

最完美的 心理自助读本

果断放弃 清醒选择

人 生 两 难 境 地 的 思 考

〔美〕约翰·菲尔兹 著 阳 光 编译 ●

CHOICE AND ABANDON

- 如果你想成功地抓住机会，就必须学会果断地放弃。
- 在一次的失败和危机之后，都会有新的机会出现在眼前，关键在于你是否善于发现它，有勇气抓住它，并且智慧地运用它。
- 必要的放弃，不是自认失败，而是为了明天的获取。凡是多余的、次要的、该放弃的都放弃，毫不足惜，只有如此，才有望获得最后的胜利。

心理自助读本

果断放弃 清醒选择

〔美〕约翰·菲尔兹 著 阳光 编译 ●

 群言出版社

QIANYAN

前言

一个行囊，如果已经装的太满了，就会很沉，很重，很累。一个生命背负不了太多的行囊，拖着疲惫的身躯走在人生大道上，我们注定要抛弃许多。果断的放弃是面对人生、面对生活的一种清醒的选择。只有学会放弃那些本该放弃的包袱，生命才会轻装上阵一路高歌；只有学会放弃走出烦恼的困扰，生活才会倍感绚丽富有朝气。

生活中值得我们追求的东西很多。如果一味地纠缠在那些毫无结果的东西上，拼命地追求本该放弃的，本该苦苦追求的却又毫不足惜地放弃，到头换来竹篮打水一场空。如果说执著是一种精神，那么放弃是一种勇气和境界。得不到的或不该得的，就该果断放弃。匆匆的生命、有限的人生，不允许我们四面出击分散自己的时间与精力，在美好时光中忙忙碌碌终无所成。

执迷不悟的固执，是一意孤行的固执。不如正视现实，咬咬牙勇敢地放弃那力不从心却又苦撑硬撑的执著。在清醒地选择之后，明白了自己意志的支点，一切就变得单纯而明朗般地宁静了。

扔掉扰心的烦恼，忘记失败的沮丧，封藏痛苦的记忆，坚定地把许多的过去踩在脚下，留在身后。选择了瞬间的清醒，就等于选择了瞬间的成长。

及时调整心态坦然面对失去，正确看待失去学会忍受失去，让胸襟更豁达一些，让眼光更长远一些。为了成就一番事业，为了实现自己的人生目标，经常为自己整整枝，排除那些不必要的留念与顾盼，鞭策鞭策自我，以便集中精力于人生的追求。

人生犹如大海，广博深邃而又神秘莫测。我们每个人就像小孩一样在海边跑来跑去寻找着自己美丽的贝壳。有的人，只要是自己喜欢的统统揽在怀里，当他发现自己无法全部带走时，在取舍之间犹豫不决；有的人，只要找到一个或几个自己喜欢的就心满意足地回去了，今后永远不到海边，因为他已经有了自己的宝贝；有的人，东挑西拣也没有发现自己最喜欢的美丽贝壳，带着无奈空手而归；有的人，不满足于沙滩上的贝壳，走向大海的深处，不仅拾到了美丽的贝壳，而且还意外地发现了珍珠……如果是你，你会如何去选择自己的人生？

回想过去的人生旅途，每个人无时无刻不在面临选择。上帝是公平的，因为他赐予每个人的机会是均等的，同时上帝赋予每个人以至高无上的权利——选择，选择一个怎样的人生取决于你自己。他不会告诉你该怎样选择，只是善意地提醒你人生会因选择的不同而产生不同的结果。

生命的价值也许就在于它的一次性：你永远没有后悔的机会。所有的快乐和伤痛，所有的微笑和泪水，只能代表过去。选择了生，就放弃了死；选择了希望，就放弃了失望；选择了明天，就别在留恋今天。

目 录

第一辑 顺其自然莫强求

- 003 钱是怎么来的
- 005 收藏阳光
- 008 二十年前的作业
- 010 梅花
- 012 渔夫的誓言
- 014 海滩上没有发生的事
- 016 提醒
- 017 看不懂的故事
- 019 最后一个月
- 021 天塌下来当被盖
- 022 关于皱纹
- 024 回报善良
- 025 治病格言

第二辑 简单轻装好上路

- 029 人生的金币
- 031 明天的树叶今天不会落下来
- 033 每秒摆一下
- 035 贵重物品
- 037 走私
- 038 生命的灵感
- 040 十万美元的创意
- 042 意外之财
- 043 从水到茶的过程
- 045 救助生命
- 047 土坑的教育
- 049 博士生的论文
- 051 最朴素的事实
- 052 亲爱的头颅
- 053 别让眼睛老去
- 055 最后一锤
- 056 送你一座心桥
- 057 隐藏的美

