

LEARN HOW TO CHOOSE AND GIVE UP

学会选择 懂得放弃

全集

掌握选择的智慧，主宰自己的命运；懂得放弃的真谛，知进知退，成就美好人生。

CHOOSE

宿春礼 编著

人生处处需要选择，不会选择，你会迷失方向，走尽弯路，丧失机遇，
甚至误入歧途，酿成人生悲剧；
生活中时时需要放弃，不懂放弃，你会背负沉重的包袱，为忧烦和痛苦困扰，
生活和事业举步维艰。

中国书店

GIVE UP

学会选择 懂得放弃

全集

宿春礼 编著

中国书店

图书在版编目(CIP)数据

学会选择懂得放弃全集 / 宿春礼编著. —北京:
中国书店, 2007.1

ISBN 7-80568-944-x

I. 学… II. 宿… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B921

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 120037 号

学会选择懂得放弃全集

编 著: 宿春礼

责任编辑: 梁庆江

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 王 焰

美术编辑: 吴秀侠

设计总监: 子 木

出 版: 中 国 书 店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

字 数: 230 千字

印 张: 25.5

书 号: ISBN 7-80568-944-x/G · 407

定 价: 38.00 元

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

序 言

脚下的路有千条万条，但我们能够选择的只有一条。人生不售回程票，不管是荆棘小道，还是康庄大道，你选择了就没有回头路。人一生中，无论是在爱情、婚姻方面还是在工作、事业方面，无不作出选择，不同的选择导致命运的迥异，错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却始终与成功无缘，甚者走入歧途，酿成人生悲剧；学会选择是审时度势、扬长避短，只有量力而行的睿智选择才会让人一帆风顺，到达理想的港湾，成就完美的人生。

人生的每次选择都只有一次机会，所以选择的同时也就意味着放弃，选择熊掌就要放弃鲜鱼，选择繁华就要放弃幽静，选择充实就要放弃悠闲。如果说选择是人生路上的航标，那么放弃就是人生的隧道。选择和放弃就像双胞胎兄弟一样如影随形。每个人都渴望获得，不愿失去，用心于选择，而忽略了放弃。有时候执著是一种负重和伤害，默默地付出，苦苦地等待，到头来却是镜中花、水中月，过分的固执，不懂放弃甚至就是愚蠢，因为它会让你背负沉重压力，长期被痛苦困扰，还失去更多更好的机会。选择需要勇气，放弃又何尝不需要胆识和魄力呢？

从呱呱落地到咿呀学语，再到后来的成家立业，我们每个人都经历了太多的选择，也经历了太多的放弃。选择是理性的取舍，是有所为有所不为，正确选择了，才能正确做事，才不会多走弯路或走入迷途，看似艰难的取舍，却可以改变我们的命运。在选择的同时，我们是否有勇气放弃那些原本不属于自己的东西呢？放弃是一种跨越，不吐故无法纳新，该放弃时就放弃，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏，懂得放弃让你避免许多挫折和烦恼，生活

更顺利。果断选择，让我们抓住生命中最重要的东西，让我们在人生的每一个十字路口上都能走好属于自己的那条路；而勇敢放弃，则让我们甩掉那些困扰生活的包袱和诱惑，轻装上阵，阔步前行。当你做到善于选择、懂得放弃，做到简单从容、挥洒自如的时候，你的生命的低谷就已经过去。

本书对选择和放弃的内涵、原则和方法做了全面而深刻的诠释，帮助常常遭遇生活困境的人们掌握这门生存哲学，在纷繁复杂的社会现实中保持清醒的头脑，更直观、更理性的认识自己，认识社会，在漫长的人生旅程中正确选择，适时放弃，走好人生每一步棋，把握好自己的命运，早日实现成功。

红橙黄绿蓝靛紫，七种颜色，各色不同，喜怒哀惧爱恶欲，七种感情，品之不尽。复杂的人生需要我们小心谨慎地对待每一步。学会选择，懂得放弃，你会避免很多弯路，避开很多荆棘，从而走向更加海阔天空的人生境界！

编者

2007年1月



目 录

第一章 选择是人生的必修课

人生所走的每一步都是在选择中完成的。一个又一个的选择叠加成了命运，选择的不同导致了命运的迥异。错误的选择会让你前功尽弃，正确的选择才会使努力获得回报，所以我们一定要学会正确选择！

人生即是选择	2
把握命运的伟大力量	4
地图人生	5
看清“气候”再决断	7
选择面前别固执	8
愿望与现实之间	10
大胆地选择	11
选择强者做对手	12
有所为有所不为	14
改变自己的生活方式	16
将欲取之，必先予之	17
自己给自己铺路	18
自己的思想	19
把握今天	21

