

第一章 做人选择与放弃心理咨询

一、如何掌握最佳选择的黄金法则

鲁迅先生说过：“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的。”不要总是你感叹属于你的时间是那么少，其实是你不懂得如何选择。“时间就是金钱”的观念早已深入人心，而对于现代人来讲，做好时间管理不仅意味着丰厚的经济利益，更能令自己的事业突飞猛进。

01. 保持焦点

一次只做一件事情，一个时期只有一个重点。聪明人要学会抓住重点，远离琐碎。

80/20 原则。应该把精力用在最见成效的地方，所谓“好钢用在刀刃上”。美国企业家威廉·穆尔在为格利登公司销售油漆时，头一个月仅挣了 160 美元。他仔细分析了自己的销售图表，发现他的 80% 收益来自 20% 的客户，但是他却对所有的客户花费了同样的时间。于是，他要求把他最不活跃的 36 个客户重新分派给其他销售员，而自己则把精力集中到最有希望的客户上。不久，他一个月就赚到了 1000 美元。穆尔从未放弃这一原则，这使他最终成为了凯利——生尔油漆公司的主席。

02. 现在就做

许多人习惯于“等候好情绪”，即花费很多时间以“进入状态”，却不知状态是干出来而非等出来的。请记住，栽一棵树的最好的时间是 20 年前，第二个最好的时间是现在。

03. 不得不走

要学会限制时间，不仅是给自己，也是给别人。不要被无聊的人缠住，也不要在不必要的地方逗留太久。一个人只有学会说“不”，他才会得到真正的自由。

04. 避开高峰

避免在高峰期乘车、购物、进餐，可以节省许多时间。

05. 巧用电话

要尽量通过电话来进行交流，沟通情况，交换信息。打电话前要有所准备，通话时要直奔主题，不要在电话里说无关紧要的废话或传达无关主题的信息与感受。

06. 成本观念

在生活中，有许多属于“一分钱智慧几小时愚蠢”的事例，如为省两元钱而排半小时队，为省两毛钱而步行三站地等等，都是极不划算的。对待时间，就要像对待经营一样，时刻要有一个“成本”的观念，要算好账。

07. 精选朋友

多而无益的朋友是有害的。他们不仅浪费你的时间、精力、金钱，也会浪费你的感情，甚至有的“朋友”还会危及你的事业。要与有时间观念的人和公司往来。

08. 避免争论

无谓的争论，不仅影响情绪和人际关系，而且还会浪费大量时间，到头来还往往解决不了什么问题。聪明人在别人争论不休或面红耳赤时常常已走出了很远的距离。

09. 积极休闲

不同的休闲会带来不同的结果。积极的休闲应该有利于身心的放松、精神的陶冶和人际的交流。

10. 集腋成裘

生活中有许多零碎的时间很不为人注意，其实这些时间虽短，但却可以充分利用起来做一些事情。比如等车的时间可以用来思考下一步的工作，翻翻报纸乃至记几个单词。

11. 提前休息

在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的“竞技状态”，从而大大提高工作效率。

12. 搁置的哲学

不要固执于解决不了的问题，可以把问题记下来，让潜意识和时间去解决它们。这就有点像踢足球，左路打不开，就试试右路，总之，尽量不要“钻牛角尖”。

二、为什么选择就是一种放弃

人生的本质就是——选择与放弃。我们必须学会放弃，放弃是为了获得。放弃一个机会，是为了抓住另一个更好更难得的机会。像比尔·盖茨上大学时中途辍学，就是一个明智的选择——对于他来说。放弃银子，是为了换回金子和钻石。这是一种艺术！

有一个报纸的宣传员曾在他的演讲中提道：

“上街卖报纸的那个星期，我的推销在一位中年男人面前遭遇挫折。可气的是他告诉我他不买本报的理由是因为报纸版数太多，他每次都看不完全部版面，觉得有点亏。你想像得出来，当时我对着这个读者真是哭笑不得。花同样多的钱买一份物超所值的报纸，版数多不好，难道版数少倒好了？看你喜欢的内容，不喜欢的部分当废纸扔了就是了，谁逼着你非把整张报纸读完了？”

问题是似乎持有这种想法的人还不止他一个，生气的话还真

生不过来。我想了很久才明白，报纸苦心孤诣将内容分叠，以便不同的读者各取所需，可是，对有些人来说，他不是不会选择，而是不会放弃。他不知道他可以扔掉一些东西，结果把自己弄得无所适从。”

道理并不复杂，就是有人不明白，有什么办法？其实你看，编辑们为你精心编制的这份报纸，处处都是选择，处处也是放弃。你看华语流行乐传媒大奖第二季选有结果了，获得褒奖的是那么两三个人四五张碟，他们从数十张同类面孔中脱颖而出呈现在你的眼前，可能仅仅因为多一张选票，那是评委们选择的结果，也是放弃的结果。选择张国荣、黄耀明是放弃齐秦、周杰伦的结果，选择莫文蔚是放弃孙燕姿、林忆莲的结果。

我们头一回听说的日本宝土家歌舞剧团，它的名气多半倒是来自于它严格的筛选程序，从人到歌，它懂得放弃，所以它自成一派。

从影评碟评到视评乐评，每一个版面，编辑都在选择，也都在放弃，在被广告日益挤迫的狭小空间里，我们争取把最值得推荐的东西摆在你的面前！

生于加法，死于减法，我的一个诗人朋友这样说。悲观的人习惯于往背包里装更多的负载，而乐观的人则懂得适时减掉背包里的负载，另外一个哲人这样说。所以，学会放弃就是学会乐观。

