



得亦是失，失亦是得，得中必有失，失中必有得。其实得与失往往就在一念之间，选择和放弃亦是如此。学会选择就是审时度势，扬长避短、把握时机，才不会迷失方向。明智的选择胜于盲目的执著。放弃也是一种正确的选择，懂得放弃才能卸下包袱，坦然地寻找新的转机，从而更快地到达目的地。

选择 与放弃



*xuanze yu
fangqi*

刘登阁 编著

北京工业大学出版社



选择 与放弃



*xuanze yu
fangqi*

刘登阁 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择与放弃/刘登阁编著. —北京:北京工业大学出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5639-1785-3

I. 选… II. 刘… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067351 号

选择与放弃

刘登阁 编著

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

三河市世纪兴源印刷有限公司

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

787mm × 1092mm 16 开本 18 印张 245 千字

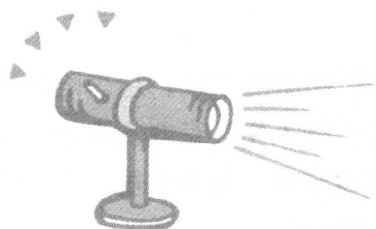
ISBN 978-7-5639-1785-3

定价: 24.80 元



责任编辑：赵力人 郑 华

封面设计：中飞时代·郑金虎
010-8483 9920-333



前言

人生如战场，风险、输赢皆不可避免，胜不骄，败不馁，赢不迷，输不坠，乃是生命的至高境界。有时从成功巅峰到人生绝路的巨大落差，只在输赢之间：春风得意，赢得圆满时，如果被一时的胜利冲昏了头脑，变得豪气冲天，过分自信，这就是赢不起，如果一意孤行，不知回头，遭受重创，从此一蹶不振，赢不起就又变成了输不起，因此人生旅途中，既要赢得起，更要输得起。

因此，一个人不应该轻言得失，也不可能轻易言明得失，正如那个古老的典故所说：“塞翁失马，焉知非福。”得与失往往是相辅相成的，得也是失，失也是得，得中必有失，失中必有得，没有人能完全把得失分割开来。

人生的得意或失败，有时无法由我们自己来左右，有时坚持的结果未必就是胜利，这时放弃才是洒脱。强迫自己做一件自己做不到的事情，是对生命的一种浪费。所以有时只有学会放弃才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然地等待生活的转机，度过风风雨雨。懂得放弃，才会活得更加充实、坦然和轻松。

人生不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才会有梦，有希望。当我们为梦想和希望付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。人生不是一场必须拿满分的考试，它更像是一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪光的时刻。我们所有的努力只是为了赢得更多的比赛，当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。





人生的跑道并不像运动场上的那样宽阔平坦，它有陷阱，有岔路，有绊脚石。有些人选择放弃自己的人生；有些人选择平平淡淡过一生；有些人的生命虽短暂却璀璨辉煌，精神永垂不朽；有些人的生命虽长久却庸碌腐朽，恶评万载难息……

不是所有的付出都有回报，也不是所有的梦想都能成真，这就需要我们永葆一颗平常心。也许你航行了终生也没有到达彼岸，也许你攀登了一世也没有到达顶峰，也许你所有的耕耘都没有收获，也许你所有的汗水都白白流洒……但只要敢于面对失败，未必不是英雄。著名作家李敖曾经说过：“做弱者多不得好活，做强者多不得好死。”那么何不让自己在弱者与强者之间，生活得洒脱自如呢？李敖还说：“笨人做不了最笨的事，最笨的事都是聪明人做的。”那么我们为什么不做那个大智若愚的人呢？

在这喧嚣的世界上，我们都曾有过许多执著，甚至固执得自寻烦恼，也曾对人对自己都有点苛求，可是人与人之间的是非恩怨，在哭过、笑过之后，才发现原来也可以似过眼云烟。漫漫人生路，有时退一步是为了去踏千重山、破万里浪；有时低一低头，是为了将头颅昂扬成擎天柱，是为了让自己的吼声响成惊天动地的风雷。

英国著名作家王尔德曾经说过：“除了诱惑，我什么都能抵抗。”可见诱惑有着无比巨大的魔力，但是诱惑并非不可战胜。也许窗外就是繁华喧嚣，但只要你有一颗淡泊名利的心，你自会绿意盈怀；也许期待已久的爱情没有如约而至，也许执著的付出没有收到应有的回报，也许放飞的真情祝福一去不返，但是平和超越的心态会将你熏陶得更加包容、谦和，远离虚荣的时候，你反而会觉得世界变得更加真实，选择的路也更多了。

