

获得幸福的处世哲学，造就成功的人生智慧

学会选择 懂得放弃

李浩 编著

选择主宰命运
放弃升华人生

人生处处需要选择，生活中时时需要放弃。

选择是一种力量，放弃是一种智慧；

选择比努力更重要，有所舍就一定有所得。

掌握选择的力量，主宰自己的命运；

懂得放弃的真谛，成就美好人生。



中国华侨出版社

获得幸福的处世哲学，造就成功的人生智慧

学会选择 懂得放弃



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择 懂得放弃 / 李浩编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.8 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5113-3866-2

I. ①学… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第186937号

学会选择 懂得放弃

编 著: 李 浩

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 小 乐

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 白海波

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 789千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3866-2

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

有这样一个故事：

从前，有两个农夫，他们每天都要翻过一座大山去耕地。有一天傍晚，他们在回家的路上发现路边有两大包棉花，两人喜出望外，如果将这两包棉花卖掉，足可使一家人一个月衣食无忧。所以，两人马上各自背了一包棉花，匆匆赶路回家。

走着走着，其中一个农夫看到山路上竟然有一大捆布。走近细看，竟是上等的丝绸，足足有十几匹。欣喜之余，他和同伴商量，一同放下背负的棉花，改背丝绸。

可是同伴却不同意他的看法，他认为自己背着棉花已经走了一大段路，到了这里丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦？不管他怎么劝，同伴都不听，没办法，他只好竭尽所能地背起丝绸，跟同伴继续前行。

又走了一段后，背丝绸的农夫看到树林里有东西在闪闪发光，走近一看，竟然是很多黄金，农夫心想这下真的发财了，赶忙邀同伴放下肩头的棉花，改为背黄金。

同伴仍然坚持要背着棉花，以免枉费先前的辛苦，并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来空欢喜一场。

发现黄金的农夫只能尽己所能，用丝绸包了两包黄金，然后和同伴一起回家。

快到家到时候，突然下起了瓢泼大雨，两个人无处躲藏，全身都淋透了。更不幸的是，背棉花的农夫背上的大包棉花吸饱了雨水，压得他喘不过气来，棉花已经浸水，也没人愿意要了，无奈之下，农夫只好丢下一路辛苦背来的棉花，空着手和挑金子的同伴回家去了。

故事中，一个农夫根据自己的境遇，不断地作出新的明智的选择，同时也不断地放弃，最后终于收获了美满的结局。而另一个农夫死守着一个选择不放，最终落得个竹篮打水一场空的悲剧。因此，在人生的道路上，我们要学会选择，懂得放弃。

脚下的路有千条万条，但我们能够选择的只有一条。人生不售回程票，不管是荆棘小道，还是康庄大道，你选择了就没有回头路。人一生中，无论是在爱情、婚姻方面还是在工作、事业方面，无不需要作出选择，不同的选择导致命运的迥异，错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却始终与成功无缘，甚者走入歧途，酿成人生悲剧；学会选择是审时度势、扬长避短，只有量力而行的睿智选择才会让人一帆风顺，到达理想的港湾，成就完美的人生。

人生的每次选择都只有一次机会，所以选择的同时也就意味着放弃，选择熊掌就要放弃鲜鱼，选择繁华就要放弃幽静，选择充实就要放弃悠闲。

如果说选择是人生路上的航标，那么放弃就是人生的隧道。选择和放弃就像双胞胎兄弟一样如影随形。每个人都渴望获得，不愿失去，用心于选择，而忽略了放弃。有时候执着是一种

负重和伤害，默默地付出，苦苦地等待，到头来却是镜中花、水中月，过分的固执，不懂放弃甚至就是愚蠢，因为它会让你背负沉重压力，长期被痛苦困扰，还失去更多更好的机会。选择需要勇气，放弃又何尝不需要胆识和魄力呢？从呱呱落地到咿呀学语，再到后来的成家立业，我们每个人都经历了太多的选择，也经历了太多的放弃。选择是理性的取舍，是有所为有所不为。

正确选择了，才能正确做事，才不会多走弯路或走入迷途。看似艰难的取舍，却可以改变我们的命运。在选择的同时，我们是否有勇气放弃那些原本不属于自己的东西呢？放弃是一种跨越，不吐故无法纳新。该放弃时就放弃，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏，懂得放弃让你避免许多挫折和烦恼，生活更顺利。果断选择，让我们抓住生命中最重要的东西，让我们在人生的每一个十字路口上都能走好属于自己的那条路；而勇敢放弃，则让我们甩掉那些困扰生活的包袱和诱惑，轻装上阵，阔步前行。当你做到善于选择、懂得放弃，做到简单从容、挥洒自如的时候，你生命的低谷就已经过去。