第三辑 假作真时真亦假

- 061 美丽的泪珠
- 063 楼顶上的疯子

065	老实和尚
067	地震给学生上的课
069	真正的施主
071	不动道人心
073	心理魔术
075	喜欢被欣赏
077	让女人味伴随一生
079	为花起名
081	搜索的眼睛
083	休息室的镜子
085	无法安慰
087	敞开的窗
089	天堂是个加大的笼子
090	只要你想就能做到
092	镜子
094	课不能停
096	垂钓蝴蝶

第四辑 百分之百唯爱情

099	谈恋爱的鸡腿
101	爱的故事

- 103 腾出的那只手
- 105 不能去掉的“三个字”
- 106 财富、成功和爱
- 108 燃灯街
- 110 世上还有永远的爱情吗
- 112 爱情方程与猫鼠游戏
- 114 爱情暖脚
- 116 关于枕头
- 118 爱——无私的奉献
- 120 母亲的微笑
- 122 明知相思苦
- 125 温馨小品四则
- 127 未上锁的门
- 129 “爱”和“时间”的故事
- 131 母爱的力量

第五辑 选择放弃找平衡

- 135 选择
- 137 财主的选择
- 139 施舍

- 141 谶语
- 143 上去下来的游戏
- 144 这是你的选择
- 146 给予的故事
- 147 选择和谐
- 149 让失去变得可爱
- 150 只选一把椅子
- 152 失误的上帝
- 153 天缺一角
- 155 终生受益的一次钓鱼
- 157 渡过“法门”
- 159 两位病人

第六辑 知足常乐平欲沟

- 163 关于生活的三条忠告
- 165 微笑
- 167 贫穷
- 168 无偿摆渡
- 170 佛音

- 173 快乐的根源
- 175 自助餐
- 177 快乐与哀愁
- 179 锯掉“椅背”
- 181 软弱有多弱

第七辑 过犹不及守分寸

- 185 返程邮票
- 187 令行禁止
- 188 头等舱乘客
- 189 不卖就是“卖”
- 190 天才老鼠
- 192 绝世美玉
- 194 难忘的一课
- 196 摆渡
- 198 给车胎放气
- 200 金鱼的死法
- 202 给男人留张脸皮
- 204 三个旅行者

- 206 深坑与高空
207 麻雀与稻草人
209 小鸡们的哲学
211 家门口的水沟
213 让我们先肃立一分钟
215 过失与责任
216 斯隆与杜拉克

第八辑 再撑一刻扭乾坤

- 219 从决定中学习
220 悟性如光
221 只要信心不被打碎
223 大海里的船
225 巴尔扎克的手杖
226 出生入死时
228 抱着牛儿过小溪
230 三株葡萄树
232 仅仅一遍
234 永不放弃
236 商人的墓地

- 239 死神也怕咬紧牙关
- 241 龟兔赛跑责任调查记
- 243 大马哈鱼的执着
- 245 树的故事
- 247 有裂缝的瓦罐
- 248 赶路

第九辑 万罐财富就是你

- 251 百万身价的人
- 253 秘密
- 255 一加一大于二
- 257 差距
- 259 等待第二个春天
- 261 诚实的分量
- 264 抬起头来做人
- 266 一千万的财富
- 268 劣势?优势?
- 270 企业家宣言
- 272 心灵的力量
- 274 给美丽做道加法

