

选择与放弃 &

叶婕妤/编著

心理咨询手册

xuan ze yu fang qi

xinlizixunshouce

人民日报出版社

心理咨询系列丛书
北京京华图书公司



选择与放弃 &

叶婕妤 / 编著

心理咨询手册

huan ze yu fang qi

&
xinlizixunshouce

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选择与放弃/叶婕妤编著. —北京: 人民日报出版社,
2004. 11

(心理咨询手册)

ISBN 7-80153-837-4

I. 选... II. 叶... III. 人生哲学—问答
IV. B821—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116267 号

书 名: 选择与放弃·心理咨询手册

编 著: 叶婕妤

责任编辑: 曼 嫒

装帧设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号, 100733,
电话: 010—65369527/65369529)

策划公司: 北京京华图书发行有限公司 (电话: 68346584)

经 销: 新华书店, 北京发行所

印 刷: 合肥锐达印务有限责任公司

开 本: 960×640 1/16

字 数: 1020 千字

印 张: 59.5

版 次: 2005 年 1 月 第 1 版

印 次: 2005 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-837-4/C·018

定 价: 全套 98.00 元 (全四册) 本册: 24.50 元

版权所有 盗版必究

人生如戏，每个人都是自己生命唯一的导演，只有学会选择和放弃的人才能彻悟人生，笑着人生，拥有海阔天空的人生境界。

.....

人生不只是追求，还有放弃；年轻时，要学会的不只是得到时的谦逊，还有失去时的达观。

.....

放弃是生活时时面对的清醒选择，学会放弃才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然地等待生活的转机，渡过风风雨雨；懂得放弃，才拥有一份成熟，才会活得更加充实、坦然和轻松。

前言

选择与放弃是一个人的立世之本，但并非每个人都能做到，成功与否，要看我们能否合理取舍。

在瞬息万变、诱惑四伏的现实社会里，更需要人们保持一种平淡沉稳、从容自若的心态。远离浮躁，从容选择，是一个现代人适应社会环境的基本要求。

记得有这么一个故事：

聪明的农夫知道老鼠会来偷吃仓库里的粮食，所以事先设了一个可以让老鼠空腹进去的小洞，只要老鼠随便吃一点粮食就钻不出来，到时就可以“瓮中捉鳖”。老鼠不知道农夫的计谋，看到有这种便宜可占，便一狠心饿了两三天，顺利地钻入了粮仓，而当它美餐一顿后却怎么也爬不出来了，所幸的是农夫对这档子事疏忽了，老鼠才在又忍饿两天后得以钻出小洞，逃之夭夭。

从这则故事中我们应该得到深刻的启发：必须学会选择，懂得放弃。

选择是人生成功路上的航标，只有量力而行的睿智选择才会拥有更辉煌的成功。

放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得何时放弃的人才会事事如鱼得水。

人生如演戏，每个人都是自己的导演，只有学会选择和懂得放弃的人才能创作出精彩的电影，拥有海阔天空的人生境界。

编者

2004年8月18日

目 录

第一章 做人选择与放弃心理咨询

- 001 一、如何掌握最佳选择的黄金法则
- 002 二、为什么选择就是一种放弃
- 004 三、成功者选择有哪四大方略
- 005 四、如何选择人生价值
- 006 五、选择先成家还是先立业
- 007 六、选择人生、金钱、生存的质量
- 008 七、选择改变自己还是改变别人
- 008 八、选择人生与科学的传播
- 010 九、如何选择人生与科技
- 011 十、如何放弃局部利益保全整体
- 012 十一、人生选择不能脚踩两只船
- 013 十二、为什么承诺一个都不能放弃
- 015 十三、如何洁身自好放弃诱惑
- 015 十四、为什么不弃不得而大弃大得
- 017 十五、为什么人生有一个缺口
- 018 十六、为什么人生必须要学会放弃
- 019 十七、为什么不做完美主义者
- 020 十八、为什么安于淡泊勤于敬业
- 021 十九、如何富贵不淫而贫贱不移
- 022 二十、如何节制欲望不放纵
- 023 二十一、如何喜怒不形于色
- 024 二十二、为什么人非圣贤而孰能无过
- 025 二十三、如何保持适度的野心
- 027 二十四、上网聊天得到什么
- 028 二十五、人生掩藏有哪些奥秘