大师卡尔维诺在他的《命运交织的城堡》里讲过一句极富哲理的话：

每个选择必然有个反面，亦即放弃；于是选择与放弃的举动并无差别。

邝健雄大师将所谓的成功定义为：“在正确的时间，做正确的决定，用正确的方法去做。”选择的第一步是：决定要做什么之前必须先决心放弃什么。选择的第二步是设定“限制”，选择跑道。设计一个决策核心的团队与机制，而非一个人的决策核心与机制。三个臭皮匠，顶得上一个诸葛亮。

有这样一部美、苏潜艇对决的影片，美国得到情报，苏联潜艇装载有核弹头的武器正接近美国海域，于是美国派出潜艇搜巡并指示艇长拦截摧毁。但是命令中提及，在鱼雷飞弹攻击前必须收到华府最后确认才能按下发射钮，就在两舰队交会之际的前一刻，美国总部得到情报苏联已撤回任务并命令潜艇返航苏联。凑巧就在这个时候美国潜艇与华府总部因故中断了通讯，但舰长为维护国家安全，故决定要发射飞弹攻击，而副舰长以未收到总部最后指示确认为由拒绝执行。舰长则再次以通讯中断为由并再次命令副舰长执行发射飞弹，并言明副舰长若再违命将收押关禁，并以抗命按军法审判；就在双方各执一词相争不下之际，以及多数官兵支持不宜贸然攻击以免引发世界核大战时，副舰长拿出美国海军法令宣读：“当舰长决策执行可能造成无法预期严重后果，在多数一方的见证下，副舰长可执行停止舰长职务，并暂代舰长职务，”此时舰长并未以其权柄关禁副舰长并强行发动攻击，反而

是遵守美国海军法令。将舰长职务交由副舰长指挥，最后终于化解了一场世界核大战。姑且不论编剧想象力之丰富，但其发人省思令人印象深刻的一点是，舰长最终的决策是“海军法令”，而非“自己”。电影的结局是，最后军事法庭判决，舰长为维护国家安全忠于职守，副舰长危机应变处理得当，两人都获判无罪。

三、成功者选择有哪四大方略

1. 选择好你的方向

“如果你不知道自己的方向，你就会谨小慎微，裹足不前。”

不少人终生都像梦游者一样，漫无目的地游荡。他们每天都按熟悉的“老一套”生活，从来不问自己：“我这一生要干什么？”他们对自己的作为不甚了了，因为他们缺少目标。

制定目标，是意志朝某个方向努力的高度集中。不妨从你渴望的一个清楚的构想开始，把你的目标写在纸上，并定出达到它的时间。莫将全部精力用在获得和支配目标上，而应当集中于为实现你的愿望去做、去创造、去奉献——制订目标可以带来我们都需要真正的满足感。

自己设想正在迈向你的目标，这尤为重要。失败者常常预想失败的不良后果，成功者则设想成功的奖赏。从运动员、企业家和演说家身上，我屡屡看到过这样的情况。

2. 选择好你的朋友

“结交比你更懂行的人。”

我父亲 17 岁时离开北卡罗莱纳州的农场，只身前往巴尔的摩马丁飞机公司求职。在被问到他想做什么工作时，父亲回答说：“干什么都可以。”

他解释说，自己的目标是学会厂里的每一项工作，他乐意去任何一个部门。父亲被录用后，一旦管理员确认他的工作不比别人的逊色，他就提出去不同的另一个部门，重新从头开始。人事主管同意了这一不寻常的请求。到父亲年满 20 岁时，他已从这家大工厂脱颖而出，承担起实验方案的攻关，薪水相当不菲。

父亲只要去一个新的部门，总是去向经验丰富者请教。而一般的新手通常会避开这种人，生怕靠近他们会使自己看上去像个初出茅庐者。

我父亲向这些人请教他所能想到的每一个问题。他们也很喜欢这个不耻下问的年轻人，遂把自己摸索出来，别的人从未问过的捷径指给他。这些热心人成了我父亲的良师益友。无论你的目标是什么，都要计划跟那些比你更懂的人发展关系，把他们作为你努力的榜样，不断调整、改进自己的工作。

3. 选择一个梦想

“成功者不过是爬起来比倒下去多一次。”

成功者与失败者之间最大的区别，通常并不在于毅力。许多天资聪颖者就因为放弃了，以致功亏一篑。然而，成就辉煌的人

绝对不会轻言放弃。有人说得好，成功者不过是爬起来比倒下去多一次而已。

有一天我去上班时，碰见了丹尼尔·卢迪——他现在是一位富于鼓动性的演说家。卢迪在伊利诺伊州乔列特长大，从小就耳闻圣玛丽大学的神奇传说，梦想有一天去那儿的绿茵场踢足球。朋友们对他说，他的学习成绩不够好，又不是公认的体育好手，休要异想天开了。因此，卢迪抛弃了自己的梦想，到一家发电厂当工人。

不久，一位朋友上班时死于事故，卢迪震撼不已，突然认识到人生是如此短暂，以致你很可能没机会追求自己的梦。

1972年，他在23岁时读印第安纳州圣十字初级大学。卢迪在该校很快修够了学分，终于转入圣玛丽大学，并成为帮助校队准备比赛的“童子军队”的一员。

卢迪的梦想很快要成真了，但他却未被准许比赛穿上球衣。翌年，在卢迪多次要求后，教练告诉他可以在该赛的最后一场穿上球衣。在那场比赛期间，他身着球衣在圣玛丽校队的替补队员席就座。看台上的一个学生呐喊道：“我们要卢迪！”其他学生很快一起叫喊起来。在比赛结束前27秒钟时，27岁的卢迪终于被派到场上，进行最后一次拼抢。队员们帮助他成功地抢到了那个球。

