

放弃 是为了 更好地 生活

陈刚 编著



放弃，不是怯弱的选择，也不是无奈的弃舍；而是一种生活智慧，是为了更好地生活做出的努力。

放弃 是为了 更好地 生活

陈刚 编著

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

放弃是为了更好地生活/陈刚编著.—北京:同心出版社,2012.8

ISBN 978-7-5477-0686-2

I. ①放… II. ①陈… 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(2012)第 207069 号

放弃是为了更好地生活

出版发行:同心出版社

地 址:北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编:100005

电 话:发行部:(010)65259206-8022

总编室:(010)65252135-8043

网 址:www.bjd.com.cn/10txcbs/

印 刷:北京市德龙公防防伪印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×毫米 1092 1/16

印 张:15.5

字 数:228 千字

定 价:33.80 元

同心版图书,版权所有,侵权必究,未经许可,不得转载

前言

生活中,最重要的就是快乐,而快乐在于个人的放弃和选择。要想快乐地生活,就要懂得放下,将胸中的不快吐出,将心中的烦恼抛开。

现代社会,欲望被进一步放大,需求不断增加,因为这些,生活多了些伤感、失落和不满。每每想到生活不能满足我们,我们就会发牢骚,甚至做出一些过激的行为。

鉴于此,我们是该停下来思考一下,我们为什么不能放弃私欲,为什么需求会越来越多?面对不断膨胀的欲望又该如何取舍,如何控制?

也许我们会放弃自己尽力之后还得不到的东西,但是很难放弃自己既得的利益和荣誉。人们都需要社会给予的肯定,需要证明自己的存在,需要成绩。当选择放弃这些的时候,你要能耐得住寂寞,耐得住失落,耐得住没有花环的日子。学会放弃,学会从头再来,你的生活才能进步。学会了这些,我们会在原来的基础上成长,开始新生活,创造新的事业。当我们把每一次放弃都当做一种胜利时,我们就达到了一种新的境界。

快乐就像一只被我们握在手中的小鸟,我们的想法决定着它的生死。每个人的手里都握着可以随时调换自己心情的遥控器,快不快乐都是自己的事情。

放弃一切并不容易,因为人是有各种需求的高等动物。比如名利,在名利场上,有多少人愿意放弃自己眼前的一切呢?毕竟人是有欲望的,尤其是贪欲。人们总是希望自己尽可能多地得到,有时候却忘了去选择和放弃。

太多的人希望自己拥有了傲人的财富之后,再去寻找快乐的生活。可是,等你走过了千山万水,蓦然回首时,却只找到了忧愁,因为你肩负了太多东西。

快乐其实非常简单,放下就是快乐。自己背负那么多的东西,不愿意放下,还怕别人来抢,整天忧心忡忡,哪会有快乐呢?不如将这些东西暂时放到一边,做一些自己喜欢的事。只有大彻大悟的放下,才能让你感受到真正的快乐。





不要总想着“我想过令别人羡慕的生活”,在人生中,攀比是最要不得的。权力的比较、钱财的较量、名誉的对比,这些都是剪断快乐的剪刀,只会让人们感受到烦恼和忧愁,让你因为想超过别人而失去自我、失去理性。古人云:无欲则刚。就是在教育我们放下,随遇而安才能享受平静而简单的生活,享受生活中的快乐和幸福。

本书立足于真真切切的生活,无关“之乎者也”,也无关国内国际形势,只是从心理学和社会学的角度,力求让读者明白:人生多歧路,生活多坎坷,我们唯有懂得放下,才能过上充实、坦然、快乐的生活。

目 录

第一章 放弃源于一种心态

做真实的自己	002
懂得放弃	004
懂得心宽	006
塞翁失马,焉知非福	008
不以得喜,不以失悲	010
懂得让人	012
世界上没有绝对的公正	014
荣辱不惊,又有什么放不下	016
忘记是最好的放弃	018
因平凡而伟大	020
从容的人生需要淡定	022

第二章 放弃一切需要的不仅仅是勇气

选择了就要勇敢面对	025
轻易的放弃是懦夫所为	027
放弃一切需要置之死地而后生的勇气	029
面对失败,放弃同样需要很大的勇气	031



放弃后,勇气能治愈伤口	034
不要把希望寄托在别人身上	036
承认自己的不足需要勇气	037
你有壮士断腕的魄力吗	039
正确的放弃是大智大勇的表现	041
你需要放手一搏	043
放弃也不能忘记原则	045

