

为20几岁年轻人量身打造的心理励志类经典读本

20

张兵◎编著

几岁

一定要

学会选择 懂得放弃

ZOJISUI YIDINGYAO
XUEHUIXUANZE DONGDEFANGQI

选择，是一门心灵的学问；放弃，是一种生活的智慧。

生活，因选择而多姿，因放弃而明朗。

醒醒吧！二十几岁不要犯迷糊



中国纺织出版社

20 几岁

一定要

学会选择
懂得放弃

选择，是一门心灵的学问；放弃，是一种生活的智慧。
生活，因选择而多姿，因放弃而明朗。

醒醒吧！二十几岁不要犯迷糊

 中国纺织出版社

内 容 提 要

20 几岁，绝不是左右徘徊、犹豫不定的年龄，而应是敢作敢为、懂得选择、勇于放弃的年龄。你今天的得到，是因为昨天的放弃；而你今天的放弃，又是为了明天更好的得到。20 几岁的年轻人，请打开你心灵的桎梏，冲破你思想的束缚吧！只有摆脱不必要的牵绊，学会选择放弃，你才可以轻装上阵，走向真正属于自己的精彩和成功。

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁一定要学会选择懂得放弃/张兵编著. —北京：中国纺织出版社，2010.1

ISBN 978-7-5064-6055-2

I. ①2... II. ①张... III. ①成功心理学—青年读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207218 号

策划编辑：李秀英 祝秀森 责任编辑：张 璞 责任印制：陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8.75

字数：132 千字 定价：22.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

有一个 20 几岁的年轻人，背着一个很大的包裹，千里迢迢地来见无边大师。见到无边大师，年轻人很痛苦地说：“为了寻找快乐的生活，我开始长途跋涉，我的鞋子走破了几百双，双脚也磨出了老趼，整个路途荆棘丛生，我的手也划破了很多次，流血不止。因为路途中没有足够的水，我的声音也变的喑哑难听。为了找到生命中的阳光，我付出了这么多，可是我依然生活在痛苦和黑暗之中！”

大师问道：“你的包裹里装的是什么东西？”

年轻人回答：“里面装的是我每一次跌倒时的无助，每一次痛苦时的哭泣，每一次烦恼时的痛苦……这些东西对我都无比重要，我就是靠着它们，才走到您这里来的。”

于是，无边大师带着年轻人来到河边，他们坐船过河。上岸之后，大师对年轻人说：“你背上这只船赶路吧！”

年轻人很生气地说：“你认为我是傻子？船那么重，我怎

么能背得动它？”

大师笑道：“是的，孩子。船那么重，你无论如何都是扛不动的。当你过河的时候，船对你来说是有用的，但是过河之后，你就应该把它放下，否则它就会变成你前行的包袱。你生命中的那些苦难、挫折、孤独也是一样，在你需要激励的时候，这些东西对你是有用的，但是，如果你一直背着它们行路，它们就是你生命的负担。生命无法背负太多！把那些不必要的东西放下吧！”

年轻人把自己背上的包裹扔进河中，然后继续行路。此时，他才发现，原来生活是如此的轻松快乐！

这个故事告诉 20 几岁年轻人——人生需要解脱，需要适时地放下。

生活就是这样，它本身并没有所谓的痛苦，但是因为我们的欲望太大，需要的东西太多，所以身上背负的东西也越来越重。当它们超过我们可以承受的负荷时，我们就开始步履维艰地行走，人生也开始变得痛苦不堪。

记得有一位哲人说：“我们痛苦，并不是因为我们得到的太少，而是因为我们需要的太多。当你背着欲望的包袱行走的时候，必然会步履艰难，痛苦万分！”

选择是一种理性的取舍，是有所为，有所不为。正确的选

择会让一个人走向成功，而错误的选择却会让人误入歧途。精明的人敢于放弃，聪明的人乐于放弃，高明的人善于放弃。放弃是为了更好地选择，是另一种形式的拥有。

从前，有一个农夫和一个商人是邻居，遇到灾荒之年，他们不得不靠砍柴赚钱来维持生计。一天，他们又上山砍柴，在途中发现了一堆羊毛，他们兴奋不已，两人各分一半背着回家。

回家的路上，他们又发现了一匹丝绸，商人立刻扔掉背上的羊毛，选择了一些质地好的丝绸。而农夫却没有丢掉羊毛，而是把商人丢掉的羊毛和剩余的丝绸全部背在自己的身上。在行走的过程中，商人轻松自在，而农夫却因为背上超负荷的东西，累得气喘吁吁、步履蹒跚。