我17年后同卢迪再次相遇，是在圣玛丽大学体育馆外的停车场。一个电影摄制组正在那儿，为一部有关他的生平的电影拍外景。卢迪的故事说明：你只要怀有一个梦想，便没有办不到的事。

4. 选择好你的目标

“回顾并更新你的目标。”

及时修改。当你达到了自己的目标，或是向它迈进了一步时，不妨庆祝一下。用你所喜欢的任何方式，来纪念那一特殊的时刻，重燃理想之火。

但不应该就此止步。在一个目标达到后，许多人便松懈下来了。正因为如此，今年排名第一的销售代理，很可能成为日黄花。

我在一幢旧宅里住了多年。每当我在寒冷的日子里调温度调节器时，年代久远的取暖炉必定燃烧得更旺，直到温度升上新的一档。一达到我定的温度，它便自己停下来，温度不再往上升。

人类也趋向于像那个取暖炉。我们很容易满足于自己已达到的目标，不再要求上进。其实，为了不让希望落空，我们应当制订新的目标，不断向新的高度攀登。

四、如何选择人生价值

人生的价值表现为人生的社会价值和自我价值，文明进步的社会要求人生的社会价值和自我价值的统一。

人生的价值通过劳动，通过社会实践，对他人、对人类社会的有用性，为他人、为社会作出贡献，表现为人的社会价值。

人生自我价值的评价，是由人的价值观决定的，带有明显的

主观色彩。对同一个人、同一件事，不同的人由于价值观不同，可以得出截然相反的评价。

我们的社会依然处于转型时期，价值观念尚不够清晰，不同人群的行为规范远未成熟和定型。发财是成功的一个重要标志，但绝不是惟一的标志。随着职业的分化，不同行业、不同领域的人，都可以在本行业内，有所建树，他们的每一项成绩积累起来，同样是铸就自己的成功。

现在，有人是笑贫不笑娼。确有拯救危机陷入危机者，成为一无所有。让拯救危机陷入危机者走出危机，理应得到社会的关注。

每一个人在其一生中，对于社会的作用是不一样的。也就是说，人的社会价值并不相同。有人成为一个伟大的人，他的思想，他的成就影响了历史的进程。更多的人是一个平凡的人。他辛勤地工作了一生，为社会为家庭尽了责任。也有人为社会所不耻，他的死，是罪有应得，他的行为和下场，将载入历史的反面教材之中。有人在一生中，其社会价值是分阶段的。近现代史上就表现得很充分。有人前半生做好事，后半生做坏事；有人前半生与人民为敌，后半生被改造，做了一些有益于社会的好事。

五、选择先成家还是先立业

有人把家庭与事业比作鱼和熊掌，认为两者不可兼得，国外青年也在讨论这一问题。先成家还是先立业，家庭第一还是事业第一，看来这是一个带有普遍性的问题。问题的关键在于两者如何达到统一和互补。

男人重事业，女人重家庭。男人恋爱结婚年龄选择余地大，女人由于生理特点特别是孕育子女年龄的限制，25 周岁已是警戒线，而过了 30 岁，找合适的对象就会困难得多。如今的大学生认为社会竞争激烈，找个好工作已经不是一件容易的事，主张三五年内不恋爱、不结婚，为事业打下基础。

有人以为“个人成长”和“婚姻美满”二者中只能择其一，这其实是大错特错。良好的恋爱婚姻关系对事业成长无害。因为你会从爱你的人那儿得到建议和鼓励，会从成家的压力下产生精神力量、爱情有着极大的鼓舞力量。显然问题不在于先成家还是先立业。关键在于找一个适合自己的好人。

高科技人才的“孤男寡女”现象，已引起社会关注。大龄高科技人才中超过 60% 的都是硕士学历，在学校时把精力放在学习上，参加工作时就属于大龄青年了。高新技术企业大都地处偏僻地段，繁忙的工作，只能生活在有限的圈子里，正值婚嫁关键时期的青年人，缺少与社会成员的接触交流。虽然他们掌握着先进的科学技术知识，婚恋观念却相当传统。种种原因，导致众多高科技人才成“孤男寡女”。一大批小妹妹先成家后立业的行动准则，正在使大姐姐出嫁更难

六、选择人生、金钱、生存的质量

人要生存，就有生存质量。生存质量，即是人们对身体、工作、生活现状的满意感与幸福感等的一种综合评定。到 2002 年 1 月为止，我国已举办了两次全国性的关于生存质量的学术会议。为会议做准备的有关单位对广东省内经济较发达地区的市民做的调查发现，家庭年收入在 5 万元以上的市民与年收入在 5 万元以内的市民相比，前者对生活的满意度明显不及后者，有的甚至感到“钱不够花”、“生活水平太差”、“过得很糟糕”。前来参加学术会议的英国一位临床心理学教授说，一项调查表明，广东省深圳、广州、东莞、中山等地有“非常幸福感”的人不到 8%，这是典型的生活质量高而生存质量差的例子。

财富是人生成功的象征；财富是社会资源的聚集；财富是一个梦想，财富更是一种精神。不同年龄，不同性格，不同行业背景和财路历程的人，都有可能成为创造财富的榜样。

钱多不是好东西，一是钱多招祸，容易带来麻烦，带来是非；二是钱一多欲望就会高，就会折腾，就会忘乎所以，就会干出一些有时自己也无法解释的蠢事傻事；第三是将赚钱作为一种生活方式，一种乐趣，追求更多的金钱，用钱生钱。既如此，就会用青春“赌”明天，用健康“赌”明天，不少人在赌赢了之后，往往因为失去了健康，最终彻底地输掉了人生。

