

XUEHUI XUANZE
DONGDE FANGQI

掌握选择的智慧 懂得放弃的真谛

学会选择 懂得放弃

人生处处需要选择，不会选择，你会迷失方向，走尽弯路，
丧失机遇，甚至误入歧途，酿成人生悲剧；
生活中时时需要放弃，不懂放弃，你会背负沉重的包袱，
被忧

宿春礼◎编著

事业举步维艰。

光明日报出版社

XUEHUI XUANZE
DONGDE FANGQI

掌握选择的智慧 懂得放弃的真谛

学会选择 懂得放弃

宿春礼 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择 懂得放弃 / 宿春礼编著. —北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1889-6

I. ①学… II. ①宿… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225310 号

学会选择 懂得放弃

编 著: 宿春礼

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 易 洲

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1889-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

序 言

脚下的路有千条万条，但我们能够选择的只有一条。人生不售回程票，不管是荆棘小道，还是康庄大道，你选择了就没有回头路。人一生中，无论是在爱情、婚姻方面还是在工作、事业方面，无不作出选择，不同的选择导致命运的迥异，错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却始终与成功无缘，甚者走入歧途，酿成人生悲剧；学会选择是审时度势、扬长避短，只有量力而行的睿智选择才会让人一帆风顺，到达理想的港湾，成就完美的人生。

人生的每次选择都只有一次机会，所以选择的同时也就意味着放弃，选择熊掌就要放弃鲜鱼，选择繁华就要放弃幽静，选择充实就要放弃悠闲。如果说选择是人生路上的航标，那么放弃就是人生的隧道。选择和放弃就像双胞胎兄弟一样如影随形。每个人都渴望获得，不愿失去，用心于选择，而忽略了放弃。有时候执著是一种负重和伤害，默默地付出，苦苦地等待，到头来却是镜中花、水中月，过分的固执，不懂放弃甚至就是愚蠢，因为它会让你背负沉重压力，长期被痛苦困扰，还失去更多更好的机会。选择需要勇气，放弃又何尝不需要胆识和魄力呢？

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太多的选择，也经历了太多的放弃。选择是理性的取舍，是有所为有所不为。正确选择了，才能正确做事，才不会多走弯路或走入迷途。看似艰难的取舍，却可以改变我们的命运。在选择的同时，我们是否有勇气放弃那些原本不属于自己的东西呢？放弃是一种跨越，不吐故无法纳新。该放弃时就放弃，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏，懂得放弃让你避免许多挫折和烦恼，生活

更顺利。果断选择，让我们抓住生命中最重要的东西，让我们在人生的每一个十字路口上都能走好属于自己的那条路；而勇敢放弃，则让我们甩掉那些困扰生活的包袱和诱惑，轻装上阵，阔步前行。当你做到善于选择、懂得放弃，做到简单从容、挥洒自如的时候，你生命的低谷就已经过去。

本书对选择和放弃的内涵、原则和方法做了全面而深刻的诠释，帮助常常遭遇生活困境的人们掌握这门生存哲学，在纷繁复杂的社会现实中保持清醒的头脑，更直观、更理性地认识自己，认识社会，让你在漫长的人生旅程中正确选择，适时放弃，走好人生每一步棋，把握好自己的命运，早日实现成功。

红橙黄绿蓝靛紫，七种颜色，各色不同；喜怒哀惧爱恶欲，七种感情，品之不尽。复杂的人生需要我们小心谨慎地对待每一步。学会选择，懂得放弃，你会避免很多弯路，避开很多荆棘，从而走向更加海阔天空的人生境界！

目 录

第一章 选择是人生的必修课

人生所走的每一步都是在选择中完成的。一个又一个的选择叠加成了命运，选择的不同导致了命运的迥异。错误的选择会让你前功尽弃，正确的选择才会使努力获得回报，所以我们一定要学会正确选择！

人生即是选择	2
看清“气候”再决断	4
大胆地选择	5
选择强者做对手	6
有所为有所不为	7
改变自己的生活方式	9
将欲取之，必先予之	11
自己给自己铺路	12
把握今天	13