命运在自己的手中	22
改变自己才能改变世界	23
爱人是你最好的选择	24
一路随缘	25

第二章 懂得放弃才能成就人生

放弃也是一种选择，更是一种睿智。明智的放弃胜过盲目的执著，它驱散了乌云，清扫了心房，它让你不盲从、不迷失、不狭隘。当你能够睿智而坦然地放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越！

人生没有回头路	28
放弃也是一种智慧	29
丢掉多余的东西	30
大弃大得，小弃小得	32
因为热爱才放弃	33
改变的结尾	34
舍掉一些无谓的忙碌	36
舍小利，成大德	37
低一低头	39
下山的也是英雄	40
进得来也要出得去	42
放下才能解决	43
丢弃旧我，接纳新我	44
舍得放弃优势	46
放开他并不等于失去他	47
不要跟对手硬拼	48

蜕变获得重生	49
为失去而感恩	51
等待下一次	52

第三章 适合的才是最好的

世事如棋,需要选择和放弃的太多,关键是明白选择什么,放弃什么。
衡量的天平不是高,不是大,不是全,不是美,而是适合。合脚的鞋才能
让你健步如飞,合心的生活才能让你幸福一生!

适合的才是最好的	56
带着坐标尺上路	57
选择自己的生活	58
自己的幸福	59
最好的活法	60
不完美也幸福	61
失去才知珍贵	63
总有适合你的路	64
每个年龄都是最好的	66
只和自己比	67
给爱一条生路	69
眼前的更重要	70
能上架更能会下架	71
相信自己	72
知己知彼不容易	74
迷乱让生命悔恨	75
敢于不如人	76

重要的是颗心	78
爱我的人还是我爱的人	79
生命的价值	80
简单就好	81
把握人生的平衡	83

第四章 扫除生命的尘埃，方能认清事物真相

选择和放弃本身就是一个自我扬弃的过程。要敢于剔除自身的缺点和不足，拭去浮在生命中的尘埃，这样的人生才能凸现生命的质感，彰显青春的本色！

摆脱心中的绳结	86
挣脱痛苦的锁链	87
忧虑如沼泽	88
事事难满意	91
远离恐惧	92
处理了心情才能处理事情	95
不为内疚所控制	96
不堪重负就归零	97
“遗忘”能斩坏思绪	99
控制好自己的欲望	100
拆除冷漠的心墙	101
松懈瓦解意志	102
敢于“出丑”	104
不要随风摇摆	105
开除自己	107

气怕盛，心怕满	108
甩掉你的坏习惯	109
做人不要太懦弱	112
拨开心灵的尘网	114
做个人生清理	115

第五章 首先认清自己

一切抉择都要从自身实际出发。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己才能信心百倍，精神抖擞；正确认识自己才能选你所选，爱你所爱，不至于让人生的航船迷失方向！

正确认识自己	118
认清生命的价值	119
活着不为给别人看	120
模仿他人就会失去自己	122
谁都不是“一无是处”	123
责备自己胜于埋怨环境	125
没有绝对的弱者	126
过则勿惮改	128
别把自己太当回事	129
保持自己的特质	131
爱到无我	132
管好另一面	134
做真实的自我	135
时刻都自省	136
内在的力量	139

做人的品牌	140
好好爱自己	141
深层次地挖掘思想	142
缺点不是障碍	143
突破自我	145

第六章 选对池塘钓大鱼

人生就是一次奇异的探险，在征途中，我们会遇到一个个充满诱惑的“魔洞”。我们不能惊慌，不能迷惑，更不能贪婪，唯有在心头点燃一根火柴，点亮人生的希望，并义无反顾地坚持下去，才能找到属于自己的那方乐土。

找准人生的坐标	148
生命不让别人设定	150
看清方向再努力	151
发挥长处	152
选好人生路	154
确实对的就勇往直前	155
选定你的舞台	157
不同的人有不同的路	159
只不过是从头再来	160
人生需要设计	162
点亮人生的希望	163
条条大路通罗马	164
目标之外的宝藏	166
只做自己感兴趣的事	167
敢为天下先	168

“怀才不遇”莫哀叹	169
放下身份，路越走越宽	171
寻找生命的“大石块”	173
相信自己最优秀	175

第七章 选好了就去做

任何一个明智的选择，一项伟大的计划，最终都必须落实到行动上。一百次心动不如一次行动。行动才是改变自我、拯救自我的标志。人生无常，明天无法预测；人生苦短，今天却能把握。把握好今天，早一步行动，就早一步获得成功的主动权。