人对人的伤害不只来自诋毁、欺骗和争斗，有时还会来自并无恶意的行为，比如忽略和大意等等，所以不要与他人斤斤计较那些无关生活本质的小是与小非，况且不是所有的恩恩怨怨到头来都能分得清孰是孰非，不是所有的误会和伤害都能在第一时间得到澄清



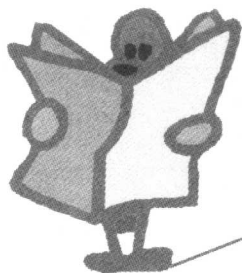


和昭雪。也就是说，我们应该以广博的胸襟去忍受心中那些委屈、愤懑甚至仇恨，正如一位老一辈革命家诗云：“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。”

爱情不是人生的唯一，也不是生命的全部。感情就是惺惺相惜，你喜欢我的英雄胆，我中意你的女儿泪。两个人的世界说复杂也复杂，说简单也简单，爱得太浅没有价值，爱得太苦终成负累。所以人生路上，我们可以为爱失去名誉、金钱、地位，唯独不能失去的是自我。

爱情是不能放在天平上称的，不是你付出越多，收获就一定会越大。一个人在婚姻中付出了多少，家庭并不一定会回报他多少，爱情与婚姻中的付出与收获既不成正比更不成反比。爱情讲究的是两情相悦，如果爱已变质，就潇洒地挥一挥手，何必在孰是孰非之间纠缠不已，要知道一去经年，再惊心动魄的爱也会被时光老人稀释成一道模糊的背景。





目 录

一、做人篇

- | | |
|--------------------|------|
| 1. 有一种成功不值得羡慕 | / 1 |
| 2. 随机应变而不随波逐流 | / 3 |
| 3. 不为名誉和权力所累 | / 7 |
| 4. 生活何必完美，人生何必辉煌 | / 11 |
| 5. 舍弃眼前的诱惑才会有最后的辉煌 | / 14 |
| 6. 无须感谢或抱怨命运 | / 18 |
| 7. 抓住机遇顺势而为 | / 22 |
| 8. 不幸恰恰是一种幸运 | / 27 |
| 9. 适合自己的就是最好的 | / 31 |



二、做事篇

- | | |
|----------------|------|
| 1. 输得起才能赢得起 | / 38 |
| 2. 有所不为，才能有所为 | / 41 |
| 3. 在逆境中成就事业 | / 45 |
| 4. 欲速则不达 | / 48 |
| 5. 好运气不如好习惯 | / 51 |
| 6. 工作中无小事 | / 57 |
| 7. 正确地做事与做正确的事 | / 63 |
| 8. 在错误中成长 | / 66 |
| 9. 忍小失谋大得 | / 71 |



三、心态篇

1. 月有圆缺，人有得失 / 76
2. 退一步海阔天空 / 82
3. 笑看得失成败 / 84
4. 放下忧虑，迎来快乐 / 88
5. 让所有的烦恼都沉入水底 / 92
6. 要拿得起更要放得下 / 95
7. 错过了美丽也不必遗憾 / 97
8. 不要患得患失 / 100
9. 一失足未必成千古恨 / 102

四、处世篇

2



1. 不必凡事都争个明白 / 109
2. 踹自己一脚，还是踹别人一脚 / 111
3. 乐于分享 / 113
4. 冷面杀手会杀掉什么 / 115
5. 公平之外还有什么 / 119
6. 不要与人斤斤计较 / 122
7. 从伤害中站起 / 127
8. 善待他人就是善待自己 / 130
9. 战则败，不战则胜 / 134

五、职场篇

1. 没有最好的职业，只有最合适的 / 137
2. 选择适合自己生长的土壤 / 144
3. 让理想转个弯 / 147



4. 工作也许无法选择，但态度可以选择	/ 149
5. 荣耀不可独享	/ 153
6. 学会说“不”，做一只微笑的刺猬	/ 157
7. 没有完美的个人，只有完美的团队	/ 163
8. 职场不相信眼泪	/ 168