又走了一段路程，他们又发现了一麻袋的银子，商人毫不犹豫地丢下背上的丝绸，捡了自己能够背得动的银子，而农夫因为过于沉重的羊毛和丝绸，无法弯腰捡起剩余的银子，又不忍心扔掉背了很远的羊毛和丝绸，只好背着羊毛和丝绸继续赶路。

突然下起了一场大雨，农夫的羊毛和丝绸被雨水淋湿，变得越来越重，此时的他疲劳过度、饥寒交加，最后不得不放弃羊毛和丝绸，空着手回家。而那个商人，却一身轻松，乘着凉爽、哼着小曲回家。商人用这些银子买了很多田地，不久，就成为远

近闻名的富人，而那个农夫一贫如洗，仍然靠上山砍柴度日！

人生的真相就是如此，你想要选择一样东西，就需要先放下另一样东西。波斯的诗人萨迪曾经说过：“那些贪婪的人，他在世界各地奔走，在追逐无限的财富，但是死亡却跟在他的背后。”人生在世，应该为了美好的生活而奋斗努力，但是，当你为了功名利禄，为了所谓的美好生活，不要命地向前奔跑的时候，你生命的能量最终会耗尽，然后永远地倒地不起。

常常听到 20 几岁的年轻人在唱：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈！”是呀，人的欲望很大，遇到的诱惑也很多，虽然很多人整天嚷着“苦呀，累呀”的，但是终究停不下奔跑的脚步。因为长时间超负荷地奔跑，还没有来得及享受自己奋斗的成果，就已经因过度劳累而命归黄泉，这是人生最悲哀的事情。

据说，猎人们有一种捕捉猴子最灵验的办法。把一个椰子挖空，留一个小洞，洞的大小恰好可以让猴子空着爪子伸进去，但是无法握着爪子出来，并在椰子的洞里放上猴子爱吃的食物，然后用绳索把椰子绑起来，挂在树上。这个时候，猴子就会闻香而来，迅速地把爪子伸向食物，但是猴子握紧的爪子无法离开椰子的洞口。当猴子看到猎人的时候，开始惊慌失措，但是无论如何，都难以逃脱。

是猎人在控制猴子吗？当然不是。猴子是被自己心中的贪欲俘虏了。它只要丢掉心中的欲望，把爪中的食物放下，就可以逃命，但是猴子最终还是被心中的贪欲害死了。

人也是如此，总是有着无尽的欲望，总是不知疲倦地索取，而且永不满足。但是，我们一定要明白，人这一辈子有得必有失，有失也必有得，如果你想拥有一切，最终你将会一无所有。在众多的诱惑面前，选择自己需要的，放弃那些不属于自己的东西，这不仅是一种境界，更是一种智慧。

一个人选择了什么方向，就意味着从此走上什么人生征程。对于20几岁的年轻人来说，因为缺少人生经验，所以在面对选择和放弃的时候，总是犹豫不定，不知道自己该选择什么，该放弃什么，更不知道自己选择的道路会通向天堂还是地狱。他们心中充满矛盾和困惑，急切需要过来人的解答。

本书就是这样一本及时的书，它从20几岁人所面临的现实问题入手，条分缕析，扣住他们的心理脉搏，倾囊传授给年轻人选择和放弃的方法，告诉年轻人哪些东西是重要的，需要好好珍惜；哪些东西是不重要的，需要及时地放弃。要知道，人生苦短，在人生的道路上只有关键的几步。如果你能读懂本书中包含的选择和放弃的智慧，就可以在重要的时刻做出明智的选择，让自己的人生拥有更宽阔的道路，一步步走向美好和成功！

目 录

第一章 20 几岁如何选择， 将决定你 30 岁后是怎样的命运

著名作家柳青说：“人生虽然漫长，但在紧要处往往只有几步，尤其是当你年轻的时候。”20 几岁正是人生的关键期，这一时间段充满着选择的关隘。所以，20 几岁的年轻人一定要擦亮自己的眼睛，随时作出正确的选择，让 30 岁后的自己不再疲于奔命！

20 几岁，是选择的关键期 /003

20 几岁，抛开出身不谈，勇敢地走到生活中来 /006

20 几岁的选择决定 30 岁后的人生 /010

现在有什么样的选择，未来就会有怎样的被选择 /014

站在“米”字路口，20 几岁一定要选对路 /018

麻雀的故事——对错之间是你的选择 /022

主动选择——主动！主动！再主动！你的人生将大不同！ /025

面临选择，20 几岁一定要深思熟虑 /029

20 几岁做好选择功课，打响走向成功的第一炮 /032

第二章 20 几岁一定要看清方向再努力

20 几岁的时候，你就要想一想——30 岁后你想达到什么样的人生高度？这个时候，你必须先为自己的人生设计好登山的地图！要把你的起点标出来，然后把终点标出来，还要把登山中遇到的重要路径标出来！