目 录

- 030 二十六、为什么做人要豁达大度
- 031 二十七、为什么看不顺眼的不要太多
- 032 二十八、为什么直理不可直说
- 034 二十九、为什么凡事要有回旋的余地
- 035 三十、为什么不要太在乎别人的“眼光”
- 035 三十一、为什么做事不可能面面俱到
- 036 三十二、为什么为人处事贵在忍耐
- 037 三十三、为什么做人就是苦中作乐
- 040 三十四、为什么不能一味迁就别人
- 041 三十五、如何敢于正视自己的人性缺陷
- 042 三十六、如何得意不要忘形
- 043 三十七、如何拿得起还要放得下
- 044 三十八、为什么别让自己活得太累
- 047 三十九、为什么贪多求全要不得
- 047 四十、为什么五根手指不一样长
- 048 四十一、如何学会偷懒
- 050 四十二、如何勇于放弃
- 052 四十三、为什么身正不怕影子歪
- 053 四十四、为什么弃小利以成大德
- 054 四十五、为什么遇事不妨退一步
- 055 四十六、为什么凡事不可太计较
- 057 四十七、如何多想办法而少谈主张
- 058 四十八、为什么不要为爱所累
- 059 四十九、为什么人情不可透支
- 061 五十、为什么处世角度要不尊不卑
- 062 五十一、为什么对人不要太苛求
- 064 五十二、为什么有仇不报是君子
- 065 五十三、为什么侮辱是成功的阶梯

目 录

066 五十四、如何掌握人生以退为进的诀窍

067 五十五、为人处世贵在见好就收

第二章 社交选择与放弃心理咨询

068 一、如何掌握与人相处的放弃艺术

069 二、如何选择你的朋友

070 三、如何多结交比自己优秀的人

072 四、为什么不要刻意地结交社会名流

073 五、如何适应上司而平步青云

075 六、如何适应同僚要相安无事

077 七、什么在公司里切勿“交浅言深”

078 八、如何放弃受害意识

080 九、如何敢于先让一步

080 十、为什么不要处处当主角

081 十一、为什么不要轻言不求人

083 十二、如何学会妥协

084 十三、为什么与人相交要不愠不火

085 十四、为什么一见如故要适度远之

086 十五、为什么借朋友钱不如给钱

087 十六、为什么给别人留一点余地

088 十七、为什么远离乘坐灰色列车的人

089 十八、说“话”听“话”都要有所选择

090 十九、为什么说恭维话要得体

091 二十、为什么话说的不要太绝

092 二十一、为什么言语失误莫强辩

093 二十二、为什么给人好处别张扬

095 二十三、为什么不要对人太好了

096 二十四、如何让别人欠你一个人情

097 二十五、为什么压制别人并不能抬高自己

目 录

- 098 二十六、如何学会选择学会放弃
- 099 二十七、如何远离不良的朋友
- 101 二十八、为什么酒肉不是朋友
- 101 二十九、哪些朋友应尽早断绝彼此往来
- 103 三十、不要和受女人左右的男人交朋友
- 104 三十一、为什么割席而坐要果断绝交
- 105 三十二、如何主动结束友谊
- 107 三十三、如何掌握不伤感情的绝交术
- 108 三十四、为什么莫与上级太亲密
- 110 三十五、如何切莫掉进温柔陷阱
- 111 三十六、如何警惕有耐心者的愤怒

第三章 工作选择与放弃心理咨询

- 112 一、如何学会放弃不熟悉的行业
- 113 二、为什么报考大学要考虑周全
- 116 三、如何选择有前途的专业
- 118 四、为什么把握好职业方向
- 119 五、为什么没有兴趣的事不要碰
- 121 六、职场丽人如何选择与放弃
- 123 七、如何掌握最低身份求职曲线法
- 124 八、为什么识时务者为俊杰
- 126 九、失去的比得到的更可贵美好
- 127 十、低头实干的业绩回击批评
- 128 十一、如何掌握行业转换的法则
- 129 十二、为什么不做减弱生命储备的事情
- 130 十三、想升职莫做哪6种人
- 131 十四、守职有何奥秘

