

有时候取舍对了，
比努力还重要！

舍与得

的人生修行课

年轻人一定要懂得的取舍智慧

冠 诚 ◎编著

取是本事，舍是学问，
只有取舍有道，才能奏响人生华章！



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

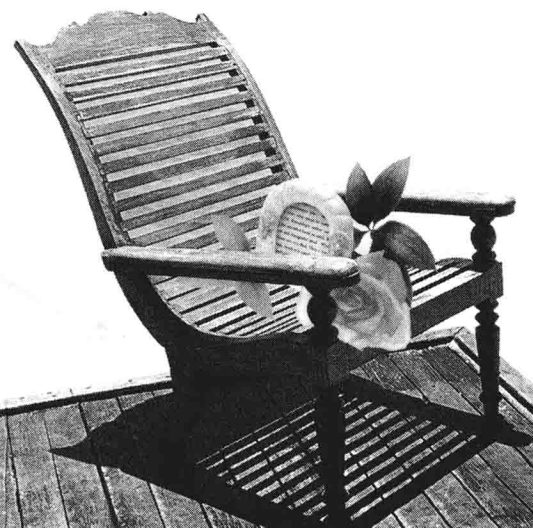
舍得

的人生修行课

年轻人一定要懂得的取舍智慧

冠 诚 ◎ 编著

取是本事，舍是学问，
只有取舍有道，才能奏响人生华章！



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

舍与得的人生修行课 / 冠诚编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5640-8896-5

I. ①舍… II. ①冠… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034246号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 180千字

版 次 / 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑/高 坤

文案编辑/高 坤

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



| 决 定

人的一生中，总会遇到许多岔路、困惑和迷茫，尤其是年轻人。年轻人刚刚步入社会，他们正经历从稚嫩走向成熟、从平庸走向卓越的蜕变期，婚姻、财富、前途、未来……都在这时候，在不知不觉中悄然成形。

年轻的时候是人生重要的积累期。通过观察，我们不难发现，凡是毕业后在短期内取得成就的人，都是对自己的心态养成、能力锤炼、性格铸造、习惯培养等方面付出了极大努力的实干者。也就是说，只有那些肯沉下心来认真学习、不断提高自己能力的人，才能赢得第一场比赛。

年轻的时候，我们要经历两大转折：

从毕业到就业，从校园到社会——参加工作；

从单身到结婚，从个人到多人——建立家庭。

年轻的时候，我们要面临五大挑战：

赡养父母；结婚生子；升职加薪；开创事业；生活质量。

年轻人能否顺利地完成两大转折、从容地应对五大挑战，能否获得成功、拥抱幸福，取决于心灵的成长度和心智的成熟度。

心灵快速成长，心智快速成熟，需要年轻的我们掌握人生经验和人情世故，具备取舍智慧，合理地规划人生；还需要我们懂得说

话艺术和处世哲学，懂得职场规则，具备职场智慧，掌握成功的法则。而这些知识和智慧会决定我们未来 20 年、30 年甚至一辈子的命运。

现实中，很多年轻人往往因没有人生经验、不懂人情世故而在人际交往中折戟沉沙；因不懂得取舍之道而致错误选择；因不懂人生规划而前途迷茫；因不懂社交礼仪而功败垂成；因不懂说话艺术而祸从口出；因不懂职场规则，不了解职场生存智慧而难以晋升；因不懂成功法则而一直在社会的中下层徘徊……

残酷的现实常常使年轻人一飞冲天的野心、大鹏展翅的抱负化为泡影。因此，年轻的你必须掌握发展必备的知识才能走得更远。基于这种需求，我们策划了这套人生哲理系列丛书，祈望能够帮助年轻人迅速完成从校园人到职场人的转变，能够快速融入社会，成熟而从容地应对眼前的一切。

年轻，没有极限。准备得越充分，飞得就越高。真心希望年轻的你能够暂时停下来，回顾自己的道路，反思自己的行为，决定自己的方向，规划自己的人生。我们真诚希望这套“8090 人生哲理系列图书”能让你有所收获。



| 目 录

第一章 人生懂取舍才完美

懂得放弃才是大智慧	1
选择决定人生	2
成功之路在于选择	3
选择有主见的人生	5
学会放弃的价值	6
人生没有回头路	8
拿得起更要放得下	9
舍弃是另一种获得	10
放弃自由得到追求	11
得与失是一种心态	13
等待是为了获得	14
拿捏得当是取舍的真谛	15
不强求自己	17
抵住诱惑 简化人生	18
放弃是一种境界	19
人生在放弃中升华	20



