

人生，因选择而绚丽；生活，因选择而精彩。

选择 重于一切

- 
- 选择是一种取舍，放弃也是一种获得。
 - 选择是量力而行的睿智和远见，是顾全大局的果断和胆识。人生如戏，做好自己生命的导演，演绎最精彩的人生。
 - 生命需要做最有实效、最有价值的选择。

邓叶染◎编著

XUANZE
ZHONGYU
YIQIE

天津科学技术出版社

选择 重于一切

邓叶染/编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择重于一切/邓叶染编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5308-4791-6

I. 选... II. 邓... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第141049号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张16.5 字数239 000

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

有什么样的选择就有什么样的人生

人生活在世上，无时无刻不面临选择，有时事关重大，有时甚至面临生死。因此，选择对每个人来说，都是至关重要的。很多时候，在你选择得到的同时你也就选择了失去，很多时候，你一旦选择，就没有了改变的机会。更有人徘徊于两难之间，迟迟无法做出决断，最终也只是空度一生，一事无成。

选择是一种人生的取舍，当稳重时需稳重，当果断时需果断，切不可草率，更不能莽撞，只有根据不同时期的不同状况和特点，权衡利弊，忠于自我，才能做出最明智的选择。否则，只能在选择中葬送自己，而不是成就自己。

有这样一个故事：

那时他还年轻，凡事都有可能，世界就在他的面前。

一个清晨，上帝来到他身边，对他说：“你有什么心愿吗？说出来，我都可以为你实现，你是我的宠儿。但是记住，你只能说一个。”

“可是，”他不甘心地说，“我有许多的心愿啊。”

上帝缓缓地摇头：“这世界的美好实在太多，但生命有限，没有人可以拥有全部。有选择，就有放弃。来吧，慎重地选择，永不后悔。”

他惊讶地问：“我会后悔吗？”

上帝说：“谁知道呢？选择爱情就要忍受情感的煎熬，选择智慧就意味着痛苦和寂寞，选择财富就有钱财带来的烦恼。这世上有太多的人在走了一条路之后，懊悔自己其实该走另外一条道。仔细想一想，你这一生真正要什么？”

他想了又想，所有的渴望都纷至沓来，在他的周围飞舞。哪一件是他不能舍弃的呢？最后，他对上帝说：“让我想想，让我再想想。”

上帝说：“但是要快一点啊，我的孩子。”

从此，他的生活就是不断的比较和权衡。他用生命中一半的时间来列表，用另一半时间来撕毁这张表，因为他总发现他有所遗憾。一天又一天，一年又一年。他不再年轻了，他变老了。上帝又来到他面前：“我的孩子，你还没有决定你的心愿吗？可是你的生命只剩下5分钟了。”

“什么？”他惊讶地叫道，“这么多年来，我没有享受过爱情的快乐，没有积累过财富，没有得到过智慧，我想要的一切都没有得到。上帝啊，你怎么能在这个时候带走我的生命呢？”

5分钟后，无论他怎么痛哭求情，上帝还是满脸无奈地带走了他。可后来许多人都说，他其实还在这世间活着。

世界上永远没有十全十美的选择。不要在选择之后，反而开始慨叹：“如果我……这样……该是多么的……唉！”面临选择我们究竟该何去何从呢？选择这，还是选择那？左还是右？上还是下……

选择是一种人生的决断，是一种关乎勇气和智慧的事情，如果没有担当，优柔寡断，那只能接受“无可奈何花落去”的事实。凡事总是患得患失，那也只能给自己的人生空留惆怅。选择就是眼前，选择就在手中，放弃太多的贪欲，用心灵去面对，才会展现最真的自己，描绘最美的蓝图。

