

三分是选择 七分靠放下

一套让你做人、做事都无懈可击的完美法则

李 晴◎编著



**你的选择决定你能否成功，
你的放下决定你能否幸福。**

学会选择，成功就会离你近一点；依靠放下，你拥有的幸福就会多一点！

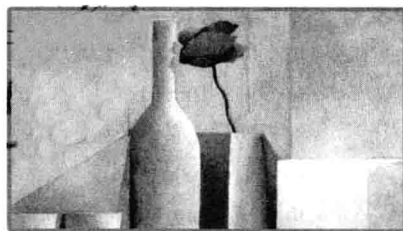
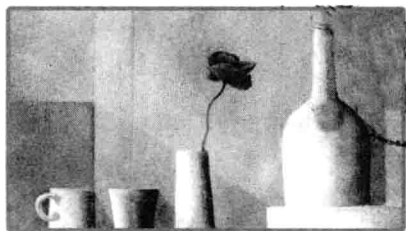
翻开此书，让你收获事业与家庭；翻开此书，让你拥有温馨和成就！



中国言实出版社

三分是选择 七分靠放下

李 晴◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

三分是选择,七分靠放下/李晴编著. —北京:
中国言实出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5171-0465-0

I. ①三… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第050046号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字 数 208千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0465-0

前言

诸葛亮的《诫子书》中有这样一句话：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。这句耳熟能详的名言，其中的道理我们都能懂，但是，又有几个人能真正做到这些呢？

现实中，我们在时间的流逝中匆匆忙碌着自己的工作和生活。也许，有时候我们因为太在乎，反而适得其反；也许，有时候我们因为太在意，最后往往竹篮打水一场空。当我们对名利的追逐越来越狂热的时候，我们已经忽略了自己当初出发的初衷。当亲情、友情、爱情离我们越来越远的时候，我们才会意识到原来自己追求的东西只是浮云而已。

我们往往说自己不得已才选择这样做，我们往往会为自己找到这样那样的借口让自己放不下那些名利。其实，还是我们的内心在作祟。正是因为我们太汲汲于名利，太在意得失，太看重身外之物，我们才会失去自我，迷失方向，在贪婪中苦苦挣扎。

我们不会明白，当为名利生活的时候，我们失去了另一种从容生活的乐趣；当选择放不下贪婪的时候，我们已经错过了太多的阳光。

人生是一个不断选择的过程，因为人生有太多的岔路口在等待着你，在每个岔路口你都需要作出自己的选择；人生又是一个不断放下的过程，因为我们的肩上背负了太多的东西，只有放下我们才能继续前行。

所以，我们需要选择一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡一点，知足常乐，才会让自己的生活轻松愉快；所以，我们需要选择放下一些不必要的欲望，不要让自己陷入欲望的牢笼之中，才会让自己的人生丰富多彩。

我们应该明白：失去一些，得到一些；放下一些，收获一些。舍得舍得，大舍大得，小舍小得，舍不得。舍得那些浮华，才会得到优雅；放

下那些名利，才会得到平静。

“选择内心，放下欲望”，就是本书的主旨。不要被外面的事物迷惑了双眼，让自己的选择听从内心的声音；不要被浮华迷失了自我，放下一点欲望，让自己的心灵得到真正的自由释放。

目录

前言 / 001

第一章 选择与放下，智慧的体现 / 001

人生路上，我们总会遇到这样那样的问题和诱惑，这个时候，我们需要学会如何去选择，如何去放下。正确地选择与放下，是一种人生境界，更是一种人生智慧。

适合自己的才是最好的 / 002

选择做回真实的自己 / 005

要坚持自己的原则 / 007

挣脱困扰心灵的枷锁 / 009

迎合别人不是真实的自己 / 011

有一种错误叫固执 / 013

该放下要放下 / 015

退一步海阔天空 / 017

放下一时，幸福一世 / 019

输得起的人才能成功 / 021

第二章 一切不完美，自信面对 / 023

任何过于注意不完美的行为都会将我们从慈善柔和的目标上拉开。要认识到尽管总有更好的做事方式，但这并不意味着你就不能喜爱和欣赏它的现状。解决之道便是：当你陷入旧习，坚持认为事物应当有所不同时，截住你自己，温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