第二章 为人处世懂取舍才能双赢

双赢是一种智慧	22
双赢是人际交往的模式	23
把握人际交往中的“度”	24
学会真正了解别人	25
建立双赢的人际关系	26
创造和谐的人际关系	28
恰到好处地表现自己	29
帮别人就是帮自己	31
懂得付出才能得到	32
称赞别人要真心诚意	33
贬低自己取悦别人	35
妥协是一种战术	37
站在对方的立场思考	38
吃小亏占大便宜	40
朋友多了路好走	41
装“恶”是自保最佳武器	43
清高不可率性而为	44
示假隐真才能保护自己	46

第三章 人情世故懂取舍才能左右逢源

世事洞明皆学问	48
“方”是做人之本	49
“圆”是一种智慧	51
暴躁是做人大忌	53



沟通促进人际交往	54
不可滥充好人	55
违心也是一种善良	56
能屈能伸才潇洒	57
用装傻来保护自己	59
夹紧尾巴是一种道德	60
退一步海阔天空	61
退让是成功的“加速器”	62
愚者玩小聪明,智者深思熟虑	64
“难得糊涂”是一种智慧	66
糊涂是一门学问	67
见好就收者是最大赢家	68
做人不可一味傲慢	69
掌握常来常往的技巧	71

第四章 言行懂取舍才能事半功倍

说话要留有余地	73
逢人只说三分话	74
照顾他人自尊	76
说话要有场合意识	77
把握说话的度	78
含糊说话是一种艺术	80
培养说人情话的好习惯	81
责人如责己	83
讲究说话的艺术	85
投其所好地赞美他人	87



远离散布流言的“扩音器”	89
不做无原则的忍让	91
说话办事要放下架子	92
办事顺应客观规律	94
因事制宜好办事	95
随机应变好办事	97
做事量力而行	99
办事果断好处多	100

第五章 职场懂取舍才能纵横捭阖

极限并非不可逾越	103
学会委婉地拒绝对方	105
巧妙地运用赞美	108
用行动消除误会	109
合作不可独断专行	111
功劳要有你我他	112
玩笑可开不可过	114
背后莫论人是非	117
同事交往不可随便	120
谨慎祸从口出	122
进言需三思而后行	124
掌握与人沟通的技巧	125
同事聊天要有分寸	127
掌握谈话的主动权	129
能力决定生存状态	131
清除职场升迁的障碍	132



远离职场中的恶习	134
----------------	-----

第六章 目标懂取舍才能更易成功

确立人生的目标	137
目标决定生存境界	139
目标不能游移不定	142
自信决定人生的高度	144
高标定位自己	146
天生我材必有用	147
选择自己喜欢做的事	150
做人要低调	153
坚持自己的优势	154
选择适合自己的职业	156
适合你的目标才是最好的	158
把握高的择业期望值	160
追求卓越的人生目标	161
目标不可太高远	163
适时调整行进方向	164

第七章 心态懂取舍才能成就人生

态度决定前途	166
心态是一种力量	168
改变观念 改变生活	169
保持乐观的心态	171
一忍天下安	173
学会与压力共舞	176



一个心态演绎一种人生	179
换个思维天地宽	181
把握心理平衡点	184
定期打扫心灵	185
驱走烦恼的心魔	187
收敛起你的锋芒	190
好心态完善自我	192
保持宁静的心态	195
对生活怀有愿望	198
生气时不迁怒别人	200

第八章 婚姻懂取舍才能和谐持久

爱情没有十全十美	203
用心经营你的爱情	205
给爱一个适度的空间	207
知己知彼真方圆	209
参透婚姻棋局中的禅机	211
人生需要放弃	214
为所爱的人舍弃一切	215
演好你的婚姻角色	216
爱情不可比较	219
爱不一定是拥有	221
放弃也是一种爱	223
当爱走远就要放手	225
离婚是新的起点	228



第一章 人生懂取舍才完美

懂得放弃才是大智慧

生活原本是淳朴简单的，人因为不懂得舍弃才会有许多的痛苦。舍弃才能释放新的空间，天地因此豁然开朗，生命才会向你展现出另一番美妙的景致。放弃才是完美人生的大智慧。

有一个和尚千里迢迢来向禅师求道。禅师先是以礼相待，却不说禅。他将茶水倒进和尚的杯子，杯子已经满了，但还在继续倒。

和尚忍不住大声问道：“都已经满了，你怎么还倒啊？”