六、官场篇

1. 不识时务者难以在官场立足	/ 173
2. 官场无涯“巧”作舟	/ 177
3. 狂妄自大成了替罪羊	/ 180
4. 树倒猢猻散	/ 185
5. 气量狭小败官运	/ 190
6. 锋芒毕露成为牺牲品	/ 192
7. 风吹雨打官位去	/ 199
8. 权色交易中迷失自我	/ 205



七、商场篇

1. 创新改变命运	/ 209
2. 另辟蹊径天地宽	/ 213
3. 赢人心者得金钱	/ 216
4. 有一种经商之道叫放弃	/ 219
5. 感情也是一种投资	/ 222
6. 思路决定出路	/ 225
7. 目光有多远，生意有多大	/ 231

八、情场篇

1. 不要期望被爱情提拔	/ 234
--------------	-------

▶▶ 选择与放弃



▶▶ XUANZEYUFANGQI

- | | |
|----------------|-------|
| 2. 当丘比特失手时 | / 238 |
| 3. 爱情需要睁只眼闭只眼 | / 241 |
| 4. 爱情经不起比较和计较 | / 247 |
| 5. 让爱在婚姻中继续 | / 252 |
| 6. 距离产生美 | / 258 |
| 7. 婚姻不是科学 | / 265 |
| 8. 婚姻是选择浪漫还是平淡 | / 269 |

4





一、做人篇

1. 有一种成功不值得羡慕

很多人想成为纵横驰骋的骏马，成为搏击长空的雄鹰……他们总是想超越自己，这也许是人类的优点，但有时又常是不幸的根源。对绝大多数人来说，成功是他们一生追求的目标，可是在人生的路上，衡量成功还是失败绝非只有结果这个唯一的标准，而且我们还应该考虑一下，我们为了这个“成功”付出了怎样的代价，是得大于失，还是失大于得。

对成功的定义，应该说是仁者见仁，智者见智。有的人认为腰缠万贯，才是成功，但有时财富却往往与幸福无关。纽约康奈尔大学的经济学教授罗伯特·弗兰克说：虽然财富可以带给人幸福感，但并不代表财富越多人越快乐。研究表明，一旦人的基本生存需要得到满足，那么，每一元钱的增加对快乐本身都不再具有任何特别意义，换句话说，到了这个阶段，金钱就无法换算成幸福和快乐了。

如果一个人在拼命追求金钱的过程中，忽略了亲情，失去了友谊，更放弃了对生命中其他美好方面的享受，到最后即便成了亿万富翁，不也难以摆脱孤独和怅惘的纠缠吗？所以并非是金钱决定了我们的愿望和需要，而是我们的愿望和需求决定了金钱和地位对我们的意义。





你比陶渊明富足一千倍又怎么样，你能得到他那份“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然吗？

在美国新泽西州，有一位叫莫莉的著名兽医，她劝告人们向动物学习。她拿鸟做例子说：“鸟懂得享受生命。即使最忙碌的鸟儿也会经常停在树枝上唱歌。当然，这可能是雄鸟在求偶或雌鸟在应和，不过，我相信它们大部分时间是为了生命的存在和活着的喜悦而欢唱。”

可是作为万物之灵的人类，在对待生活的态度和活法上却未必能有这种豁达，有的人穷其一生，都无法达到这样的境界。对于人类来说，在得到金钱的同时，得到了幸福，这是多么美好的结局！可是如果要得到金钱，就会失去心灵的充实，那么人们会作出怎样的选择呢？

还有的人认为只有拥有了盛名，才意味着成功。殊不知，功名利禄不过是过眼烟云，生命的辉煌恰恰隐藏在平凡生活的点滴之中。也有的人认为权倾一时就是成功，可是，你比李白官高五品又怎么样，你能像他那样永远青史留名吗？更有的人认为出类拔萃才是成功，平庸就意味着失败，可是哥伦比亚大学的政治学教授亚力克斯·迈克罗斯发现，那些脚踏实地、实事求是的人往往比那些好高骛远的人快乐得多。

其实谁也不至于活得一无是处，谁也不能活得了无遗憾。一个人不必太在乎自己的平凡，平凡可以使生命更加真实；一个人不必太在乎未来会如何，只要我们努力过，未来一定不会让我们失望；一个人不必太在乎别人如何看自己，只求自己能心安；一个人不必太在乎得失，人生本来就是得失无常。

