

心境的宽松 心灵的滋润

学会选择 读懂放弃

著名人生心理咨询专家 赵加璐◎编著 ●

> > > > > >

- 是选择，就必须由自己亲自决定。
- 可供选择的机会越多，选择的难度就越大。因为，每种选择只能实现一种机会的获得，同时也意味着其他机会的失去。
- 面对人生的重大转折，既要勇于积极争取、志在必得；同时，也必须给自己留条退路。赢了，固然可喜；输了，也未必可悲。
- 纵观人的一生，便是不断选择的结果。

EARNING
CHOICE AND ABONDON

学会选择 读懂放弃

著名人生心理咨询专家 赵加璐◎编著 ●

 群言出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择 读懂放弃/赵加璐编著. - 北京: 群言出版社, 2004.5

ISBN 7-80080-382-1

I. 学… II. ①赵… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035628 号

责任编辑 都 铎

封面设计 云龙工作室

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65265404 65263345

电子信箱 qunyancbs@tom.com qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 中国电影出版社印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 11

字 数 300 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80080-382-1/B·5

定 价 22.80 元

前言

QIANYAN

有三个年轻人一起来到一块麦田边上，他们打赌：看谁能拣到麦田中最大、最饱满的麦穗，条件是每个人只能走一遍，只能作惟一的一次选择，不能有回头的机会。第一个下田不久就选中了一穗，它花费的时间是最短的；第二个走了一半左右时也选择了一穗；第三个在快到麦田的尽头时才挑到了自己最中意的一穗，而他花费的时间也是最长的。

其实，人生的道路就如同这块麦田，人生的选择就像在麦田里拣麦穗一样。从一开始就面临着选择，每一次选择都只有一次机会，没有任何回头反悔的余地。

人生的选择就这样，不管做出的是怎样的选择，终归都不会是尽善尽美，如愿以偿的。总有缺憾，也许缺憾本身就是一种美丽。告诫自己，既然作了选择就不该后悔；说服自己，这就是最适合自己的。不要把选择看得太重，那些所谓的大选择就像是选择吃饭睡觉一样的简单。不要把放弃看得太难，时光可以冲淡一切，把你不能决定放弃的交给时间好了。

人生如戏，每个人既是自己生命的导演，又是自己生活的演员。只有学会选择和读懂放弃的人，才能笑看人生，拥有海阔天空的人生境界。选择，是量力而行的睿智和远见。学会选择，就是审时度势地把握时机。



放弃,是顾全大局的果断和胆识。读懂放弃,才拥有一份成熟,才会活得更加坦然和潇洒。当你站在人生的十字路口而无法选择时,也许放弃是最好的选择。当你无法选择时,你就放弃!

我们往往习惯于开始选择坚持还是选择放弃。有时候,执着是一种重负或一种伤害,苦苦的等待痴痴的守候,却是竹篮打水一场空。坚持需要勇气,放弃又何尝不需要胆识和魄力?只有懂得放弃,才会有所得。

人生难免空白和遗憾,成熟的人才懂得该放弃时就放弃。时刻盘算什么东西应该丢出去。否则,永远不可能有新的东西放进来。不丢出去,任何东西总会在里面慢慢变“坏”,放了一辈子,也吃不消。什么该选择,什么该放弃。我们有挣扎也有犹豫,但没有人能够为我们决定什么该留,什么不该留。“豁达”告诉我们,是你的就是你的,不是你的求也求不来。

学会选择,读懂放弃,纵然有一点酸,有一点苦,有一点疼痛,但更多的是轻松,愉快,欢乐。学会放弃,你的行囊可以装下许多新东西;学会放弃,轻装上阵迎接新鲜事物。学会放弃,放弃你不需要的,放弃不是你的,放弃一朵花,趁着它还美丽的时候,那么你会永远的拥有那份美丽!