目 录

- 132 十五、为什么成功取决于态度
- 133 十六、什么是成功的选择结果
- 134 十七、为什么失败是自己的一种感觉
- 135 十八、如何最大限度利用机会
- 137 十九、放弃与跳槽有何关系

第四章 赚钱选择与放弃心理咨询

- 139 一、如何选择致富的方法
- 140 二、如何掌握行业选择的禁忌
- 142 三、为什么世上没有四平八稳的生意
- 145 四、为什么要有失败的心理准备
- 147 五、为什么先赚小钱开始突破
- 149 六、如何从“门外汉”到“门内汉”
- 151 七、为什么股市如人生
- 152 八、股市浮沉如何说放弃
- 154 九、为什么运气不是凭空而来的
- 157 十、为什么捕捉生意贵在独具慧眼
- 158 十一、为什么名牌绝对不可能无限延伸
- 159 十二、为什么做生意不能一次赚足
- 160 十三、如何掌握用力与用智的技巧
- 161 十四、为什么创新是商场不败的法宝
- 163 十五、为什么经商不能没有戒备心
- 164 十六、为什么信用可信不可信
- 165 十七、为什么“君子协定”靠不住
- 167 十八、如何获得别人所无法企及的财富
- 168 十九、如何求同存异力求双赢
- 171 二十、为什么吃小亏占大便宜

目 录

- 173 二十一、如何挣一份干净的钱
- 174 二十二、如何冲出亚洲而挑战世界

第五章 生存选择与放弃心理咨询

- 176 一、如何按照自己的愿望进行选择
- 177 二、如何使自己更有弹性
- 178 三、什么是约拿情结的心态
- 180 四、如何掌握生存的7项法则
- 181 五、如何掌握幸福联想大世界
- 182 六、如何选择自己的幸福
- 184 七、如何选择积极的生活动力
- 185 八、为什么世上没有“后悔药”
- 186 九、什么是最伟大的胜利者
- 187 十、为什么成功必须舍得放弃
- 188 十一、如何选择造就人生
- 190 十二、什么是人生选择的逆向思维
- 191 十三、为什么不同的人选择不同的路
- 192 十四、如何根据气质选择人生
- 193 十五、新好女人如何自我选择
- 195 十六、自我选择有何苦恼与快乐
- 196 十七、如何驱散过多的目标
- 198 十八、为什么获得以放弃为前提
- 199 十九、执著与放弃有何勇气
- 201 二十、什么是人生的潜意识力量
- 202 二十一、什么是成功之后的得与失
- 202 二十二、为什么失败是成功之母
- 203 二十三、如何不盲从地走自己的路

目 录

- 205 二十四、如何面对困难勇敢地站起来
- 206 二十五、为什么志短必定使你贫穷
- 207 二十六、如何找到自己喜欢的生活方式
- 208 二十七、为什么成功取决于缺陷
- 206 二十八、为什么决不肯轻言放弃
- 211 二十九、为什么挫折是压不垮人的

第六章 爱情选择与放弃心理咨询

- 213 一、为什么爱情的真谛在于选择
- 214 二、为什么相爱不计贫富贵贱
- 215 三、如何追求平淡婚姻中的情趣
- 217 四、如何掌握放弃爱情的艺术
- 218 五、为什么婚姻如棋
- 219 六、为什么婚姻中两人个性不合才正常
- 220 七、为什么不要太强求感情的专一
- 221 八、尴尬婚姻放弃还是忍受
- 222 九、为什么婚姻是一种有缺陷的生活
- 223 十、如何进行再爱一次的策划
- 225 十一、放弃他才能真正拥有他
- 226 十二、6个简易方法助你言归于好

第一章 做人选择与放弃心理咨询

一、如何掌握最佳选择的黄金法则

鲁迅先生说过：“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的。”不要总是你感叹属于你的时间是那么少，其实是你不懂得如何选择。“时间就是金钱”的观念早已深入人心，而对于现代人来讲，做好时间管理不仅意味着丰厚的经济利益，更能令自己的事业突飞猛进。

