



生活像大海，人生是一次航行。在茫茫的大海中，
驾驶生命之舟的舵手就是自己。是乘风破浪，
还是徐徐前行？是逆水行舟，还是顺流而下？
每艘航船有着不同的表现，人生的航线也会因此而千姿百态。
大海中的汹涌波涛，航道上亦有暗礁，
人生的航线更有变幻莫测，但命运掌握在我们的手中。

◎给学生的 100 条建议◎

让生命之舟 轻松起航

『生活像大海，人生是一次航行』

汪洪◎主编

中国戏剧出版社



医药学院 610 2 07030485

生活像大海，人生是一次航行。在茫茫的大海中
驾驶生命之舟的舵手就是自己。是乘风破浪，
还是徐徐前行？是逆水行舟，还是顺流而下？
每艘航船有着不同的表现，人生的航线也会因此而千姿百态。
大海中的汹涌波涛，航道上亦有暗礁，
人生的航线更有变幻莫测，但命运掌握在我们的手中。

◎给学生的 100 条建议◎

让生命之舟 轻松起航

『生活像大海，人生是一次航行』

汪洪◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给学生的 100 条建议/汪洪主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

I. 给… II. 汪… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085987 号

让生命之舟轻松启航

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 90

字 数: 1520 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02624 - 2

定 价: 439.00 元 (全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

学会选择 懂得放弃	(1)
-----------------	-----

人生就是选择和放弃的过程	(1)
--------------------	-----

恰当选择, 适时放弃	(3)
------------------	-----

小舍小得, 大舍大得	(7)
------------------	-----

正确取舍, 驾驭人生	(8)
------------------	-----

选择也要量力而行	(10)
----------------	------

珍惜生命中的每一次选择	(12)
-------------------	------

放弃是一种明智的选择	(15)
------------------	------

放弃让心灵获得自由	(17)
-----------------	------

不懂放弃会招惹麻烦	(19)
-----------------	------

恰到好处地放弃	(20)
---------------	------

放弃是为了更好地拥有	(22)
------------------	------

让生命之舟轻松起航	(24)
-----------------	------

生命之舟不堪负重	(25)
----------------	------

真正放下该放下的	(26)
----------------	------

太多的欲望是人生的锁链	(28)
-------------------	------



带最需要的启航	(30)
脚步不必走得太匆忙	(32)
不要把简单的事情复杂化	(36)
简化你的生活	(38)
不必追求完美人生	(41)
世上没有完美	(41)
完美永远是一个无法实现的梦	(44)
完美没有绝对	(46)
追求美但不执着于完美	(49)
不要苛求完美	(51)
愉快接纳自己	(55)
怀抱一颗平常心	(57)
淡泊名利，知足常乐	(60)
只让生活充满活力	(67)
张弛有度，学会减压	(70)
坦然面对压力	(70)
给心灵减负	(72)
及时给自己减压	(74)
领悟减压信条	(80)
化压力为动力	(83)
掌握好生活节奏	(85)



人生不必总是奔跑	(88)
学会休息	(90)
给自己留点可以自由支配的时间	(91)
减压不是纵容享乐	(94)
捍卫健康，珍爱生命	(99)
健康是人生第一要务	(99)
身体是革命的本钱	(101)
健康的体魄是成功的基石	(105)
积极进行体育锻炼	(110)
科学饮食，预防疾病	(113)
不吸烟，不酗酒	(115)
减缓生活节奏	(117)
睡眠时间要充足	(118)
不要猜疑自己的健康	(119)
快乐是健康的良药	(121)
开怀一笑十年少	(124)
良好的爱好使人健康长寿	(127)
丘吉尔的长寿之道	(130)
保持心理健康	(132)



学会选择 懂得放弃

人生就是选择和放弃的过程，每个人不仅要学会选择而且还要学会放弃。

选择自己应该拥有的，放弃那些不属于自己或不必要的东西；选择自己喜欢并擅长做的事，放弃那些不适合自己或不想做的事。这样，才能得到自己真正想要的。

懂得正确地选择和放弃的人，就拥有了一份成熟，就能在人生道路上，找到适合自己的坐标，充分发挥自己的聪明才智，改变自己的命运，从而到达成功的彼岸。

人生就是选择和放弃的过程

人生就是选择和放弃的过程。选择成就一番事业，必然要放弃安逸的享受；选择清淡的生活，必然要放弃名利的诱惑。虽然放弃将意味着永远不能拥有，但是只想拥有一切，不会放弃，最终将一无所有。