第二章 懂得放弃才能成就人生

放弃也是一种选择，更是一种睿智。明智的放弃胜过盲目的执著，它驱散了乌云，清扫了心房，它让你不盲从、不迷失、不狭隘。当你能够睿智而

坦然地放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越！

人生没有回头路	16
放弃也是一种智慧	17
舍小利，成大德	18
下山的也是英雄	19
进得来也要出得去	21
放下才能解决	23
丢弃旧我，接纳新我	24
舍得放弃优势	25
放开他并不等于失去他	26
不要跟对手硬拼	27

第三章 适合的才是最好的

世事如棋，需要选择和放弃的太多，关键是明白选择什么，放弃什么。衡量的天平不是高，不是大，不是全，不是美，而是适合。合脚的鞋才能让你健步如飞，合心的生活才能让你幸福一生！

适合的才是最好的	30
选择自己的生活	31
最好的活法	32
不完美也幸福	33
失去才知珍贵	35
总有适合你的路	36
只和自己比	37
给爱一条生路	39

眼前的更重要	40
知己知彼不容易	41
敢于不如人	43
重要的是颗心	44
把握人生的平衡	45

第四章 扫除生命的尘埃，方能认清事物真相

选择和放弃本身就是一个自我扬弃的过程。要敢于剔掉自身的缺点和不足，拭去浮在生命中的尘埃，这样的人生才能凸现生命的质感，彰显青春的本色！

摆脱心中的绳结	48
挣脱痛苦的锁链	49
忧虑如沼泽	50
远离恐惧	53
处理了心情才能处理事情	55
不为内疾所控制	56
控制好自己的欲望	57
拆除冷漠的心墙	59
甩掉你的坏习惯	60

第五章 首先认清自己

一切抉择都要从自身实际出发。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己才能信心百倍，精神抖擞；

正确认识自己才能选你所选,爱你所爱,不至于让人生的航船迷失方向!

正确认识自己	64
认清生命的价值	65
活着不为给别人看	66
过则勿惮改	68
保持自己的特质	69
管好另一面	71
做真实的自我	72
时刻都自省	73
好好爱自己	76
深层次地挖掘思想	77
缺点不是障碍	78
突破自我	79

第六章 选对池塘钓大鱼

人生就是一次奇异的探险,在征途中,我们会遇到一个个充满诱惑的“魔洞”。我们不能惊慌,不能迷惑,更不能贪婪,唯有在心头点燃一根火柴,点亮人生的希望,并义无反顾地坚持下去,才能找到属于自己的那方乐土。

找准人生的坐标	82
生命不让别人设定	84
看清方向再努力	85
发挥长处	86
选好人生路	88
确定对的就勇往直前	89

不同的人有不同的路	91
人生需要设计	92
点亮人生的希望	94
条条大路通罗马	95

第七章 选好了就去做

任何一个明智的选择，一项伟大的计划，最终都必须落实到行动上。一百次心动不如一次行动。行动才是改变自我、拯救自我的标志。人生无常，明天无法预测；人生苦短，今天却能把握。把握好今天，早一步行动，就早一步获得成功的主动权。

选择积极的生活动力	98
先想一个好结果	99
想好了就去做	101
重要的是执行	102
把小事做好	104
绝不拖延	105
给自己开个优先表	107
脚踏实地是最好的选择	109
借力而行	110
挫折面前忍一忍	111
成功也会成为包袱	113
击好下一个球	114
无限的潜力	115
人生需要冒险	116

第八章 每个人都有过机遇

选择和放弃的目的都是为了给自己一个更好的机会。很多人都抱怨生活中缺少机会。实际上，他们缺少的不是机会，而是发现机会的眼睛。抛弃抱怨，然后脚踏实地地去做，你就会发现处处都是机会。

机遇是金	120
把握机遇是一种大智慧	120
别让丢弃机会成为习惯	122
大胆秀自己	123
站得高才能望得远	124
钻石就在脚下	125
等待不如创造	127
机会藏在琐事中	128
失败也是一次机会	130
挣脱“自我设限”	131

第九章 做人做事，先舍后得

在选择与放弃中，得不到往往是因为想不到，而这一切往往根源于我们不自觉地被那些僵化、固定的思维所束缚。思想的高度决定行动的力度，如果你的某些行为方式是必须放弃的，那肯定你的某些思维方式。

做人做事，刚柔并济	134
以德服人	135

把微笑挂在脸上	136
欣赏对手	138
友善比强硬更有力量	139
防人之心不可无	141
无为做人胜有为	142
方法比努力更重要	143
知识不等于智慧	145
坚持不盲从	146
多做事，少抱怨	147
欲速则不达	150
会干更会说	151

