

刘迎泽 编著



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人生。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。



只有豁达的人懂得“舍”与“得”的哲理。人生是需要随时面临选择与放弃的，不放过去的伤痛，你就永远无法尝试新的快乐；不埋藏旧的记忆，你就无法面对新的开始……

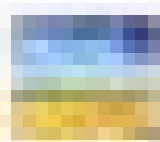


学会选择 懂得放弃

心理咨询

学会选择是审时度势，扬长避短，把握时机，明智的选择胜于盲目的执着。懂得放弃是面对生活时的清醒选择，只有放弃才能卸下包袱，轻装上阵，笑看人生……

地震出版社



学会选择
懂得放弃

© 2004 Blackwell Publishing Ltd

Abstract

刘迎泽
编著



学会选择 懂得放弃

心理咨询

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会选择 懂得放弃/刘迎泽 编著. —北京:地震出版社,2007.10

ISBN 978-7-5028-3222-3

I.学… II.刘… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144874 号

地震版 XT200700219

学会选择 懂得放弃

刘迎泽 编著

责任编辑:王 琼

责任校对:宋 玉

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京市荣海印刷厂

版(印)次:2007 年 10 月第一版 2007 年 10 月第一次印刷

开本:710×1000 1/16

字数:283 千字

印张:17.5

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3222-3/Z·583(3912)

定价:29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

选择,创造无限的生机;放弃,赢得宽阔的余地。

在人生的十字路口,必须选择一条路,也必须放弃一条路;当鱼和熊掌不能兼得的时候,就必须做出选择与放弃;如果继续“兼得”而不作舍弃,就不是智者的行为。

“结庐在人境,而无车马喧。问君何能尔?心远地自偏。采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。此中有真意,欲辨已忘言。”陶渊明的诗让我们感受到他放弃高官厚禄,放弃荣华富贵,放弃了喧嚣闹市的车来人往;选择了隐居山林,选择了粗茶淡饭,选择了临山赋诗、对月独饮,才拥有了闲适恬淡、悠然自得的美好心境。

世上有许多智者为了自己的人生作出了睿智的选择与放弃,像执著的梵高选择了绘画,却放弃了人生的荣华;果敢的贝多芬选择了音乐,却放弃了在宫廷的御用。所以,我们说有舍才有得,有得必有舍,这乃生命的常态,如果没有敢于舍弃的勇气,就无法做出明智的选择。在很多时候人们由于缺少了这种勇气,才没有“丢车保帅”的果断。

在这瞬息万变、诱惑四伏的现实社会里,我们更需要保持一种平淡沉稳、从容自若的心态。放弃浮躁,从容抉择,是一个现代人适应社会环境的必要条件,要明白放弃是一种智慧,放弃是一种清醒。人生是复杂的,有时又很简单,甚至简单到只有取得和放弃,但人们对取得心地坦然,然而要放弃则需要巨大的勇气。因此,若想驾驭好自己的生命之舟,就必须学会明智的选择与放弃!

怎么才是明智的选择与放弃呢?这正是我们今天讨论的话题,本书从几个方面向大家诠释了选择与放弃的人生哲理,包括了人们在日常生活中难以取舍的种种心理。有时候放弃是为了更好地选择,有时候了选择是为了英明的放弃,也就是说在放弃中包含着智慧,在选择中孕育着生机。

放弃是为了顾全大局的果断和胆识,有了放弃,我们会活得坦然轻松,会活得更加充实;选择是量力而行的睿智和远见,有了选择,我们就能审时度势,扬长避短,把握住最佳时机。所以说,合理的选择与放弃是为了让我们的生命更有意义。

懂得放弃才能学会选择,学会选择才能懂得放弃,这是智者才能做到的,而做不到只能被淘汰,因此,我们的一生都离不开选择与放弃。

放弃赢得宽阔余地,选择创造无限生机。只有学会了选择与放弃,才能彻悟人生,才能让生命发光,才能让生活美好,才能创造更多的成功,也才能拥有海阔天空的人生!

