



心灵的

裴 玲 / 编著

选择与放弃

选择与放弃是成长智慧的必备元素，更是成就人生的最佳养分

 中国长安出版社



心灵^的 选择与放弃

Xinlingdexuanzheyuyangqi

—XUANZHEYUFANGQI—

裴 玲 / 编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的选择与放弃 / 裴玲编著. —北京: 中国长安出

版社, 2008.3

ISBN 978-7-80175-780-7

I. 心... II. 裴... III. 心灵学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027825 号

心灵的选择与放弃

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 毫米 1/16

印张: 17.25

字数: 300 千

版次: 2007 年 8 月第 4 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-780-7

定价: 32.80 元



前 言

心灵是一个人的根,人们的观念在心灵深处徘徊而升华;心灵是一个人的灵魂,人们的举动因为心灵这个灵魂辗转而改变。

心灵的选择与放弃是交替进行的,选择了此就意味着放弃了彼,但有时放弃也是最好的选择。任何事物都具有双面性,选择也好,放弃也罢,都是因人、因事、因时而异;有时候,今天的选择也许就是明天的放弃,今天的放弃也许是为了明天更好地选择。

选择与放弃始终是个对立的统一体,没有选择便没有放弃,没有放弃选择便无意义。在厄运降临的一瞬,亚里士多德选择冷静地对待,为全人类的利益奋斗到最后一刻;死神降临的一瞬,布鲁诺选择无言的抗争,为真理放弃生的渴望;机遇降临的一瞬,贝多芬选择了放弃,为了尊严,他慨然陈词:“公爵很多,贝多芬只有一个!”

顽石选择了高山,因为它相信:高山不语,自是一种巍峨;小草选择了大地,因为它相信:大地无声,自是一种广博;白云选择了蓝天,因为它相信:蓝天不言,自是一种开阔;浪花在潮起潮落后,选择了大海,因为它相信:大海无声,自是一种深邃。正是这凡此种种的选择,雕塑了大自然的美丽和壮阔。世上的路有千万条,但我们走的只有一条。面对心灵的选择与放弃,我们就像站在天平的两端一样,无法取舍,难以衡量。那些给我们造成巨大难题的选择,往往涉及意识与现实之间的矛盾。这些选择,向左,会震撼心灵;向右,又可能损害现实利益。我们每天都在选择与放弃中生活,每一次选择与放弃都是痛苦的挣扎或是习惯的使然,我们因选择而欢欣,因放弃而悔恨,所有的酸甜苦辣皆因选择与放弃而来。

人生苦短,生命的俯仰之间,人生就刹那芳华。生活的道路不存在回头



的可能,虽然每个人都有不可挽回的旧梦,但重寻旧梦的代价往往是我们付不起的,当你付得起时,又无法重温。为了让自己的人生无怨无悔,我们就应该慎重的对待生命中每一次选择与放弃,跳出心灵的黑暗与旋涡,去选择每一次触动,去选择每一声欢笑,每一声放歌,那么,短短的瞬间,就将化作美丽的永恒。

通往明天的道路是曲折的,面对不同的事物,我们总会做出不同的选择。既然选择与放弃无法回避,那就坦然面对,逃避是解决不了问题的。选择时要冷静,不要轻信他人,别人的选择不一定适合你;放弃时要果断,不要犹豫不决,拖泥带水总让人后悔莫及。选择是谨慎的,轻易的选择是不负责任的表现;放弃是痛苦的,迫不得已的放弃是明智之举。绝大多数的时候要坚持下去,然而放弃有时候也是一种明智,知难而退也是一种心灵的选择。同样的道理,人生的道路上,不是总要坚持,坚持,再坚持,有时也许放弃会要强于固执地坚持。

面对人生的每一次选择与放弃,我们都应该始终保持一种纯洁高尚的心灵、一种炽热温暖的心灵、一种坚毅不屈的心灵,做出正确的选择。慎重选择,懂得放弃,这才是人生的真谛!