一个人要想生活得快乐，就要学会根据自己的实际情况来调整奋斗目标，适当压制心底的欲望。不要因为自己才华平庸而闷闷不乐，生活中，智慧与快乐并无联系，反倒是“聪明反被聪明误”、“傻人有傻福”的例子俯拾皆是。

很多人年轻的时候无忧无虑地生活，虽然没有钱，没有名，也没有地位，但是他们真的很快乐，什么都不用想，只做自己喜欢做的事





情，可是当他们开始追求人人向往的传说中能带给他们幸福快乐的各种东西之后，却渐渐地发现自己不得不放弃那些他们真正想做的事情了，但他们得到的却并没有给他们带来快乐，带来的只是负担，压得他们无法追求别的东西，压得他们无法追求自己真正的梦想。这时他们往往会变得痛苦不堪，并且一遍一遍地问自己：“为什么得到的都是我不想要的，而我想要的却总是得不到？”

其实，从某种意义上讲，人生当中，一个男人最大的成就是有一位好妻子，一个女人最大的成就是有一个好孩子，一个孩子最大的成功是心理和生理都能健康地成长。因此生活应该选择顺其自然，如果你醒着，你就当清醒；如果你睡着，你就当酣睡，而不要强迫自己一定要成功。

人生是公平的，你想活得随意，就只能活得平凡点；你想活得辉煌，就只能活得痛苦点；你想活得长久，就只能活得简单点。

2. 随机应变而不随波逐流

今天是一个处处充满“变”的时代，有人说，在这个世界上，唯一不变的就是“变”，一切都在变，而且是不停地变。也许你今天飞黄腾达，但如果不勤于学习、争取进步，明天就有可能一败涂地，这并不是危言耸听，而是铁一般的事实。要成大事者必须能顺应时势，善于变化，及时调整自己的行动方案，而不是因袭守旧，这是成大事者之所以成功的一个重要原因。

1亿多年前，地球上到处是体形硕大的恐龙。从三叠纪出现开始，经过了侏罗纪和白垩纪，恐龙在地球上生活了1亿多年，整个中生代都是恐龙的时代。它们占据了地球上海洋、陆地和天空的大部分空间，它们是当时地球上最大和最主要的动物，是不可一世的霸主。与它们相比，我们人类的祖先在地球上只生活了200多万年，实在是很





短很短……

然而，恐龙在地球上“统治”了一段漫长的岁月之后，却突然在很短的时间内统统灭绝，在随后的新生代，代之而起的是哺乳动物。迄今，科学家还不能确定究竟发生了什么样的变故，但唯一能确定的事，就是恐龙因为无法适应这种变故，而招致绝迹。

据推测，三叠纪和侏罗纪时，地球的气候非常温暖、湿润，四季变化不明显，植物非常茂盛，到处长着高大的银杏、蕨类植物、苏铁植物和松柏，这些植物都是植食恐龙最喜欢吃的，植食恐龙随时都可以吃到食物。但是，从距今 6 700 万年前的白垩纪开始，地球上发生了巨大的变化，地壳运动强烈，火山喷发，气候也随之发生变化，地球上出现了四季分明的气候，两极开始变冷。植食恐龙喜欢吃的植物适应不了这样的气候，纷纷绝灭了，于是很多植食恐龙被饿死，植食恐龙的减少，使肉食恐龙的数量也大大减少。因此，由于恐龙不能适应新的环境，以致全部死亡了。

4



这个例子表明，能适应环境的变化，善于变通者才能生存下来。有一种枯叶蝶，当它停在树枝上时，褐色的身体就变得像一片枯叶，让人分辨不出来；火狐狸的毛皮在冬天就会褪换成雪白色，以便在冰天雪地里不易被天敌发现。

所以说，应变能力是强者具备的基本能力之一，也是想成就大事者必须具备的一种素质。在当今社会中，我们每个人每天都要面对成倍增长的信息，如何迅速地分析这些信息，是人们把握时代脉搏、跟上时代潮流的关键。这需要我们具有良好的应变能力。

当然，这里强调一个人要适应变化、能够轻松自如地应对变化，并不是要人们去做变化的奴隶，变得随波逐流，毫无主见起来。也就是说，在随机应变与随波逐流之间绝不能画等号，不仅不能画等号，而且还是完全相反。随机应变者说明这个人掌握了变化的主动权，是变化的主人，而随波逐流者恰恰相反，证明这个人是环境的奴隶、变化的奴隶，是被动地变，是无奈地变，是丧失了自己的个性和主见的



