



人生中你不可不面对的选择和丧失

*Learn to
Abandon*

学会选择 学会放弃

著名心理咨询专家
◇唐 汶 编著



明智的放弃胜过盲目的执着

——林语堂

中国商业出版社



*Learn to
Abandon*

学会选择 学会放弃

著名心理咨询专家
◇唐 汶 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会选择 学会放弃 / 唐汶编著. - 北京: 中国商业出版社, 2002. 2

ISBN 7 - 5044 - 4052 - 3

I . 学… II . 唐… III . 人生哲学 - 通俗读物
IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 006455 号

责任编辑 刘树林

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京振兴印刷厂印刷

*

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开 12.625 印张 250 千字

定价: 22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目 录

上 篇

1. 一根铁钉输掉一场战争 (3)
2. 锲而不舍的反面 (5)
3. 明者远见于未萌 (7)
4. 心中的瓶颈 (10)
5. 清醒剂 (17)
6. 有所为有所不为 (20)
7. 股市如人生 (23)
8. 错过花,你将收获雨 (27)
9. 放弃就是跨越 (31)
10. 识时务者为俊杰 (35)
11. 拿破仑的失败 (40)
12. 欲望的锁链 (42)
13. 我们在追求什么 (46)
14. 豁达人生 (50)
15. 今生来生都双赢 (55)
16. 克服你的约拿情结 (60)
17. 诺贝尔奖 (65)

18. 猴子下山	(69)
19. 面对不完善的自我	(72)
20. 放弃完美	(75)
21. 情侣的放弃原则	(78)
22. “做大”的企业	(82)
23. 戴尔的经验	(85)
24. 正确的取舍	(91)
25. 打开绳结	(96)
26. 大弃大得,小弃小得	(100)
27. 给爱以空间	(104)
28. 人生清理	(108)
29. 不做布利丹毛驴	(111)
30. 懂得放弃	(116)
31. 快乐总在放弃之后	(121)
32. 巴尔扎克的手杖	(123)
33. 给车胎放气	(125)
34. 婚姻如棋	(127)
35. 张开你紧握的手	(130)
36. 三国中的进退策略	(133)

中 篇

1. 拥有更海阔天空的生活	(139)
2. 每个人都少了一样东西	(141)
3. 拥抱好心情	(143)

4. 怕什么,去经历再说	(146)
5. 蓝色缎带	(149)
6. 与压力共处	(152)
7. 焉知祸福	(156)
8. 生命的每一天	(159)
9. 每一朵乌云都有一道银色的镶边	(162)
10. 学习遗忘	(164)
11. 我们老得太快,却聪明得太迟	(166)
12. 三种人生	(169)
13. 不平衡中的平衡	(171)
14. 人间空幻,仿如水中捞金	(173)
15. 心里的黑盒子	(175)
16. 快乐秘方	(177)
17. 面向阳光	(182)
18. 超越痛苦	(185)
19. 生命中的坚持与变通	(187)
20. 快乐的樵夫和不快乐的王子	(190)
21. 自欺欺人	(194)
22. 先处理心情,再处理事情	(197)
23. 整个杯子就是圆的	(199)
24. 何必在意	(201)
25. 情商启蒙	(204)
26. “转行”的进退原则	(208)
27. 洗心	(210)
28. 放弃受害意识	(213)
29. 麦当娜的减岁哲学	(216)
30. 其实个性不合才正常	(218)

31. 心窗	(221)
32. 完美主义难快乐	(223)
33. 旧鞋匠的故事	(226)
34. 消气	(228)
35. 款待心灵	(230)
36. 悭贪的鸟	(238)
37. 旋转门	(240)
38. 30 种使您更快乐的方式	(242)
39. 自己的窗户脏了	(244)
40. 处理圆融最重要	(247)
41. 十种方法放松	(249)
42. 心理贫穷	(251)
43. 了解压力	(254)
44. 生存的七原则	(260)
45. 有舍才有得	(263)
46. 一念之差	(266)
47. 有关幸福的联想	(270)
48. 股市浮现说放弃	(272)
49. 男人这辆车	(275)
50. 人紧握着拳头来到世上,却松手离去	(278)
51. 放弃小故事集	(282)

下 篇

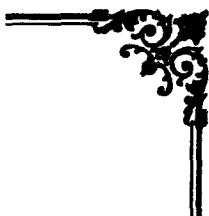
1. 十万美元的创意	(293)
------------------	-------

