

人的一生就是一个选择的过程

人生学会 取舍

今天的放弃，正是为了明天的得到。

RENSHENG XUEHUI QUSHE

林 染◎编著

苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。什么也不愿放弃的人，常会失去更珍贵的东西。你有什么样的选择，也就有了什么样的人生。一次寻找就是一次发现，一次选择就是一次丢失。



海潮出版社

人生学会取舍

RENSHENG XUEHUI QUSHE

- 只要人在追求，他就在选择
- 忧郁的人，只能选择遗憾
- 得到的同时，意味着失去
- 人生有无奈就有等待
- 抓住人生的第二落点
- 编一本自己的心理辞典
- 活在自己的生命时序里
- 残缺中看到圆满
- 把影子甩在背后
- 失意何尝不是得意之始
- 错了，就另起一行
- 放下，是新的机遇

ISBN 7-80213-261-4



9 787802 132610 >

ISBN 7-80213-261-4

定价：24.80元

人的一生就是一个选择的过程

人生学会 取舍

林 染◎编著

今天的放弃，正是为了明天的得到。



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生学会取舍/林染编著. —北京:海潮出版社,2006
ISBN 7-80213-261-4

I. 人… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101159 号

人生学会取舍

林染 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷装订

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:16 字数 200 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数:10000 册

ISBN 7-80213-261-4

定价:24.80 元

人生需要平衡

人生是一种相依相得的平衡，放不下就得不到，得不到就会很痛苦。

我们放不下一个即便舍弃也不会失去什么的工作，只因耳边总有一个声音说，我们可以做得比现在更好，而且找不到更合适的。

我们放不下一个自己不喜欢的应酬，不敢在想离开时转身就走，只因那个声音说：你难道不怕别人说你孤僻吗？说你的交际能力太差吗？

我们放不下一个爱人，即使知道对方根本不适合你，只因为那个声音说：失去了才会珍惜。

中国有句俗话叫“想什么没什么，怕什么来什么”。就是说一个人功利性太强了，反而总是事与愿违。

法国哲学家、思想家蒙田说过：今天的放弃，正是为了明天的得到。

在这个世界上，为什么有的人活得轻松，而有的人活得沉重？前者是拿得起，放得下；而后者是拿得起，却放不下，所以沉重。

所以，有人说：人生最大的选择就是拿得起，放得下。只有这样，你才能活得轻松而幸福。

一个人在人生中，拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。对于人生道路上的鲜花、掌声，有处世经验的人大都能等闲视之，屡经风雨的人更有自知之明。但对于坎坷与泥泞，能以平常之心视之，就非常不容易。大的挫折与大的灾难，能不为之所动，能坦然承受，这则是一种胸襟和肚量。

佛家以大肚能容天下之事为乐事，这便是一种极高的境界。既来之，则安之，便是一种超脱；但这种超脱，又需多年磨炼才能养成。

生活有时会迫使你，不得不交出一些东西，不得不放走一些东西，甚至不得不抛弃爱情。你不可能什么都得到，所以，在生活中应该学会放弃。

但生活中的我们，常常不是拿不起来，而是放不下。我们手中的东西不想丢掉，却又要拿起更多的东西。

苦苦地挽留夕阳的，是傻子；久久地感伤春光的，是蠢人。什么也不愿放弃的人，常会失去更珍贵的东西。

前

言

1

人生学会取舍

干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃。放弃，你就可以轻装前进；放弃，你就可以摆脱烦恼的纠缠，使整个身心沉浸在轻松悠闲的宁静之中。

学会放弃吧！放弃失恋的痛楚；放弃屈辱留下的仇恨；放弃心中所有难言的负荷；放弃费尽精力的争吵；放弃对权力的角逐；放弃对虚名的争夺……凡是次要的，枝节的，多余的，该放弃的都要放弃。

拿得起，实为可贵；放得下，才是人生处世之真谛。

目
录

CONTENTS

一、得之应得，失之所失

一次寻找就是一次发现，一次选择就是一次丢失。

人生即选择	/3
只要人在追求，他就在选择	/4
无怨无悔的选择	/6
学会自己拿主意	/9
犹豫的人，只能选择遗憾	/11
没有最美那朵花	/13
得到的同时，意味着失去	/14
放下意味着新生	/16
给自己的心灵松松绑	/20