与钱多相对应的是贫穷。社会的发展，注定会有贫穷阶层，随着市场经济的发展，我国富有和贫穷的差距还将拉大。

多有者为富，少有者为贫，至无有者为穷。因为穷，让人想到乞儿、想到匪、想到贼、想到肮脏，更有人以为穷是由于愚昧；有人还会因此得出结论，某某人会一辈子不得翻身。穷人在正常情况下，还可勉强度日，怕的是遇到疾病，遇到意外的灾难。此时，就有人会像回避魔鬼一样回避你的借债。

其实，穷不要紧。以前，生产力不发达，商品交换不畅通，改变贫穷需要时间，需要数年数十年的努力。如今，信息爆满，关键在于善于思考，转变谋生的观念。或许仅仅因为你换个思路，换个工作，换个活法，就有可能当年脱贫，一两年走上小康之路。人的求生本能会激发出人的巨大潜能以摆脱贫穷，有人会由此脱贫致富，甚至成为钱多得不知如何花的富翁。

穷人尤应注意的是，必须教育子女，人穷志不穷。富不过三代，是历史留下的见证。如今竞争激烈，富人就败在自己手中是相当常见的。改革开放初期的富裕阶层，如今已有一大半跌入平民生活，就是例证。幼时的苦日子，激励人一生奋进，成为对社会有贡献的人。世界上的富翁都是从穷人中走出来的。

大哲学家尼采有一句名言：人生的幸运，就是保持轻度的贫困。轻度的贫困，就是钱够用，日子能过得去，不敢有太大的奢望，心理平衡，就能保持心理健康，获得幸福。

“让爱作主”的婚姻观被“让钱作主”的现实击溃的人，尤其是女人，谨须提防由此引发的不平等。

七、选择改变自己还是改变别人

改变自己才能改变命运。影响一个人行为的因素很多，但主要受心态、欲望和习惯影响。

你的心态就是你的真正主人。影响我们人生的决不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想，心态也决定了自己的视野、事业和成就。成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生，能从平常的事情中悟出经验，悟出教训。每个人都有对金钱、名誉、友情、性爱的欲望，对很多物质的、精神的东西产生欲望，这个欲望决定着你想做事的程度。同时，每一个人都有习惯，习惯决定你怎么做。

心态、欲望、习惯，有一个重要的连接点，那就是性格，性格决定命运。如果要想改变命运，首先就要改变自己的性格；要想改变性格，就要改变自己的知识、欲望、习惯。

信息社会的特点就是变化太快，一个今天能在该地区赚钱的产品，到明天或许就会赚不到钱，或许亏本。一项今天还大受欢迎的技术，过了几年，有时甚至是几个月，几十天，就变成不吃香了。我们是害怕变化还是喜欢变化，已是不容回避的选择。

一个人无法控制自己的出生和性别，但可以改变别人对你的看法，可以控制自己的思想和行为，对自己的生活担负起全部的责任。

你改变不了环境。可以改变自己，使之适应环境。

你改变不了配偶，也应该改变自己，使之相互适应。

你改变不了过去，但可以改变现在。

八、选择人生与科学的传播

科技正在改变我们的生活，科技正在带着人类进入一个新世界。

按照中国科协从 1992~1996 年连续三次对中国公众的科学素养进行调查，调查表明，中国公众对科学技术的支持率高于欧美各国，而我国公众具备基本科学素养的比例，仅为美国人的 1/23，欧洲人的 1/15。从对科技的重视与公众自身的科学素养形成“一高一低”的鲜明反差，说明仅仅依靠呼吁崇尚科技重视科技不能必然地带来全民科学素养的提升，需要全社会每一个人的关注、参与。

科学素养的含义是公众对科学的一般理解能力和认识水平。我国科学素养不会在短期内达到令人满意的程度。

科普是什么？五六十年代的提法是“讲解科学知识”，80 年代的提法是“公众理解科学”，当今的定位是科学传播。

如今，科技可能已成为脱缰之马，带着我们人类进入一个新世纪。因此，我们应该教育下一代科技工作者，使他们成为有社会责任感、社会良心的新一代科技工作者。

搞好科学传播，学术味要淡下去，平民味要浓起来。科学传播工作首先要准确定位，特别要了解中小學生、學生家長等不同人群的学习习惯。好的科普作品，内容上应该有用、有理、有趣、有文采，有用是第一位的。目前我国有数以亿计的只有初中文化，有些实际卜仅有小学文化的农民和城市平民，随着年龄的增长，体会到知识的重要性，急需他们喜欢的科普书籍，视听制品，谁来帮助他们了却心愿。

我国需要科学商人，需要有人按商业模式，把科技成果转换成生产力再转换成商品，赚到钱再搞更先进的科研，这是一条强国富民之路。

我国计划经济时代国家投入了大量的科研经费，进入市场经济以后，国家对科研院所、高等院校的科研工作，仍然实施扶持政策。如今，许多中高级科技人员已经退休或即将退休，发挥他们的余热，通过这批接受正统教育，脑子中形成的事业第一，经济为辅的科技人员的作用，将一批业已成熟的国内外实用技术，转化成生产力，尤其就保护环境，科技扶贫领域这一带有公益事业。通过国家政策扶持，进行产业化规模化开发，应该说是有益的尝试。

九、如何选择人生与科技

技术进步已成为当今经济增长的发动机，技术进步进程已是决定着国家前途命运的大事，是一件生死攸关的事情。在跨国公司所有令人畏俱的因素中，技术是一头最凶猛和最难以对付的狼。

