

选择与放弃 的人生智慧课

选择就是放弃，放弃就是新的选择。



正确的选择是一种能力，适时的放弃是一种智慧！
人生就是一个不断作出选择和放弃的过程。
上帝在关闭一扇门的同时，又会为你打开一扇窗。

只有放得下，才能拿得起；只有有所舍，才能有所得；只有输得起，才能赢得了。
生活，其实就取决于我们选择了什么，放弃了什么。选择快乐，放弃忧愁；选择坚强，放弃软弱；选择宽容，放弃狭隘；选择友爱，放弃仇恨……

中国华侨出版社

鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。

——孟子

选择与放弃 的人生智慧课

选择就是放弃，放弃就是新的选择。

秦以金 / 著
write

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选择与放弃的人生智慧课 / 秦以金著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5113-1926-5

I. ①选… II. ①秦… 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 (2011) 第243472号

• 选择与放弃的人生智慧课

著 者 / 秦以金

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 300千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1926-5

定 价 / 35.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言 Preface

在漫漫人生路上，我们会有很多次的选择和放弃。在这个世界上，没有谁是天生的成功者，也没有谁是天生的失败者。大家之所以拥有不同的人生，是因为各自的选择不同。也许，只要一次判断的正确与否，就能决定我们的人生是灿烂辉煌，还是无所作为。我经常 would 想一个问题，如果当年十九岁的我没有选择不顾一切的留在上海，没有选择拼尽全力练习舞蹈，也许我只能成为一名普通的打工者，永远都没能力在上海给父母买房子。

凡尘说：“人的一生要经历许多的选择与放弃，每个人都是自己生命的导演。只有真正懂得选择与放弃的人，才能创作出精彩绝伦的篇章，抵达海阔天高的生命境界。”选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全大局的果断和胆识。面对一次次的选择与放弃，我们要做的就是正确的时间，做出正确的决定，并用正确的方法去执行。选择的过程也是放弃的过程，选择一种可能，就预示着要放弃另一种可能。

选择与放弃，不仅是一种心态、一门学问，还是人生的智慧。人生就是一个不断选择、不断放弃的过程，在这个过程中，我们的选择有明智的，也有失策的，有周详的，也有欠缺考虑的，但却很少会有绝对的对与错。其中最关键的是，我们要用平和的态度对待每一次抉择。几十年的人生旅途，总会遇到山山水水、风风雨雨，在有所得的同时必然也会有所失，我们只有学会了选择与放弃，才能拥有一份成熟，才会活得更坦然、更轻松。

在面对选择的时候，有些人总会选择最好的机会，而放弃较差的机会。在洋洋自得的时候，不知他是否注意到人生的根本原则：只有适合自己的才是最好的。2012年，当我决定追随成杰老师左右，立志成为超级演说家时，很多人都不理解我的选择，觉得我是疯了，因为傻子才会放弃高高在上的企业家形象，甘心去给一个培训师当跟班。只有我自己心里最清楚，成杰老师的格局与大爱天下的胸怀才是我内心所向往的，我为自己的这个选择而鼓掌。

无论什么时候，一旦做出了选择，那就不要患得患失。任何事物本身都不是绝对的，你从这个方面看着好，从那个方面看就有可能很糟糕。立场不同，结论也是不同的。因此，没有必要为自己的选择而懊恼、悔恨，要知道你的任何决断都是有好坏两个方面的，既然如此，不妨从好的方面快乐地看待自己的选择。

选择与放弃，是一个人的立世之本，是左右一个人一生成败的重要因素之一。选择和放弃，是把握人生命运最伟大的力量。世事如棋，需要选择和放弃的太多。而人生的苦楚，正源于不会正确选择、不懂勇敢放弃。本书的目的就是为难于选择、困于放弃的人指点迷津，其内容涉及人生的方方面面，如为人、处事、交友、职场、经商、财富……学会了选择，我们就可以选择自己喜欢的事，才不会委屈自己；懂得了放弃，人生就可以得到解脱，快乐才会一生相伴。

学会了选择，我们的心灵就能得到荡涤，生活就会变得简单；懂得了放弃，我们才能放弃心中以往的痛，才不会继续迷失自我。从呱呱落地到咿呀学语，再到后来的成家立业，我们每个人都经历了数不清的选择，也经历了数不清的放弃。在人生的每一个十字路口上，希望你都能走好属于自己的那条路，更希望这本书能对你有所帮助。

目录

C O N T E N T S

第一课 为人，取舍之间的大智慧

- 礼而让人，以和为贵 002
- 舍一句好话，给自己加分 004
- 远离偏见，坦荡做人 007
- 没有“白吃”的“亏” 009
- 才大不气粗，居功不自傲 012
- 别给自己找借口 014
- 放弃固执，不然会无路可走 016
- 伸出友好的手，实现双赢人生 018