选择积极的生活动力	178
先想一个好结果	179
想好了就去做	181
丢下不切实际的誓言	182
重要的是执行	183
比别人更努力	185
把小事做好	186
绝不拖延	187
给自己开个优先表	189
给自己加油	191
脚踏实地是最好的选择	192
借力而行	193
尊重规律	195
众人拾柴火焰高	196
挫折面前忍一忍	198

成功也会成为包袱	200
不做无谓的消耗	201
每一刻都是新生	202
击好下一个球	203
无限的潜力	204
人生需要冒险	206
做个生活的攀登者	208
有挑战才有满足	209
在突破中超越	210

第八章 每个人都有过机遇

选择和放弃的目的都是为了给自己一个更好的机会。很多人都抱怨生活中缺少机会，实际上，他们缺少的不是机会，而是发现机会的眼睛。抛弃抱怨，然后脚踏实地地去做，你就会发现处处都是机会。

机遇是金	214
把握机遇是一种大智慧	214
把握机会是一种习惯	216
大胆秀自己	217
站得高才能望得远	218
钻石就在脚下	219
变通的智慧	221
等待不如创造	222
借口让你错失机会	224
别让任性赶走机会	225
问题也是机遇	226

机会藏在琐事中	228
一切皆有可能	229
失败也是一次机会	231
平凡中的不平凡	232
好马也吃“回头草”	234
坏牌不一定坏结果	235
挣脱“自我设限”	237

第九章 做人做事，先舍后得

在选择与放弃中，得不到往往是因为想不到，而这一切往往根源于我们不自觉地被那些僵化、固定的思维所束缚。思想的高度决定行动的力度，如果你的某些行为方式是必须放弃的，那肯定你的某些思维方式。

做人做事，刚柔并济	240
以德服人	241
把微笑挂在脸上	242
善心勿滥	244
贫困但不潦倒	245
尊重所有的人	246
欣赏对手	248
友善比强硬更有力量	249
善意的谎言	250
防人之心不可无	252
无为做人胜有为	253
做人要有弹性	254
方法比努力更重要	256

知识不等于智慧	257
坚持不盲从	258
抓大还要放小	260
多做事，少抱怨	261
欲速则不达	264
给人台阶下	265
会干更会说	267
一招鲜吃遍天	268
掌握变数	270
最笨的方法最有效	271

第十章 换个视角看人生

人生的格局也许难以改变，但怎么看却由你来决定。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”换个视角看风景，风景便有不一样的风采；换个视角看人生，人生也会有不同发现。

换个角度看人生	274
不受偏激观念左右	275
另眼看美丑	276
嫌货才是买货人	278
贫穷也可以植育幸福	279
成功由“错误”堆积	280
能吃苦也是一种资本	281
把嘲笑当动力	282
不挨骂长不大	284
劣势也能变优势	285

压力向下，动力向上	286
与平庸人为伍	288
经验比理论更重要	289
人人都是老师	290
为别人喝彩	292
以退为进	293
特立独行一次	294
爱非罗网	295
真爱其实很简单	297
伤害之爱	299
给予即是快乐	300
人间至苦心最苦	301
另外的出口	302
生活真谛是简洁	303

第十一章 拿得起，放得下

生活不会永远一帆风顺，正因为如此，我们的生活才有滋有味，绚丽多彩。在跌宕起伏中保持一颗平常心很重要，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，在平淡中给自己一份力量，在喧闹中给自己一份宁静。

拿得起，还要放得下	306
接受不可避免的现实	307
笑看输赢得失	308
羡慕不如珍惜	310
错过有时是圆满	311
且咽一口气	313

此路不通绕个圈	314
最大的快乐	316
没有什么不能承受	317
知足常乐，终身不辱	318
不要开错窗	319
失意不忘形	320
生命在，希望就在	321
坚韧活出精彩	323
笑看天下几多愁	324
善待失败，善待人生	325
在欣赏中忘却	326
看淡苦乐	328
自己珍惜自己	329
笑对死亡	330
快乐的主人	331
富贵如云烟	332
心外无物	333

第十二章 心宽才能天下阔

人如果没有宽广的胸怀，就无法成就辉煌的事业。宽容不是胆怯，不是妥协，它和放弃一样，是另一种明智和勇敢。拥有宽广的胸怀，对他人宽容，对自己宽容才能高瞻远瞩，才能赢得更为广阔的天地。

宽以待人	336
面对嘲笑有雅量	337
理解是座舒心桥	338