

关于舍与得的演讲稿（精选5篇）

篇1：关于舍与得的演讲稿

先和大家说个故事吧，庙里有个和尚要烧水，生火到一半的时候发现柴不够。有的弟子说赶快去找，有的弟子说去借，有的说去买，师傅说：“为什么不把壶里的水倒掉一些呢？”

听完啊，大家应该有很多想法。我们时时都能听到：舍得舍得，有舍才有得。舍与得不仅是一种选择，更是一种智慧，还是一种心态的反应。我们只有积极面对失去与得到，才能获得快乐的人生啊！

问大家一个问题，如果卢浮宫失火，你只能救一幅画，你选择哪幅？且不说在座的各位是如何选择，在当时啊，很多人都选择了镇馆之宝，《蒙娜丽莎》。而只有贝尔纳回答说，选择离门口最近的一幅。

这便是一种舍与得的智慧。在大火中，浓烟中，你根本无法看清楚是哪一幅画，更别说找到位于馆藏中心的《蒙娜丽莎》了，也许你还没有找到，就已经葬身火海了。相反，选择离门口最近的一幅，却变得现实可行，否则便只能一无所获了。

动物界也是如此，众所周知的，鹰的寿命可以达70年之久，但它在40岁的时候，不得不经历一个取舍。在它40岁的时候，它的爪子和指甲便会退化，尖利的喙，也会渐渐老化使它难以捕获食物。此时，它要么就是慢慢等待死去，要么就是飞到山崖之上，忍受长时间不能飞翔的痛苦，用岩石将老化的喙撞断，直到新的喙长出再用长出的新喙一颗颗拔掉老化的趾甲和身上的羽毛。整个过程的痛苦是可想而知的，但在这之后，鹰得到的是什么？是翱翔蓝天的自由和长寿啊！如果没有舍去这些枷锁，又怎么能获得新生呢？

讲了这么多，说说我的舍与得吧。

上高一之前，本有两个选择：一个是选择一中，每天长达10多个小时的学习，一年之中，假期也比别人短。另一个选择，就要轻松多了。但我还是选择前者。我失去的是假期，是自由，但我得到的呢？不仅是那顶尖的学府，也不仅是那闪亮的学位证书，而是心灵的满足，是人生更高的起点和辉煌！

因此，我们因正确的看待舍与得，舍其应舍，得其应得，人生才能幸福快乐，而不至于患得患失，陷于痛苦之中。

篇2：关于舍与得的演讲稿

舍与得，一直以来都是一个值得人们深思的问题。俗话说：有舍有得，不舍不得。人们为了生活，整天忙忙碌碌，急于获得，而吝于割舍。事实上，该舍不舍，造成生活的

负担；不该舍而舍，又造成人生的遗憾。到底何者该舍，何者不该舍，没有人能给出准确的答案。

当你想要获得某些东西就必须失去某些东西，最简单地说，如果你想让你的成绩名列前茅，能考个好大学，就必须花大量的时间去学习，这样就舍去了你娱乐的时间，如果你不愿舍去，就换不回那“一纸如千金”的录取证书。

小时候总是听大人跟我们说，要学会舍弃，才能取得成功，也经常会在书上看到“鱼和熊掌，不可兼得”。可我们当时只是看看就算了，从来没有想过其中的深意，现在想来，其中的道理可不简单。

什么该舍，可是自己却不想舍，什么不想舍，可是却该舍，这还牵扯到了自我的控制力，如果控制不了自己，把该舍的都舍不掉，那说再多的舍得舍得都是徒劳。

两千多年前的吴王夫差，就做了一个在世人看来都很愚蠢的选择，他沉迷于美色，对越王勾践送出的美人来之不拒，其中西施最为著名。说他沉迷于美色，我觉得有些勉强，因为现在没有人能知道历史的本来面目，没有人亲历，所以任何的历史记载都有可能有虚构或夸张的成分，说不定当时吴王夫差是真的爱上了西施，大臣们苦心劝谏，他却充耳不闻，结果很显然，他是得了美人，却赔上了江山还有性命。