我国长期的自给自足经济，使“学而优则仕”的思想已深入人心。

我们一直把落后的责任推到侵略者身上，不敢甚至不准从我们的制度和思想文化上寻找落后的根源。

英国为何沦为衰落的大国，重要的一条是人力资源素质差，英国高等教育培养出来的应用科学方面人才较弱。

职业教育，德国经济腾飞的翅膀。在德国，职业教育和普通教育具有同等的价值。接受过职业教育和职业训练的人，比单纯接受过普通教育的人更有出路，获得的薪水和各方面待遇也相对较高。很多人因此以自己是职业学校毕业生为荣。

中日两国两部《劝学篇》，两种文化观。在19世纪下半叶的中国和日本，出现过两部书名完全相同叫做《劝学篇》的著作。日本国的《劝学篇》号召日本人民学习科学文化，追求真理，发扬独立精神，提高个人素质。我国的《劝学篇》则反对人的权利，提倡做封建帝王的驯服工具。

在我国许多人眼里，人才与高学历是画等号的。于是成才的

农业时代和作坊式生产，依靠口传心授知识，勤学苦练得到技术。这种传统经验和方法，对现代科技有着明显的排斥作用。如今知识经济时代，更多的人是掌握基础知识，通过专业培训掌握劳动技能，然后再去创新，不可能都是去自己探索。

科技进步的本质是创新，科技在一个领域里的进展，往往会在另一个截然不同的领域带来意想不到的巨大收益。因此，本专业领域内长期解决不了的技术难题，有时通过其相关领域科技的进步，轻松地解决了。转子发动机开发的最后突破，竟是作为密封材料的石墨技术的攻克，便是例证。

我国科技节目占电视播出总量的比例大约不到 1%。而在美国，1997 年每个美国人平均收看电视 432 小时，其中有 72 小时是科学节目。调查显示，我国公众获得科技信息的渠道主要还是通过报纸、杂志、广播、图书。过去，我们把科普作家视为主力，而如今，传媒系统中的电视，联系着最广泛的公众。而占成年人口 1/3 强的具有初中文化，有的甚至只有小学文化，尤以农村中的妇女为主，他们得到科技信息的机会很少很少，或者是有机会但看不懂。科学传播的不平衡，直接导致他们难以脱贫，再是处理恋爱婚姻家庭方面的问题，往往容易失误。

肩负起科学的责任，保持科学的权威，同时又吸引更多的人来关注科学传播，首先要使公众感兴趣，兴趣是改变公众与科学关系的关键性环节。使公众感兴趣，重要的是传播科学知识，能帮助公众解决实际问题，经得起时间的考验，经得起实践的检验，并有所收益。

科学传播，要经得起实践检验，经得起时间检验。以前，我们引进推广了许多人家废弃的落后的技术，也有的企业主，尤其是中小企业主，为了降低成本，重新捡拾起国外早就淘汰的技术和产品，作为赚钱的法宝，更有相近地域的企业主尽力模仿，使之推广发展。最典型的是制鞋业大量使用的胶粘剂，竟是按早已淘汰的美国一家公司 20 世纪 30 年代研制的配方生产，导致操作工人苯中毒，引发再生障碍性贫血，致死等事故不断发生。农业科技推广方面较为典型的是推广了在局部地区、局限时间内被认为是较为先进的果树茶桑品种，而与其他地区比，或者是过了一两年比，当初推广的品种技术是明显的落后了。因为评奖的滞后性，我国出现一方面是科技人员得推广奖，而另一方面则是让农民因为接受了这一新品种新技术而背上了沉重的包袱。

科学传播的错误，当数六七十年代引进的水葫芦，当时作为猪饲料，在江浙沪地区发展相当快，实际上这种水草干物质很少，营养成分更低。如今水葫芦已成为令人头疼的无赖生物。目前，我国仅水葫芦所造成的经济损失每年高达 80~100 亿元，而当时引进的时候，当事人或许会作为功臣受到表扬和奖励。

科学传播，既要考虑传播的科学技术的先进性，也要注意科学传播的成本核算。让技术进步要考虑技术的市场价值，要考虑技术进步为企业、为当事者带来的巨大的经济效益。

路很简单：好的幼儿园——好的小学——好的中学——好的大学，以后找到一个好的工作。当竞争从小就开始，当一个七八岁的孩子要背几公斤重的书包上学，又哪里谈得上发展自己的兴趣爱好呢？由于经济条件及人们观念的限制，对青少年创造力的培养非常忽视，孩子的好奇心受到严重压抑。我们所强调的“文化”离科学技术这第一生产力太遥远太遥远。

20 世纪后期以来，以信息技术、生物技术、材料技术等为代表的科学技术，以前所未有的速度迅猛发展，正在以令人难以置信的方式改变着人类生活的各个方面；经济全球化使我国经济面临严峻的挑战。我国的科学技术、经济发展早在 17 世纪开始就落后了。我们急需科学技术来加速我国经济的发展，中国的孩子最需要的是科学技术的灵光。

十、如何放弃局部利益保全整体

当生活强迫我们必须付出惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”趋利避害，这也正是放弃的实质。

在欧洲，有一首流传很广的民谚：为了得到一根铁钉，我们失去了一块马蹄；为了得到一块马蹄铁，我们失去了一匹骏马；为了得到一匹骏马，我们失去一名骑手；为了得到一名骑手，我们失去了一场战争的胜利。

为了一根铁钉而输掉一场战争，这正是不懂得及早放弃的恶果。

生活中，有时不好的境遇会不期而至，搞得我们猝不及防，这时我们更要学会放弃。放弃焦躁性急的心理，安然地等待生活的转机，杨绛在《干校六记》中所记述的，就是面对人生际遇所保持的一种适度的跳高。让自己对生活对人生有一种超然的关照，即使我们达不到这种境界，我们也要在学会放弃中，争取活得洒脱一些。