新中国的总理周恩来，从小就树立了“为中华之崛起



而读书”的远大目标。在他的一生中，本可以无数次选择安逸舒适的生活，享受高官厚禄，但他毅然放弃了享受那些荣华富贵的机会，选择了血与火，粗茶与淡饭。因为“中华之崛起”是他选择的人生目标。

唐代著名诗人李白曾有建功立业的豪情壮志：“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人。”后来凭借生花妙笔，他很快荣登翰林学士这一古代文人梦寐以求的事业巅峰，但不久他发现自己不过是替皇上点缀升平的御用文人罢了。这时，他面临着继续安享荣华富贵，还是走向江湖自由却穷困一生的抉择。“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”，后来，李白毅然选择了弃官而去，活出了自己的潇洒伟岸。

人生不是一种单纯的取与舍，它们往往在选择和放弃的较量中相随相伴。如果只是一味选择拥有的，而不舍得放弃，生命就有难以承受之重。

现代社会中，面对市场经济和社会变革的激荡冲击和考验，如果内心难以割舍对功名利禄的一再追逐，觉得放弃那些享受太痛苦，那么最终会是痛苦一生。

“烟草大王”褚时健曾经为玉溪卷烟厂建立了辉煌的业绩，但他功成名就之后忍不住种种物质的、精神的刺激，放弃了艰苦创业、开拓进取，选择了金钱和美女，并一步步走向深渊。他在“解甲归田”时犯下了滔天罪行，因此妻离子散、家破人亡，晚节不保，沦为罪人。



这就是因为他只是选择，而不肯放弃的结果。前事不忘，后事之师，人人当引以为大戒。

恰当选择，适时放弃

有一只老虎在山里奔跑的时候，一不小心踩上了猎人设放的捕兽夹。它的一只前爪被夹住了，疼得嗷嗷直叫。突然，它好像听到了什么声音，仔细一听，原来是猎人们拿着刀叉和弓箭走过来了。万般无奈之下，老虎奋力折断了它的前爪，跑掉了。

等到回到了自己的洞中，老虎非常难过，它想：“可惜呀！我的那只前爪，指甲是那样的锋利，皮毛是那么的漂亮，现在我成了一只瘸老虎了。”

但是，不久它又想：“虽然我失去了前爪，但我得到了生命，如此选择和放弃不是最好的结果吗？要不然等猎人到了，我就会被抓住，性命不保，就成了他们的下酒菜了。”

想到这里，它不由得又为自己逃脱性命高兴起来。

这个故事告诉我们，选择是对放弃的诠释，放弃是一种明智的选择。学会选择和放弃，才能拥有一分成熟，做人也是如此。如果明白此道理就是人生的胜者。

在电视台的一档节目中，有这样一道智力抢答题，在规定的时间内得分最高者有意外的惊喜。

在一个暴风雨的夜里，你驾车经过一个车站。车站有



三个人在等巴士，其中一个病得快死的老妇人，一个是曾经救过你命的医生，还有一个是你长久以来的梦中情人。如果你只能带上其中一个乘客走，你会选择哪一个？

第一个英俊的小伙子迫不及待地按响抢答器，选择了梦中情人。因为他觉得：机不可失，时不再来，朝思暮想的梦中情人就在眼前，哪能失去这个机会？第二个人选择的是病得快死的老妇人。在他看来，救人一命胜造七级浮屠，一辈子吃斋念佛不如行好事，发善心。第三个人选择的是救过命的医生。知恩不报非君子，救命恩人就在眼前，岂有不报之理？当主持人宣布前三者的选择都不是最好的时，他们都不明白，还想据理力争。

此时，主持人宣布了第四个人的答案，“把车钥匙给医生，让医生带老人去医院；然后我和我的梦中情人一起等巴士。”结果他得分最高。前三者细细品味第四个人的答案后，恍然明白：自己的选择是片面的，急于得到自己最想要的，结果把不该丢弃的也丢弃了。而第四个人的答案虽然暂时放弃了自己心爱的车钥匙，但从长远来说，既没丢弃自己应该拥有的，还救死扶伤，让医生也尽了自己的职责，实在是冷静客观成熟的考虑啊！

在人生中，有些事不可不求，但也不可强求。不选择，人便永远在十字路口徘徊，最终会一无所得；不放弃，人的身心压力就会很大，不仅给自己带来了很大的痛苦、烦恼，结果仍然是一无所得。



在生活的四季中只选择春暖花开、莺歌燕舞，却放弃在惊涛骇浪中的历练是不现实的。明智的选择就是选择那些对人生来说更长远的东西，放弃一些固执、限制，甚至是利益。明智地放弃，我们反而可以得到更多，会获得另一些永恒。