本书对选择和放弃的内涵、原则和方法作了全面而深刻的诠释，帮助常常遭遇生活困境的人们掌握这门生存哲学，在纷繁复杂的社会现实中保持清醒的头脑，更直观、更理性地认识自己，认识社会，让你在漫长的人生旅程中正确选择，适时放弃，走好人生每一步棋，把握好自己的命运，早日实现成功。

红橙黄绿蓝靛紫，七种颜色，各色不同；喜怒哀惧爱恶欲，七种感情，品之不尽。复杂的人生需要我们小心谨慎地对待每一步。学会选择，懂得放弃，你会避免很多弯路，避开很多荆棘，从而走向更加海阔天空的人生境界！



目 录

第一章

选择是人生的必修课

人生即是选择·····	1
把握命运的伟大力量·····	2
地图人生·····	3
看清“气候”再决断·····	4
选择面前别固执·····	4
愿望与现实之间·····	5
大胆地选择·····	6
选择强者做对手·····	7
有所为有所不为·····	7
将欲取之，必先予之·····	8
自己给自己铺路·····	9
自己的思想·····	9
把握今天·····	10
命运在自己的手中·····	11
改变自己才能改变世界·····	11
爱人是你最好的选择·····	12
改变自己的生活方式·····	12

第二章

学会选择，懂得放弃：搬开心里的石头

在选择与放弃间收获幸福·····	14
处于岔道口，作好选择·····	15
正确的方向比努力更重要·····	16
尝试回到人生的原点·····	17
昨天的种子决定今天的果实·····	18
小弃小得，大弃大得·····	20
择优而选，人生没有后悔·····	21
学会放弃的哲学·····	22



舍鲜花之绚丽，得果实之香甜·····	23
睿智选择，适时放弃·····	24
舍卒保车，大有收获·····	25
适时刹车，轻松自在·····	26
在鱼与熊掌间理智取舍·····	27

第三章

放弃计较，糊涂是福：人生何必太计较

世上本无事，庸人自扰之·····	29
世上是没有任何事情值得忧虑的·····	30
把生活当情人，允许他发个小脾气·····	30
放开自己，不纠结于已失去的事物·····	31
睁一眼闭一眼，对小事不予计较·····	32
且咽一口气，内心的格局便开朗了·····	32
难得糊涂是良训，做人不要太较真·····	33
不要为了无聊的事小题大做·····	34
不要让小事情牵着鼻子走·····	35
抛开烦恼，别跟自己较劲·····	36
不计较他人的毁誉·····	37
生命短促，不要过于顾忌小事·····	38

第四章

放弃贪念，知足常乐：不能选择命运，但可以选择心态

心存善念，不做贫穷的富人·····	40
人生要学会做减法·····	41
欲望有毒，愈靠近愈危险·····	42
少一分物欲，多一分安宁·····	43
克制己欲，拒绝不需要的东西·····	44
以“舍”医“贪”·····	45
不贪恋生活中的“第四个面包”·····	46
为欲望减减“肥”·····	47
以理性之眼，看住心中的贪婪·····	48
心淡如水，寡欲则明·····	49
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情·····	50
心灵载不动太多的贪欲·····	51

第五章

找对了池塘，才能钓到大鱼

找准人生的坐标·····	54
生命不让别人设定·····	55
看清方向再努力·····	56

发挥长处.....	56
确定对的就勇往直前.....	57
选定你的舞台.....	58
不同的人有不同的路.....	59
人生需要设计.....	60
点亮人生的希望.....	60
条条大路通罗马.....	61
目标之外的宝藏.....	62
只做自己感兴趣的事.....	62
敢为天下先.....	63
“怀才不遇”莫哀叹.....	64
放下身份，路越走越宽.....	65
寻找生命的“大石块”.....	66
相信自己最优秀.....	67
选好人生路.....	68
只不过是从头再来.....	68

第六章

放弃浮躁，心安身安：淡定的人生不寂寞

成功要耐得住寂寞.....	70
修为内在，成就外在.....	71
欲速则不达，宁静以致远.....	72
摒弃浮躁，抓住机遇.....	73
沉住气才能成大器.....	74
静心过滤浮躁，留守安宁.....	76
少一分躁动，多一分平静.....	77
去除妄念，安之若素.....	78
人淡如菊自飘香.....	79
处变不惊，泰然自若.....	80