其实历史上这样的例子有很多，商纣王和妲己，周幽王和褒姒，都是为了美人而亡了国。其实“舍得”不过是人们心中的一个衡量点，也许有人觉得这舍的值得，就算得到的不一定跟舍的相等，那也心甘情愿。

而活在今天的我们，舍什么，得什么，怎么舍，怎么得，都取决于我们自己，这也是我们必须深思的问题。而我们确实要先有舍，才能有得，但这“舍”必须结合现实生活中的问题，有把握的“舍”，不能盲目的“舍”，这样才能更好的“得”，“得”到更好的！

篇3：关于舍与得的演讲稿

得之道，舍得舍得，有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得，也就是于丹老师讲的老子之道，不同的年龄段要有不同的取舍。佛教也说过，无欲则刚，过于执着是痴，要懂得放下。

舍是哲学，得是本事。舍，看起来是拱手相让，实际上是让给自己。懂得舍得，你才会快乐。经营人生要用听得明、做得到的方法，这样才能得到幸福、自在、喜乐、善美。舍得既是一种处事哲学，也是一种做人艺术。

舍得笑，得到的是友谊；舍得宽容，得到的是大气；舍得诚实，得到的是朋友；舍得酒色，得到的是健康；舍得小，就有可能得大；舍得近，就有可能得到远。舍得某种精神，就有可能得到某种物质，舍得某种物质，就有可能得到某种精神。

舍得舍得，有舍就有得；得失得失，有得就有失。人世间就是这么奇妙，你又何须苦苦追寻一个目标。

佛说：放下，便是自在。放下是人生的大境界，是一种超然，一种解脱。人生总是在得与失之间徘徊，有时放弃就是为了更好地前进。敢于放弃才是真正的勇气，也是超越常人的智慧。为了让自己过得更好，在生活中有时要学会放弃。放弃并不是逃避，也不是懦弱，而是为了更好地选择。人生中常常会遇到一些“鱼和熊掌”不可兼得的情况，也许为了得到鱼会放弃熊掌，也许为了熊掌会放弃鱼。我们往往必须先放弃一些利益，甚至是忍痛割爱，才会得到更大的利益。

正确的放弃是要拿捏有度。为了成功，我们可以放弃享受娱乐；为了完美的爱情，我们可以放弃金钱；为了不可泯灭的真理，我们可以放弃利禄甚至是生命。我们应该抓住生命中最有意义、最必要、最纯粹的部分，选择放弃那些累赘。当你真正放弃的那一刻，你就赢得了自己。

对于生活中出现的那些难过的事情，我们应该学会忘却，一直背在肩上只会放慢我们前进的脚步，相反的，我们应该选择性地忘却那些烦恼之事。只有这样做我们才能快乐前行，在前进中发现属于自己的未来。

在这个社会里人人都在追名逐利，还美其名曰，这是为了以后能够更加幸福。其实，人们走入了一个误区，追求金钱和名利真的能够找到幸福吗？事实证明，幸福和财富没有关系，相反，我们追求财富的道路和幸福是背道而驰的。

每个人都想追求优越的生活，人们总是在各种可能的条件下，选择那些能为自己带来幸福的方法，所以，人们除了名和利以外，其实还有另一种更漂亮的活法，那就是甘愿做个淡泊名利之人。粗茶淡饭，对这个世界的动态静观其变，这样，就能品出生命的美好，享受到人生的乐趣。

生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。

人生在世，有得有失，有盈有亏。有人说得好，你得到了名人的声誉或高贵的权利，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，同时就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了事业成功的满足，同时就失去了眼前奋斗的目标。我们每个人如果认真地思考一下自己的得失，就会发现，在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。整个人生就是一个不断地得失反复的过程。

一个不懂得什么时候该失去什么的人，就是愚蠢可悲的人。谁违背这个过程，谁会像贪婪的那种人，累倒在地，爬不起来。谁能坦然地面对失去，谁就有可能换来幸福、美满的人生。居里夫人的一次“幸运的失去”就是最好的说明。