第三章 生命之舟需要轻载

生命之舟需要轻载	049
放下情感的包袱	051
人生需要减法	052
不要把生活搞得太复杂	054
莫为名利遮望眼	055
给自己留点空间	058
懒惰也是一种智慧	059
生命的欢乐与惊奇在于放弃	062
让生活轻装上阵	063
简单并快乐着	065

第四章 搬开心造的“石块”,你值得过更好的生活

搬开悲观的石头,让阳光照进你的心里	069
战胜恐惧,勇敢面对生活	070
打碎自卑的枷锁才能自由自在	072
别让猜疑折磨自己	074
剔除生活中的嫉妒	076
别让抑郁挤压心灵	079



达观让你的心灵海阔天空	082
扫除心灵的尘埃	084
抛开令你的生活不堪重负的情绪	085
在自省中调整人生的坐标	088
让心灵如止水般平静	090

第五章 放弃是为了更好地生活

该放弃时就放弃	094
后退是为了更好地前进	095
舍小利为大谋	099
在失去中获得	101
原谅生活是为了更好地生活	102
权衡利弊,以小换大	104
知耻而后勇,以屈求伸	106
识时务者为俊杰	108
机遇面前要懂得取舍	110
不要吊死在一棵树上	112

第六章 放弃后需要重新选择

放弃后要积极调整心态,准备重新选择	116
慎重对待人生的每一次选择	117
人生需要从头再来	119
选择需要长远的目光	121
更好的生活从选定方向开始	123
只要下次不再打翻牛奶	125
重新登录成功	128
可以不断选择,但不能不断决定	130





选择改变环境不如选择改变自己	132
远离没有抱负的日子	134
冬天来了,春天还会远吗	136

第七章 快乐来自你的选择

谁是最快乐的人	140
己所不欲,勿施于人	142
你可以选择多给他人一些鼓励	144
你是最富有的	146
生活中从来都不缺乏美丽	148
快乐是相对的	150
抹掉自己的眼泪	152
品尝生活的乐趣	154
将快乐带回家	157
改变心态才能改变命运	159
快乐来自你的选择	162

第八章 成功在于你的选择和放弃

选择与放弃	165
放弃也是一种选择	167
正确的放弃胜过盲目的执著	169
成功需要坚持,更需要变通	171
有选择地放弃	173
放弃但不要退缩	175
成功的进退规则	179
无论选择还是放弃,都要好于犹豫不决	182
如果你的汽车只能容下一位乘客	184



瞻前顾后不如冒险决断	186
勇敢选择,人生没有迈不过去的坎儿	188

第九章 推开智慧之门

选择泥泞的路才能留下脚印	192
主动为自己创造机会	194
学会低头	196
剔除生活中的石屑	199
选择改变环境	201
换位思考	203
生活要适可而止	205
做得多不如做得好	207
人生要如水	209
快乐不过如此	211

第十章 懂得选择和放弃的人才值得过更好的生活

你可以选择不生气	215
放弃也是一种快乐	217
快乐需要放弃生活中的坏习惯	219
好的生活不能建立在他人的痛苦之上	221
你可以占有财富,但难以占有快乐	222
吃亏是福,失去就是获得	224
知足才能常乐	226
不属于自己的不要强求	228
果汁分你一半,味道一样甘甜	230
喜欢不一定拥有	232
你值得过快乐的生活	234

放弃 是为了 更好地 生活

第一章 放弃源于一种心态

世上有许多事情是我们无法预知的，成功和失败都有一些错觉。人的一生，往往既有红火耀眼之时，也有黯淡萧条之日。面对成功或荣誉，不应该狂喜，也不要盛气凌人，把功名利禄看轻些，看淡些；面对挫折或失败，不应该过度悲伤，或者一蹶不振，而是要坚强些，乐观些。