第七章

进退有数，把握取舍的艺术

宁可在尝试中失败，也不在保守中成功.....	82
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去.....	82
要大智慧，不要小聪明.....	84
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还.....	85
当力量薄弱时，背靠“大树”好乘凉.....	86
不要拿那些值得同情的事情开玩笑.....	86
不拿别人的隐私开玩笑.....	87
找到最重要的事情，不要因小失大.....	88
不拒绝，可能更伤感情.....	88
让人一步需有高人一筹的智慧.....	89



不揽自己办不好的事·····	90
失信者失去的是人心·····	91

第八章

放弃名利，心灵才能得以安宁

在名利旋涡中寻回单纯的自己·····	93
身无分文，也可以开心快乐·····	94
淡泊名利，克己制欲·····	95
淡名寡欲，安贫乐道·····	97
不争名于朝，不争利于市·····	98
知足不辱，知止不殆·····	99
懂得淡泊，让内心宁静·····	101
忍对虚名，不受诱惑·····	102
高功厚名，华丽转身·····	103
恬然自得，去留无意·····	103
给财富一条生路·····	104
退一步，远离名利纷扰·····	106
钱，“拥有”更要“用有”·····	107

第九章

放弃过去，拥抱新生：关上昨天的那扇门

放弃也是一种智慧·····	109
丢掉多余的东西·····	110
因为热爱才放弃·····	110
舍掉一些无谓的忙碌·····	111
舍小利，成大德·····	112
低一低头·····	112
进得来也要出得去·····	113
放下才能解决·····	114
丢弃旧我，接纳新我·····	114
舍得放弃优势·····	115
放开他并不等于失去他·····	116
不要跟对手硬拼·····	116
蜕变获得重生·····	117
为失去而感恩·····	118
等待下一次·····	118
下山的也是英雄·····	120

第十章

不求得到最好的，只求得到最适合的

适合的才是最好的·····	122
---------------	-----

带着坐标尺上路.....	122
选择自己的生活.....	123
自己的幸福.....	124
最好的活法.....	124
不完美也幸福.....	125
失去才知珍贵.....	126
总有适合你的路.....	127
每个年龄都是最好的.....	127
只和自己比.....	128
眼前的更重要.....	129
能上架更要会下架.....	129
知己知彼不容易.....	130
迷乱让生命悔恨.....	131
敢于不如人.....	132
重要的是颗心.....	132
爱我的人还是我爱的人.....	133
生命的价值.....	134
简单就好.....	134

第十一章

放弃执着，进退自如：做一条反向游泳的鱼

人生不必太执着.....	136
握得越紧，越容易流失.....	137
另辟蹊径，步入新境.....	138
学会变通，走出人生困境.....	139
穷则变，变则通.....	141
抛却执着的妄念.....	142
寻明心，安身心.....	143
低一下头，弯一下腰.....	144
“此路不通”就转个弯.....	145
变一回视线，换一次角度.....	146
恬淡如水，进退安如.....	147
悬崖深谷处，撒手得重生.....	149

第十二章

吃亏也是福：职场上的付出与收获

比别人多做一点，收获大不同.....	150
让出功劳，才能平步青云.....	151
忍耐是成就事业的必需.....	152
放弃忠诚就等于放弃成功.....	152
对自己的期望要比老板对你的期望更高.....	153
理解同事能够增加好感.....	154



尽职尽责是晋升的跳板·····	155
轻视心态要不得·····	156
做正确的事，正确地做事·····	157
三分苦干，七分巧干·····	158
舍得投入，职场的充电投资“经”·····	159

第十三章

放弃包袱，持花而行：抛开羁绊，追随自在的脚步

挣脱痛苦的锁链·····	161
事事难满意·····	161
远离恐惧·····	162
处理了心情才能处理事情·····	164
不为内疚所控制·····	164
“遗忘”能斩坏思绪·····	165
控制好自己的欲望·····	165
拆除冷漠的心墙·····	166
松懈瓦解意志·····	167
敢于“出丑”·····	168
不要随风摇摆·····	168
开除自己·····	169
气怕盛，心怕满·····	170
甩掉你的坏习惯·····	171
做人不要太懦弱·····	172
拨开心灵的尘网·····	173
作个人生清理·····	174
忧虑如沼泽·····	175

第十四章

退一寸是为了进三尺：为人处世有学问

似予实取，不争反而能为先·····	177
要得到回报，先满足他人·····	178
主动，便赢得了成功人脉的一半·····	178
风光不可占尽，宜分他人一杯羹·····	180
锦上添花不如雪中送炭·····	181
储存人情，重在平时下工夫·····	182
送人情不吝啬，多为自己开条路·····	182
平时多走动，急事有亲情·····	183
人再熟也要常联系·····	184
不要冷落落魄的朋友·····	184
学会倾听，胜过 10 张利嘴·····	185
留点瑕疵，别把自己表现得太完美·····	186
牢记他人的姓名·····	187

