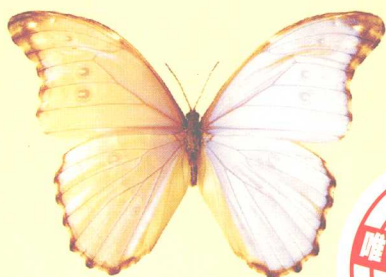


《学会选择 学会放弃》作者唐汶博士潜心四年再携新作感动上市

全 新 特 别 版



*Learn to choose
and learn to give up.*

学会选择 学会放弃

唐汶博士★著



中国本土最高销量的心灵励志作家连续20周占据各大书店的销售排行榜
力邀50位社会名流超豪华作者阵容结合自己切身的人生体悟
为大家寻找一条提升自我、走出困境的道路

北方文艺出版社



*Learn to choose
and not give up.*

学会选择 学会放弃

唐汉博士★著

图书在版编目(CIP)数据

学会选择 学会放弃/唐汶博士著. —哈尔滨:北方文艺出版社,
2007.8

ISBN 978 - 7 - 5317 - 2202 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116076 号

学会选择 学会放弃

作 者 / 唐汶博士

责任编辑 / 李庭军 王佳欢

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号 4 楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子邮箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京画中画印刷有限公司

开 本 / 710 × 970 1/16

印 张 / 15

字 数 / 150 千

版 次 / 2007 年 9 月第 1 版

印 次 / 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 23.80 元

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5317 - 2202 - 1

序

之所以名为《学会选择 学会放弃》(特别版),是源自对上一本书的反思,不可否认,《学会选择 学会放弃》曾一度成为超级畅销书,但它同时也是一部仓促之作、应时之作、遗憾之作,作为作者,总希望能重新写出一部面目一新的作品来。

在出版方的安排下,最近我接受了鹏泰文化传播有限公司的采访,为的是要在媒体上发布一项声明,内容如下:

一度被疯狂复制滥用的《学会选择 学会放弃》书名(据调查,版本达18本之多。实际上,四年中我未再写过与此内容相关的作品)及作者名“唐汶”(被复杂地用在五花八门的图书上,仿佛是一个被念过咒的名字)已经注册,再出现类似冒用现象,出版方将予以追究。

说实在的,时值今日,身为作者的我对自己真正的权益仍然相当糊涂。面对各种歇斯底里地仿冒,我只能无言以对,一笑了之。但那些仿制的东西的确太糟糕,甚至使我无颜再用“唐汶”一名——读者一定会把这个全能型的作者当做一个丧心病狂的家伙。

我们会面的地点是在一家名为“浮士德”的法式餐厅里,选择这样的地方谈“选择”再恰当不过——这让我想起曾经在中央人民广播电台接受的一次心理访谈节目,题目就是“《浮士德》与人生”,半个小时中我一直在大谈关于“人生的选择”的问题,因为浮士德的选择代表着相当普遍的意义。

一般媒体对所谓的畅销书作者都有着某种偏见,认为不过是才智浅薄、见钱眼开、自我吹嘘的平庸之辈,所以在这次会面中我尽量表现得像个落落大方的正常人。鹏泰文化公司的罗生晖先生问我:“新写的这一本与过去的那一本有什么不同?”

“完全不同。”我说，“我基本坚持原创，新书中大量的内容来自我个人的人生体验，形式上也不是那种小故事与哲理的类型。”我想让读者看到的是真切的生命，而不仅仅是浮浅的娱乐读者的作品——那些东西没有多少价值可言。

人们普遍都太不喜欢目前的生活——也许是出于我们无数次错误选择的结果。在场的人都不明白“选择”与“放弃”为什么这么吸引读者，然而我想，“选择”与“放弃”的魔力来自于人们的懒惰，大家总希望有一种简单有效的方法，可以一劳永逸，可以彻底地卸下沉重的生存压力，就像选对了一支股票，很实际。

这让我联想到曾在电视节目中看到的一个典型事件：毕业于北大，如今沦为卖肉的个体摊主陆先生被当作嘉宾邀请来做访谈节目，在场的还有一大帮成功的企业家、职业生涯规划师、学者。大多数人都痛惜他的悲惨命运，为他出谋划策，好让他脱胎换骨、有朝一日成为一名与他们同列的优质现代人。这时，角落里突然响起一位学者微弱的声音：“人为什么不能不成功？难道不成功就不正常了？一个北大毕业生为什么不能卖肉？”可惜，他的声音很快就被淹没了。

几乎所有的人都会毫不迟疑地告诉你：你要成功。目前的现实就是，不成功已经成为罪过，而且是莫大的罪过。一个人可以允许自己腐化堕落，允许自己以违法投机的手段获利，但不允许自己不成功，成功已经成为可怕的魔咒。