顺其自然，你才会得心应手 / 024

有缺憾，才会追求完美 / 026

取出青枣中的碎片 / 028

事事苛求完美那是自讨苦吃 / 029

缺憾也是另外一种美 / 031

其实你本来就不错 / 032

用自信与坚强书写人生 / 034

学会自己为自己鼓掌 / 036

完善自己的不足，超越自卑 / 038

化自卑为自信，变缺点为优点 / 040

第三章 放下偏见，精彩的世界等着你 / 043

世上有很多争端来源于偏见，人们总是以自己的角度看待问题，对于同一个事物，很多人往往只看他们想要看到的内容而忽略其他方面。任何偏见都是过时的真理的残余，应该记住，思想解放，人的精神才富有，偏见比无知离真理更远。放下偏见吧，这个世界将会变得多姿多彩！

偏见的墙外是美景 / 044

- 认识上的错误导致偏见 / 045
- 别被偏见蒙蔽双眼 / 046
- 摘掉心灵的有色眼镜 / 048
- 消除偏见，你要推己及人 / 050
- 用宽容埋葬仇恨 / 051
- 忘掉仇恨，快乐在前方等着你 / 053
- 无心之过，一笑置之 / 055
- 对人宽容，于己方便 / 057
- 宽容的回报，出乎你的意料 / 060

第四章 不为浮云遮望眼 / 065

在这个世界上，有很多事物都带着诱人的面具。贪婪的人往往很容易被事物的外表所迷惑，甚至难以自拔，事过境迁后悔就晚了！因此，我们要不为事物的外表所迷惑。

- 认准目标，咬定青山不放松 / 066
- 找准心的方向，切忌迷失在路上 / 068
- 不因贪婪而犯傻 / 069
- 贪小便宜的代价是吃大亏 / 070
- “死要面子活受罪”不可取 / 072
- 认清实质，才能做到舍得 / 073
- 面子问题，你深陷其中吗？ / 075
- 与别人攀比，不如超越自己 / 077
- 不与人比，懂得知足 / 080
- 与其羡慕别人，不如珍惜拥有 / 082

第五章 勇敢前进，让人生充满意义 / 085

曾经有这样一句话：“你若失去了财产，你只失去了一点；你若失去了荣誉，你就丢掉了许多；你若失掉了勇气，你就把一切都失掉了。”我们不得不承认，幸运之神总是会照顾勇敢的人。勇气是一个人处于逆境中的光明，如果生活是一个残酷的战场，从来都是勇者无畏前进，懦弱者黯然后退；如果生命是一条艰险的狭谷，那么只有选择勇敢的人才能顺利通过。

历经逆境，才会靠近成功 / 086

懦弱的人，没人喜欢你 / 088

生活也要冒险，成功需要勇敢 / 090

拼出个未来，不要逃避现实 / 092

勇敢一点，懦弱就离你远一点 / 095

面对困难，三种方法帮助你 / 098

时时努力，要远离安逸 / 101

成功的人比别人更努力 / 104

成功源于一点一滴的努力 / 106

生于忧患，死于安乐 / 107

追求进取，人生更有意义 / 109

第六章 做压力的主人而不是奴隶 / 111

随着经济与科技的日益发展、社会竞争的日益激烈，来自各方面的压力也越来越大，心灵的危机感也越来越重。所以，面对压力，你应该选择做它的主人，只有这样你才会战胜它，还给自己一个健康的心灵。

- 压力并不等于压抑 / 112
- 学会自己给自己减压 / 113
- 亲近自然，释放压力 / 115
- 调整自己，让压力变成动力 / 116
- 学会减压，合理调整自己 / 118
- 压力好不好，取决于你怎么看 / 119
- 认清自己，别负重而行 / 121
- 寻找积极向上的能量 / 123
- 忽略压力，做到释怀 / 124
- 走出阴影，微笑面对 / 126

第七章 放下包袱，轻装上路 / 129

人生路坎坷的时日居多，大部分时间人在负重而行，领导、同事的误会、工作上的摩擦、生活上的不如意都会令人难过。这时候，如果你不够宽容，不够豁达，不会变通，最终会把自己逼入死角。所以，放下包袱吧，生命之舟需轻载。

- 放下之后，有另一种美丽 / 130
- 心情轻松的要诀 / 132
- 人生不简单，所以我们要简单 / 135
- 踽踽而行的景色很美 / 137
- 记住该记住的，忘记该忘记的 / 139
- 快乐的人，是不会计较的人 / 141
- 流言蜚语，一笑而过 / 143
- 幸福不是拥有的多，而是索取的少 / 144
- 计较得失是痛苦的根源 / 147
- 人生最高的境界是豁达 / 149

