生活中许多事情，皆在舍与得之间。“得”是一种能力，而“舍”是一种选择，更是一种智慧。

人生，就是一个在舍得之间不断交替的过程。学会舍得，放下多余的舍不得，才能看见更长远的未来。



### 1

#### 看似“失去”的舍，也是一种无形的“回报”

很多时候我们只在乎得到什么，却从不舍得失去什么。但是，欲将取之，必先予之，不付出则不会有收获。

有一个村庄，到了柿子丰收的季节，村民们不会将柿子全部摘光。而是留一些柿子在树上，一是供过往的行人解渴，二是给鸟儿做过冬的食物。过往的行人在村庄歇息，会吃饭或是留宿，拉

动当地的发展。鸟儿则是会将树上的虫子吃掉，让柿子树长得更好，来年结更多的果实。

舍，看似是失去，实际上是一种无形的回报。生活亦是如此，舍名利，得清静；舍面子，得里子；舍欲望，得淡泊；舍利益，得真心。

不舍是常态，但舍就是得，得就是舍，小舍小得，大舍大得，不舍不得。

### 2

#### “舍”去心中的不如意，才能让路变得更宽

清代石成金的《传家宝》中有云：“身安不如心安，心宽强如屋宽。”往往心宽路才会宽，心窄路就会窄。

只有放宽心中的尺度，整个世界才会为你让路。

几乎所有人都耳熟能详的《陋室铭》，其中就有这样一个小小的故事。

刘禹锡在“永贞革新”失败后，从一朝大臣被贬为边陲小官。当地知县对他百般刁难，逼他搬出衙门，住去城南荒凉之地。

没想到刘禹锡不仅不气，反而觉得面江而居，景色宜人，当即以“白帆”为题，撰对联一副贴于门上。

县令得知后气急败坏，又逼他搬到更狭小的城北。然而，在刘禹锡眼里，城北房虽小，但坐落河边，岸柳成行，别有天地。

知县火冒三丈，最后把他安置在城中一处闭塞之地。这次无帆、无河、无柳，只有一桌、一椅、

一床。从容淡定的刘禹锡对此不置可否，挥笔写下：“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。斯是陋室，惟吾德馨……”

彼时我们只看到诗人安贫乐道，不与世俗同流合污的意趣，却不曾听过背后曲折离奇的经历。

在这里，刘禹锡的反应始终没有顺遂县令的心意，而始作俑者的县令，却屡屡被弄得羞愤满心，恰恰是因为两个人的不同心态。

常言道：“人生不如意事，十之八九。”

一个人若纠结，生活处处充满怨言。一个人若放宽心，人生时刻都是春天。

生活中，总有些不完美，该舍弃时，就要果断舍弃。要知道，“舍”不是损失，而是一种曲折前进的策略，是大步跃进的序曲。

不管是谁，拥有怎样的角色，怀抱怎样的欲望，都终将面临失去。与其畏惧失去而紧蹙双手，不如张开双臂，忘却得失，坦然面对。

来源：人民网

## 《天下药商》

作者：欧阳娟  
出版社：安徽文艺出版社

《天下药商》是一部以中医药为主题的长篇历史小说。此书以中国“四大药都”之一江西樟树（古临江府）的中医药发展为主题，以明末清初天灾频发、瘟疫肆虐、战乱绵延的局势为大时代背景，讲述了以仁义、济世为古训的药铺侯济仁栈，设义诊、施寒衣、修水井、助柴薪……一步步从小药铺发展为百年老店，并且分号遍布天下的故事。深刻展示了中医救人、济世的传统，也展现了中国药都历史上的中医人勇于创新、进退有度、百折不挠、合作共赢的精神和风貌。同时巧妙穿插展现当地闻名于世的传统手工制药过程，突显了中药材之美，另有民风民俗的还原性刻画，大力弘扬了传统文化。

来源：光明网



### 有效沟通 先要学会倾听

有的人认为只有不断表达才能促进沟通，其实，好的沟通不只有单向倾诉，还有用心倾听。想要和别人有效地沟通，就要懂得并善于倾听他人的意见。

看过一句话：“倾听时的沉默，比千言万语更能打动人心。”真正的倾听，不仅仅是用耳朵来听诉说者的言辞，还需要倾听者全身心地去感受对方在讲述中所表达的情感。

善于倾听的人，会适时给出认可的回应，会和对方保持同频与共情。认真对待别人诉说的事情，懂得听对方说，是有效沟通的诀窍，也是生活的智慧。

### 有效沟通 需要坦率真诚

沟通，是我们每天都在经历的事，好像每个人都会，但有时候，当我们试图和别人交流时，会演变成“我跟你说不明白”的“无效沟通”状况。

其实，人与人之间的矛盾和隔阂，往往是少了一场贴心的交流。真诚、坦率地表达自己的想法和情感，是建立良好沟通的关键。

想要取得对方的支持，就要真诚地站在对方的角度考虑问题，坦率地说明理由；发现自己的不足，也坦诚地承认，双方一起寻求一个更好的解决方案。有效沟通，能把人们的心拉近，能消除人们之间的隔阂，能给我们自己的生活带来更丰富的色彩。

### 关系再好 也要有技巧地沟通

沟通，有时候也不是为了论出对错，而是为了拉近两个人的关系。不论是亲情、友情还是爱情，既然带个“情”字，那在沟通中就很难完全说“理”，如果一定要分出输赢对错，可能既会伤害自己，也会伤害对方。

关系再好，也要注意沟通的技巧，尽量平和地、平等地表达立场和需求，沟通效果会好很多。比如，以“我能理解你为什么会有这样的感受”“我明白了你想要表达的意思”开头的话，会比“你干吗要这么想”“你就不应该这样”之类的语句，让人舒服得多。

有效沟通，可以填平“代沟”，可以消除隔阂，可以让人相互理解，可以解开误会，可以使感情更深，可以让人心情愉悦。愿你沟通无碍，既“说得清楚”又“听得明白”。当一个人真正学会沟通的时候，生活一定会更加顺利。

来源：中青网

## 有效沟通的三个秘诀