【目录】

一、选择与放弃决定你的人生

- * 人生必须学会选择 1
- * 选择自己的兴趣所在 6
- * 懂得放弃是种智慧 11
- * 选择适合自己的路 15
- * 爱的选择 18
- * 婚姻的抉择真谛 22
- * 学会放弃人生的一半 27
- * 有选择性的结交朋友 31
- * 有一种爱叫放手 36
- * 积极生活由自己选择 39
- * 坚定信念,不要轻易放弃 43
- * 选择与放弃决定着你的未来 47
- * 选择心态,把握人生 52

二、取得成功的智慧法则

- * 成功源于变通 56
- * 思考的价值 60
- * 成功是需要付出代价的 63
- * 抓住机会,天堂就在你手里 67
- * 成功需要敢为人先的勇气 71
- * 结好你的人际关系网 75
- * 成功在于多努力一次 80

xinling de xuanze yu fangqi
心灵的选择与放弃



- * 发现自己的价值 84
- * 放大你的优点 87
- * 巧与他人合作 90
- * 成功在于不怕失败 93

三、命运掌握在自己手里

- * 人生的抉择自己决定 98
- * 做自己的主人 102
- * 换个角度,换种人生 105
- * 遭遇挫折时,要怪自己没有选择好 108
- * 有了梦想就要及时行动 112
- * 在困境中寻找生机 116
- * 坚持就能胜利 121
- * 抓住生命的树枝 124
- * 在挫折面前,做自己的救世主 127
- * 迎接生命中的潮水 132
- * 把目标付诸于行动 135
- 别给心灵绑上“夹板” 138
- 好性格才有好人生 141
- 有什么样的定位,就有什么样的人生 145

四、人生路上的进与退

- * 职场中的以退为进 148
- * 人生欲进则需退 152
- * 逆境中的抉择 156



- * 学会休息,别让自己活得太累 160
- * 人生有舍才有得 164
- * 人生要学会拿得起放得下 167
- * 敢于不如人 171
- * 成功路上的进与退 175
- * 能够放下就是快乐 180
- * 戒除贪念,知足常乐 183

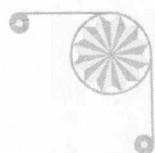
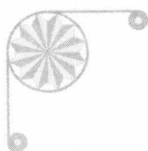
五、经营快乐人生的态度

- * 学会转弯也是人生的智慧 188
- * 把悲痛藏在微笑下面 191
- * 相信自己,每天涌起向上的愿望 194
- * 善待自己,好好爱自己 197
- * 失意时要懂得心宽 200
- * 握住自己快乐的钥匙 204
- * 学会用心经营婚姻和爱情 209
- * 用什么来填满心灵 213
- * 遗忘该忘记的事情 217
- * 不要为小事而烦恼 221
- * 珍惜时光,别为过去的事悔恨 225
- * 做好每一件小事 229
- * 告诉世界“我能行” 231
- * 敞开心灵,善待每一个陌生人 234

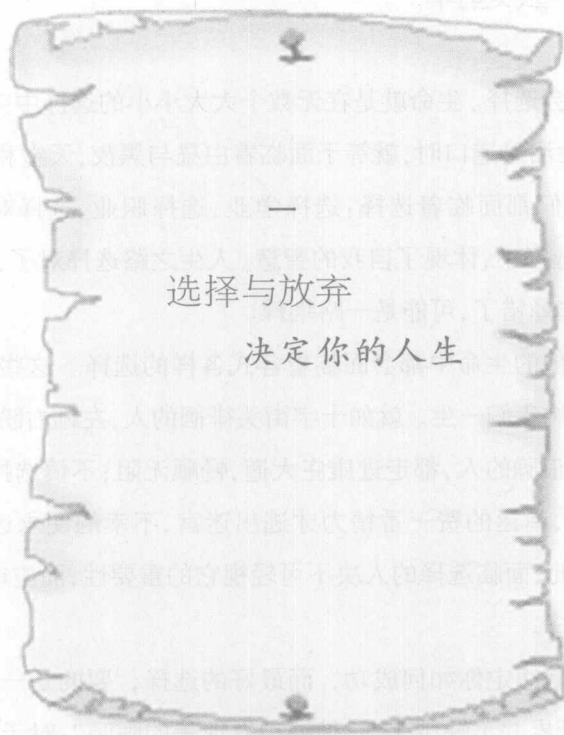


六、为人处事的智慧哲学

- * 没有放弃就不会有新的收获 238
- * 只要弃恶从善,地狱也能成为天堂 241
- * 理智地选择,潇洒地放弃 244
- * 合适就是最好的 247
- * 与其抱残守缺,不如断然放弃 251
- * 低调做人,高调做事 254
- * 吃一次亏,积一份德 256
- * 凡事果敢,不优柔寡断 258
- * 不贪财,祸不来 260
- * 生命在于运动,健康就是财富 262