第八章 名利之前，保持清醒 / 153

名利不是我们生活的全部，生活中还有许多远比名利更有意义的东西值得我们去追寻，比如爱情、友谊、健康……有句名言说得好：“能用钱买来的都不贵。”不要让名利挡住我们的眼睛，不要让名利成为套住我们心灵的枷锁。不贪名利，建立正确的价值观。我们要切记，名利乃身外之物，生不带来，死不带去，如果连生命都丢了，名利又有何用？

- 做人不能太贪婪 / 154
- 面对贪婪，你要这样做 / 155
- 用知足取代贪婪 / 158
- 贪婪的结果——一场空 / 160
- 理智地对待金钱 / 162
- 不要做金钱的奴隶 / 163
- 不可一味贪财 / 165
- 呼唤自己的平常心回归 / 166
- 宠辱不惊，去留无意 / 168
- 看淡一切，心情才舒展 / 170

第九章 抛弃偏执，换个角度想问题 / 173

在这个复杂的大千世界里生存，生活无时无刻不在给我们制造难题，我们要学会怎样正确看待，怎样勇敢面对才能更好地生存，如果我们采取了正确的态度去看待，一切困难都可以迎刃而解。

- 换个角度，得失就不同了 / 174

- 塞翁失马，焉知非福 / 176
失去意味着另一种获得 / 177
心中的绳结一定要解开 / 179
想法不同态度就会不同 / 181
告别偏执是一种睿智 / 183
学会变通，用宽恕感受生活 / 185
凡事有度，不用强求 / 187
要有从头再来的勇气 / 189

第十章 烦恼来袭，关门拒之 / 191

不要让琐事牵绊自己，把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可强求的，生活本身就是不公平的，生活需要有张有弛，我们需要珍惜每一天，活在喜悦中。

- 为小事伤脑筋不值得 / 192
想开了就没烦恼了 / 193
欢喜自在一念之间 / 196
放不下，烦恼会一直伴随你 / 197
生活的剧本需要本色出演 / 199
抛却杂念，换种眼光看周遭 / 200
大气一点，不纠缠小事 / 202
善于遗忘，保留美好 / 204
忘却烦恼，享受美好生活 / 206
贪婪者终将一无所获 / 208

第一章

选择与放下，智慧的体现

人生路上，我们总会遇到这样那样的问题和诱惑，这个时候，我们需要学会如何去选择，如何去放下。正确地选择与放下，是一种人生境界，更是一种人生智慧。





适合自己的才是最好的

一个人如果竭尽全力去做一件事，却最终失败的原因并不是他没有能力把事情做成功，而是因为他选择的事情不太适合自己。

生活中有许多人正在从事与自己天性格格不入的职业，做自己不擅长的事情往往会徒劳无益。因为这些人总是相信，投身于时下最为热门的行业，俨然处于社会光环的中心，就会得到权力、地位和财富，实现自我价值。不过，等他们花尽毕生的力气追求之后，他们才恍然大悟，原来自己真正应该做的事情没有做，自己所追求的很多热门根本不适合自己，或者根本就没有意义。

所以，我们必须让自己处在真正适合自己的位置上，完成应该完成的工作，承担应该承担的职责。如果你的天赋和内心要求你从事木工工作，那么你就做一个木匠；如果你的天赋和内心要求你从事医学工作，那么你就做一个医生。如果你没有任何内在的天赋，或者内在的呼声很微弱，那么，你就应该在你最具适应性的方面和最好的机会上慎重地作出选择。

1. 选择适合自己的角色

卡耐基曾经这样总结自己的教训：“当我由密苏里州的乡下到纽约去的时候，我进了美国戏剧学院，希望做一名演员。我当时有一个自以为是的想法、一条到达成功的捷径，这个想法非常简单，也非常完美，所以我不懂得为什么成千上万富有野心的人居然没有发现这一点。这个想法是这样的，我要去学当年那些有名的演员怎样演戏，学会他们的优点，然后把

每一个人的长处学下来，使自己成为一个集所有优点于一身的名演员。多么愚蠢！多么荒谬！我居然浪费了很多时间去模仿别人，最后终于明白，我一定得维持本色，我不可能变成任何人。我对自己说：‘你一定得维持自己的本色，不论你的错误有多少，能力多么有限，你也不可能变成别人。’于是，我不再试着做其他所有人的综合体，而卷起我的袖子来，做了我最先就该做的那件事：我写了一本关于公开演说的教科书，完全以自己的经验、观察，以一个演说家和一个演说教师的身份来写。”