1883年，天真浪漫的玛丽亚（居里夫人）中学毕业后，因家境贫寒无钱去巴黎上大学，只好到一个乡绅家里当家庭教师。她和乡绅的大儿子卡西密尔相爱，在他俩计划结婚时，却遭到卡西密尔父母的强烈反对。这两位老人深知玛丽亚生性聪明，品行端正。但是，贫穷的女教师怎么能与自己家庭的钱财和身份相匹配呢？父亲大发雷霆，母亲几乎晕了过去，卡西密尔屈从了父母的意志。

失恋的痛苦折磨着玛丽亚，她曾有过“向尘世告别”的念头。玛丽亚毕竟是平凡的女人，她除了个人的爱恋，还爱科学和自己的亲人。于是，她放下情缘，刻苦自学，并帮助当地贫苦农民的孩子学习。几年后，她又与卡西密尔进行了最后一次谈话，卡西密尔还是优柔寡断，她终于砍断了这根爱恋的绳索，去巴黎求学。这一次“幸运的失恋”，就是一次失去。如果没有这次失去，她的个人历史将会是另一种写法，世界上就会少了一位伟大的科学家。

还有一个故事：

一位母亲正在厨房里做饭，突然听到三岁的儿子在客厅里嚎啕大哭。原来儿子把手插进了一个花瓶里拔不出来。母亲赶紧上前去帮忙，使劲浑身解数，儿子的手还是拔不出来。万般无奈之下，母亲只好打碎了这个价值不菲的古董花瓶。儿子的手安然无恙地出来了，却紧紧地握成拳。是不是抽筋了？母亲心里忐忑不安，于是她掰开儿子的小手，发现儿子手里握着一枚五分钱的硬币。原来儿子的手不是拔不出来，而是他为了抓住这枚五分钱的硬币而不愿松开自己的拳头。多么天真的孩子！因为不肯放弃他手中那区区五分钱的硬币而毁掉了一个昂贵的花瓶，他不明白他放弃那枚硬币的机会成本居然有一个古董花瓶那么大。可以肯定的是，他长大后一定会明白自己当初的选择是错误的。

其实，在现实生活我们又何尝不是经常犯和故事中那个小孩同样的错误呢？在这个充满竞争的社会里，我们迷信于执着的追求和坚持，在各种利益诱惑的面前过分执着，不甘心后退步，因为蝇头小利，朋友可以背信弃义，因为鸡毛小事兄弟可以手足相残。难道我们就不能退一步，选择放弃吗？

一个人拿得起是一种勇气，放得下是一种度量。对于人生道路上的鲜花与掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷与泥泞，能以平常心视之，就非易事。大的挫折与大的灾难，能不为之所动，能坦然承受，这就是一种度量。佛家以大肚能容天下之事为乐事，这便是一种极高的境界。既来之，则安之。这是一种超脱，但这种超脱又需要多年磨练才能养成。拿得起，实为可贵；放得下，才是做人的真谛。

有些自以为聪明的人常常会暗自庆幸自己拿了多少。事实上，他们才是最糊涂的。拿得越多，说明放不下的也越多。那么，背负的也就越多，活得也越累。

有记者曾经采访过一位事业上颇为成功的女士，谈到她成功的秘诀，她的回答令我大感意外——舍弃。她用她的亲身经历对此做了最具体生动的诠释：为了获得事业成功，她舍弃了优越的城市生活、舒适的工作环境、数不清的假日，甚至身体健康……上帝不会让一个人把所有的好事都占全。鱼和熊掌不可兼得，有所得必有所失。从这个意义上说，任何获得都是

以舍弃为代价的。

舍得！舍不得！舍不舍得？从肯定到否定再到怀疑，始终没有答案！有人说其实舍得是两个词，有舍弃才会有获得，所以人有时不能太执着于自己想获得的东西，太执着最后往往忽略了事情本身，执着只是为了执着而已。就好像追求，太长久的等待变成对自尊心的考验，最后或许不是为了爱，只是为了挽回仅剩的自尊心和好胜心而已。人是很奇怪的动物，有时连自己也不知道自己有多少未打开的扇区，难怪有位哲人说：人一生最大的任务就是认识你自己！