“放弃”并不总是意味着消极无奈与痛苦不堪。对于自己而言,放弃可能意味着新的机遇;对于他人而言,放弃可能意味着一种解脱。对一个人的生命而言,放弃换来的是一份回忆,不论是甜蜜还是苦涩,都将是一份心灵的财富。

凡事能做成，
无不调心起

安静沉着

有人出了个题目给两位画家，题目是《安静》，要他们各画一张表达同一意思的画。

一人画了一个湖，湖面平静，好像一面镜子；另外还画了些远山和湖边的花草，让它们倒映在水面，也看得清清楚楚。

另一个则画了一个激湍直泻的瀑布，旁边有一棵小树，树上有一根小枝，枝上有一个鸟巢，巢里有一只小鸟，但那只小鸟正在窝里睡觉。这个画家是真正能了解安静的真义的。前面一个人所画的湖面，不过是一池死水罢了。

我们要做一个在瀑布声中亦能高卧酣睡的小鸟，不为环境而冲动——胜利不骄傲，失败不灰心；光明时不自满，黑暗时不痛苦；处境顺适时不忘痛苦，处境痛苦时不妨怡然自得；在高位做事不要骄，在下层工作不要怨。

顺水顺风称心如意时，不要以为一切都顺利了，不如意时，也不要以为一切都失望。这就是修养。

人生感悟

顺水顺风称心如意时，不要以为一切都顺利了，不如意时，也不要以为一切都失望。这就是修养。

年 轻

五星上将麦克阿瑟是美国历史上荣获最多勋章的军人之一。他投身军旅 52 载，身经两次大战，时时刻刻都以“责任、荣誉、国家”为念；他的名言“老兵不死，只有逐渐凋零”，永远在人们心中留下深刻的回响。

麦克阿瑟终其一生都十分自信、满怀希望、乐观而不疑虑。在他晚年时，还发表了对年轻的想法：“年龄使皮肤和灵魂起皱纹，并使你放弃兴趣、爱好，你有信仰就年轻，你若疑虑就年老；你有自信就年轻，你若恐惧就年老；你有希望就年轻，你若绝望就年老。在心底深处藏有一间纪录室，如果永远收到美丽、希望、愉快和勇气的讯号，你就永远年轻；当你的心房被悲观和犬儒主义所掩蔽，你就只有渐渐变老，渐渐凋零了。”

人生感悟

老年人追求年轻的情绪，会使机体也随之年轻；相反，总是心事忡忡，害怕衰老，常自叹“老矣”在精神上做了衰老的俘虏，则很快会跌入老人的境地。

调弦亦调心

每周的这天下午，照例在林先生家练古琴，照例先调弦。

五弦四徽音当七弦五徽，七弦七徽同于四弦五徽，四弦四徽相与六弦五徽……

“音高了，低了”，林先生在旁不语，只偶尔提示，于是，我就去旋动琴轸，或许过于用力，复泛音调弦时，欲高之音过高了，欲低之声又低过头了。

林先生说：你得用心听所调之音的余韵，在其未消失之前听音调弦，如此方行。若只是高了去拔，低了就调，而不是听音调弦融合起来，调不准也是自然。

遵嘱静心听音韵之间的细微差别，其时轻轻调试，几下反复，正是弦声和谐了。

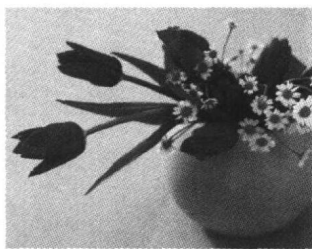
耳听得这时林先生说：“调弦亦调心。”心下一惊，原以为独钟古琴之我能安静地习琴练琴，也算能体悟一点琴境的，瞬间顿悟却原来足下之路尚未坚实，枉论从今往后之千里。于是更明白了春秋时成连为使伯牙琴技突进而让其面对东海十天了

悟的故事内涵，心有所感琴声自妙，高山流水才不尽言中的。

想一想，凡事能做成，无不由调心而定。

人生感悟

想一想，凡事能做成，无不由调心而起。



别挡住我的阳光

读过一则故事：一个富翁看到一个躺在广场上的乞丐，一时起了侧隐之心，问他：“先生，我可以帮您做些什么？”答案令人意想不到：“可以，请您站到一边，别挡住我的阳光。”