01. 保持焦点

一次只做一件事情，一个时期只有一个重点。聪明人要学会抓住重点，远离琐碎。

80/20 原则。应该把精力用在最见成效的地方，所谓“好钢用在刀刃上”。美国企业家威廉·穆尔在为格利登公司销售油漆时，头一个月仅挣了 160 美元。他仔细分析了自己的销售图表，发现他的 80% 收益来自 20% 的客户，但是他却对所有的客户花费了同样的时间。于是，他要求把他最不活跃的 36 个客户重新分派给其他销售员，而自己则把精力集中到最有希望的客户上。不久，他一个月就赚到了 1000 美元。穆尔从未放弃这一原则，这使他最终成为了凯利——生尔油漆公司的主席。

02. 现在就做

许多人习惯于“等候好情绪”，即花费很多时间以“进入状态”，却不知状态是干出来而非等出来的。请记住，栽一棵树的最好的时间是 20 年前，第二个最好的时间是现在。

03. 不得不走

要学会限制时间，不仅是给自己，也是给别人。不要被无聊的人缠住，也不要在不必要的地方逗留太久。一个人只有学会说“不”，他才会得到真正的自由。

04. 避开高峰

避免在高峰期乘车、购物、进餐，可以节省许多时间。

05. 巧用电话

要尽量通过电话来进行交流，沟通情况，交换信息。打电话前要有所准备，通话时要直奔主题，不要在电话里说无关紧要的废话或传达无关主题的信息与感受。

06. 成本观念

在生活中，有许多属于“一分钱智慧几小时愚蠢”的事例，如为省两元钱而排半小时队，为省两毛钱而步行三站地等等，都是极不划算的。对待时间，就要像对待经营一样，时刻要有一个“成本”的观念，要算好账。

07. 精选朋友

多而无益的朋友是有害的。他们不仅浪费你的时间、精力、金钱，也会浪费你的感情，甚至有的“朋友”还会危及你的事业。要与有时间观念的人和公司往来。

08. 避免争论

无谓的争论，不仅影响情绪和人际关系，而且还会浪费大量时间，到头来还往往解决不了什么问题。聪明人在别人争论不休或面红耳赤时常常已走出了很远的距离。

09. 积极休闲

不同的休闲会带来不同的结果。积极的休闲应该有利于身心的放松、精神的陶冶和人际的交流。

10. 集腋成裘

生活中有许多零碎的时间很不为人注意，其实这些时间虽短，但却可以充分利用起来做一些事情。比如等车的时间可以用来思考下一步的工作，翻翻报纸乃至记几个单词。

11. 提前休息

在疲劳之前休息片刻，既避免了因过度疲劳导致的超时休息，又可使自己始终保持较好的“竞技状态”，从而大大提高工作效率。

12. 搁置的哲学

不要固执于解决不了的问题，可以把问题记下来，让潜意识和时间去解决它们。这就有点像踢足球，左路打不开，就试试右路，总之，尽量不要“钻牛角尖”。

二、为什么选择就是一种放弃

人生的本质就是——选择与放弃。我们必须学会放弃，放弃是为了获得。放弃一个机会，是为了抓住另一个更好更难得的机会。像比尔·盖茨上大学时中途辍学，就是一个明智的选择——对于他来说。放弃银子，是为了换回金子和钻石。这是一种艺术！

有一个报纸的宣传员曾在他的演讲中提道：

“上街卖报纸的那个星期，我的推销在一位中年男人面前遭遇挫折。可气的是他告诉我他不买本报的理由是因为报纸版数太多，他每次都看不完全部版面，觉得有点亏。你想像得出来，当时我对着这个读者真是哭笑不得。花同样多的钱买一份物超所值的报纸，版数多不好，难道版数少倒好了？看你喜欢的内容，不喜欢的部分当废纸扔了就是了，谁逼着你非把整张报纸读完了？”

问题是似乎持有这种想法的人还不止他一个，生气的话还真

生不过来。我想了很久才明白，报纸苦心孤诣将内容分叠，以便不同的读者各取所需，可是，对有些人来说，他不是不会选择，而是不会放弃。他不知道他可以扔掉一些东西，结果把自己弄得无所适从。”