第十章 换个视角看人生

人生的格局也许难以改变，但怎么看却由你来决定。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”换个视角看风景，风景便有不一样的风采；换个视角看人生，人生也会有不同发现。

换个角度看人生	154
不受偏激观念左右	155
另眼看美丑	156
成功由“错误”堆积	158
能吃苦也是一种资本	159
把嘲笑当动力	160
劣势也能变优势	161
压力向下，动力向上	163
经验比理论更重要	164

人人都是老师	166
为别人喝彩	167
以退为进	168
真爱其实很简单	169

第十一章 拿得起，放得下

生活不会永远一帆风顺，正因为如此，我们的生活才有滋有味，绚丽多彩。在跌宕起伏中保持一颗平常心很重要，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，在平淡中给自己一份力量，在喧闹中给自己一份宁静。

拿得起，还要放得下	172
接受不可避免的现实	173
笑看输赢得失	174
羡慕不如珍惜	176
错过有时是圆满	177
且咽一口气	179
此路不通绕个圈	180
没有什么不能承受	182
知足常乐，终身不辱	183
失意不忘形	184
生命在，希望就在	185
坚忍活出精彩	187
笑看天下几多愁	188
善待失败，善待人生	189

第十二章 心宽才能天下阔

人如果没有宽广的胸怀，就无法成就辉煌的事业。宽容不是胆怯，不是妥协，它和放弃一样，是另一种明智和勇敢。拥有宽广的胸怀，对他人宽容，对自己宽容才能高瞻远瞩，才能赢得更为广阔的天地。

宽以待人	192
面对嘲笑有雅量	193
理解是座舒心桥	194
替别人承担误解	196
没有必要去追究	197
能忍者自安	198
冷静面对中伤	199
谁是谁非不重要	201
懂得谦让	202
与人为善	203
袒露真诚的心灵	205
宁静在心	206
生活需要从容	207

第十三章 活出人生真境界

生命是有限的，而精彩是无限的。当我们为生活所役，为抉择所累的时候，应该想想自己有没有用心去感受生活。不要忽视生活中的点点滴滴，不要被生活的表面现象所迷惑。用心生活，你就会发现人生之绚美。

在行走中顿悟	210
给予的快乐	211
掌握生活的节奏	213
人生之乐在平易	214
顿悟就是一个新的开始	216
因为有你而精彩	217
散文人生	218
用孩子的眼光看世界	219
生活不能没有幽默	220
幸福就在身边	221
亲近自然	223

第一章

选择是人生的必修课

人生所走的每一步都是在选择中完成的。一个又一个的选择叠加成了命运，选择的不同导致了命运的迥异。错误的选择会让你前功尽弃，正确的选择才会使努力获得回报，所以我们一定要学会正确选择！

人生即是选择

人只要在追求，他就在选择。

人生有无限多个解。人生是不能被理性穷尽的一个无理数。每个人因为站在不同角度去看它、体验它，所以从中得出的有关人生的定义，也各有殊异。

但有一点是共同的——人生即是选择。

一位作者曾写过这样一篇文章：记得小时候，农村水果十分稀缺，经常和生产队里年龄相仿的小朋友，三个一群五个一组地爬树摘野山栗、紫桑葚之类，以解口头之馋。而每次爬树的时候，都会出现相似的情况：开始大家都从一棵大树底下往上爬，可越往上爬，树的分杈越多，各人为了多采点果实，便选择了不同树枝。结果起点完全相同的小朋友们，各自爬到了不同的方向和高度上，有的站在又高又稳的主干枝头上，有的蹲伏在摇摆不定的侧枝上，还有的停留在树杈间……下来的时候，有的满载而归，有的略有所获，还有的空手而回。

现在想来，小时候的爬树，与人生的历程又是何其相似？生活中我们经常不知不觉地走到“十字”甚至“米”字路口，让你去选择，而正是这一次次的选择决定了我们今天的社会位置和人生状况。

人生似一条曲线，起点和终点是无可选择的，而起点和终点之间充满着无数个选择的机会。

在人生的旅途上，你必须作出这样的抉择：你是任凭别人摆布还是坚定自强，是总要别人推着你走，还是驾驭自己的命运，独当一面。