编 者

目 录

第一章 善于放弃才能更好地做人

- 做人先要学会放弃 / 002
- 承诺了就不放弃 / 003
- 不能放弃做人的原则 / 005
- 放下你心中的杂念 / 007
- 何必庸人自扰 / 008
- 放弃诱惑方能获得自由 / 010
- 选择就是一种放弃 / 011
- 不要冒无谓的风险 / 013
- 不要太在乎别人的眼光 / 014
- 丢什么也不能丢了良心 / 016
- 放弃是一种以退为进的境界 / 017
- 做事要先学会做人 / 019
- 勿以善小而不为 / 020
- 人生不可能太圆满 / 022
- 尺有所短,寸有所长 / 024
- 让心胸再豁达一些 / 025
- 兴趣是人生的导师 / 027
- “丢卒保车”的策略 / 028
- 人不能脚踏两只船 / 030
- 做人要洁身自好 / 031
- 做人不能太完美 / 032
- 放弃张扬,学会掩藏 / 034
- 做事要留有余地 / 036

做个有主见的人 / 037
淡泊名利,宁静致远 / 038
有仇不报真君子 / 042
得意不要忘形 / 043

第二章 学会选择才能更好地生存

让选择更有弹性 / 048
自我选择的苦恼与快乐 / 049
选择造就人生 / 051
塞翁失马,焉知非福 / 053
选择立即行动 / 055
有所得必须有所弃 / 057
贪多嚼不烂 / 059
选择人生的未来 / 061
小勇气能干大事情 / 062
选择放弃是一种美丽 / 064
小不忍则乱大谋 / 066
执著与放弃都需要勇气 / 068
不要打没把握的仗 / 070
选择了就不要轻言放弃 / 072
掌握生存的法则 / 074

第三章 社交中学会选择才能游刃有余

交际中的心理饱和现象 / 078
看似舍,实则取 / 080
交朋友不可太广泛 / 082
在交往中运用近因效应 / 083
要选择性地听从 / 085
不能凡事都争强好胜 / 086

门槛效应助交往 / 088
在交往中别自以为是 / 090
交友要学会“忍” / 092
交往中的自己人效应 / 094
放弃苛刻才会拥有朋友 / 096
人际交往中的豪猪法则 / 098
放弃自我,学会道歉 / 100
远亲不如近邻 / 102

第四章 职场中的选择与放弃

选择适合自己的职业 / 106
选择“冷门” / 107
放弃不熟悉的行业 / 109
做品格好的员工 / 111
排除进步的天敌 / 112
别把工作当成苦役 / 113
不能凭第一印象下结论 / 115
放弃与跳槽 / 117
失败时不要轻易放弃 / 119
强中自有强中手 / 121
用业绩回击批评 / 122
要勇于决策 / 124
避免与对手硬拼 / 125
摒除阻碍晋升的心态 / 126
懂得放权 / 129
必须具备团队精神 / 130

第五章 投资中的选择与放弃

赚钱要选择以小博大 / 134

合理选择投资 / 136
“傻瓜”放弃定律 / 138
吃小亏占大便宜 / 139
慧眼在于选择 / 141
不要放弃自己的判断力 / 143
学会自信才能拥有财富 / 145
股市浮沉该放就放 / 146
智与力的选择 / 148
道德是立身的选择 / 149
经商不能放弃戒备心 / 151
欲取之,必先与之 / 154
行业选择的禁忌 / 155
敏锐地选择商机 / 157
行业入门的选择 / 159
同行未必是冤家 / 161
选择金钱的合理增值 / 162

第六章 婚恋中如何选择与放弃

喋喋不休会毁了爱情 / 166
用理解打造幸福的家庭 / 169
失恋后何去何从 / 171
爱我的人和我爱的人 / 172
美满的婚姻需要包容 / 174
亲密无间还是保持距离 / 176
猜疑是婚姻的杀手 / 178
别让 AA 制摧毁婚姻 / 180
让爱永远温柔如水 / 182
选择宽容就是选择幸福 / 184
选择爱人从选择缺点开始 / 186
要婆婆还是要老公 / 187

用爱铺一条回家的路 / 189
单身女性选择快乐的奥秘 / 190
理性对待婚外情 / 192
不要轻易说分手 / 194
放弃逼夫成龙的情结 / 196
“花心”要放弃 / 198

第七章 健康心理的选择与放弃

放弃懦弱就意味着坚强 / 202
避免不良的自我暗示 / 204
失去意味着更多的机会 / 206
抛弃自卑,选择自信 / 207
抓住生活中的细节 / 209
选择心态就是选择命运 / 211
放下包袱轻装上阵 / 213
遇事冷静才能作出正确选择 / 216
控制自己的情绪 / 219
不进取就是选择退却 / 221
潇洒地放弃消沉 / 223
选择热忱,走向成功 / 225
放弃无谓的“杞人忧天” / 228
放弃消极的心理因素 / 229
放弃“习惯性无助行为” / 231