2. 不,可能	(296)
3. 简单的幽默	(299)
4. 永不埋没的特质	(302)
5. 更好的抉择	(305)
6. 改变及努力的价值	(308)
7. 工作的乐趣和价值	(310)
8. 永远的吸引力	(313)
9. 俗气而实际的金钱	(316)
10. 成功取消于态度	(318)
11. 思想将成为事实	(321)
12. 最伟大的胜利者	(324)
13. 豪华的旅程	(327)
14. 环境的造就	(330)
15. 排山倒海的信心	(333)
16. 自我暗示的无比力量	(336)
17. 挣脱心灵的局限	(339)
18. 你未知的意识领域	(342)
19. 化腐朽为神奇	(345)
20. 寻求内在的平静	(348)
21. 别人拿不走的潜能	(351)
22. 上天奇妙的恩赐	(354)
23. 着力点	(357)
24. 永不飘移的目标	(360)
25. 决心是梦想的开始	(362)
26. 断绝后路	(364)
27. 生命的格局	(367)
28. 时时准备	(369)

29. 别让别人偷走您的梦	(372)
30. 钱买不到的东西	(376)
31. 向大自然挑战的力量	(379)
32. 长线	(382)
33. 积极思想的力量	(385)
34. 简单处理危机	(388)
35. 成功的绊脚石	(390)
36. 成功是选择的结果	(392)

上 篇





1

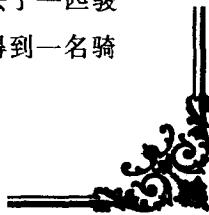
一根铁钉输掉一场战争

学会了放弃，才拥有一份
成熟。

一只倒霉的狐狸被猎人用套套住了一只爪子，它毫不迟疑地咬断了那只小腿，然后逃命。放弃一只腿而保全一条生命，这是孤独的哲学。人生亦应如此，当生活强迫我们必须付出惨痛的代价以前，主动放弃局部利益而保全整体利益是最明智的选择。智者曰：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”趋利避害，这也正是放弃的实质。

在欧洲，有一首流传很广的民谣：为了得到一根铁钉，我们失去了一块马蹄；为了得到一块马蹄铁，我们失去了一匹骏马；为了得到一匹骏马，我们失去一名骑手；为了得到一名骑手，我们失却了一场战争的胜利。

学会选择 学会放弃



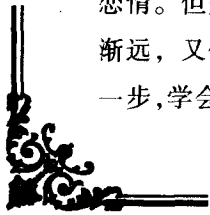
为了一根铁钉而输掉一场战争，这正是不懂得及早放弃的恶果。

生活中，有时不好的境遇会不期而至，搞得我们猝不及防，这时我们更要学会放弃。放弃焦躁性急的心理，安然地等待生活的转机，杨绛在《干校六记》中所记述的，就是面对人生际遇所保持的一种适度的跳高。让自己对生活对人生有一种超然的关照，即使我们达不到这种境界，我们也要在学会放弃中，争取活得洒脱一些。

人之一生，需要我们放弃的东西很多，古人云，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。几十年的人生旅途，会有山山水水，风风雨雨，有所得也必然有所失，只有我们学会了放弃，我们才拥有一份成熟，才会活得更加充实，坦然和轻松。

比如大学毕业分手的那一刻，当同窗数载的朋友紧握双手，互相轻声说保重的时候，每个人都止不住泪流满面……放弃一段友谊固然会于心不忍，但是每个人毕竟都有各自的旅程，我们又怎能长相厮守呢？固守着一位朋友，只会挡住我们人生旅程的视线，让我们错过一些更为美好的人生山水。学会放弃，我们就有可能拥有更为广阔的友情天空。

放弃一段恋情也是困难的，尤其是放弃一场刻骨铭心的恋情。但是既然那段岁月已悠然遁去，既然那个背景已渐行渐远，又何必要在一个地点苦苦地守望呢？不如冷静地后退一步，学会放弃，一切又会柳暗花明。



2

锲而不舍的反面

放弃既是一种理性的表现，也不失为一种豁达美。

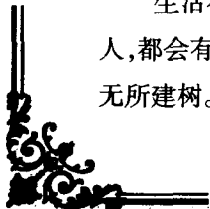
“锲而不舍，金石可镂。”这是古人留下的一句著名的治学格言，也是为世人推崇的成才之道。