让他人感觉自己被尊重.....	188
欣赏，给失败者送去贴心的问候.....	189
不要放弃任何一个小人物.....	190
花点时间打造个人形象，因为大多数人喜欢以貌取人.....	191

第十五章

放弃有时就等于一次机遇：舍小求大，才能成赢家

舍得舍得，舍和得永远不分开.....	193
放弃有时就等于一次机遇.....	194
敢于吃亏才是大赢家.....	195
明处吃亏，暗处得益.....	195
薄利多销，抓住百姓的心理需求.....	196
主动让利，追求产品的长远收益.....	197
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”.....	199
人舍我取，趁低吸纳.....	200
商中行善，往往会一石二鸟.....	200
花大钱抢占黄金宝地.....	201
想赚钱，就要入乡随俗.....	202
切忌只看重输赢，不懂得双赢.....	203
不要吃独食，让别人也赚钱.....	204

第十六章

放下苛求，笑纳缺憾：认清自己，选择接受不完美

正确认识自己.....	206
认清生命的价值.....	206
活着不为给别人看.....	207
模仿他人就会失去自己.....	208
谁都不是“一无是处”.....	209
责备自己胜于埋怨环境.....	210
没有绝对的弱者.....	210
过则勿惮改.....	211
保持自己的特质.....	212
爱到无我.....	213
管好另一面.....	213
做真实的自我.....	214
时刻都自省.....	215
内在的力量.....	216
做人的品牌.....	217
好好爱自己.....	217
深层次地挖掘思想.....	218
缺点不是障碍.....	218



第十七章

失之东隅，收之桑榆：得失转化的睿智变通

“舍”只是“得”的另一个名字·····	220
以退为进，绕指柔化百炼钢·····	221
退，意在“半途而止”，而非半途而废·····	221
存心舍弃，会有加倍的获得·····	223
关键时刻懂得务实妥协·····	224
知止是一种人生智慧·····	225
只有“低人一等”，才有“高人一筹”·····	226
不同的选择，不同的人生·····	227

第十八章

选择行动，才能得到自己想要的

选择积极的生活动力·····	229
先想一个好结果·····	230
想好了就去做·····	231
丢下不切实际的誓言·····	231
重要的是执行·····	232
比别人更努力·····	233
把小事做好·····	233
绝不拖延·····	234
给自己开个优先表·····	235
脚踏实地是最好的选择·····	236
借力而行·····	237
击好下一个球·····	237
无限的潜力·····	238
人生需要冒险·····	239
做个生活的攀登者·····	240
不做无谓的消耗·····	240
有挑战才有满足·····	241

第十九章

你能放弃多少，幸福就有多少

幸福往往就在一拿一放之间·····	243
幸福就在懂得放手的那一刻转身·····	243
幸福的榜单上，第二名同样是英雄·····	244
幸福在于失意时的忘却·····	245
释怀过去方能享受幸福人生·····	246
放下抱怨才能亲吻幸福·····	247
放下不满，活着便是一种莫大的幸福·····	247

知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨	248
虚荣浮华，幸福却在减少	249
不幸福只因不单纯	250
只要有一颗清净的心，即能获取幸福	251
死命追求幸福，恰为幸福阻碍	252

第二十章

抓住人生机遇，大得大赢

机遇是金	254
把握机遇是一种大智慧	254
大胆秀自己	255
站得高才能望得远	256
钻石就在脚下	257
等待不如创造	258
借口让你错失机会	258
别让任性赶走机会	259
问题也是机遇	260
机会藏在琐事中	261
一切皆有可能	261
失败也是一次机会	262
把握机会是一种大智慧	263

第二十一章

远离负担，驾驭好生命之舟

简化生活，让生命之舟轻扬	264
常怀空杯心态，心自会丰盈	265
轻轻放下，轻装前行	266
简单的生活，也能诠释幸福	267
凡事看开，享受生活	269
顺其自然，活得单纯	271
不拿别人的标准来衡量自己	272
量力而行，画好自己的底线	273
保持自我，不随波逐流	274
跨越自我设定的樊篱	276
挣脱心中的绳结	277
推开虚掩的那扇门	278
给自己一双发现的眼睛	279