禅师笑了笑：“你就像杯子一样，里面已经灌满了你自己的看法，如果你不将自己的杯子倒空，我怎么和你说禅啊！”

这个禅师的话是富有道理的。人越来越贪婪，什么都不愿意放弃，只抓住自己的东西不放，不懂得放弃，这样又怎么能领悟生活的真谛呢？

夏天人们都喜欢吃水果，一次往往买很多，有的水果很容易变坏。很多人会选择先吃坏的然后再吃好的，总觉得把坏的扔了可惜，但是，往往是把坏的吃完了，好的水果也放坏了。



碰到强敌时，章鱼只有舍弃自己的内脏，才能保全自己的性命。遇到天敌时，蜥蜴只有断弃自己的尾巴才能死里逃生。

这些都说明，放弃是多么重要。

不会放弃就意味着背上许多沉重的负担。懂得放弃，自己才会轻松。在得到的同时，你也在失去；在选择的同时，你也在放弃。你有无数个机会，但你只能选择一种适合自己的生活道路。比如，你选择了当作家，你就无法享受做一名成功商人的乐趣；你选择了单身汉的自由，你就无法体会婚姻的温馨。

人生需要放弃，更要懂得放弃。有时候，放弃不仅是一种勇气，更是一种智慧。明白了放弃，你就懂得了人生。

选择决定人生

人生是一连串的选择过程。在漫长的人生路上，每时每刻人们都在选择，只是有些人选对了、有些人选错了。对与错的结果也就注定了这个人的一生。

若想拥有一个成功的人生，我们必须降低错误选择的几率，减少做错误选择的风险。这就要求我们必须预先明确想要的结果究竟是什么，想得到的又是什么？这本身又是一个选择。

昨天的日子，我们过得太平常了。我们和大部分人一样，过着平常的、没有追求的生活，所以心态往往是消极的、失败的。大部分人只要有一个饭碗在手里，哪怕是一个破碗、泥碗，哪怕碗里只有一口粥、一口汤，都舍不得也没有勇气把它扔掉。因为我们依赖于在习惯的环境里过日子。



我们每个人的生活圈子是个小世界，在这个小世界里，你总会发现，有些人不管大小事，总是很容易获得成功。他们能挣到更多的钱，过着高品质的生活，有健康的身体和良好的人际关系。而更多的人忙忙碌碌，却只能维持生计。他们的差别究竟在哪里呢？

它既不是智力上的差别，也不是学历上的差别，而是选择上的差别。虽然每个人都有自己的缺点和优点、短处和长处，但只有经过不断的学习和改变，才能使自己变成一个出色的、专业的人员，才能进行正确的选择。

在你的人生中，因为没有做出正确的选择，你曾经错过过多少获得成功的机会。如果你可以洞悉未来，你愿意付出什么代价？如果你能够预见未来，你又能否把握机会？你一生中又能遇到多少机会呢？这个时代也许是你最后的选择机会，你要格外留神。每10年就会有一些配合时代的伟大商机出现。20世纪80年代下海，90年代炒股票。在那个年代把握住机会的，有不少已成为百万富翁。在21世纪的今天，也一定会出现这样的机会！你一定要留心你的选择。

什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由以前的选择决定的，而今天的选择必将决定以后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的未来。

成功之路在于选择

在人生道路上，只要我们不断地去追求，就会有所选择。选择伴随着我们的一生，也决定了我们一生的成败优劣。选择仿佛是我们的身影，仿佛是竖立在我们人生曲折道路上的一块块路标。



我们只有认识了正确的路标，才会在面临各种各样的危机时，灵巧应变，进而取得成功。

在人生的道路上，事业上的选择尤为重要。但事业的选择并不是一次性的。第一次选择当然最重要，它一般发生在高中毕业的时候。当你既酷爱钢琴又迷恋于物理学，在报考时作决定性选择的时候，你一定深感苦恼。因为你不甘心放弃其中一样。最好的选择方案可能是读物理系，把钢琴作为业余爱好，成为你终生快乐、安慰的源泉。即便是进了大学物理系，也会面临选择。也许，最富有戏剧性的选择是你突然对诗歌和小说创作发生了极大兴趣。这种兴趣竟超越了物理学。这次在文学和物理学之间做出新的选择，需要百倍的勇气，因为你要抗击来自外界强烈的舆论和环境的压力。