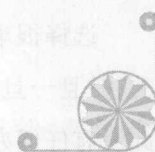
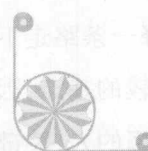


心灵花园主人



选择与放弃 决定你的人生

xuanze yu fang gijue ding ni de ren sheng





人生必须学会选择

人生必须学会选择。生命就是在无数个大大小小的选择中完成的。很多时候,在你面临生活岔道口时,就等于面临着白昼与黑夜,天堂和地狱。

许多时候我们都面临着选择:选择学业、选择职业、选择对象、选择事业。人生在自我选择中,体现了自我的智慧。人生之路选择对了,可能是一马平川;人生之路选择错了,可能是一路荆棘。

每一个人在他的生命中都会面临着各式各样的选择。这些大大小小的选择往往足以影响我们一生。就如十字街头徘徊的人,左顾右盼,犹豫未决,苦煞思量。选择正确的人,都走进康庄大道,畅顺无阻;不慎选择错误的人,便误入羊肠小径,幸运的费一番精力才逃出迷宫,不幸的便永远囚困当中,摸不着出处。因此,面临选择的人决不可轻视它的重要性,而应审慎的思量,做出最明智的选择。

如何选择也就注定你如何成功,而最好的选择,要的是一种独特的眼光。有人说“这世界并不缺少美,只是缺少发现美的眼睛”;对于人生也是如此,人的一生并不缺少机遇,只是缺少发现机遇、选择机遇的慧眼。如果你没有一双发现机遇的眼睛,那么,即使天大的机遇跑到了你的面前,你也会与之擦肩而过。生活中类似的事情很多。有些东西,在身边的时候不知道珍惜,一旦失去了才知道它的珍贵。所以说,人生必须学会选择,只有学会选择才能让自己的人生步入正确的轨迹。

选择很难,因为生活本身就是未知的,而我们又必须去选择一条路走下去,并且一旦选了,几乎很难再反悔。米兰·昆德拉说:“没有比较的基点,因此没有任何办法可以检验何种选择更好。因此,要做一个会选择的人,关键



是要充分了解自己,知道自己的长处和短处,从而取长补短,选择人生路上最适合自己的目标。一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的选择决定谁是坐骑,谁是骑师。也许你现在觉得自己是一无所有,但换一个角度看,你也许会发现自己是富翁。”

为什么有些人就是比其他的人更成功?他们能赚更多的钱,拥有不错的工作、良好的人际关系和健康的身体,整天快快乐乐,而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实,人与人的智能和体能并没有多大的区别,为什么有些人能够获得成功,而有些人却不行?为什么有些人总是在失去之后才后悔?为什么总觉得别人的东西是最好的呢?为什么得不到的东西最能吸引你?

造成这一结果的原因固然有很多,但是从心理学的角度分析,强者与弱者之间,成功者与失败者之间,大人物与小人物之间最大的区别就是人的心态。心态决定选择,这是不可否认的真理。有些人总喜欢说,他们现在的境况是别人造成的,自己无能为力。其实,一个人的境况并不是由周围环境造成的。说到底,如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

有三个人要被关进监狱三年,监狱长给他们三个一人一个要求。美国人爱抽雪茄,要了三箱雪茄。法国人最浪漫,要一个美丽的女子相伴。而犹太人说,他要一部与外界沟通的电话。

三年过后,第一个冲出来的是美国人,嘴里鼻孔里塞满了雪茄,大喊道:“给我火,给我火!”原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子,美丽女子手里牵着一个小孩子,肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人,他紧紧握住监狱长的手说:“这三年来我每天与外界联系,我的生意不但没有停顿,反而增长了200%,为了表示感谢,我送你一辆劳施莱斯!”