做真实的自己

千万不要以为做真实的自己是一件简单的事，有太多人在人生的路上迷失了自己，而能一直坚持自己个性的人却没有多少，在世俗的冲刷中你能坚持做自己吗？

做自己不是让人绝对的执著，做自己也要懂得放弃那些“身外之物”，努力经营自己的小花园，保持真正的自我，不去一味地迎合他人的意愿。

保持自我本色，你才能拥有最快乐的生活，不会因为别人的观点而改变自己的看法。美国的安吉罗·派屈写了13本书，他还在报上发表了几千篇有关儿童训练的文章，他经常说：“一个人最糟的是不能在身体与心灵中保持自我，这样的人自己不再是自己。”

迈克尔·沃顿是一家石油公司的人事部主任，他曾谈起求职者所犯的最大错误是什么。他说：“求职者所犯的最大错误，就是不能保持自我本色，求职时太迎合考官。他们常常不能坦诚地回答问题，只想说出他认为考官乐意听的答案。”可是那一点用也没有，因为虚伪的东西人人讨厌。

美国著名哲学家与心理学家威廉·詹姆士曾说过：“一般人的心智能力使用率不超过10%，大部分人不太了解自己的能力的究竟有多强。与我们应该取得的成就相比，其实我们还有一半以上能力未开发出来。我们只运用了身心资源的一小部分。人往往都活在自己所设的限制中，我们拥有各式各样的资源，却常常不能自如地运用它们。”

既然你我都有这么多未加开发的潜能，又何必费尽心思地去模仿其他人呢？我们都知道，每个人都是由父亲和母亲各自的二十四条染色体组合而成，这四十八条染色体决定了你的遗传，每一条染色体中有数百个基因，任何单一基因的转变都可以让你变成另一个人。所以，你在这世上是独一无二的。你不是第二个谁，而是第一个你自己。

科学证实，即使是同卵双胞胎，两个人也只有三百万亿分之一的机会外形完全一样，换句话说，即使你有三百万亿个手足，最多有一个能跟你长得完全一样，至于性格，就更难说了。



美国作曲家欧文·柏林给后期的作曲家乔治·格希文的忠告上说：“做真实的你，这样你才知道该放弃什么。”柏林与格希文第一次会面时，已声誉卓越，而格希文却只是个默默无闻的毛头小伙子。柏林很欣赏格希文的才华，并以格希文所能赚的三倍薪水请他做音乐秘书。同时柏林也劝告格希文：“不要接受这份工作，如果你接受了，最多只能成为个欧文·柏林第二。要是你能坚持下去。有一天，你会成为第一流的格希文。”格希文接受了忠告，在美国音乐界，他的成就一度超过了柏林。

爱丽丝是一个极为敏感羞怯且身材不太好的女孩，她的母亲非常古板，认为她不应该穿漂亮的衣服，因为漂亮的衣服更加会让她显得平庸。正因为如此，爱丽丝从不参加任何聚会，每天闷闷不乐。上学后，她也不参加同学们的任何活动，甚至体育课都不敢上。原因是她总觉得自己跟别人“不一样”，做任何事情都会自惭形秽。

长大后，爱丽丝嫁了一位比她大几岁的男士，但她还是很自闭。她丈夫家的人一个个稳重而自信。她想要像他们那样，但就是做不到。她努力模仿他们，却总是弄巧成拙。他丈夫也几次尝试帮她突破自己，却总是适得其反，她变得暴躁不安，害怕见到任何朋友，甚至一点小小的声响都会让她发怒。后来她是彻底地失败了。她害怕丈夫有一天会发现真相，所以每次在公共场合，她都尽量强颜欢笑，甚至装得过了头。最后她觉得生命失去了意义，竟然想到自杀。

但是，偶然的一句话却改变了她，她终于没有自杀，而是很好地活了下来。

有一天，她的婆婆和她谈到教育子女的问题，婆婆说：“不论遇到什么事，我都坚持让他们保持自我本色……”“保持自我本色！”这几个字像一道灵光闪过爱丽丝的脑际，她发现所有的不幸都起源于她把自己套进了一个不属于自己的模式中去了，导致自己长期迷失自我。

从此，她开始保持自我本色。她首先研究自己的个性，认清自己，并找出自己的优点。她开始买自己喜欢的衣服，穿出自己的品味。她也开始主动交结朋友，并加入一个妇女联合团体。当他们请她主持某项活动时，她刚开始紧张得说不出话。但是通过多次上台，她得到了更多的勇气。尽管这是一段相当漫长的过程，但现在她已经找到了自我，找到了快乐。