用一颗勇敢的心去选择，用一颗豁达的心去选择，用一颗感恩的心去选择，才会选择出最美好的人生。

人生3阶段

有什么样的选择就有什么样的命运

1、学习阶段：要善于选择最有价值的

人生是一个不断学习的过程，我们应该以什么样的态度来对待学习呢？是选择积极的、认真的、谦虚的态度，还是选择消极的、马虎的、敷衍的态度？哪一种态度对个人的成长更有价值，想必每个人心中都很明确。聪明的人是会选择前者的，因为选择了前者，代表着选择了希望，选择了成功。

- 一、方法比努力更重要 2
- 二、经验比理论更重要 4
- 三、学力比学历更重要 7
- 四、善于自省胜于怨天尤人 9
- 五、努力实践胜于耽于幻想 12
- 六、积极应对胜于消极放弃 14

2、谋求阶段：要学会选择最有时效的

人的一生是很短暂的，重要的发展阶段只有几年的时间，这一阶段把握不好，很可能就会影响其一生。因此，在谋求阶段，人的选择更要慎重，要善于把握机会，善于开拓创新，选择最有效的途径和方法，使自己获得最大的提高和进步，实现自己的人生价值。

- 一、梦想与现实之间的抉择 17
- 二、等待不如创造 20
- 三、先处理心情，再处理事情 22
- 四、不要固守狭小的天地 25
- 五、莫让机会一再错过 27
- 六、选择最有效的方法 29

3、蜕变阶段：要懂得选择最有内涵的

人生是一个不断成长的阶段，甚至还要经历艰难的蜕变，在这样关键的时刻，我们应该选择怎么样的态度来面对自己的人生呢？生命是因为有内涵而变得精彩的，要想自己的人生充满色彩，就需要选择最富有内涵的生命轨迹，让自己不断地得到成长和完善。

- 一、学会为自己铺路 32
- 二、得意而不忘形 35
- 三、学会为自己鼓掌 37
- 四、羡慕别人不如珍惜自己 39
- 五、善于改变和提升自己 42
- 六、为失去而感恩 44

处世境界

选择与放弃之间的人生智慧

1、做人篇：改变自己还是改变别人

很多人在为人处世时，往往总是想着怎样去改变别人，却从来不努力地改造自己。改变别人容易，改变自己却很难，选择改变自己的人是生活的勇者，因为，他们能够清醒地认识自己，坚定地面对自己，有效地提升自己，使自己更容易获得认可和尊重，更能够赢得成功和胜利。

- 一、保持自己的本色 48
- 二、别把自己看得太重 51
- 三、选择诚信做招牌 53
- 四、真诚地为别人喝彩 56
- 五、学会用友善感化别人 58
- 六、要有宽以待人的雅量 60

2、做事篇：坚持到底还是半途而废

俗话说：“说事容易做事难。”很多看似简单的事情，不经一番努力是很难做成的。没有果断的执行力，没有脚踏实地的耐心，没有面对挫折的勇气，没有坚持到底的决心，可能做什么事也不会成功。果断和犹豫，坚定和怀疑，勇敢和胆怯，坚持和放弃，你会选择哪个？选对者成事，选错者败事，成败只在一念之间。

一、果断地决定与执行	63
二、脚踏实地是最好的选择	66
三、挫折面前学会忍耐	68
四、适合的才是最好的	70
五、输得起才能赢得起	73
六、别把小事不当回事	75

3. 职场篇：励精图治还是得过且过

职场是一个展现自己的能力和魅力的大舞台，同时也是个优胜劣汰、成王败寇的争斗场。如果你以得过且过的混日子心态来面对，必将会遭到淘汰，而如果你能够严于律己、锐意进取，那你就可能成为这个舞台上的成功者。能否展现精彩的自己，能否在这个战场上争得一席之地，关键就要看你选择如何来面对自己的职业生涯了。

一、选对池塘钓对鱼	78
二、看清方向再努力	81
三、先管好自己，再要求别人	84
四、善于设计自己的人生	87
五、敢于向强者挑战	89
六、换工作不如换心情	92

4. 商场篇：主动出击还是消极应战

俗话说：“商场如战场”，身在战场上的你是否有信心打好每一场战役，是否有把握成为常胜将军？这不仅是一场实力的对比，更是智慧、头脑、勇气、品质的较量，勇于探索还是消极从