这个故事告诉我们,什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的,而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。我



们要选择接触最新的信息,了解最新的趋势,从而更好的创造自己的将来。

一个人能否成功,关键是看他的态度。成功人士与失败者之间的差别是:成功人士始终用过去的成功经验和对未来的乐观态度支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与对未来疑虑所引导和支配的。

大约 40 年前,南非某贫穷的乡村里,住了兄弟两人。他们承受不了穷困的环境,便决定离开家乡,到更广阔的天地去谋求发展。大哥好像幸运些,被奴隶主卖到了富庶的旧金山,弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40 年后,兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们,已今非昔比了。做哥哥的,成了旧金山的侨领,不仅拥有两家餐馆、两家洗衣店和一家杂货铺,而且子孙满堂。子孙中有些承继衣钵,有些成为电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢?居然成了一位享誉世界的银行家,拥有东南亚数处山林、橡胶园和多家银行。虽然经过几十年的努力,他们都成功了,但为什么兄弟两人在事业上的成就,却有如此大的差别呢?

兄弟相聚,不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说,我们黑人到白人的社会,既然没有什么特别的才干,惟有用一双手煮饭给白人吃,为他们洗衣服。总之,白人不肯做的工作,我们黑人统统顶上了,生活是没有问题的,事业却不敢奢望了。例如我的子孙,书虽然读得不少,但也不敢妄想,只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上流社会,很难办到。

看见弟弟这般成功,做哥哥的,不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说:“幸运是没有的。初来菲律宾的时候,我们只担任些低贱的工作,但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰,于是拾起他们放弃的事业,慢慢地不断收购和扩张,生意便逐渐做大了。”

这个故事告诉我们:影响我们人生的绝不仅仅是环境,心态控制了整个人的行动和思想。同时,心态也决定了自己的选择、视野、事业和成就。对于成功者来说,成功的最佳目标不是最有价值的那个,而是最有可能实现的那个。



选择其实就是一个“放”与“取”的过程。该放什么,该取什么,说到底是一种人生艺术。有时,你不放弃那个看起来价值最大的,你就不可能选择那个最有可能实现的。

人的一生就是选择的一生,每个人都会经历各种各样的选择。如果你懂得怎样选择自己所擅长的事情,也许你会在成功的路上少走一些弯路,你的人生会多一些幸福。选择是人生的全部,人不可能逃避,要学会选择,善于选择。



选择自己的兴趣所在

兴趣是个体以特定的事物、活动及人为对象,所产生的积极的和带有倾向性、选择性的态度和情绪。

每个人都会对他感兴趣的事物给予优先注意和积极地探索,并表现出心驰神往。兴趣不只是对事物的表面的关心,任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体体验到情绪上的满足而产生的。

当我们做自己喜欢的事情时,很少感到疲倦,很多人都有这种感觉。比如在一个假日里你到湖边去钓鱼,整整在湖边坐了10个小时,可你一点都不觉得累,为什么?因为钓鱼是兴趣所在,从钓鱼中你享受到了快乐。产生疲倦的主要原因,是对生活厌倦,是对某项工作特别厌烦。这种心理上的疲倦感往往比肉体上的体力消耗更让人难以支撑。

心理学家曾做过这样一个实验。他把18名学生分成两个小组,每组9人,让一组的学生从事他们感兴趣的工作,另一组的学生从事他们不感兴趣的工作,没有多长时间,从事自己所不感兴趣的那组学生就开始出现小动作,再一会就抱怨头痛、背痛,而另一组的学生正干得起劲呢!以上经验告诉人们:人们疲倦往往不是工作本身造成的,而是因为工作的乏味、焦虑和挫折所引起的,它消磨了人对工作的活力与干劲。

兴趣不足是和个人的认识 and 情感密切联系着的。如果一个人对某项事物没有认识,也就不会产生情感,因而也就不会对它发生兴趣。相反,认识越深刻,情感越丰富,兴趣也就越深厚。例如,集邮,有的人对集邮很入迷,认为集邮既有收藏价值,又有观赏价值,它既能丰富知识,又能陶冶情操,而且收藏的越多,越丰富,就越投入,越情感专注,越有兴趣,于是就会发展成为一



种爱好。兴趣是爱好的前提,爱好是兴趣的发展和行动,爱好不仅是对事物优先注意和向往的心情,而且表现在某种实际行动上。

财富、兴趣、幸福、荣誉和成功是几乎每个人都想追求的。兴趣是最好的老师,当你必须作出惟一选择的时候,不妨多考虑一下自己的兴趣,在自己感兴趣的领域,更容易作出瞩目的成就。

2001年5月,美国内华达州的麦迪逊中学在入学考试时出了这么一个题目:比尔·盖茨的办公桌上有5只带锁的抽屉,分别贴着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功5个标签;盖茨总是只带一把钥匙,而把其他的四把锁在抽屉里,请问盖茨带的是哪一把?其他的4把锁在哪一只或哪几只抽屉里?