那些不属于我们的,我们必须放弃,一定要保持自我的本色,不要为迎合别人的口味而失去真实的你。一旦“发现自我”,就要放弃过去,开始勇敢做自己。

感悟生活

当我们想起“做真实的自己”时,浮现在我们眼前的画面是一个人在生活中始终按照自己直觉做事,而不受外界环境的影响。这样,我们就是一个独立的个体,只因满足我们独立的想法而行动。然而,内心的平和来自知识,即便是遭受拒绝和忽视,唯有真实的自我才能到达成功,而虚假的自我即使有那么一点成就,也是别人剩下的。

懂得放弃

放弃虽然不难,但是在生活中,有些人并不懂得放弃,他们往往认为放弃是人性弱点的反映。曾经风云一时的拿破仑就曾说过:“在我的词典里,没有放弃两字。”虽然他曾凭借高超的军事谋略、指挥才能,一度横扫欧洲大陆,无往不胜,但最终也未逃过兵败滑铁卢的厄运。事实证明,放弃虽表面上看似软弱,实则是一个人睿智的表现,而且放弃还需要极大的勇气和胆识做后盾,特别是在成功和胜利接踵而至时,懂得急流勇退,才更具大将风度,更显英雄本色。如果像拿破仑一样只知一味向前,不懂得适时放弃,那么就等着面对失败吧。



一个农夫在山里割草,不小心被毒蛇咬了脚。农夫疼痛难忍,而离他最近的医院也在远处的小镇上。农夫毫不犹豫地用镰刀割断受伤的脚趾,然后,忍着巨痛艰难地走到医院。医生说“虽然你少了一个脚趾,但你以短暂的疼痛保全了自己的生命,值啊!”

农夫放弃了脚趾,换取了宝贵的生命。在我们生活中虽然不一定会遇

到这种险境,但是在某个特定时期,你只有敢于放弃,才有机会获取更长远的利益。有时候即使是失败,也要选择最小代价的失败方式。

可能对于不曾努力过的人和什么也没有的人,“放弃”对他们来说是相对容易的,因为他们没什么好执著的。但事实上,有多少人是一无所有呢?所以放弃时就有了很多负担和阻碍。就好像释迦牟尼,如果他的出身不是一位王子,突然放弃了所有的繁华与名誉,大家就不会称奇,他也就不会受到那么多人的敬重。一个乞丐什么都没有,即使他出家当了和尚,也没有人觉得奇怪。

有梦就追是我们大多数人的理念。但事实上,我们的梦想能实现的概率率往往很低,如果你是够成熟的人,你就会懂得在该放弃的时候放弃。不够成熟的人,在放弃面前,到底还是在害怕,害怕放弃之后的空白。那么,请你用奥修的话安慰自己:“如果世界仍吸引着你,如果你觉得有一些事必须被达成,那么你就要去历尽这些挫折。你将会感到压抑,那意味着你还需要到处多逛逛,你还需要误入歧途。”

学会放弃有时要比学会坚持更重要。在现代社会里,人变得越来越贪,有些人得到很多,还是什么都不愿放弃,结果是失去了自己原本能得到的东西。

人生一世,有风光的时候,也有无奈的时候。成功有两种,靠自己努力和别人的失误,造成别人的错误判断来换取成功的人不胜枚举,但靠自己努力的人却并不多。当然并不是说努力了就能成功,有时候适当地放弃也是应该的。

争取是一种智慧,放弃也是一种智慧,两者看似相对立,其实不然,关键在于有的放矢。曹孟德曾隔岸观火,自取袁绍袁术之头;关云长仗义,大意失荆州。司马懿兵逼城下,诸葛亮信手抚琴;孟获遭七擒七纵,从此天下太平。生活在这个世界上,成为芸芸众生中的一员,何得何失,何去何从?就要看你是否真正懂得放弃的真谛。