道理并不复杂，就是有人不明白，有什么办法？其实你看，编辑们为你精心编制的这份报纸，处处都是选择，处处也是放弃。你看华语流行乐传媒大奖第二季选有结果了，获得褒奖的是那么两三个人四五张碟，他们从数十张同类面孔中脱颖而出呈现在你的眼前，可能仅仅因为多一张选票，那是评委们选择的结果，也是放弃的结果。选择张国荣、黄耀明是放弃齐秦、周杰伦的结果，选择莫文蔚是放弃孙燕姿、林忆莲的结果。

我们头一回听说的日本宝土冢歌舞剧团，它的名气多半倒是来自于它严格的筛选程序，从人到歌，它懂得放弃，所以它自成一派。

从影评碟评到视评乐评，每一个版面，编辑都在选择，也都在放弃，在被广告日益挤迫的狭小空间里，我们争取把最值得推荐的东西摆在你的面前！

生于加法，死于减法，我的一个诗人朋友这样说。悲观的人习惯于往背包里装更多的负载，而乐观的人则懂得适时减掉背包里的负载，另外一个哲人这样说。所以，学会放弃就是学会乐观。

大师卡尔维诺在他的《命运交织的城堡》里讲过一句极富哲理的话：

每个选择必然有个反面，亦即放弃；于是选择与放弃的举动并无差别。

邝健雄大师将所谓的成功定义为：“在正确的时间，做正确的决定，用正确的方法去做。”选择的第一步是：决定要做什么之前必须先决心放弃什么。选择的第二步是设定“限制”，选择跑道。设计一个决策核心的团队与机制，而非一个人的决策核心与机制。三个臭皮匠，顶得上一个诸葛亮。

有这样一部美、苏潜艇对决的影片，美国得到情报，苏联潜艇装载有核弹头的武器正接近美国海域，于是美国派出潜艇搜巡并指示艇长拦截摧毁。但是命令中提及，在鱼雷飞弹攻击前必须收到华府最后确认才能按下发射钮，就在两舰队交会之际的前一刻，美国总部得到情报苏联已撤回任务并命令潜艇返航苏联。凑巧就在这个时候美国潜艇与华府总部因故中断了通讯，但舰长为维护国家安全，故决定要发射飞弹攻击，而副舰长以未收到总部最后指示确认为由拒绝执行。舰长则再次以通讯中断为由并再次命令副舰长执行发射飞弹，并言明副舰长若再违命将收押关禁，并以抗命按军法审判；就在双方各执一词相争不下之际，以及多数官兵支持不宜贸然攻击以免引发世界核大战时，副舰长拿出美国海军法令宣读：“当舰长决策执行可能造成无法预期严重后果，在多数一方的见证下，副舰长可执行停止舰长职务，并暂代舰长职务，”此时舰长并未以其权柄关禁副舰长并强行发动攻击，反而

是遵守美国海军法令，将舰长职务交由副舰长指挥，最后终于化解了一场世界核大战。姑且不论编剧想象力之丰富，但其发人省思令人印象深刻的一点是，舰长最终的决策是“海军法令”，而非“自己”。电影的结局是，最后军事法庭判决，舰长为维护国家安全忠于职守，副舰长危机应变处理得当，两人都获判无罪。

三、成功者选择有哪四大方略

1. 选择好你的方向

“如果你不知道自己的方向，你就会谨小慎微，裹足不前。”

不少人终生都像梦游者一样，漫无目的地游荡。他们每天都按熟悉的“老一套”生活，从来不问自己：“我这一生要干什么？”他们对自己的作为不甚了了，因为他们缺少目标。

制定目标，是意志朝某个方向努力的高度集中。不妨从你渴望的一个清楚的构想开始，把你的目标写在纸上，并定出达到它的时间。莫将全部精力用在获得和支配目标上，而应当集中于为实现你的愿望去做、去创造、去奉献——制订目标可以带来我们需要的真正的满足感。

自己设想正在迈向你的目标，这尤为重要。失败者常常预想失败的不良后果，成功者则设想成功的奖赏。从运动员、企业家和演说家身上，我屡屡看到过这样的情况。

2. 选择好你的朋友

“结交比你更懂行的人。”