但舍得又是最难的，因为不甘心，因为不舍得，所以我们成为执着的奴隶，我们不愿意承认失败。或许事物本事并没有错，错误的是我们不愿意承认自己的失败，哪怕我们最终争取的已经不再是自己想要的。

你在迷惑的时候便开始犹豫不决，开始怀疑自己的选择，怀疑自己的付出是不是值得。舍不舍得放弃呢？很多时候怀疑就是舍弃的开始。

在人生的各个阶段我们都会面对很多的选择和舍弃，重要的不是我们获得了什么，也不是我们舍弃了什么，而是在忍受了那么多失望和痛苦后，那个最终的结果是否还令我们快乐！当你付出了太多的努力，忍受了太多失望和悲伤后，你的笑容还是不是发自内心的呢？

当然，有舍才有得，却并不是舍了就必然能得到的。你付出了辛苦，不一定上得了大学；你踏踏实实地努力，也许很快下岗了；你付出了满腔的热情，得到了被朋友背叛的苦痛；你把自己最炽热的爱情给了一个人，那个人却不一定爱你，或者说爱你不如你要求的这么多。不舍而不得，你不会痛苦，舍而不得，则令人五内俱焚。这时候要靠修炼靠心性，靠你的一种虔诚。舍而不得是暂时的，只要你舍的是正途，早晚你会有所得。

人生要舍得，但不要企盼太多，不要祈求超过你所能承受的重量。敢于放弃，淡然人生，超脱心境，就会得到幸福。

舍与得，浓缩了做人的哲学和做事的道理，包蕴成功的准则和幸福的真谛。只有你懂得了舍与得的真意，无论你做什么事，从事什么职业，都会顺风顺水，领略到人生中最美丽的景致，活出从容自在的人生。

篇4：关于舍与得的演讲稿

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。”只有积极的心态才会让我们的人生充满欢乐与阳光，才会让我们的生活更加美好。

青春是一个朝气蓬勃的年代，青春是个赋有诗意的年代，青春是你无悔的镜屏，拥有青春就等于拥有资本，拥有青春就等于拥有财富。

青春是美好的，没有使命感的青春便是贫血的青春。青年是祖国的未来，是民族的希望。在任何一个时代，青年都是社会上最富有朝气最富有创造性，最富有生命力的群体。我们要怎样才能实践自己肩负的历史使命，怎么样才能使自己的青春光彩照人呢。

如今，求学的压力，生活的压力越来越大。但在这紧张的氛围下，你不妨静静地闭上眼、仰起脸，感受天空中洒下的阳光，让它渗透你的每一寸肌肤，你会发现，有一股炽热的血液在体内沸腾，有一种似火的激情在痛快地燃烧，有一种如阳光一般的暖流将受伤的心灵抚慰！而这，就是你拥有的炫丽的青春啊！它轻轻而又响亮地告诉你：年轻没有失败！

三年，转眼即逝，快到不免有些伤感，多少心酸在挑灯夜读中释怀；多少困难都已独自面对。剩下的1/6，从现在起。只要我们把握每一秒，每一秒都在创造奇迹，那每一秒就会有奇迹发生！“沧海横流，方显英雄本色”

搁置一下与前进无关的心事，十几年的辛勤苦读，为的就是这最后的胜利。我深信一句话，“有志者，事竟成；苦心人，天不负。”请坚信，胜利的曙光终将来临。走过坎坷，充满自信，越发坚强。让我们用快乐迎接每一次考验，用沉着对待学习，用平和对待成绩，用无畏去面对荆棘。

青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；而应用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

篇5：关于舍与得的演讲稿

大家好，今天我要说的是“舍得”

没有放弃就没有选择，没有选择就没有发展。-----爱迪生人生并非只有一处风景如画，别处风景也许更加迷人。当你失意的时候，你不妨好好地品味这句话所包含的哲理。翻开成功人士的历史，你就会发现可以借鉴的例子到处都是。生命并非只有一处灿烂辉煌，包容过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚和迷人。