其实，苦学不辍，持之以恒，只是一个人成才的条件之一，而其他条件，譬如机遇、天赋、爱好、悟性、体质诸项也是缺一不可的。如果你研究某一学问、学习某一技术或从事某一事业确实条件太差，而经过相当的努力仍不见效，那就不妨学会“放弃”，以求另辟蹊径。

比如学弹钢琴，据统计，北京上海各有 10 万琴童，全国有多少，不得而知，估计不会少于 100 万吧！要是光弹着玩玩倒也罢了，可是不，许多家庭都是认认真真把孩子当个钢琴家来

培养的。很多夫妇自认为“这一辈子就这样了”，孩子无论如何也要让他成就一番事业。于是省吃俭用，给孩子置办了一架进口钢琴，立志要培养出一个中国的“肖邦”、“李斯特”。再如高考，一年一度高考风起云涌，一番拼搏，分出高下，几家欢喜几家愁。受教育资源限制，不论你如何“锲而不舍”，使尽浑身解数，录取率就决定了必然要有近一半的考生要自愿或不自愿地“放弃”上大学的愿望。如果差距不大，偶尔失手，自然不妨厉兵秣马，来年再战；倘若成绩实在差距太大，再考几次也难有多大提高，那就应当机立断，学会“放弃”。有道是“成才自有千条道，何必都挤独木桥”，世界首富比尔·盖茨就没上过大学，大发明家爱迪生不过才小学毕业，照样不耽误人家成名成家，你又何必一条道走到黑呢，或许，你只退这么一步，便会海阔天空。

人生苦短，韶华难留。选准目标，就要锲而不舍，以求“金石可镂”。但若目标不适，或主客观条件不允许，与其蹉跎岁月，师老无功，就不如学会放弃，“见异思迁”。如此，才有可能柳暗花明，再展宏图。班超投笔从戎，鲁迅弃医学文，都是“改换门庭”后而大放异彩的楷模。可见，如果能审时度势，扬长避短，把握时机，放弃，既是一种理性的表现，也不失为一种豁达之举。



生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人，都会有理想、憧憬和追求。否则，他便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：必须学会放弃！

3

明者远见于未萌

我们的心像钟摆一样在
得失间摇摆。

放弃是一种智慧。

汉代司马相如所著《谏猎书》有云：“明者远见于未萌，而智者避危于未形。”

卧薪尝胆的故事说的便是这一道理。春秋时期，吴国军队把越国的军队打得落花流水，越王勾践被迫放弃了王位和自己的国家，忍辱负重，给吴王夫差当了奴仆。三年以后，勾践被释放回国，他立志洗雪国耻、发愤图强，每天睡在草堆上，吃饭时尝尝苦胆的滋味，以不忘亡国之耻。公元前473年，勾践率领大军灭了吴国，做了春秋时期最末的一个霸主。

学会选择 学会放弃

在我们现实生活中，也需要有一种放弃的智能。当你与人发生矛盾或冲突时，只要不是什么原则问题，你完全可以放弃争强好胜的心理，甚至甘拜下风，就可能化干戈为玉帛，避免两败俱伤；当你在家庭生活中发生摩擦时，放弃争执，保持缄默，就可以唤起对方的侧隐之心，使家庭保持和睦温馨。

以前有一位国王，他缺手断腿，但他爱民如子。他很想将他那副尊容画下来，留给后代子民瞻仰，就请来全国最好的画家，那个画家的确是第一流的，画得很逼真，栩栩如生，很传神，但是国王看了之后很难过，说：“我这么一副残缺相，怎么传得下去！”就把他给宰了。于是又请来第二位画家，第二位因有前车之鉴，不敢据实作画，就把他画得圆满无缺，把缺的手补上去，把断的腿补上去，国王看了之后更难过，说：“这个不是我，你在讽刺我。”又把他给宰了。后来又请来第三个画家，第三个画家怎么办呢？写实派的给宰了，完美派的又给宰了，想了好久，急中生智，画他单腿跪下闭住一只眼瞄准射击，把他的优点全部暴露，把他的缺点全部掩盖，这就叫做“隐恶扬善”。所以拍马屁也不容易！要拍到痒处，这好像是一个笑话，其实在告诉我们要“隐恶扬善”，多讲人家好的那一面是对的。



批评别人是错误的，表面上你批评别人好像占了便宜，其实错了，失得都是一样，有得就有失，得就是失，失就是得，所以一个人到最高的境界，应该是无得无失。但是人们