第八章 在放弃与选择中孕育成功

放弃是为了更好地活着 / 236
选择独立才能走向成功 / 238
放弃地狱就见天堂 / 239
彼得成功定律 / 240

“笨孩子”成了伟人 / 243
放弃无谓的固执 / 245
有时放弃是为了迎接光明 / 246
自信是成功的秘诀 / 248
放弃害怕失败的枷锁 / 249
选择是生活的起点 / 251
选择明确的目标 / 253
放弃“让人人都满意”的期望 / 254
发挥优势效应 / 256
放弃盲目的执著 / 258
自助者天助 / 259
方向决定成败 / 261
将“失败”收买起来 / 262
不要轻言放弃 / 263
做自己的上帝 / 266

第一章

善于放弃才能更好地做人





做人先要学会放弃

据说,在欧洲有一种叫金雕的大鸟,它的巢筑在高山悬崖上,这是任何其他鸟都达不到的高峰,它以尖利的喙和强壮的爪宣布自己是天空的王者。

但金雕一窝,只孵出两只幼雏。如果是在食物不足的年份,小金雕就会挨饿,而以王者居称的金雕妈妈,也只能眼看着自己的孩子饿得嗷嗷叫。

这时,两只小金雕就有力的互相搏斗,结果相对弱小的那只会被挤下山崖摔死,而这时的金雕妈妈又总是容忍这种自相残杀的“兽行”。

我们是难以理解金雕的,但是面对残酷的饥饿,金雕必须如此,否则就会全部饿死。实际上,岂止金雕,我们人类不也时时面对着痛苦的放弃吗?

古往今来,学会放弃的典故和事迹不胜枚举。有些人为了实现自己的理想,甚至放得下生死,民族英雄文天祥为此留下了“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”的千古绝唱。

尽管人生奋斗不止的目的是获得,但有些东西却是不能不学会放弃的,比如功名、利禄、美色……学会放弃,在深秋时可以感受到夏天的热情,春天的柔情,冬天的真情。但是,放弃并不是悲观失望的退却,而是“扬弃”。

学会放弃,是放弃那种不切实际的幻想和难以实现的目标,而不是放弃为之奋斗的过程和努力;是放弃那种毫无意义的拼争和没有价值的索取,而不是丧失奋斗的动力和生命的活力;是放弃那种金钱地位的搏杀和奢侈生活的创造,而不是失去对美好生活的向往和追求。

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会,懂得放弃的人,会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西,他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右。而不懂得放弃的人,只会焦头烂额地乱冲,他们不仅最终未能达到目标,而且每天都陷入得失的苦恼之中。

也许放弃当时是痛苦的,甚至是无奈的选择,但是,若干年后,当我们回首那段往事时,我们会为当时正确的选择感到自豪,感到无愧于社会、无愧于人生。也许正是当年的放弃,才到达今天的光辉极顶和成功彼岸;也许正是昨日的放弃,才得以拥有今天的成熟与完善;也许……

有一首老歌,歌词最后几句是这样的:“原来人生必须要学会放弃,答案不可预期;原来结果最后才能看得清,来来回回何必在意。”是啊!人生在世,何惧放弃。如果放弃是一种解脱,一种超升,那么,敢于放弃、勇于放弃的人,无疑是伟大的人!

承诺了就不放弃

在一座城市的冬夜,一位正要赶末班车回军营的军官被一位妇女拦住。军官有些生气,妇女赶忙解释:她在行人渐稀的街头看到一个孩子,他是黄昏时玩打仗游戏被派到街角站岗的,他的指挥官说过,没有命令,不得撤退。可是,这个时候,已忘记了这件事的其他孩子可能已熟睡在热被窝里,就劝他赶快回家,但执拗的孩子坚持要遵守自己的承诺。无奈中,她想到请一位军人帮忙。

当这位军官明白了是怎么回事,他没再说什么,但脸上却充满着柔和又肃穆的神情。他迈着军人的步子走到孩子面前,敬了一个军礼,报上军衔道:“你已出色完成任务,我命令你立刻撤岗回家。”这时,这位坚守岗位的孩子,信服地看了看军官,回了一个军礼,欢跳着离去了。

伊人在他的《培养》一文中有这样一情节:大学生林克有着超群的才气和很帅的相貌,系里有不少女同学拼命追他,他都不动心。原来他在老家早已找了个“土”姑娘。那姑娘说不好丑俊,眼睛挺大,碎花连衣裙,有些土气,林克说,她是大集体工人。同学们见了都为林克惋惜,那语气满