第二十二章

放下错爱，幸福花开：放爱一条生路

有一种爱，叫做放手	280
-----------	-----



善待手中的爱情·····	281
幸福与否，由你来定·····	282
挥手告别不适合自己的人·····	283
不要让爱牵绊了幸福·····	284
放开手，守望对方的幸福·····	285
珍爱自己，不执着于错爱·····	286
爱情要坚持“半糖主义”·····	287
走好爱情的斑马线·····	288
在深爱中保持自我·····	289
找一个爱自己和自己爱的人·····	290
以爱维忠，让幸福常伴左右·····	291
好好珍惜眼前人·····	292
浪漫爱情要经得起平淡的考验·····	294

第二十三章

调整心态，换个视角看人生

换个角度看人生·····	295
不受偏激观念左右·····	296
另眼看美丑·····	296
嫌货才是买货人·····	297
成功由“错误”堆积·····	298
能吃苦也是一种资本·····	298
把嘲笑当动力·····	299
劣势也能变优势·····	300
与平庸人为伍·····	300
经验比理论更重要·····	301
人人都是老师·····	302
为别人喝彩·····	303
特立独行一次·····	303
爱非罗网·····	304
真爱其实很简单·····	305
伤害之爱·····	306
给予即是快乐·····	306
人间至苦心最苦·····	307
另外的出口·····	307
贫穷也可以植育幸福·····	308
不挨骂长不大·····	309
压力向下，动力向上·····	309

第二十四章

懂得珍惜，拿得起更要放得下

拿得起，还要放得下·····	311
----------------	-----

接受不可避免的现实·····	312
笑看输赢得失·····	312
羡慕不如珍惜·····	313
没有什么不能承受·····	314
不要开错窗·····	314
失意不忘形·····	315
坚韧活出精彩·····	315
笑看天下几多愁·····	316
善待失败，善待人生·····	316
在欣赏中忘却·····	317
看淡苦乐·····	318
此路不通绕个圈·····	318
知足常乐，终身不辱·····	319

第二十五章

心无芥蒂，人际长青：赠人玫瑰，手有余香

人际和谐需要换位思考·····	321
利他，方能利己·····	321
设身处地，感同身受·····	322
赠人玫瑰，余香惠己·····	324
交友要亲如蜜而淡如水·····	325
舍得一点谅解，收获整片天空·····	326
悦纳不完美的朋友·····	327
待人以宽，于有疑处不疑·····	328
难有是知己，得一必珍惜·····	329
做个有心人，读懂他人心·····	330
多交朋友，少结冤家·····	332
时刻储蓄你的人情账户·····	333
拥有人脉，赢得胜利·····	334

第二十六章

释放压力，轻装前行：用“沙漏哲学”过滤压力

重压之下，要勇敢面对·····	335
扛起来，挺过去·····	336
接纳压力，相信自己·····	337
用“沙漏哲学”过滤压力·····	338
直面压力，给心灵一个合适的包袱·····	339
燃烧压力的干柴·····	340
凡事寻常看，排压心舒畅·····	341



第二十七章

放弃消极，快乐生活：阳光总在风雨后

世界的颜色来自心情的颜色·····	343
积极的期盼会为自己“升级”·····	344
保持阳光般的笑脸·····	345
不是青松，可以是最好的灌木·····	346
放弃眼泪，选择微笑·····	347
清理暗角，自己拯救自己·····	348
让阳光与心灵同行·····	350
发现事物美好的一面·····	351
在困难的中心，乐观将我们救活·····	352
充满自信，你也可以成为世界“第一等”·····	353
点燃一份热情，迎接新的生活·····	354
用快乐拥抱每一天·····	355

第二十八章

不畏挫折，绝处逢生：留住心中希望的种子

人生没有彩排，接受不可避免的现实·····	357
经历磨难，焕发生命的光彩·····	358
敢于尝试，勇于拼搏·····	359
在苦难和困境中坚守信念·····	360
直面失败，奋起抗争·····	361
屡战屡败，更要屡败屡战·····	363
困境面前，再给自己一个机会·····	364
人生苦旅，自立自强·····	365
在磨炼中雕琢自己·····	366
给挫折一个微笑，坦然面对逆境·····	368
苦乐无二境，心往好处想·····	369

第二十九章

放下就是幸福：幸福就在不远处

懂得放下，在不经意间收获幸福·····	371
该提起时提起，该放下时放下·····	372
换种心态，让幸福光临·····	373
转换思维，发现生活的美好·····	374
努力争取，改变境遇·····	375
欢乐只应心中寻·····	376
无私分享，收获意想不到的快乐·····	377
将嫉妒搬出心灵·····	378