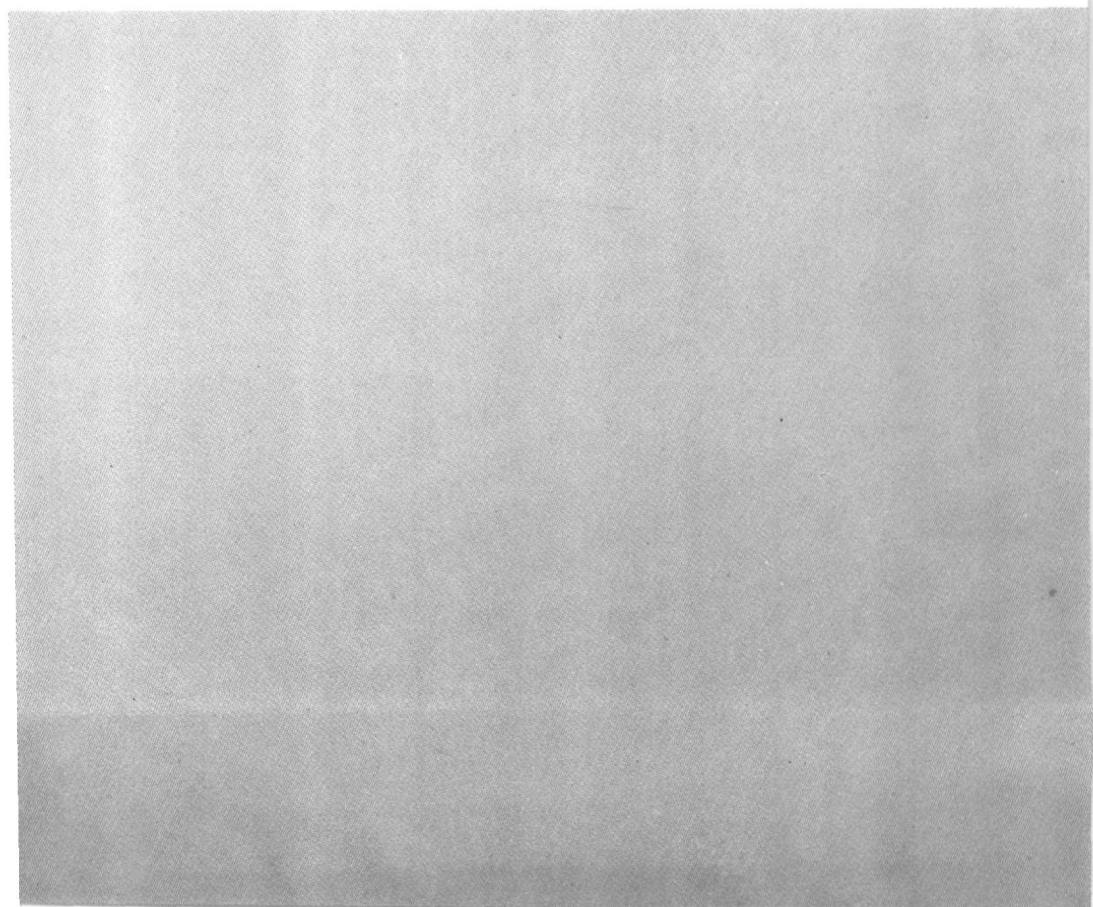
第十辑 送别人一座天堂

- 279 心常常因细腻而伟大
- 281 宽容
- 282 阳光和乞丐
- 284 讨债
- 287 仁爱的行动
- 289 三克镭
- 291 消气
- 293 幸福在哪儿
- 294 批评家
- 295 天堂太挤了
- 297 期待火星
- 299 给人一个希望
- 301 爱即是职责
- 303 怕病人走快了一步
- 304 帮助
- 305 利息
- 306 凄美的放手
- 307 鲜花小路

第十一辑 微小细节扛命运

- 311 生活细节
- 313 把门关上
- 315 只要弯一弯腰
- 317 自尊无价
- 318 一流鞋匠 二流总统
- 320 铸就命运的一句话
- 321 上帝给谁的都不会太多
- 323 针尖上的发迹史
- 324 揩拭心灵
- 326 峭壁上的情人树
- 329 弱者的力量
- 330 山泉与金砂
- 332 智慧
- 334 意志
- 336 生活的佛声
- 338 种一片树叶

顺其自然莫强求





钱是怎么来的

这个故事是父亲讲给我听的。

在讲这个故事之前，父亲问了我这样一个问题：钱是怎么来的？

我的回答父亲总不满意。父亲说，还是先听故事吧。

说的是一个小孩子，他有一个坏毛病，那就是好吃懒做。孩子的父亲时时刻刻都指望他能改掉这个不良习惯。然而那个孩子一点也没有改正自己缺点的意思。

父亲不得不随时随地提防自己的孩子，担心他会把家里的钱或值钱的东西偷到外面去换吃的，这位父亲觉得自己每天都活得很累很辛苦。不过就来来也怪，孩子虽说好吃懒做。却从没偷过家里的钱，也没有听说过他在外面偷过左邻右舍的东西。他弄钱的办法完全是一种正当的手段。比如说你给他钱买酒，他会少买一点酒，然后把剩余的钱一古脑儿买了吃的。无论是买油盐还是酱醋，他总会用相同的办法省出钱来满足。他那张不太争气的嘴

.....

为了使孩子的懒惰习性不再滋长，父亲决定给孩子一些力所能及的事做，包括给他钱去小店买东西。只是父亲在给钱的时候坚持了这样一个原则：少给钱多办事。尽管如此，孩子依然我行我素，把父亲的话当作耳旁风。

有一回，父亲一气之下扔了一分钱给孩子，让他去买油。父