人之一生，需要我们放弃的东西很多，古人云，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得也必然有所失，只有我们学会了放弃，我们才拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

比如大学毕业分手的那一刻，当同窗数载的朋友紧握双手，互相轻声说保重的时候，每个人都止不住泪流满面……放弃一段友谊固然会于心不忍，但是每个人毕竟都有各自的旅程，我们又怎能长相厮守呢？固守着一位朋友，只会挡住我们人生旅程的视线，让我们错过一些更为美好的人生山水。学会放弃，我们就有可能拥有更为广阔的友情天空。

放弃一段恋情也是困难的，尤其是放弃一场刻骨铭心的恋情。但是既然那段岁月已悠然遁去，既然那个背影已渐行渐远，”又何

必要在一个地点苦苦地守望呢？不如冷静地后退一步，学会放弃，一切又会柳暗花明。

十一、人生选择不能脚踩两只船

据说近年来欧洲逐渐风行一种水上运动。可以让参与者尝尝脚踏两只船的滋味。如果你有很好的平衡感，在一只桨的帮助下，两脚各踩在一艘 3.3 米长的特制独木舟里，你就可以享受和八仙过海一样，行走在湖面的奇妙体验。个中高手甚至可以“走进”湍流，仍能履险如夷。

这很容易让人想起那个俗语：“脚踩两只船。”先请看成语词典对此的注解：两边都占着，以观测风象，投机取巧。也形容摇摆不定。

大概发明这条成语的时候，人们对“脚踩两只船”已经认定是不太可能，也不太可取的，故而已经明喻“脚踩两只船”是不会有什好结果的。传统的道德观念、社会舆论对此也大都是持否定态度的。“小猫钓鱼”就是一个最典型的例子。

然而，古往今来，“脚踩两只船”的人仍然不绝如履。因为大多数人是没有办法逾越自己的天性的。最普遍最容易做的就是青年男女在恋爱时，假如碰到两个条件相仿的对象，一时割舍不下，遂就“脚踩两只船”，今天同你约会，明天同他见面，再见机选择。这在初恋阶段，“短平快”地运用一下，也许不算坏事。但怕就怕，长此以往，见这个放不下，见那个又舍不得，剪不断，理还乱，一旦穿帮，其结果往往是鸡飞蛋打，里外不是人，很可能得不偿失。故而清代李绿园所著的小说《歧路灯》中有人就说：“若再有人提媒，你休脚踏两家船。这可不是耍的事。”

然而，三十年河东三十年河西，山不转水转。曾几何时，生活中“脚踩两只船”的事越来越多，而且有时不由你要“脚踩两只船”。君不见，有的人白天为公家干，晚上为自己干；平时在单位干，周末在外面干：“灰色”，收入超过“正当”收入，而劳保福利一分不少。还有的人眼观六路，耳听八方，在妻子和情人之间周转得滴水不漏；更有的家庭妻子留在国营单位，丈夫则下海闯荡，一家“两制”，整个家庭“脚踩两只船”。

凡此种种，都说明社会生活的剧变，使许多以前不可能的事变得可能了，就如同这水上运动，说不定会哪一天会被列为奥林匹克运动会比赛项目呢！因而许多人为此情不自禁，跃跃欲试，大有“天降大任于斯”的感觉，惟恐错过了大好的机会。

然而且慢，虽然我们不再急于用简单的是非标准来判断任何事物，我们承认，现在是个海阔凭鱼跃，天高任鸟飞的时代，有太多的机会，太多的诱惑，太多的追求目标，可我们毕竟分身乏术，无法同时走好多路。脚踩两只船还可以应付，脚踩三只、四只船恐怕就是妄想了。这其实也是上帝造人的时候就已经限定好了的，人不可能有三头六臂的。许多时候，得到就是失去，失去

就是得到。“舍得舍得”，有舍才有得。

而且人与人是不一样的，就像“脚踩两只船”这种水上运动，并不是人人都能玩的。初学者除了要有良好的平衡感之外，还需要一位好的教练和一件救生衣。万一失去平衡摔落水中，则必须迅速让双脚与船分离，否则后果不堪设想。而且再站起来得有非凡的能力。

原来“脚踩两只船”的运动也并不是好玩的。

十二、为什么承诺一个都不能放弃

如果我们办不到，尽可以选择不对别人承诺。而一旦你作出了承诺，无论如何也不能放弃。

马来西亚文人朵拉，写过一篇文章，题目叫《答应不是做到》。作者在总结人们的应酬交际活动时，提出了一个值得交际者反思和重视的现象。文章写道：很多时候，我们要求别人办事，他们的反应是：“好的，好的。”年轻的时候，我听到朋友这样回答，就非常放心，并且感动得很，因为有些朋友实在是才结交不久的。然而过不多久，便发现自己的心放得太早了。

当人们点着头说“好的，好的”时，他只是在口头上说好，至于真的去实行，如果十个里有一个，就是你的幸运了。作者说，这类交际者“承诺时，态度看起来非常诚恳，日子走过，把说过的话当成风中的黄叶，刹时便无影无踪”。

作者在宽慰和谅解朋友的同时，自己也陷入了这样的误区：自以为纯纯的我，究其实，是蠢蠢的我。在这个大家都忙忙碌碌的年代，居然妄想朋友听见你的要求，就抛下自己手下的事务不去处理而特别为不在他眼前的你去奔波？

时常用自己的心去度朋友之腹，结果得到的是误解。也用不着去埋怨被谁欺骗，骗自己的其实正是自己。大家都说：“答应并不表示做到。”大家可以答应你任何事，但是没有一次替你做，就连我自己，在社会上混了几十年，也已经学会了这种滑头的应对手法。已经世故圆滑得叫 10 年前的自己也认不得自己了。