“那你想告诉读者什么？”鹏泰文化公司的编辑窦静女士好奇地问。

要点不在于选择的本身，而是选择背后那颗清醒、稳定、不受困扰的心，这样选择起来就简单得多了。现实生活中，我们总是面临着太多选择与放弃，选择与放弃已成为大家最大、最直接的困惑——不是我们不够聪明，而是由于我们过于功利，急于想实现自己强烈的物质欲望。人们过度地滥用欲望、金钱和时间，如同不加节制地滥用资源一样。因此，迷失在过多的选择之中而无法自拔是自然而然的事。

在我谈到“心灵内省”、“内在的生活”之类的话题时，在场的人只是礼貌地点点头，无暇关注内在与外在的和谐问题，却对心理咨询的内容相当感兴趣。他们更希望我是一位专业的心理咨询师，随时能够答疑解惑。我的回答是：心理治疗的效果是相当有限的，不要指望接受一种观念就能瞬间改变人生，或是一种治疗方式就可以根治心理疾病。

在“浮士德”里的谈话让我加深了自己的看法，人们对所谓自我的探索多么不以为然！为什么人们在谈及面对自己的恐惧、孤独、焦虑这样的问题时，就会变得缄默不语？大家已经习惯将内在世界与外在世界断然隔开，却把希望寄托在心理励志书上，好像这类图书惟一的功能就是告诉人们如何成功。至于内心的困扰，忙碌的我们对此无暇问津，就让它自消自灭吧。

由于我们对心灵无情的漠视，毫无疑问会带来严重的后果，因为即使所谓明

智的选择给我们带来一时的成功，却不会带来自由快乐的生活。

选择的迷失就是自我的迷失，选择本身并非那么迫切那么重要，重要的是一个人如何寻找自我，真正实现选择的自由。我们太在乎现实选择的准确无误，希望拥有先见之明、超出他人的聪明，因为我们需要的是世俗标准的成功，似乎这样幸福就伸手可触，这是一个极其幼稚的想法。

在本书中，我尽量用自己真实的生活体悟讲述对生命的理解，给读者提供参考。也许你已经厌烦了陈词滥调和那些歇斯底里的苍白之作，所以在这里我不想谈成功，也不想讲如何让你怎么成为一个富人，只想谈心，而这正是我一直想要写的——会以系列的方式继续写下去。

感谢读者多年的信任和支持，特别感谢孙业钦先生的勇气和挚友小黑的激励。

唐汶

2007年7月20日

目录

- 第一章 羊的寓言 P1
- 第二章 面对残缺的人生 P23
- 第三章 生活的圈套 P49
- 第四章 所罗门的传说 P69
- 第五章 朴素之心 P91
- 第六章 勇敢而清醒地沉浸于现实中 P117
- 第七章 有序生活 P145
- 第八章 放弃执著 P165
- 第九章 保持专注 P185
- 第十章 涉过忧伤的河 P205

第一章 羊的寓言



生活不是一个待解决的问题,而是一个待体验的现实。

——索伦·凯尔克迦迦德

歧路亡羊

恣耳之所欲听，恣目之所欲视，恣鼻之所欲向，恣口之所欲言，恣体之所欲安，恣意之所欲行。

——《列子·杨朱》

当我们面对重大选择时，比如调换一份工作，放弃一份感情，就如同站在没有路标指引的岔路口，对未知充满焦虑和恐惧。相信很多人都有过迷路的经历：面对眼前的岔路手足无措，一时间又找不到可以问路的人，只能硬着头皮做出选择，对或错只能靠碰运气。

上面这段引文可以说是赤裸裸的享乐主义宣言，它来自战国时期的思想家杨朱。

战国是一个相当有趣的年代，只要一个人拥有某种独特的创见，就可以著书立说，吸收一大群随声附和的门徒。杨朱算是其中一个很特别的人物。他认为，所谓人生的过程不过是一个尽量满足物质欲望的过程，否则就是浪费时间和生命。至于道德、名声都是虚而不实的，没有任何实际价值，道理相当单纯而简单：人只有一次生命，时光短促，道德是毫无意义的，所以要善加利用有限的生命。只有物质的享受才是实实在在的

东西，满足欲望是天经地义的事，大可不必在意后人怎么看，一大堆思想抵不了一顿丰盛的美食或是一个美人的怀抱，让那些引发人不安的思想和道德统统再鬼去吧，只有欲望才是可触可见、真实无二的。

他所提倡的贵生重己、享乐主义及个人主义的观点很符合时下商业社会人们的胃口——我们早已习惯了受欲望的驱使。杨朱这些粗鲁的观念不过是低级贪婪之说，同样得虚幻不实，过度滥用欲望的代价不仅让人的感受力钝化，且会导致某种丧心病狂。