第二课 处世，寻求得与失之间的平衡

- 退一步海阔天空 022
- 勿因事小而不为 024
- 比别人多做一点 026
- 切忌眉毛胡子一把抓 028
- 吕端大事不糊涂 031

- 033 敢于冒险，善于抓住机遇
- 035 做正确的事，正确地做事
- 038 自力更生，还是借力腾飞

第三课 社交，拓展人脉的选择与放弃

- 042 与高尚的人做朋友
- 044 看人七分长处、三分短处
- 046 抓住生命中的贵人
- 048 给足朋友面子
- 050 跟朋友患难与
- 052 谈对方感兴趣的事
- 054 放弃“哥们儿义气”
- 056 君子之交淡如水

第四课 职场，办公室的进退之道

- 060 盲目求职要不得
- 062 向同事拜师学招
- 065 不在其位不谋其政
- 067 让领导赏识自己
- 069 放弃独享荣誉
- 071 工作第一，薪水第二
- 074 抢先一步淘汰自己

第五课 经商，争夺利润的取舍之道

- 078 选对商机，收获第一桶金
- 080 抓住50%的几率

不为眼前的小利所动	082
该忍则忍，该让则让	084
放弃一部分客户	086
优质就应该高价	088
创业不能死要面子	091
有个金点子，经商没问题	093

第六课 成功，成就事业的舍与得

我的目标是什么	096
一分耕耘一分收获	098
失败并不可怕	100
做小事也能成大业	102
为成功积蓄力量	105
坚持到最后一刻	107
人生苦短，时间就是金钱	109
成功属于懂得变通之人	111

第七课 人生，选择最适合自己的路

做独一无二的自己	114
舍得观关系人生的成败	116
淡然面对得与失	118
鱼和熊掌不可兼得	120
跌倒后要记得爬起来	122
宝剑锋从磨砺出	125
心如止水，古井无波	127
不被命运左右	130

第八课 家庭，把握婚姻中的舍与得

- 134 何谓成家？何谓立业？
- 136 选择了婚姻，就不能只想着自己
- 138 婚姻中的转身艺术
- 140 男人要顾好自己的家
- 142 先救老婆还是先救老妈
- 144 试着和婆婆友好相处
- 146 放开搀扶的双手
- 148 离婚能提升幸福指数吗

第九课 幸福，放弃贪、嗔、痴

- 152 放下心中的执念
- 154 名利场内的得与失
- 156 抱怨不能解决任何问题
- 158 荣誉就像手里的玩具
- 160 摆脱依赖的牵绊
- 162 人心不足蛇吞象
- 165 做一个知足常乐的人
- 167 幸福就是把握好今天

第十课 健康，丢掉坏习惯，拥抱新生活

- 170 不要等失去了才珍惜
- 172 身体是革命的本钱
- 173 生命在于运动

如何甩掉抑郁	175
学会休息，主动放松身心	178
坏习惯会毁掉我们的生活	180
是时候和烟酒说再见了	182
选择健康，一切皆有可能	184

第十一课 财富，君子爱财，取之有道

你有财富目标吗	188
选择芝麻还是选择西瓜	190
机会意味着财富	192
会赔钱才能赚大钱	195
让别人多赚2分	198
尊严比金钱更有价值	200
选择做金钱的主人	202

第十二课 爱情，选对你的那盘菜

强扭的瓜不甜	206
真爱是两颗心的碰撞	208
爱人就在你身边	210
撒娇的神奇魅力	212
有些男人不适合做老公	214
物质与爱情的博弈	216
有一种爱叫放手	218
爱情也有保鲜期	221

第十三课 生活，放下的完美是幸福

- 224 完美是化了装的魔鬼
- 226 天堂里能找到完美吗
- 228 金无足赤，人无完人
- 230 不做第一也很好
- 232 接受并不完美的自己
- 235 没有十全十美的伴侣
- 237 痛苦之时转个弯
- 239 完美生活就在得失之间

第十四课 快乐，为每一次选择喝彩

- 242 别为打翻的牛奶哭泣
- 244 向2%的好心情一族学习
- 246 跨越错误的鸿沟
- 249 亿万富翁的觉醒
- 251 你有权利选择阳光
- 253 回归简单的生活
- 255 让快乐成为一种习惯
- 258 我选择，我快乐

第一课

为人，取舍之间的大智慧

人生一世，谁也免不了要和他人相处，为人不仅是一种艺术，还是一种智慧。善做人者，不管在什么情况下，都能做出恰如其分的取舍，都能做到怡然自得、逍遥自在、泰然处之。不懂得选择与放弃之人，则往往举步维艰。