然而，终于有一件事，使作者认识到了自己是陷入了做人的泥淖之中，那是一种很少见面很少交往，也从没说过什么知心话语的朋友，他在 4 个月前说过要帮忙，而他居然真的去做了！

作者说，这件事让她汗颜，让她惭愧。她说原来的想法做法是要不得的作风，像政客们的做法，往往在选举前不断许下各种不管能不能实现的诺言，等一旦当选，做法却是另外一套。她提醒人们，做朋友不要做得像个政客。

读完朵拉的这篇散文，我们也豁然感受到了一种同样的指责。反省自己，我们无法不对自己对号入座。难道日常生活中，对朋友、对同事、对父母妻女，这种“好的，好的”的答应，过后就全然没有这回事了的次数还少吗？我们的哪次承诺不像天上的云，折射着太阳的光彩，而当一阵风吹过，便飘得踪影皆无了？朋友

一次次失望，为了面子，他们没有指责过我们，也许他们习以为常了。我们也有过脸红的时刻，那是天真不可欺的孩子一次次责问我们：“今天答应带我去公园，明天答应带我去书店，怎么老说话不算数？”

也许我们的工作太忙，事太多。可是朋友亲戚托付给我们的也都是些举手之劳的小事呀！

其实，承诺是一种信誉，一种责任。我们全然忽视了它的重要意义。答应帮别人做的一点小事，是没有必要签合同的。

承诺的结果是应诺，履践诺言。真正的应诺有时像美丽的童话，让人感动得心灵震颤。

一则异国的故事：在一座城市的冬夜，一位正要赶末班车回军营的军官被一位妇女拦住。军官有些生气，妇女赶忙解释：她在行人渐稀的街头看到一个孩子，他是黄昏时玩打仗游戏被派到街角站岗的，他的指挥官说过，没有命令，不得撤退。妇女明白，这个时候，已忘记了这件事的其他孩子可能已熟睡在热被窝里，就劝他赶快回家，但执拗的孩子坚持要接受命令。无奈中，她想到请一位军人帮忙。军官没说什么，脸上充满着柔和又肃穆的神情。他迈着军人的步子走到孩子面前，敬了一个军礼，报上军衔道：“你已出色完成任务，我命令你立刻撤岗回家。”孩子信服地看了看军官，回了一个军礼，欢跳着离去。

伊人在他的《培养》一文中有这样一情节：大学生林克有着超群的才气和很帅的貌相，系里有不少女同学拼命追他，他都不动心。原来他在老家早已找了个“土”姑娘。那姑娘说不好丑俊，眼睛挺大，眼皮也双，只是里面缺点东西，让人感到空洞洞呆楞楞的。碎花连衣裙，有些土气，林克说，她是大集体工人。同学们见了都“啊、啊”为林克惋惜，那语气满含着惊讶、不解，都苦口婆心地劝林克，什么“不能心血来潮”啦，“要考虑以后的共同语言和志趣”啦……林克只是笑笑，末了才说：“答应了人家，总不能当儿戏。”

好一个“答应了人家，总不能当儿戏”！平淡、质朴、严肃，一言九鼎。林克终究是林克，婚后的日子，他竟将这位“土”妻子培养成了举止大方，言谈不落俗套，打扮淡雅得体的成熟鲜艳的少妇。

也许有人会挑剔这两则故事，说孩子太天真，说爱情太神圣。其实生活的全部意义正来自于这普通而平常的生活。

承诺是一种信誉，更是一种信念。

言而无信，不知其可。答应了没有兑现，失去的不仅是信任，而且是生存的空间。“他这个人，答应的挺好，可过后就不办事，上次我托他办的那件事，到现在连个音信都没有”，这样的话在朋友中传播开来，今后将何以处世？

十三、如何洁身自好放弃诱惑

晋代陆机《猛虎行》有云：“渴不饮盗泉水，热不息恶木荫则。”讲的就是在诱惑面前的一种放弃、一种清醒。

以虎门销烟闻名中外的清朝封疆大吏林则徐，便深谙放弃的道理。他以“无欲则刚”为座右铭，历官 40 年，在权力、金钱、美色面前做到了洁身自好。他教育两个儿子“切勿仰仗乃父的势力”，实则也是为人处世的准则；他在《自定分析家产书》中说：“田地家产折价三百银有零”、“况目下均无现银可分”，其廉洁之状可见一斑；他终其一生，从来没有沾染拥姬纳妾之俗，在高官重臣之中恐怕也是少见的。

在我们的现实生活中，也需要有一种放弃的清醒。其实，在物欲横流、灯红酒绿的今天，摆在每个人面前的诱惑实在太多，特别是对有权者来说，可谓“得来全不费工夫”。这就需要保持清醒的头脑，勇于放弃。如果抓住想要的东西不放，而贪得无厌，就会带来无尽的压力，痛苦不安，甚至毁灭自己。

人生是复杂的，有时又很简单，甚至简单到只有取得和放弃。应该取得的完全可以理直气壮，不该取得的则当毅然放弃。取得往往容易心地坦然，而放弃则需要巨大的勇气。若想驾驭好生命之舟，每个人都面临着一个永恒的课题：学会放弃！

俄国作家《托尔斯泰》写过一短篇故事：有个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，但收成很少；一位天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不断往前跑，他跑过的所有地方，不管多大，那些土地就全部归给他。

于是，农夫兴奋地向前跑，一直跑、一直不停地跑！跑累了，想停下来休息，然而，一想到家里的妻子、儿女，都需要更大的土地来耕作、来赚钱啊！所以，他又拼命地再往前跑！真的累了，农夫上气不接下气，实在跑不动了！