众，果断行动还是再三犹豫，诚信为先还是利益至上，不同的选择，你将会有不同的遭遇，尽管这场战争很残酷，但是还是需要讲求一些规则的，商场中仁勇者最无敌。

一、抢占先机才能赢	95
二、经营需要果敢精神	98
三、先交朋友后做生意	100
四、寻找有金处淘金	103
五、敢想敢做敢成功	106
六、不守诚信就会被踢出局	109

5、情场篇：真心以对还是逢场作戏

爱情是一种很复杂的感情，它与很多的条件联系在一起，很容易就让人迷失了方向，我们常说：“人要将心比心，以心换心”，对于爱情更是这样，来不得半点欺骗和敷衍。然而爱情又是一种特殊的感情，它美好、浪漫、浓烈，却又平淡、现实、脆弱，两个人能否幸福，关键看你选择以什么样的态度来对待它。当你选择以真挚的心灵，宽容的心态，珍爱的行动来呵护它时，你才会品尝到甜蜜的滋味。

一、选择爱情还是选择“钱”途	112
二、爱情经不起比较	115
三、爱我的人还是我爱的人	118
四、幸福是天赐还是靠自己争取	121
五、生活应该浪漫还是平淡	124
六、选择宽容还是选择报复	127

命运 重门

心灵的抉择让生命保持弹性

第1重门：在安逸中选择改变

安逸的生活固然是一种享受，但是却也容易让人变得懒散、堕落。居安思危才能不断进步，因此，在安逸中要选择改变，改变自己的懒惰的习惯，改变闲散的心态，改变享受的观念，改变旧有的方式，用一种全新的姿态迎接新的生活，再接再厉，更进一步。让生活在原来的基础上，更加多姿多彩，而不是因为自己的贪图享乐而一路下滑。

- 一、小人物要有大梦想 132
- 二、与成功者为伍 135
- 三、好时候要做坏打算 137
- 四、告别眼前的诱惑 140
- 五、选择适合自己的生活方式 143
- 六、选择让一切归零 146

第2重门：在迷惑中选择探索

鲁迅先生曾说：“地上本没有路，走得人多了也便成了路。”人生在世，难免会感到困惑，迷失前进的方向。尽管如此，我们也不能以此作为自己停止前进、自甘堕落的借口。没有走不完的路，只有抬不起脚。如果你能够积极地进行探索和尝试，就能重新找到前进的方向，走出困惑，走向成功。

一、等待不是办法	149
二、放弃愚蠢的固执	152
三、选择用脑子来解决问题	154
四、不因忙碌而忽略生活	157
五、勇敢开创新的生活	160
六、不要放弃挑战的机会	163

第3重门：在得失中选择释怀

人生在世，有得就有失。然而，人们却总是为获得而欣喜狂欢，为失去而痛苦难当。不可否认，失去难免会让人觉得惋惜和不舍，但是如果我们能够选择以豁达、坦然的心态来面对，其实失去也没什么值得痛苦的。越是念念不忘，越会使自己陷入忧伤，导致自己失去得更多。失之痛，往往来源于自己的不肯释怀，其实，松开紧握的拳头的时候，却有了空间去抓住更多。

一、选择明天而不是过去	166
二、一念之间的巨大差距	169
三、学会对往事释怀	171
四、错过了最优选次优	174
五、不因瑕疵而抹杀美好	177
六、不要太在意赞许	179

第4重门：在低谷中选择奋起

生命，不会只是一帆风顺总是高潮，当然也会有低潮的时候。但是，不管是怎样的情况总是不会逗留太久。于是，学会去接受它、面对它、解决它，把它看作成长必经的阶段，那么就不会给生