听从你的内在声音吧！新的选择会使你不断“发现自己”。

人生的悲哀，莫过于别人在替自己选择。那岂不成了被人操纵的机器？掌握自己的命运，依靠自己正确的选择，这才是成功的人生。

在人生的旅途上，你必须做出这样的抉择：你是任凭别人摆布还是坚定自强；是总要别人推着你走，还是驾驭自己的命运，控制自己的情感。答案不言而喻。

为了促进个人的成长，达到个人的幸福，你必须学会驾驭生活。你必须自己选择服装、选择朋友、选择工作。用高标准来要求，就意味着掌握自己的命运，以便完成你的事业和追求你的爱情。

正因为我们必须对人生做出很多的选择，所以要锻炼自己做最正确和最适合的判断。有人说不要因小失大，即使是小事情的选择，也可能影响你对重大事情的选择，所以焉能不慎。但是，要如何为每件事情都做最适合的决策和选择呢？这确实是一件不容易的事。

在人的一生中，要做很多决定。但做决定并不是一件容易的事，首先要受到自己心理因素的影响。



一个人的困扰大部分是非理性思考下的产物，而非理性的思考往往要求这个世界“应该”“必须”“最好”如何如何。一旦自己的预期落空，心态就会不好，情绪变得恶劣。这就是心理困扰。要想摆脱心理困扰，就应该重点处理那些引发负面情绪的非理性观念。只有这样，才能在生活中对各种选择有适当的心理反应，才能把握好心理的平衡点。

价值观的取舍往往决定于心理的平衡点。当你需要决定何去何从的时候，价值观就像一把尺、一杆秤一样，帮助你抉择。

选择有主见的人生

没有主见的人生是悲哀的人生，就像墙头草一样，没有自己的稳定立场，没有自己明确的方向。我们要选择有主见的精彩人生。

做事不能没有主见，处事不能没有决断。坚持主见就是坚持真理，就是坚持胜利，而真理总是被少数人发现，而被多数人所认同的。做事情如果需要别人点头，那你的事情就肯定平淡得像河边的一粒沙了，更休想成就一般人不能成就的事业。

有时候，人常常会被一种习惯思维所左右。这就容易让人失去自己的主见，变得盲从。现实生活中不乏这样的实例。

前几年比较流行山地自行车，这种车骨架异常坚实沉重，车把僵硬别扭，转向笨拙迟缓，适宜爬坡和崎岖不平的路面。有些人为了追赶时尚，盲目追随别人，放着好端端的轻便车或跑车不骑，却兴高采烈地骑上了它。一天折腾下来，累得腰酸背痛，这份潇洒背后的代价和感受，又能向谁去诉说呢？



诗人爱默生说：“大丈夫从不流俗。”他说的不是怪僻癫狂的人，而是坦然无畏、坚持主见的人。这里有一个独特的实验，一个女人在大街上行走，突然向一位不知情的路人大大叫：“救命！有人强暴！”而旁边另外安排两位乔扮的路人，对此呼救声充耳不闻，依旧往前走。那名被当做实验对象的不知情的路人在听到呼救声时，所做的反应不是立刻向前去搭救，而是无动于衷。这种跟着大家走的群体现象说明：我们的信念往往有很大的从众性，它的建立总是根据别人的反应，这正是妨碍一个人发展的心理障碍。

一个不能为自己做出独立选择的人，一生终将一事无成、一败涂地。行事要有主见，除了自我凝聚、甘于寂寞外，还需要极大的勇气。勇气是为智慧与才干开路的先导，是向高压与陈规挑战的利剑，是同权威和强手较量的能源。必要时，拿出你的勇气吧。

学会放弃的价值

放弃是一种智慧。汉代大文学家司马相如所著《谏猎书》有云：“明者远见于未萌，而智者避危于未形。”昙花一现放弃了白天的绚烂，却带来了黑暗中绽放的生命；落叶归根放弃了生命，却带来了春的希望；青蛙冬眠放弃了冰雪中的荣耀，却得到了新的活力！天空在拥有太阳的辉煌时放弃了漫天的星光；梨树在拥有丰硕的果实时放弃了纯洁的花朵；水珠在滴入河流时放弃了露水的晶莹。

大自然如此，人类亦然。三毛的放弃成就了传奇般的一生；陶渊明的放弃创造了悠闲的生活与返璞归真的文化境界；屈原在纵身跃入汨罗江的一刹那，得到的是纯洁的灵魂；鲁迅放弃了学医，