一位刚移民美国的外国学生,恰巧赶上这场考试,看到这个题目,一下慌了手脚,因为他不知道它到底是一道英文题还是一道数学题。考试结束,他去问他的担保人——该校的一名理事。理事告诉他,那是一道智能测试题,内容不在书本上,也没有标准答案,每个人都可根据自己的理解自由地回答,但是老师有权根据他的观点给一个分数。

外国学生在这道9分的题上得了5分。老师认为,他没答一个字,至少说明他是诚实的,凭这一点应该给一半以上的分数。让他不能理解的是,他的同桌回答了这个问题,却仅得了1分。同桌的答案是,盖茨带的是财富抽屉上的钥匙,其他的钥匙都锁在这只抽屉里。

后来,这道题通过E-mail被发回了这位外国学生原来所在的国家。这位学生在邮件中对同学说,现在我已知道盖茨带的是哪一把钥匙,凡是回答这把钥匙的,都得到了这位大富豪的肯定和赞赏,你们是否愿意测试一下,说不定从中还会得到一些启发。

同学们到底给出了多少种答案,我们不得而知。但是,据说有一位聪明的同学登上了美国麦迪逊中学的网页,他在该网页上发出了比尔·盖茨给该校的回函。函件上写着这么一句话:在你最感兴趣的事物上,隐藏着你人生的秘密。

心理学认为,当一个人从事自己所喜爱的职业时,他的心情是愉快的,



态度是积极的,而且他也很有可能在所喜欢的领域里发挥最大的才能,创造最佳的成绩。莎士比亚就是最好的例证。

莎士比亚是英国伟大的戏剧家和诗人,在他 52 年的生命中,共为人类留下了 37 部戏剧,其中至少有 15 部被公认为世界文学史上的瑰宝。300 多年来,莎士比亚的戏剧一直被人们传诵着、排演着,他成了全世界最受欢迎的作家之一。

莎士比亚何以取得如此大的成就?那是因为他在做自己喜欢做的事。

1564 年,莎士比亚诞生在英格兰中部美丽的埃文河畔,他的父亲约翰·莎士比亚是个精明、能干的商人,主要经营手套、羊毛、皮革等物,并且在市议会里兼任一份公职。

7 岁的时候,父亲把威廉送到一所文法学校去上学,可他却不不用功,老是被老师用教鞭提醒着去读书。他不喜欢那些古板的祈祷文,他喜欢阅读古罗马作家用拉丁文写的历史故事,喜欢一个人在郊外的田野里漫游,听秋虫鸣叫。尤其是每年的 5 月节,小城斯特拉福热闹非凡,戏剧班子从伦敦来到这里举行各种表演,这是一年中威廉最快乐的日子。每场演出他必到,戏剧班子走到哪里,他就跟到哪里,痴迷地观看着每一场精彩的演出,直到戏班离开斯特拉福城为止。

14 岁时威廉离开了学校,来到父亲的铺子里做帮工。但是,他对织手套、收购羊毛等工作并不感兴趣,仍然迷恋着戏班子和戏剧。几年以后,威廉结婚了,随之而来的是沉重的生活压力。为了能够挣钱养家,莎士比亚离开了小城斯特拉福决定到伦敦去闯一闯。在伦敦,他几乎什么活计都干过:写歌词、替人家购物、在码头做搬运工……但这些仍然不是莎士比亚所喜欢的,他最向往的还是剧场。每当有空闲,莎士比亚就到泰晤士河边的几家剧场附近转悠。他多么想进去看看里面正在上演的戏剧,可是他没有钱,只能在门外看看宣传广告,猜想着剧中人的模样和故事情节。每逢演出季节,莎士比亚都会看着剧场上空飘扬的五颜六色的旗帜,心想:我一定要让我写的剧本在这里上演!