学会选择和放弃，才能拥有一分成熟。

犹太人说过这样一个笑话。

有一只狐狸看到围墙里有一株葡萄树，葡萄树上结满了诱人的果子。它垂涎欲滴，四处寻找进口，终于发现一个小洞。可是洞太小了，它的身体无法进入。于是，它在围墙外绝食六天，饿瘦了自己，终于穿过小洞，幸福地吃到了葡萄。

后来它又发现吃得饱饱的身体让它无法钻到围墙外，于是，又绝食六天，再次饿瘦了身体。结果，回到围墙外的狐狸仍旧是原来的那只狐狸。

对于生活而言，一味地追求所得与所获而不想付出任何代价是不可能的。当生活在欲求永无止境的状态时，将永远都无法体会到生活的真谛，一味地追逐只会负重愈久愈沉。人生有舍才有得，想要得到更多，首先要做好失去更多的准备。

• 明朝正德年间，王阳明率兵征讨反叛朝廷的宁王朱宸濠。由于他多谋善断，一举将朱宸濠擒获，在朝中立了一大功。



当时深受皇帝宠信的江彬，一向嫉妒王阳明。这次，他认为王阳明夺走了自己大显身手的机会，于是就散布流言说：“王阳明和朱宸濠原来就是同党，朝廷要派兵征讨，王阳明才前去抓住朱宸濠以求解脱。”正德皇帝听到江彬的这种说法，欲对王阳明治罪。

这时，另一位朝中官员张永和王阳明商量说：“现在只有把擒拿朱宸濠的功劳让出去，才能避免不必要的麻烦。如果坚持下去，那么江彬就会狗急跳墙，会做出伤天害理的无耻勾当。”并让王阳明称病到净慈寺休养。

于是，王阳明把朱宸濠交给张永。张永回报皇帝说：“朱宸濠被抓住了，这完全是江彬的功劳。”

不久，皇帝明白了事情的真相，免除了对王阳明的处罚。王阳明以取舍之术，舍去了赫赫功劳，从而避免了飞来横祸。

俗话说：“有舍方有得。”适时地放弃，会减少更大的损失。当人们斤斤计较于蝇头小利，与身边的人大争一日之短长、论一时之高低的时候，眼界、思维与胸怀实际上已受到极大的限制。

“有所得必有所失”。不一味地争强好胜，在必要的时候，宁肯后退一步，做出必要的自我牺牲。这时的舍得未尝不是一种幸福，它也是另一种拥有。



小舍小得，大舍大得

有个青年画家，由于作画时间太短，他生性又草率，画出来的画一年时间只卖出去一张，仅得到5元钱。他苦思冥想得不到结果。听说大画家阿道夫·门采尔的画不到一天就卖完了，赚了50万，他太羡慕了，便登门求教。

门采尔听完他的叙述后问道：“你画一幅画需要多长时间？”青年画家回答：“一天不到，但卖掉它却要等上整整一年！”门采尔沉思了一下，对他说：“我倒是要花一年的工夫去画。”青年画家惊讶地叫出声：“一年才画一幅，这有多慢啊！”

门采尔严肃地说：“对，舍一天需等一年；舍得一年，却只需等一天。创作是艰巨的劳动，没有捷径可走。试试吧，年轻人！”

青年画家接受了门采尔的忠告，用了近一年的工夫画了一幅画。果然，不到一天就卖掉了，而且挣了10万元。

人生也如画画一样，小舍只能换来小得，大舍才能换来大得。

越战期间，尼克松总统要求美军指挥官汇报战况。

“将军，我们出兵越南的目的是什么？”总统问。

“征服敌人。”指挥官振振有辞。

“下一步该怎么办？”



“我要40万大军。”

“去年这个时候，你说只要20万军队就够了。我给了你20万军队，你平定了多少敌人？”

“事实上我们到达后，抵抗力量增加一倍。”

总统立即说道：“既然20万军队产生了双倍的抵抗力，那么40万军队可否会有四倍的抵抗力？所以我认为，继续向越南派遣军队是不明智的。”

尼克松的决定舍去了40万军队，但得到的却是使美国跳出了越战的泥潭。

舍去对别人成功的模仿与追逐，自己就会有新的创造；舍去未能如愿以偿时生出的强烈嫉妒心，自己就不会置于痛苦的深渊；舍去对自己有利的世俗的功利标准，也许就维护了国家和人民的利益。