影响一个人的生活质量的,有时并不是物质的贫乏和富足,而是一个人选择与放弃的心境。如果自己一味地坚持,而不懂得适当放弃,痛苦必然会占据你的整个人生。

但是,世界上没有一种原则能告诉我们,什么该舍,什么该留。只有我



们用心去体会生活,才能做到有的放矢。

感悟生活

懂得放弃,是生活的一大财富。懂得放弃的人才能看淡得失,他们的心胸宽广,眼光远大,把暂时的放弃,当成更进一步的阶梯,为发展积蓄能量,为成功奠定基础;懂得放弃的人,知道应该坚持什么,应该放弃什么,在任何情况下都能坚持自己的信仰,按照自己人生的既定方向走。

懂得心宽

人的一生一般都是一半冰川一半火焰;有意气风发的时候,也有失意抑郁的时候。唯有懂得心宽的人,才能谓之内心强大。

很久以前,听过这样一个故事:

有一位老太太,有两个儿子,大儿子靠晒盐为生,小儿子靠卖伞度日。天气晴朗时,老太太不开心,她想着大儿子不能晒盐;阴天下雨时,老太太还是不高兴,她惦念着小儿子的伞卖不出去,就这样老太太一直生活在闷闷不乐中……

一日,一位游方僧人,从她门前经过,见老太太双眉紧锁,便上前问话:

“老人家,因何愁眉不展?”

老太太便道出了实情。僧人听罢,呵呵大笑。老太太不解,便问道:“你这出家人,好没道理。我以实情相告,却没想落你讥笑。”

僧人双掌合十,略含歉意地答道:“老人家,其实你应该是最幸福的人啊!”

老太太满脸疑惑地问道:“为什么这么说呢?”

僧人回答说:“你仔细想想。天气晴朗时,你大儿子的生意肯定很好;天气阴雨时,你小儿子的经营一定很火爆。试想,无论是阴天,还是晴天,你的儿子都能生活得很好。你还有什么不开心的呢?”

老太太听罢,豁然开朗。





人生又何尝不是如此。当我们被不悦所纠结的时候,不妨给自己找个完美的理由,让自己的一颗疲倦之心,在慰藉的摇篮中,得以放松。

然而,现实生活中,像故事中的老太太这般之人,不在少数。他们整天愁眉苦脸,心情抑郁,说到底,就是不懂得自我安慰,因此,他们看不到生活的阳光,享受不到生活的快乐和幸福。

站得高,才能看得远。赤橙黄绿青蓝紫,七彩人生,各色不同;酸甜苦辣咸,五味陈杂,各有所好;喜怒哀乐悲恐惊,七种情感,品之不尽。如果我们的人生太过于一帆风顺,我们将与单调、无趣及乏味为伴。

所谓“观钱塘潮者,赏其潮头也;著奇文台,一波三折也;伟大在世羨煞后生者,三起三落也!”没有坎坷的路就没有美好的回忆,没有失败的尴尬和忍辱成功便不值得珍惜。也许你就是忍受不了人情的冷暖和失败的打击,心灰意冷,把“不如意事常八九”挂在嘴边,你自己还会遇到,那就当它是横亘于面前的一块石头吧。摆正它,蹬上去!也许视野会更开阔、心胸会更豁达呢!

人们常常宽容自己的家人和朋友,却忘了给自己宽心。生活有那么多的不尽如人意之处,我们唯有劝解自己,才能放下包袱。缺少阳光的日子很忧郁,这时候,你要劝自己说“没什么”;失去朋友的生活很寂寞,你要劝自己说“没什么”。在重大的挫折面前人是很脆弱的,需要一种真诚的谅解,说句“没什么”对你自己,对自己疲惫的心灵。这么说着,并不是让你继续疲惫下去,只是渴求自拔。忘却所有的遗憾是不可能做到的,但是我们可以拒绝沉溺。自己劝慰自己才管用。有时候我们劝解别人未必管用。解铃还需系铃人,自己心上的疙瘩只有自己亲自动手方可解开,朋友的话,善良人的话都只是辅助作用。自己才是起决定作用的因素。失意在所难免,把心放宽就好。

李白在《将进酒》中唱道:“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。”也在驰骋官场时唱道:“开怀大笑出门去,我辈忌是蓬蒿人。”他的得意与失意,仅仅是他人生的两种不同状态而已。我们也是一样,何不打开心扉呢?

古人诗云:“人生失意无南北。”如果不懂得宽心就等着伤透了心吧!失意是一种磨炼的过程,无论发生了什么,我们的心还是热的。瑞雪兆丰