我父亲 17 岁时离开北卡罗莱纳州的农场，只身前往巴尔的摩马丁飞机公司求职。在被问到他想做什么工作时，父亲回答说：“干什么都可以。”

他解释说，自己的目标要学会厂里的每一项工作，他乐意去任何一个部门。父亲被录用后，一旦管理员确认他的工作不比别人的逊色，他就提出去不同的另一个部门，重新从头开始。人事主管同意了这一不寻常的请求。到父亲年满 20 岁时，他已从这家大工厂脱颖而出，承担起实验方案的攻关，薪水相当不菲。

父亲只要去一个新的部门，总是去向经验丰富者请教。而一般的新手通常会避开这种人，生怕靠近他们会使自己看上去像个初出茅庐者。

我父亲向这些人请教他所能想到的每一个问题。他们也很喜欢这个不耻下问的年轻人，遂把自己摸索出来，别的人从未问过的捷径指给他。这些热心人成了我父亲的良师益友。无论你的目标是什么，都要计划跟那些比你更懂的人发展关系，把他们作为你努力的榜样，不断调整、改进自己的工作。

3. 选择一个梦想

“成功者不过是爬起来比倒下去多一次。”

成功者与失败者之间最大的区别，通常并不在于毅力。许多天资聪颖者就因为放弃了，以致功亏一篑。然而，成就辉煌的人

绝对不会轻言放弃。有人说得好，成功者不过是爬起来比倒下去多一次而已。

有一天我去上班时，碰见了丹尼尔·卢迪——他现在是一位富于鼓动性的演说家。卢迪在伊利诺伊州乔列特长大，从小就耳闻圣玛丽大学的神奇传说，梦想有一天去那儿的绿茵场踢足球。朋友们对他说，他的学习成绩不够好，又不是公认的体育好手，休要异想天开了。因此，卢迪抛弃了自己的梦想，到一家发电厂当工人。

不久，一位朋友上班时死于事故，卢迪震撼不已，突然认识到人生是如此短暂，以致你很可能没机会追求自己的梦想。

1972年，他在23岁时读印第安纳州圣十字初级大学。卢迪在该校很快修够了学分，终于转入圣玛丽大学，并成为帮助校队准备比赛的“童子军队”的一员。

卢迪的梦想很快要成真了，但他却未被准许比赛穿上球衣。翌年，在卢迪多次要求后，教练告诉他可以在该赛的最后一场穿上球衣。在那场比赛期间，他身着球衣在圣玛丽校队的替补队员席就座。看台上的一个学生呐喊：“我们要卢迪！”其他学生很快一起叫喊起来。在比赛结束前27秒钟时，27岁的卢迪终于被派到场上，进行最后一次拼抢。队员们帮助他成功地抢到了那个球。

我17年后同卢迪再次相遇，是在圣玛丽大学体育馆外的停车场。一个电影摄制组正在那儿，为一部有关他的生平的电影拍外景。卢迪的故事说明：你只要怀有一个梦想，便没有办不到的事。

4. 选择好你的目标

“回顾并更新你的目标。”

及时修改。当你达到了自己的目标，或是向它迈进了一步时，不妨庆祝一下。用你所喜欢的任何方式，来纪念那一特殊的时刻，重燃理想之火。

但不应该就此止步。在一个目标达到后，许多人便松懈下来了。正因为如此，今年排名第一的销售代理，很可能成为日黄花。

我在一幢旧宅里住了多年。每当我在寒冷的日子里调温度调节器时，年代久远的取暖炉必定燃烧得更旺，直到温度升上新的一档。一达到我定的温度，它便自己停下来，温度不再往上升。

人类也趋向于像那个取暖炉。我们很容易满足于自己已达到的目标，不再要求上进。其实，为了不让希望落空，我们应当制订新的目标，不断向新的高度攀登。

四、如何选择人生价值

人生的价值表现为人生的社会价值和自我价值，文明进步的社会要求人生的社会价值和自我价值的统一。

人生的价值通过劳动，通过社会实践，对他人、对人类社会 的有用性，为他人、为社会作出贡献，表现为人的社会价值。

人生自我评价的评价，是由人的价值观决定的，带有明显的