礼而让人，以和为贵

孔子的弟子冉有说过一句名言：“礼之用，和为贵。”而继孔子之后的孟子，也推崇“和”。孟子重人和，他提出“得道者多助，失道者寡助”，以民心的向背来判断战争、政治和做人的成功与否。俗话说：“家和万事兴。”其实，不只是家里，为人、处事、经商、交朋友都应该以“和”为先。

据《中庸》记载，鲁哀公曾向孔子询问政事。孔夫子回答道：“周文王、周武王的政事都记载在典籍上。他们在世之时，这些政事就得到实施；他们去世之后，这些政事也就废弛了。勤于政事为治理人的途径；多种树木为治理地的途径。得到适用人才的关键在修养自己，修养自己的关键则在遵循大道，而遵循大道需从仁义入手。‘仁’即爱人，亲爱亲族为最大的仁；‘义’即事事做得适宜，尊重贤人为最大的义。至于说亲爱亲族，一定要分亲疏；尊重贤人，一定要分等级，这些都是‘礼’的要求。因此，君子不能不修养自己；要修养自己，不能不侍奉亲族；要侍奉亲族，不能不了解他人；要了解他人，不能不知道天理。”

在《齐民要术》一书中，贾思勰也吸收了这一思想，他说：“顺天时，量地利，则用力少而成功多。任情返道，劳而无获。”他批评了“任情废道”，认为靠主观去违反自然规律会“无获”；认为人类应该遵循天时、地宜的自然规律，也就是达到天时、地利、人和的三者统一。

当然，要做到“以和为贵”并不是轻而易举的事情，不仅需要有“礼而

让人”的精神，还需要有甘为他人做嫁衣，甚至慷慨解囊、扶危济困的胸襟。抱有“和为贵”思想的人往往懂得“让”，能做到一般人做不到的事情，因为“让”是“和”的表现形式。

那么，如何才能做到“和”呢？孔圣人给出的答案是：顺其自然，适应时势。这里，我想跟大家聊一聊我个人的经历，刚开始我是在舞蹈团里跳舞的，大家都知道这个行业是吃青春饭的，所以，从事舞蹈演员五年后，我面临着重新选择职业。为了能更快适应新的职业，我选择了自己比较熟悉的形象设计。

2001年，刚进入形象设计行业时，由于初到一个新环境，前几个月业绩很不理想，几乎没有顾客，但是我并没有灰心。店里业绩做得很好的同事忙不过来的时候，有些单子他们就不愿意接，于是我跟他们商量把这些机会留给我，老同事见我挺懂事儿的，人也和善，又很勤奋，就同意了。

在服务客户的时候，我非常用心，我的阳光、真诚、谦和的工作态度感染了每一位客户，渐渐的老客户越来越多，老客户不断给我介绍新客户。不出半年，我的业绩在这家店里就荣登了前三名的排行榜。

在这家店，我做得很开心，因为为人谦逊懂得礼让，我赢得了老板的信任，与同事们也能和睦相处，还有一年20到30万的收入。再后来，女友的离去让我对自己的工作有了新的想法，这个行业真的没出息吗？我是不是要换一个行业啊？我想了很久。

我把自己的想法跟老板说了，希望他能给我一个建议。我对老板说：“我想出去发展发展。”没想到老板听我说完后很是开心：“你也不要出去了，我这里刚开一个新店，你过去试试吧，做得好股份多拿点。”就这样我成了老板的合伙人。2007年4月30日进驻新店，5月1日正式开始上班。就这样，我实现了从一个打工者到老板的角色转变，这一切让我难以忘怀。

在我的用心经营下，没过多久，这家店就红火了起来，人员也暴增。于是我跟老板开始复制这种模式，一年多的时间连续成立了8家分店。到第8家

店的时候，我注册了杭州清沙美容美发有限公司，成为真正的老板。

进入21世纪以来，人与人的交往越来越频繁，人缘的重要性越来越无法忽视。刚进入形象设计行业，如果我不是“以礼待人、以和为贵”，并且勤勤勉勉，我想我很难得到老板的信任和同事们的认可。这是我个人的经验之谈，希望对大家有些帮助。在生活、工作中，我们可能需要更多地依靠“让人一步”的做人态度。

著名作家刘墉说得好：“一个人人缘不好，大小事情只能靠自己去做，能力再强，又能做多少事？你的素质再高，如果只是将本身的能量发挥出来，不过能比常人表现得好一点而已；如果你能集合别人的能量，就可能获得超凡的成就。”如果你能拿起“让”与“和”的武器，好人缘自然会不请自至。