小舍小得，大舍大得。舍弃现实生活中千千万万的诱惑和享受，舍弃世俗功利标准下的成败得失，得到的将是人格的升华，那样就会与自己真正需要的人生幸福握手。

正确取舍，驾驭人生

有三个青年人在打赌，讨论谁最聪明，他们分别是美国人、法国人和犹太人。争执不下后，他们想出了个实验的办法。

一天，他们来到一座监狱门前，请求监狱长让他们在



这里度过一年的时光作为生活体验。监狱长答应了他们，允许他们在一年中每人提一个要求。

一年很快就过去了。

第一个冲出来的是性急的美国人。只见他嘴巴和鼻孔里都塞满了雪茄，一边跑，一边大声地嚷嚷：“给我火，给我火！”原来他爱抽雪茄，进来时要了三箱雪茄，但却忘了跟监狱长要火了。

接着，那个法国人也出来了。但不是他一个人，他左手抱着一个小孩，右手牵着位美女，美女挺着大肚子。原来那个法国人非常浪漫，进去时要了一个美女为伴。

最后出来的是那位犹太人。他快步来到监狱长的面前，紧紧地握住监狱长的手，挺了挺胸膛，说：“太感谢您了！一年来，我学到了更多的、更新的经商理念。为了表示感谢，我送你一辆奔驰！”原来，犹太人进去时提出要一部能够和外界沟通的电话。一年来，他时刻与外界保持联系，生意不但没有停顿，反而增长了两倍。

一年了，美国人还是改不了他爱抽烟的毛病；法国人自然在哪里也会浪漫地生活，好像也不会考虑养家糊口之类严肃的问题。在他们看来好像满足了自己的嗜好就算成功了，其实他们失去了宝贵的时间，失去了发展的机会。他们的人生无疑是一种悲哀。只有那位犹太人不仅得到了物质和精神的享受，而且自己也得到了提升。因为他不放过一切经商机会，最终迈向了人生的成功大道。



一个决定可以改变一个人的命运。不论面临什么事情，我们总有选择的权力，而且不止一个，为何不做出一个正确的选择？即便自己是一无所有，但做出一个正确选择，你的人生也会因此而改变。

贝尔纳是法国著名的作家，一生创作了大量的小说和剧本，在法国影剧史上占有特别重要的地位。

有一次，法国一家报纸进行了一次有奖智力竞赛，其中有这样一个题目：如果法国最大的博物馆卢浮宫失火了，情况只允许救一幅画，那么你选择救哪一幅？结果在该报收到的成千上万个回答中，贝尔纳的回答是：“我救离出口最近的那幅画。”结果，他以最佳答案获得该题的重奖。

选择也要量力而行

有这样一则故事：一只老鹰被人锁着。它见到一只小鸟唱着歌儿从自己身旁掠过，想到自己却……于是它用尽全身的力量，挣脱了锁链，可它也挣折了自己的翅膀。它用折断的翅膀飞翔着，没飞几步，它那血淋淋的身躯还是不得不栽落在地上。

老鹰向往小鸟的自由，挣脱了锁链，却牺牲了自己的翅膀。自由的代价原来是不但牺牲自己的翅膀，也牺牲了自由。



这个故事告诉我们，凡事应该明白自己的原则和底线，要根据自己的能力的大小，量力而行。那样，就既不会在盲目的攀比中失落，也不至于跌伤自己。

有两个身强力壮的人一起去山谷挑水。

其中一位挑很大的桶，从山谷里打了两满桶水，在崎岖的山路上艰难行走，结果水洒了，膝盖也磕破了，还得回头重打一桶。

另一位挑得不多，两只木桶里的水都没有装满。有人不解地问：“这是什么道理？”他回答说：“挑水之道并不在于挑得多，而在于挑得够用。我在桶里画了一条线，那条线是底线，水绝对不能高于这条线，高于这条线就超过了自己的能力和需要。一味贪多，适得其反，像那位挑水多的一样，岂不是比原来挑得还少吗？”

凡事要尽力而为，也要量力而行。对某些人而言，他们所确立的成功目标或许是永远都无法实现的。因为他们所选择的事业需要某种特殊的能力，而这些能力正好是他们所不具备的，明智的做法是放弃自己不能办到的事情。凡事不仅要知道尽力而为，还要根据自身的条件量力而行。

曹亮从小就立志成为一名篮球运动员，小学时就参加学校的集中训练，期望能成为体育界的拔尖人才。但几年后，他依然成绩平平。后来他意识到：篮球是巨人的运动，世界上著名的篮球运动员几乎全是身高两米以上的