可是，农夫又想到将来年纪大，可能乏人照顾、需要钱，就再打起精神，不顾气喘不已的身子，再奋力向前跑！

最后，他体力不支，“咚”地倒躺在地上，死了！

的确，人活在世上，必须努力奋斗；但是，当我们为了自己、为了子女、为了有更好的生活而必须不断地“往前跑”、不断地“拼命赚钱”时，也必须清楚知道有时该是“往回跑的时候了”！因为妻子、儿女正眼巴巴地倚着门等你回来呢！

“快往回跑、回来呀！”你再不“往回跑”，可能大家都再也见不到面了！

十四、为什么不弃不得而大弃大得

在日常生活中，对于不用之物的处理往往体现出一个人的思维方式。随着人们生活水平的提高，物尽其用的概念已经成为多

余。现时，家家都有不少已被更新淘汰但并未完全丧失功能的物品，有些人舍不得丢弃，日积月累，无用之物越积越多，等到堆放不下了，只能惋惜地集中扔掉，并在疲劳的同时慨叹着“早知今日，何必当初”。

有些人随时淘汰那些不再需要的东西，省去了集中处理的精力，平时家中也显得简洁明快。其实人生又何尝不是如此，即便过着平凡的日子，也依然会不断地积累，大到人生感悟，小到一张名片，都是从无到有，积少成多。无论你的名誉、地位、财富、亲情，还是你的烦恼、忧愁都有很多该弃而未弃或该储存而未储存的。人类本身就有喜新厌旧的癖好，都喜欢焕然一新的感觉，不学会放弃就无论如何也无法焕然一新的，学会放弃也就成了一种境界，大弃大得、小弃小得、不弃不得。在生活中于是应该学会遗忘不如意的时候，学会放弃生命中可有可无的东西，心胸自会坦然。

比如证券市场，要以平和的心态介入市场，胸襟坦然才能做到旁观者清。股市是一个综合智力的竞技场，股票操作的前提是要发现股市中的规律，找到赚钱的方法，但必须学会放弃。故此不必无天满仓，至少要像农民那样根据不同的季节调整自己的状态，储存赚钱的方法。股市中存在赚钱的方法，但又没有必赢或必输的方法，赚钱的方法有使用障碍时就必须放弃。

目前的市道明白地告诉我们，必须要学会放弃大部分股票：一是短线要找弱市中的牛股，二是寻找超跌的庄股，中线则应“重质不重势”。

有一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一个大师求教。

大师说：“我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着，很快，他就吃不消了。“大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着大师。“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑：“该放下，不放下背着石头咋能登山呢？”大师笑了。

年轻人一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快……其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极至高峰。

我们很多时候羡慕在天空中自由自在飞翔的鸟儿，人，其实也该像这鸟儿一样的，欢呼于枝头，跳跃于林间，与清风嬉戏，与明月相伴，饮山泉，觅草虫，无拘无束，无羁无绊。这，才是鸟儿应有的生活，才是人类应有的生活。

然而，这世上终还有一些鸟儿，因为忍受不了饥饿、干渴、孤独乃至“爱情”的诱惑，从而成为笼中鸟，永远地失去了自由，成为人类的玩物。

与人类相比，鸟儿面对的诱惑要简单得多。而人类，却要面

对来自红尘之中的种种诱惑。于是，人们往往在这些诱惑中迷失了自己，从而跌入了欲望的深渊，把自己装入了一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。

这是鸟儿的悲哀，也是人类的悲哀。然而更为悲哀的是，鸟儿被囚禁于笼中，被人玩弄于股掌之上，仍欢呼雀跃，放声高歌，甚至于喃喃学语，博人欢心；而人类置身于功名利禄的包围中，仍自鸣得意，惟我独尊。这，应该说是一种更深层次的悲哀。

人生在世，有许多东西是需要不断放弃的。在仕途中，放弃对权力的追逐，随遇而安，得到的是宁静与淡泊；在淘金的过程中，放弃对金钱无止境的掠夺，得到的是安心和快乐；在春风得意，身边美女如云时，放弃对美色的占有，得到的是家庭的温馨和美满。

古人云：无欲则刚。这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。

于是，在滚滚红尘中，怀一颗平和心，挡住各种诱惑；做一件平常事，学会放弃许多；当一个平凡人，简简单单生活。

传说有一种小虫，每遇一物便取来负于背上，越积越重，又不愿放下一些，终于被压趴在地上。有人可怜它，帮它取下一些负重，它爬起来继续前行，遇物又取之背负如故。它的目的是越过一堵高墙，却气力不支，坠地而死。

紧闭的窗户前有一只蜜蜂，它不断地振起羽翼向前冲去，撞上玻璃跌落下来，又振翅飞起撞过去……如是反复不断，直至力竭而死。

人亦如此，较之物类更是固执。人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下，自谓为“执著”。执著于名与利，执著于一份痛苦的爱，执著于幻美的梦，执著于空想的追求。数年光华逝去，才嗟叹人生的无为与空虚。我们总是固执得感性，由“我想做什么”到“我一定要做到什么”，理想与追求反而成为一种负担。冥冥之中有人举着鞭子驱使着我们去追赶，我们追得到什么？却始终也没能追上太阳的东升西落。

适当的放弃何尝不是一种美德。或许有另一扇窗户开着，蜜蜂掉头就能飞出去。外面是自由的天，自由的地，自由的空气，自由的心。

十五、为什么人生有一个缺口

在一个讲究包装的社会里，我们常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。

其实没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都少了一样东西。

有人夫妻恩爱、月入数十万，却有严重的不孕症；
有人才貌双全、能干多金，情字路上却是坎坷难行；
有人家财万贯，却是子孙不孝；