认真思考自己该如何生活，如何为人处世，永远不嫌太早或太迟。未雨绸缪不但没有损失，反而使人获益良多，你必须让思想尽情地展翅翱翔，飞得超高，望得越远，才会走出眼前生硬的疆界，突破现有的成见。现在就吟出新生活和第一步，对于自己的过去，大可不必耿耿于怀，是好是坏都已过去，且反它看做一张白纸，你心中就没有了埋怨和不满，生活的一切都会顺利平稳。

如果你认为人来到世上是应该有所作为的，那就更要重视自己的存在。每个人的生命都是伟大的，富有创造力的，只是我们常护士这一点，生活中永远不乏体验与成长的机会，即使身处绝境，不也正是开辟新天地的大好时机吗？如果你一味沉浸有过去的回忆里，只是在浪费生命，选择什么样的生活是你自己的权力，这是别人无法取代的。如果此时此地的生活并

不快乐，也不成功，何不勇敢地尝试改变，去另辟蹊径呢？

有的人坚持着“矢志不渝”的思想，守着最初的道路不放，如果你坚信这条路是正确的，可以去坚持，如果从实际出发认为有偏颇，应当毫不犹豫地退回来，另走别的路。一件事情未成功，不要因此轻视自己的能力，许多人之所以最后没有成功，多半因为小看自己，或者是方向不对，其实，每个人都有很大的发展领域。这时你应当重新审视自己是否应当改弦更张。

固守一处，看不到希望，会使你失去发展的机会，失掉可能的成功。例如。蒲松龄由于当时科举制度不严谨，科场中贿赂盛行，舞弊成风，他四次考取举人都落第了。最后他放弃了“科教”这条可以使自己走上仕途的道路，而选择了著书立说这条人生的道路。他立志要写一部“孤愤之书”。他在的铜尺上镌刻了一副著名的对联，上书：有志者，事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

蒲松龄以此自敬自勉，后来，他终于写成了一部文学巨著--《聊斋志异》，自己也成了万古流芳的文学家。蒲松龄虽然科举落第，与仕途无缘，但他找到了成就自己的另一个方向。在这条新开辟的道路上，他取得了成功，也为后人留下了宝贵的精神财富。像他这样的例子在历史上还有很多。由此可见，人生并非只有一处辉煌，天涯处处有芳草，别处风景也许更加迷人，站在特定的时点，审时度势，作出你的选择，找到你的真正的生活目标。因此，你有时须从新的角度看待自己，重新找回自信心，你会发现自己有越来越多值得欣赏的地方。

惟有充满信心，才能真正认识自己，方能注意到生命中许多微妙的层面，拓宽视野，抓住成功的机遇，走向生命的开阔处。法国哲学家，思想家蒙田说过：今天的放弃，正是为了明天的得到。

在这个世界上，为什么有的人活得轻松，而有人的为什么活得沉重？前者是拿得起，放得下；而后者是拿得起，却放不下，所以沉重。所以，人生最大的包袱不是拿不起来，而是放不下。所以，有人说：人生最大的选择就是拿得起，放得下。只有这样，你才活得轻松而幸福。朋友，一个人在处世中，拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。对于人生道路上的鲜花，掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷与泥泞，能心平常之心视之，就非常不容易，大的挫折与灾难，能不为之所动，能坦然承受，这则是一种极高的境界。既来之，则安之，便是一种超脱；但这种超脱，又需多年磨练才能养成。

生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃爱情。你不可能什么都得到，所以，在生活中应该学会放弃。而常常是，生活中不是拿不起来，而是放不下。我们手中的东西不想丢掉，却又要拿起更多的东西。苦苦地挽留夕阳，是傻子；久久地感伤春光，是蠢人。什么也不愿放弃的人，学会失去更珍贵的东西。

干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃，放弃些什么，如何放弃。放弃你就可以轻装前进。放弃，你就可以摆脱烦和纠缠，使整个身心沉浸在轻松悠闲的宁静之中。放弃还会改善你的形象，使你显得豁达豪爽；放弃会使你赢得众人的信赖；放弃会使你变得

更加精明，更加能干，更有力量。学会放弃吧，凡是次要的，枝节的多余的，该放弃的都要放弃。
。

要学会放下，珍惜现在。这样你才能有更好的明天。