卡耐基取得了成功，因为他终于明白了自己的社会角色，及时调整了自己的方向，从适合他自己的角度来从事社会活动。

2. 选择适合自己的职业

作家斯贝克一开始并没有意识到自己会成为作家，曾几次改行。开始，因为他身高1.9米多，爱上了篮球运动，成为市男子篮球队队员。因为球技一般，年龄渐长，又改行当了专业画家。他的画技也无过人之处，当他给报刊绘画时，偶尔也写点短文，终于发现自己的写作才能，从此走上了文学创作的道路。

达尔文学习数学、医学呆头呆脑，一接触到动植物却灵光焕发；阿西莫夫有一天突然发现：“我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个第一流的科普作家。”于是，他把全部精力放在科普创作上，终于成为世界最著名的科普作家。

伦琴原来学的是工程科学，在他老师的影响下，做了一些物理实验，逐渐感觉到自己干这一行最适合，后来终于成为一名有成就的物理学家。

德国作曲家亨德尔在尚未学会说话时就开始学习演奏乐器。10岁时就创作了6首乐曲。亨德尔的父亲是宫廷理发师，他希望儿子成为律师，看到儿子如此爱好音乐，十分担忧，并采取了严厉的措施，禁止儿子演奏乐器，甚至不让儿子上小学，因为小学有音乐课。可亨德尔根本就不理会父亲的苦心，白天不行，他就在夜深人静时起来练琴，为了不被人发觉，只好不出声地练。他终于成为与巴赫齐名的音乐巨匠。

我们选择职业时，要注意的是特长与职业的匹配。比如擅长形象思维

的人，较适合从事文学艺术方面的职业和工作；擅长逻辑思维的人，则比较适合从事哲学、数学等理论性较强的工作；擅长具体思维的人则比较适合从事机械、修理等方面的工作。总之，找到发挥自己优势的最佳职业，才能发挥我们自身最大的潜能。

正如西方先哲所说：“世上没有两片完全相同的树叶。”即便人与人之间如何相似与相近，但本质上却还是完全不同的。谁也不可能让别人取代了自己，因为别人眼里的幸福不一定就是你的幸福，适合别人的不一定就是最适合你的。究竟怎样的目标才是适合自己的，首先要自己了解自己究竟是怎样的人，然后就应该向那个方向努力，或者金钱，或者时间，或者爱情，或者……

有人以为自己拥有了很多钱，让自己躺在金钱的怀抱里尽情享受，什么也不做是一种幸福；有人以为自己拥有了很多自由支配的时间是一种别人无法理解的幸福：年轻人以为自己能在自己喜爱的事业上拼搏出一番惊人的成就是一种幸福：老年人以为自己能与儿女生活在一起安享晚年是一种幸福；有人以为自己同时拥有金钱与时间是一种幸福；也有人以为既有金钱又有时间是人世间难得的幸福；还有人以为能永远与自己心爱的人在一起是一种无可替代的幸福……

生活有时是很无奈的，当你对生活感到乏味时，就会觉得活着没有意思，不快乐。而事实上，快乐不快乐你都得这样活下去，因为对死亡的恐惧是人的正常心理，没人能逃得过去，大多数人都愿意选择活着。于是，把握自己的生命态度，让自己有限的生命尽量过得充实快乐，进而提高一下自己的生活质量才是最为实际的。无论你爱好什么，只要自己觉得快乐就是好的。

总而言之，适合别人的不见得就适合你，你眼中别人的幸福或许于她(他)正是一种苦难也未可知，而你拥有的或许正是别人羡慕的，虽然现在艰难重重，但毕竟是暂时的，只要你目标明确并为之努力，幸福或许就在不远的地方向你招手呢。找到最适合自己的生活方式，活出自己的味道，

哪怕再苦再累也是甜。

《伊索寓言》中有一则关于乡下老鼠和城市老鼠的故事：

城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，有空请到我家来玩。在这里，可享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活，不知意下如何？”城市老鼠接到信后，高兴的不得了，立刻动身前往乡下。到那里后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。城市老鼠不屑地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”于是，乡下老鼠就跟着城市老鼠进城去了。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还得在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，他们就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走了进来。他们吓了一跳，飞也似的躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“乡下平静的生活，还是比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃麦子来得快活。”说罢，乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

我们在构筑自己的目标的时候，也要充分考虑自己的个性、习惯。不考虑自己的优势和个性的目标是不行的，也不是适合自己的目标。



选择做回真实的自己

在中国存在一种很有趣的现象，很多企业的理想就是要成“他人”。