放得下是一种修养	/22
不撞南墙就回头	/23
塞翁失马,焉知非福	/25
人生有无奈就有等待	/27
智慧地行使拒绝权	/29

二、选择人生

做不到我们想要做的,就做我们能做的。

若能再活一次	/35
你如何定义成功?	/37
膨胀不是成长	/40
选定一把椅子	/42
寻找自己的特长	/45
抓住人生的第二落点	/48
有痕迹就证明你努力过	/50
降低飞行高度	/52
慢走,才能走稳、走好	/55
过好一个平凡的“当下”	/56
追求生命中的“感动”	/57
上台是机会,下台是智慧	/59
摘下角色的光环	/62
放得下是人生的大智慧	/65

三、平衡心态

如果我们换一种开放的心态,就会发现世界也随之发生改变。

和谐产生力量	/71
一个心态,一个故事	/73
换副眼镜看世界	/76
保持心理的平衡	/78
编一本自己的心理辞典	/80
与压力共舞	/82
让心灵静谧一会儿	/85
“留白”也是一种美	/88
丢掉旧的你,接纳新的你	/89
何必自寻烦恼	/91
给予比接受更快乐	/94
愚者以“智”欺人	/97
生气是自己惩罚自己	/99
让情绪曲线变得平滑	/101
邪恶到我为止	/104

四、放手钱财

能够享受一切的人是富有的,放弃一切享受的人更富有。

来这一趟人生做什么?	/109
在占有和放手之间	/112
占有与放弃的和弦	/113
生不带来,死不带走	/116
“不平公”也是合理的	/119
钱的平衡尺度	/121
四方来,八方去	/123
假如一朝富贵	/126
比上不足比下有余	/129
提醒自己,注意幸福	/131
幸福在人们的心里	/135
健康的鞋匠胜过生病的国王	/137

五、快乐工作

经营自己的长处,这是因为经营自己的长处能给你的人生增值,经营自己的短处会使你的人生贬值。正如富兰克林所说:“宝贝放错了地方是废物。”

聪明的工作,卖力地工作	/143
工作其实是快乐的	/144
男怕入错行,女怕嫁错郎	/147
做你所爱,爱你所做	/150
工作与兴趣合而为一	/152
“归零”的工夫不可少	/154

六、学会简单

在复杂的地方也有单纯的人,在单纯的地方也有复杂的事。

从复杂到简单	/159
该自然时就应自然	/161
该简单时就应简单	/162

人生学会取舍

- 实现简单生活 /164
 狄德罗效应 /167
 活在自己的生命时序里 /169
 我们本来就不完美 /171
 残缺中看到圆满 /174
 完美是对自我的苛求 /177
 在平凡中追求完美 /179
 择其两端用其中 /180

七、选中快乐

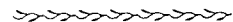
请记住——如果左边不是幸福的方向，转
 一转，幸福原来在右边！

- 快乐是一种心理选择 /187
 心就是快乐的根 /190
 我们在世间的位置 /192
 知足者长乐 /195
 活得精彩才快乐 /196
 快乐在于今天 /199
 让花儿一朵一朵开 /201
 痛苦与快乐同在 /202
 把影子甩在背后 /205
 在变化中体会乐趣 /208
 给心灵留出悠闲的空间 /210
 不失其赤子之心 /212