含着惊讶、不解，都苦口婆心地劝林克，什么“不能心血来潮”啦，“要考虑以后的共同语言和志趣”啦……林克只是笑笑，末了才说：“答应了人家，总不能当儿戏。”

好一个“答应了人家，总不能当儿戏”！平淡、质朴、严肃，一言九鼎。林克终究是林克，婚后的日子，他竟将这位“土”妻子培养成了举止大方，言谈不落俗套，打扮淡雅得体的成熟少妇。

也许有人会挑剔这两则故事，说孩子太天真，说爱情太神圣。其实人生的全部意义正来自于这普通而平常的生活。

承诺是一种信誉，更是一种信念。

言而无信，不知其可。答应了没有兑现，失去的不仅是信任，而且是生存的空间。“他这个人，答应的挺好，可过后就是不办事，上次我托他办的那件事，到现在连个音信都没有”，我们不妨想一下，这样的话如果在朋友中传播开来，此人今后将何以处世？

所以，如果我们办不到，尽可以选择不对别人承诺；既以承诺无论如何也不能放弃。

马来西亚文人朵拉，写过一篇文章，题目叫《答应不是做到》。作者在总结人们的应酬交际活动时，提出了一个值得交际者反思和重视的现象。文章写道：

很多时候，我们要求别人办事，他们的反应是：“好的，好的。”年轻的时候，我听到朋友这样回答，就非常放心，并且感动得很，因为有些朋友实在是才结交不久的。然而过不多久，便发现自己的心放得太早了。

当人们点着头说“好的，好的”时，他只是在口头上说好，至于真的去实行，如果十个里有一个，就是你的幸运了。作者说，这类交际者“承诺时，态度看起来非常诚恳，但日子走过，便把说过的话当成风中的黄叶，刹时便无影无踪”。

作者在宽慰和谅解朋友的同时，自己也陷入了这样的误区：自以为纯纯的我，其实，是蠢蠢的我。在这个大家都忙忙碌碌的年代，居然妄想朋友听见你的要求，就抛下自己手下的事务不去处理而特别为不在他眼前的你去奔波？

时常用自己的心去度朋友之腹，结果得到的是误解。也用不着去埋怨被谁欺骗，骗自己的其实正是自己。大家都说：“答应并不表示做到。”大家

可以答应你任何事,但是没有一次替你做,就连我们自己,在社会上混了好多年,也已经学会了这种滑头的应对手法,已经世故圆滑得连自己也认不得自己了。

然而,终于有一件事,使作者认识到了自己是陷入了做人的泥淖之中,那是一个很少见面很少交往,也从没说过什么知心话语的朋友,他在4个月前说过要帮忙,而他居然真的去做了!

作者说,这件事让她汗颜,让她惭愧。她说原来的想法做法是要不得的作风,像政客们的做法,往往在选举前不断许下各种不管能不能实现的诺言,等一旦当选,做法却是另外一套。她提醒人们,做朋友不要做得像个政客。

读完朵拉的这篇散文,我们也感受到了一种同样的指责。反省自己,我们无法不让自己对号入座。难道日常生活中,对朋友、对同事、对父母妻女,这种“好的,好的”的答应,过后就全然没有这回事了的次数还少吗?

有时候我们的承诺不像天上的云,折射着太阳的光彩,而当一阵风吹过,便飘得踪影皆无了?朋友一次次失望,为了面子,他们没有指责过我们,也许他们习以为常了。我们也有过脸红的时刻,那是天真不可欺的孩子一次次责问我们:“今天答应带我去公园,明天答应带我去书店,怎么老说话不算数?”

是啊,怎么总是说话不算话!究竟什么原因?

也许我们的工作太忙,事太多。可是朋友亲戚托付给我们的也都是些举手之劳的小事呀!

信守承诺就是一种信誉,一种责任,一种做人的风格,但是,我们却全然忽视了它的重要意义。答应帮别人做的一点小事,是没有必要签合同的。

实际上,承诺的形象是伟大的,承诺的结果就是应诺,义不容辞的履行诺言。真正的应诺有时像美丽的童话,让人感动得心灵震颤。

不能放弃做人的原则

唐朝名相魏徵,以敢于直言谏君而著称。他为唐太宗提出了许多意见,甚至直接指出他的不足,经常在朝堂上和天子为一些事情争辩得面红耳