说起杨朱，有件事值得一提——他这个人“岔路”极为敏感。“岔路”在他眼里，象征着某种宿命性的东西。有一次，他外出碰到一个岔道口，竟忍不住失声痛哭起来。岔路对他而言，可能意味着不得不面对的选择。

没有人能够逃脱选择而去生活。杨朱的痛哭，可能是他对生命本质的阐释，由于被人的误解而越来越远离他当初的本意，也可能是因为他觉察到自己的生命也终难逃迷失一途，自己胆大妄为的理论不管如何高明实际，同样也超越不了人生的困境，因此绝望而泣。

另一个关于岔路的故事，相信大多数人都相当熟知，因为从表面上看，它再普通不过。

话说杨朱的邻居家走失了一只羊，邻居全家不但一起出动去寻找，还来请杨朱的仆人帮忙。杨朱感到很奇怪：“不就是



一只羊吗，犯得着让这么多人跟着忙活吗？”

邻居回答道：“没办法，因为村里的岔路实在太多，谁知道羊会从哪里跑掉。”

后来，寻羊的人纷纷归来。杨朱问邻居是否找到了那只羊，邻居沮丧地回答道：“还是让它跑掉了。”

杨朱问：“这么多人去找，怎么还会让它跑了呢？”

“没想到岔路之中还有岔路，搞不清楚它到底从哪条路上跑掉的。”

听了这句话，杨朱立刻脸色大变，他沉默着，心里似有所动。在之后的一段时间里，他一直没有缓过神来，整天愁思满腹，沉浸于岔路的思索之中。

门下一名迟钝的徒弟不知所故，好奇地问他：“一只羊又不是什么贵重的东西，况且又不是您自己的，何必为它如此难过？”杨朱一声不吭，拒绝回答。即使说了又怎样？有谁会真正领悟到他真实的心意？

后来，杨朱的门生孟孙阳把发生的事情告诉了当时的名士心都子，心都子是个聪明人，为了进一步弄清楚杨朱的想法，他便和孟孙阳一同去谒见杨朱。

这一次对话像是在打哑谜，非常有戏剧性。心都子问道：“从前有兄弟三人，在齐国、鲁国一带向同一位老师学习，都以为领悟到了仁义的道理，于是三个人一起回了家。他们的父亲想检验一下他们所学到的成果，便逐一问道：‘仁义到底是怎

样一回事呢?’老大说:‘仁义教会我要爱惜自己的生命,而把名声放在生命之后。’老二的回答是:‘仁义让我为了名声不惜牺牲自己的生命。’老三却说:‘仁义使我的生命和名声都能够保全。’三个兄弟的回答各不相同甚至是完全相反,但他们又确实完完全全出自儒家的教诲,您认为他们三兄弟谁的领悟是正确呢?”

杨朱回答的也相当机警而独特。他反问道:“有一个人住在河边,他熟知水性,敢于泅渡,以划船摆渡为生,摆渡的赢利足可供一百口人生活。因此,自带粮食向他学泅渡的人成群结队,而这些人中溺水而死的几乎达到半数。他们本来是学泅水的,而不是来学溺死的,结局却是如此不同,你认为谁对谁错?”

至此,心都子终于搞明白了杨朱的想法,便默默地同孟孙阳一起走了出去。

出门后,孟孙阳大惑不解地问:“你为什么这样绕着圈子向老师提问,而老师的回答又是这样古怪呢?我真是越听越糊涂。”

心都子说:“大道因为岔路太多而丢失了羊,求学的人因为方法太多而丧失了本性。学的东西从根本上讲都是相同的,但结果却有这样大的出入。看来只有归到相同的本质上,才会没有缺失,也不至于迷失方向。你长期跟随在柴子的门下,又是他的大弟子,每天学习老师的学说,却不懂得老师说的譬喻的寓意,真

是可悲可叹啊!”

且不说杨朱的极端享乐主义思想是否偏激——在那样一个战乱频发的时代，极容易产生这种思想，我们在这里是要探讨这一系列连环寓言背后丰富而深刻的喻意。

关于人生，每个人都有自己的回答，有人告诉你是苦难，有人说是游戏；有人认为是责任；也有人告诉你什么也不是。在一个商业社会，观念成了可以贩售的商品。打开电视，或是走进书店，总有各种各样的人在提出新的生活理论，今年的观念明年就遭到淘汰。会有人不停地告诉你“观念改变一切”，或者“心态决定一生”，或者“改变习惯就是改变命运”，仿佛他们就是点石成金的巫师，我们总是被越来越混乱的人生哲理搞得不知所措，好像我们之所以这样不走运，活在痛苦与迷惘之中，完全因为我们的观念不够新潮流行。