这要求让我感动。从生活上来说，这个乞丐是穷人，连起码的衣食住行都陷入了困境，而他的灵魂却是充满了自尊。沦落到了社会的最底层，他所要求得到的不是面包、美元，却是春日里暖融融的阳光，我相信在这颗高贵的灵魂里，必定充盈着善良、爱心、自由这些滋润着我们生命之树的阳光。他没有被生活的困苦压垮，乐观地享受着阳光的亲抚认定自己是一个幸福的人。

在辽北偏僻的山村，有一对农民夫妇及其子女，组成了一个“文学家庭”，在劳作之余，全家五口发表了大量诗作。其中一首《种太阳》经著名作曲家徐沛东之手，经过著名节目主持人鞠萍之口，传诵全国，诗里写道：“我有一个美好的愿望/就是以后去播种太阳/仅种一颗就够了/会结出许多的太阳/一颗送给南极/一颗送给北冰洋/一个挂在冬天/一个挂在晚上/到那个时候/世界的每一个角落都会温暖、明亮。”他们还用牙缝

里抠出来的钱出版了诗集。面对强盛的拜金风潮，他们没有丢弃自己的诗集。面对强盛的拜金风潮，他们没有丢弃自己的梦想，在他们看来，钱如果是黄金，那么诗就是太阳，没有太阳，黄金也就失去了价值。

他们没有被生存的困境所困扰，没有被物欲所迷惑，而是用心去种一颗生命的“太阳”，让更多的阳光流泻在人世间。我觉得，其实他们就像一抹暖人心怀的阳光，穿透过物欲的迷雾，照亮我的心灵，使我再一次认识生活。

面对这些人，常常会引起我们的惭愧，往往是我们自己挡住了或远离了照亮我们的灵魂的阳光。因为金钱、物欲的诱惑，我们醉心于做一个物质上的富翁，而放弃了自己的灵魂向高贵的提升，我们放弃了善良、正义、自由这些珍贵的品性。

只有阳光的照耀，生命之树才能健康挺拔起来，结出丰硕的果实；我们身居的尘世，才能成为有情的世界，给我们温暖和快乐。让我们拨开层层尘欲迷雾，让阳光照亮我们的灵魂。

即使我们不能成为一个富翁，我们却可以走向一个高贵、明净的世界，因有情而活得温馨，因自由而拥有快乐。

人生感悟

即使我们不能成为一个富翁，我们却可以走向一个高贵、明净的世界，因有情而活得温馨，因自由而拥有快乐。

最好的消息

阿根廷著名的高尔夫球手罗伯特·德·温森多有一次赢得一场锦标赛。领到支票后，他微笑着从记者的重围中出来，到停车场准备回俱乐部。这时候一个年轻的女子向他走来。她向温森多表示祝贺后又说她可怜的孩子病得很重——也许会死掉——而她却不知如何才能支付起昂贵的医药费和住院费。

温森多被她的讲述深深打动了。他二话没说，掏出笔在刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子。

“这是这次比赛的奖金。祝可怜的孩子走运。”他说道。

一个星期后，温森多正在一家乡会俱乐部进午餐，一位职业高尔夫球联合会的官员走过来，问他一周前是不是遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。

“是停车场的孩子们告诉我的。”官员说。

温森多点了点头。

“哦，对你来说这是个坏消息，”官员说道，“那个女人是个骗子，她根本就没有什么病得很重的孩子。她甚至还没有结婚哩！温森多——你让人给骗了！我的朋友。”

“你是说根本就没有一个小孩子病得快死了？”

“是这样的，根本就没有。”官员答道。

温森多长吁了一口气。“这真是我一个星期来听到的最好的消息。”温森多说。

人生感悟

珍惜生命，不管它是谁的，就像珍惜自己生命中所有的一切，所有美好的，不如意的，不管是什么，都是生命的一部分，都是来自活着的最好消息。