舍一句好话，给自己加分

我们经常听到一句话：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”殊不知，在生活中，没有几个人能真正听得进逆耳忠言。因此，说话时不妨适当地赞美别人，这是博得人心的好方法。有句俗话说得好：“好话一句，做牛做马都愿意。”

很多时候，说些赞美话也是为人处世之道。韩非子曾经说过一句话，意思是要适当地赞美别人的优点和长处，在正确处理人与人之间关系的时候，这是一条重要而实用的法则。每个人都喜欢听好话，听别人赞美自己的长处和优

点，而不是听到自己的短处和缺点。

其实，任何人都希望得到他人的肯定，任何人都愿意听几句好话。赞美别人的话语，如同明亮的火把，不仅能照亮别人的生活，也可以照亮自己的心田。如果话能说到点子上，就可以深入人心，在与他人打交道、共事方面也能更轻而易举。除了有助于推动彼此友谊健康地发展之外，赞美还能消除人与人之间的隔阂和怨恨。

一天，安妮去邮局寄信。在排队的时候，她无意发现柜台内的女职员一脸冷漠，似乎对自己的工作非常不耐烦。安妮是一个善解人意的姑娘，她完全可以理解职员的言行，因为她们日复一日地做着同样的事情——卖邮票、称信件、找零钱、发收据，就算是耐性再好的人，也会产生厌倦的情绪。

安妮想，我一定要赞美她，让她高兴起来。可是，她身上有什么优点呢？有什么值得我由衷地赞美呢？观察了片刻之后，她发现这个职员有一头非常漂亮的头发。当轮到她寄信时，她先对女职员露出甜美的微笑，然后真诚而友善地说：“您的头发真漂亮，我希望自己也能拥有和你一样的头发。”

女职员诧异地看了她一眼，随后不自觉地露出了笑容，对她说：“谢谢！谢谢！这是我今天得到的最好的礼物！”接着，她们开始了愉快的交谈，甚至留下了彼此的联系方式。后来，这位女职员对顾客的态度变得和善了许多，并和安妮成了好朋友。

这就是好话的魅力，它可以激发一个人内在的热情。当受到赞美时，人们通常会变得愉悦起来，并会努力将这份愉悦保持下去，以和善、友爱的态度与周围的人相处。这时，人与人之间的距离感也会随之缩短，甚至有可能成为一辈子的好朋友。

马克·吐温曾经说：“一句得体的称赞能让自己陶醉两个月。”虽然赞美有着无法估量的妙用，但如果用错了，就可能让双方陷入尴尬。因此，赞美也需要把握火候、掌握分寸，这样才能让自己成为一个受欢迎的人。

某家服装公司新来了一名职员，名叫张丽。这个女孩说话斯文细气，乍看似乎很得人缘。但接触的时间一长，大家便发现了一个问题——虽然张丽满嘴说的都是些关于他人的好话，但是让人感觉不到诚意。

一天，她看到刘秘书穿了套新衣服，就跑过来拉着刘秘书左看右看，嘴里说：“刘姐，这衣服是新款吧，您就适合穿这样有品位的衣服！”刘秘书无奈地笑了一下，说：“这衣服都好几年了，哪是什么新款。我下午要进仓库查货，所以才穿它！”

俗话说：“说者无意，听者有心。”张丽的好话让人听了有种虚伪造作、缺乏真诚之感。后来，大家都慢慢和她疏远了，张丽让自己陷入了人际危机。

缺乏诚意的赞美虽然同样悦耳，但无法打动人心，因为华丽的词句通常都是多余的。请记住，称赞与阿谀奉承有着本质的区别。如果无根无据、虚情假意地赞美别人，对方不仅会觉得莫名其妙，甚至会认为你是一个油嘴滑舌、诡诈虚伪的人。

巧妙赞美别人是一门学问，不仅能迅速拉近双方的距离，还可以赢得对方的尊重，提高自己在对方心目中的地位。如果想让他人接受你的观点或想法，就要让对方尽快接受自己，这时，赞美的话就成为与对方拉近关系的纽带。只要是对方的优点和长处，对他人没有害处，你完全可以毫无顾忌地说出来。

在赞美别人的时候，有几个方面需要注意：

（1）对那些自我意识强、警觉性高的人，要投其所好，适当赞美，最好用双目注视对方，让对方意识到你对他很重视；

（2）对刚认识的朋友，应该巧妙地称赞一下对方的名字，这样对方才会更容易记住你；

（3）赞美要有所见地，与其赞美对方的容貌，不如赞美对方的能力、品质；

（4）赞美要选准时机，适可而止，不宜过多。