“白日梦”是不花钱的快乐 /213

嘲笑自己又何妨 /214

八、告别困境



我杀人因为我没有鞋子穿,直到我遇到一个没有脚的人。——波斯谚语



选择,就是力量 /219

失意何尝不是得意之始 /221

逆风中才好飞扬 /223

失败存在于心中 /225

坏牌不一定输 /227

如何在挫折中成长 /230

错了,就另起一行 /233

失败是一个过程 /234

放下,是新的机遇 /236

走心情的夜路 /238

把痛苦结晶成美好 /240

时间,伟大的雕塑家 /242

目

录

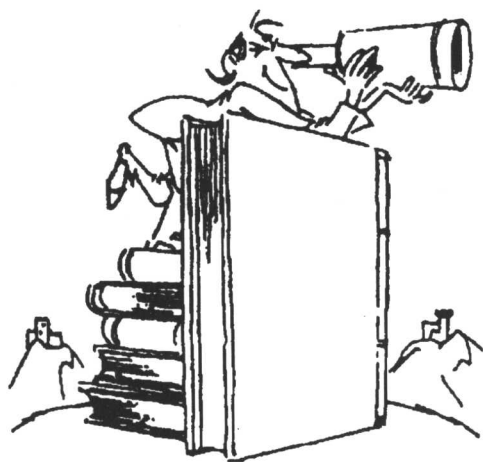
人生学会取舍 (1-12).indd 7

7

25/3/2012 22:28:27

一、得之应得，失之所失

一次寻找就是一次发现，
一次选择就是一次丢失。



人生学会取舍

人生即选择

一位哲人说，人的一生就是一个选择的过程。这句话道出了人生最朴素、最简单，也是最重要的哲理。因为每个人无论是对生活、爱情与婚姻、友谊，还是对职业、工作、事业等，都有着自己的想法，当他们为了实现心中所想而采取行动的时候，无论是成功了还是失败了，都有一种选择。

那么，什么是选择呢？简单地说，选择就是给自己定位；选择就是给自己寻找前进的方向；选择就是为自己把握人生命运；选择就是为自己的生命重新注入激情；选择就是实现自己人生的目标。

只有选择，人生才有主题；只有选择，人生的坎坷才会被踏平；只有选择，人生才能冲破世俗的藩篱；只有选择，人生才能演奏出生命的华彩乐章。

在这个世界上，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的结果。

所以，你有什么样的选择，也就有了什么样的人生。

在这个很精彩且很复杂的世界里，无论是强者还是弱者，无论是成功者还是失败者，无论是大人物还是小人物，他们之间最重要的区别就是对人生之路选择的差别。

伟人们之所以伟大，首先是因为他们选择了伟大的事业。如果伟人们选择的不是伟大的事业，那么，每个伟人，在今天的历史书上都不会有他们的名字。是伟大的事业才使那些伟人们变得伟大。

如果当年的鲁迅不选择弃医从文，就不会成为文学巨匠；如果当年的毛泽东不选择为中国人民的解放而斗争，就不会成为共和国领袖；如果霍金不选择天文物理，就不会写出《时间简史》这一伟大著作；如果

人生学会取舍

贝多芬不选择音乐创作，也不会为后世留下那么多不朽的旋律。

比尔·盖茨在谈到他的成功经验之时说：我的成功在于我的选择。如果说有什么秘密的话，那么还是两个字——“选择”。

只要人在追求，他就在选择

我们的一生都在选择，除了我们无法选择我们的出生、父母外，选择就成了我们一辈子最常做的事，小至要不要打电话给朋友，大至婚姻大事，无一不是在选择中过日子。

你要过什么样的生活，你要选择什么样的人生，都是一种选择。你要或不要、YES 或 NO，都可能影响命运。

既然都要选择，你们是用什么方式来做决定的，是精打细算还是畅快一时，是凭“感觉”还是靠“理智”？

有人说他其实最怕选择了，因为每一次选择都必须做正确的决策，每一次的选择都充满挣扎。

我们为了得到“一半”，我们必须放弃另“一半”。如果一味地权衡得失利弊而驻足不前，到头来将两手空空，一无所得。

以下的一些情境下，你会做出怎样的决定呢？

——你想在大学毕业后再读研究生深造，但你的家境极其困难，使你无法如愿。这时，你的一位亲戚愿意资助你，可你有充足的理由怀疑他的钱来路不正。你会接受他的资助吗？

——在填写工作申请表时，需要填上你所患过的严重疾病。你三年前得过肝炎，而你知道你申请的工作需要健康的身体。你把这病填上去吗？

——你又饥又渴，饱受煎熬，并且身无分文。在这样的情况下，你