也许可以这样理解，杨朱的岔路之说想说明的是：任何人为的解释都会遭到人为的误解，如同我们会误解生命一样。对于人生，杨朱意识到他自己同样也是一个偏颇的误解者。

那只丢失的“羊”，在杨朱眼里，可以看成一个人的“自我”：人一生的道路，说到底，可以看成一条自我发现之路——这句不合时宜的话的确千真万确。由于现实生活中有诸多的问题要求我们时时应对，身边有诸多浮浅的理论为我们设立目标，我们已经失去了反思和内省的时间，选择如此之多，让我们的寻找充满了迷惑，我们已经淹没在喧嚣的现实之中，

如同面对迷宫般的岔路，搞不清楚哪一条才是属于自己人生的正途。

自我一旦迷失，寻找也就跟着迷失。

杨朱并非我们想象的那样浮浅，他思考的也是人所面对的终极问题：如何圆满快乐地度过一生？那只羊在他眼里就是人一生所要寻找的幸福：人生在世，最初的愿望可归结到追求幸福快乐的生活，这是人生的出发点。但有一天我们会发现，我们所选择的生活已经越来越偏离了当初的理想，我们拥有物质财富的同时也拥有了空虚混乱的心灵。同时，从这一原点出发，我们选择了不同生活的道路，并且为选择付出代价。

面对繁杂喧闹的世界，过多的选择让我们应接不暇，反而让我们渐渐迷失了方向，最终在选择中彻底迷失。

我们到底在选择什么

他们都面临一个共同的问题——感觉自己不能够“对付”或者改变现状，因此产生恐惧、无助感和自我怀疑。

——希尔德·布鲁茨《心理学研究》

内心的静寂是可贵的，尤其在这样一个动荡不停的年代。

我不想写一本无聊的苍白之作，在下决心写这本书时，

我时常提醒自己，要让自己的心念完全静寂下来，哪怕是十天、半个月的静寂也好。抓住起伏、动荡的内心少有的平静间歇，对自己的人生进行一次静态的反思。正如一杯掺杂了多种杂质的水，经过时间的沉淀而变得透彻些。

就在前不久，我辞了职，离开一家自己抱有很大期望的出版公司，这个决定并没有引起我心里太大的波动。选择一家公司原本是件轻而易举的事情，这种事随时有可能发生。在目前的社会里，选择变得越发轻而易举，过去的人们可能用尽一生忠于一职的职业，而现代人一转念就可以弃之不顾。不只是选择职业，还有选择合伙人，选择伴侣，选择住房，甚至是信仰，都变得容易，没有什么可以信赖永生，没有什么值得坚持，人们学会了变通。频繁而剧烈的变化已经摧毁了我们的耐心，大家必须适应变化的速度，否则就遭到淘汰，成为落伍的人。

公司老板是我的一个朋友，他谨慎勤劳，兢兢业业，面对出版业令人沮丧的处境，他仍然孜孜以求，事事面面俱到，甚至到了琐碎的地步——这是他习惯的生活。我打心眼里佩服他的努力，但受不了他的偏执和沉闷，我们毕竟不是同一路人，所以我选择了辞职。

记得当初决定加盟他的公司时，是一个夏季的夜晚，我们在一个马路边的餐桌旁喝着冰凉的啤酒。

“我们可以好好干一番，我会尽力的。”当时的我有着按捺不住的冲动和一颗满怀希望跳跃的心。

“是呀，好好干吧。”他是一个沉稳的人，虽然显得平静，但目光中闪烁着少见的激动。

可是，一段时间之后，我没有看到成就，却积累了不少抱怨，原因无非来自我的意见不被采纳、没有得到更多的报酬、公司毫无起色等等，都是人之常情。我开始讨厌受人监督，每天重复同样无趣的工作。于是，工作态度开始打折扣，再加上公司的业绩也开始下滑，于是只想丢开自认为的烂摊子一走了之。

其实这又何尝不是一种自私的逃避呢？毕竟我们都是一群急功尽利的人。我们总是把自己的处境怪罪到他人头上，我们会说“老板目光短浅”、“公司气氛压抑”、“发展毫无潜力”、“我们应该有更好的平台”之类的话，于是便毫无内疚地开始一份所谓新的事业，选择成了不错的托词——我们需要未知和新鲜感，所以我们需要新的选择。

商业社会需要的就是无休止的变化，新的时装、新的明星、新的情歌、新的电脑、新的比赛等等，让你感到新鲜，为之着迷——选择也是如此。

黑夜中的舞者

知识若不变为智慧，就是永远的无知。

——谷口正和《第三感性》