变。这恰恰是我们应当反对的。

有一个人总是落魄不得志，他便去向智者请教原因。智者沉思良久，默然舀起一瓢水，问道：“这水是什么形状？”这人摇头道：“水哪有什么形状？”智者不答，只是把水倒入杯子，这人恍然大悟：“我知道了，水的形状像杯子。”智者摇头，轻轻端起杯子，把水倒入一个盛满沙土的盆中。清清的水便一下融入沙土，不见了。

这个人陷入了沉默与思索，过了很久，他说：“我知道了，社会就像一个规则的容器，人应该像水一样，盛进什么容器就是什么形状。而且，人还极可能在一个规则的容器中消逝，就像这水一样，消逝得迅速、突然，而且一切无法改变！”

“是这样，”智者拈须，转而又说：“又不是这样！”说完，智者用手指着青石板上的“小窝”说：“一到雨天，雨水就会从屋檐落下，这个凹处就是水落下的结果。”

此人恍然大悟：“我明白了，人可能被装入规则的容器，但又应该像这小小的水滴，改变着这坚硬的青石板，直到破坏容器。”智者说：“对，这个窝会变成一个洞！”

正如古人所说“上善若水”，“水”最柔弱，但是对人生却有最丰富的启示。

水看似软弱无力，却含有无尽的内力。俗话说，“滴水可以穿石”，又说，“抽刀断水水更流”。水奔流不息，切之不断，为了到达目标，夙夜匪懈，勇往前行，表现了非凡的耐力与毅力。

积小小的溪流，可以汇成大大的河川；汇合了百川，又可以成就无边无际的大海。水流动不息，而且变化无穷，可以成云成雨，可以凝为冰雪，形状千变万化，但是始终没有改变它的本性。

水的表面看似平静，却有着惊人的爆发力，一旦汇成急流，有如千军万马的奔腾，迅速地排山倒海而来，万物无法抵挡。这种深藏能量的特性，启发了人类效法它的预储潜力，以备有朝一日，发挥大用。

水最柔软，在海洋中是海洋之形，在江河中是江河之形，在杯盘





中是杯盘之形，在瓶罐中是瓶罐之形。放入圆形的容器之中就成为圆形，放入方形的容器之中则成为方形。水能因不同环境而改变自己的形状，水能以自己的无形适应各种有形，而其属性不变。无论对方使出何种方法或手段，都能从容适应，即使洗涤了天下的污垢，依然自在快乐，在至柔之中隐藏着刚强，最具有耐性和弹性。

“智者乐水”。水遇到阻碍物就会转个弯，但是流向却不会改变，这种不硬碰硬，不采取两败俱伤方式的处世态度，是智者的风范。人生如水，我们既要尽力适应环境，也要努力改变环境，实现自我。我们应该多一点韧性，能够在必要的时候弯一弯，转一转，因为太坚硬容易折断。唯有那些不只是坚硬，而更多一些柔韧弹性的人，才可以克服更多的困难，战胜更多的挫折。

浅苍兰是西门子集团的一位传奇人物。大学毕业时，迫于生计，她舍弃了深爱着的服装设计专业，加入了当时规模还很小的西门子，做了一名普通的车间工人。浅苍兰很快就适应了新的工作环境，她稳重、刻苦的工作态度赢得了大家的一致好评。与此同时，她还提出了不少改进工作的方法，公司采用后大大提高了工作效率，她也因此获得了上司的赏识。

两年后，因为操作经验丰富，领悟能力强，她被调到了西门子的新产品研制部门，这对浅苍兰来说是一个完全陌生的领域。对设计一无所知的浅苍兰利用一切可能的时间学习相关知识，很快就掌握了相应的技术，并成为一名主力科研人员。在她和同事的共同努力下，这个部门开发出了很多备受市场欢迎的新电子产品，为西门子公司的发展壮大立下了汗马功劳。

后来，经济危机袭击全球，电子产业遭受到了前所未有的打击，浅苍兰受命于危难之际，担任了美洲地区的销售经理。她很快就创造了惊人的业绩，为西门子产品成功打入美国市场奠定了基础，同时也帮公司渡过了难关。

十几年里，浅苍兰几乎从事过西门子公司所涉及的每一种行业，