命留下太多痛苦的回忆。与其把生命的苦难和考验当成是折磨，还不如勇敢地接受，视其作为一种财富，使自己能够更加坚强、自信、轻松地面对人生的风雨。

- 一、积极的大门消极的窗 183
- 二、命苦命甜是由自己选择的 186
- 三、浅尝辄止与成功无缘 189
- 四、淘汰昨天的自己 192
- 五、再难也别放弃生活的希望 194
- 六、把苦难当成是一笔财富 197

第5重门：在挫败中选择争取

在现实生活中，人们往往会对自己的现状表示不满，会在与别人比较中自惭形秽，会因为自身的失败而悲哀痛哭，会在遭受讽刺和嘲笑时万念俱灰，这些都是错误的处事方式。人与人之间总是存在着差距的，面对差距，我们应该选择面对，并努力地去缩小它，而不是自怨自艾、愤愤不平。把心中的不服转化成奋斗的动力，当你变得更加强大的时候，就不会再被这些小问题所困扰了。

- 一、选择接纳自己 200
- 二、打破心中的瓶颈 203
- 三、生气不如争气 206
- 四、凡事要往好处想 208
- 五、一百零一次地站起 211
- 六、坚守你的生活之路 213

第6重门：在误解中选择宽容

人与人相处，难免会发生一些误解和争执，面对这些，你会选择以什么样的方式来处理和对待呢？是怒发冲冠，针锋相对，争个谁高谁低，还是退让容忍，一笑而过，以宽容之心化解误会？人生需要智慧，智慧是一种博大的胸怀，睿智的思维，巧妙的方法和优秀的人格的综合。被人误解，争吵和忌恨只会让彼此都受伤害，而选择宽恕则可以化解不快，受人尊重。

- 一、退一步海阔天空 216
- 二、冤冤相报何时了 219
- 三、吃小亏赢得大收获 222
- 四、容忍胜于指责 224
- 五、善待他人就是善待自己 227
- 六、战则败，不战则胜 230

第7重门：在享受中选择珍惜

很多东西都会在人们不注意的时候匆匆溜走，不管你对自己的生活是否满意，不管你是富有还是贫穷，不懂得珍惜，就等于失去。生命是需要用心呵护的，生活是需要用心体味的，越是不满，越是挥霍，我们得到的就会越少，失去的就会越多。快乐是一天，不快乐也是一天，何不选择天天快乐呢？选择珍惜拥有，才是对生活的最正确的态度。

- 一、一生中最重要的时光 233
- 二、好命不如好心态 236
- 三、时刻保持一份好心情 239

四、别为一时的损失而哭泣	241
五、幸福是需要体会的	244
六、记住曾经拥有的美丽	247



人生 3 阶段 有什么样的 选择就有什么样的命运



- ◆ 学习阶段，要善于选择最有价值的
- ◆ 谋求阶段，要学会选择最有时效的
- ◆ 蜕变阶段，要懂得选择最有内涵的

1、

学习阶段

要善于选择最有价值的

人生是一个不断学习的过程，我们应该以什么样的态度来对待学习呢？是选择积极的、认真的、谦虚的态度，还是选择消极的、马虎的、敷衍的态度？哪一种态度对个人的成长更有价值，想必每个人心中都很明确。聪明的人是会选择前者的，因为选择了前者，代表着选择了希望。选择了成功。

一、方法比努力更重要

良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能妨碍才能的发挥。

——【英】贝尔纳

人生就是一个选择的过程，在人生的道路上我们时刻都在面临着各种各样的选择，选择对了，就能够更加顺利地前行，达到预期的目的地，选择错了，即使你很努力，也是难以取得成功的。遇到问题就要选择方法去解决，有效的方法是解决问题的最有力的手段，如果找不对方法，那么再怎么努力也都是徒劳的。

有两只蚂蚁想翻越一堵墙，寻找墙那边的食物。

闻着墙那边食物的香味，两只蚂蚁蠢蠢欲动。其中一只蚂蚁抬头望望高的大墙，铆足了精神，毫不犹豫地向上爬去，当它爬到一大半时，就累得没有一点力气了，于是最终坚持不住，跌落下来。可是它并不气馁，