世上没有完全相同的两条路 /039

20 几岁选准人生支点，让自己变成一个胜利者 /041

最先到达终点的往往不是跑得最快的人，而是作出明智选择的人 /043

人生需要北斗星，看清方向再努力 /048

20 几岁，请开始设计你的人生地图 /051

20 几岁，找准能力与职业结合的坐标点 /054

适合自己的才是最好的 /057

第三章 20 几岁爱上你的选择， 每天会蹦着起床

20 几岁的你，是否每天总想在被窝里多躺几分钟？从现在开始，马上去找一份自己感兴趣的工作吧！这样你每天都会蹦着起床，而不是多睡那么几分钟！爱上工作的美，这样你就不再会感到生活乏味，身心就不会疲惫不堪。

20 几岁要有点“专注”的精神 /063

确定吗？真的确定吗？——20 几岁一定要勇敢选择 /066

20 几岁，一定要选择你真正想做的事情 /069

20 几岁，在选择中让自己脱颖而出 /072

狠！准！快！——20 几岁一定要抓住选择的机会 /075

苏格拉底的启示——选择最好的不一定是最好的选择 /078

第四章 20 几岁一定要选好就做， 不要在犹豫中拖延一秒钟

一百个心动不如一个行动。在成功人士身上基本没有什么所谓的捷径，最关键的一点就是行动！
20 几岁的人一定要懂得：真正从“心动专家”转变为“行动大师”，你才会梦想成真！

20 几岁，不能在选择中犹豫徘徊 /085

给 20 几岁的人的忠告——不冒险就是最大的危险 /087

坚持不懈，每个人将来都会变成一个大人物 /091

行动力是日行千里的“风火轮” /094

20 几岁的人请牢记：一百次心动不如一次行动 /098

在战斗中学习战斗——不必等到万事俱备才行动 /101

20 几岁，一定不要把你的选择想得太糟糕 /104

20 几岁，挤出喝咖啡的时间去努力 /107

第五章 有时弯路比直走更有效—— 20 几岁要懂得选择迂回战术

我们经常会看到一些“直肠子”、“一根筋”，为人处世“碰到南墙不知道拐弯”的人。这样的人执拗到了极点，往往让自己陷入尴尬的境地。如果你也是这样的一个人，建议最好采取“曲径通幽”的方法，这样一切都会豁然开朗。

20 几岁，千万不要掉进思维的坟墓 /113

《孙子兵法》中的智慧：要懂得迂回战术 /116

想活得轻松，就要让自己学会适应 /120

当幸运之神来敲你门的时候，要及时把门打开 /123

直走不通时，不妨尝试一下逆向思维 /127

20 几岁要有“弹性”——吃面要弹，做人也要“弹” /131

20 几岁，一定要提高选择的难度系数 /133

第六章 20 几岁懂得放弃， 是为了 30 岁后更好地拥有

20 几岁，如果你想利用好自己有限的生命，就必须要学会放弃那些没有必要占用我们“内存”的东西！否则，你会越来越慢，最后“系统崩溃”！

人生处处是诱惑，20 几岁一定要懂得放弃 /141

20 几岁，放弃能让你头脑更加清晰 /144

20 几岁，放弃是一种果断和胆识 /147

20 几岁，放弃那些占用我们“内存”的东西 /150

“永不言弃”的误区——明智的放弃是为了更美好的结局 /152

20 几岁懂得放下，你就把握了当下 /155

第七章 20 几岁什么都不放弃， 人生就会在一棵树上吊死

常听一些女孩子说：“我就愿意在一棵树上吊死，再大的森林也不稀罕！”恋爱中的女人，我们可以理解她。但是，20 几岁的人最好不要把这种“愚蠢”的想法带到生活中来！因为不懂放弃的人，真的会“在一棵树上吊死”！

20 几岁舍弃不想要的，明了自己想要的 /161

不舍不得，小舍小得，大舍大得 /164

与其拼命地捞月亮，还不如伸出双手掬一捧清水 /168

什么都不放弃，人就会在一棵树上吊死 /170

20 几岁舍弃了糟粕，得到的才能是精华 /174

20 几岁，在放弃与追求中懂得生命的真谛 /178

第八章 20 几岁要明白—— 得失之间是柳暗花明的风景

有位哲人说：如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星！得失成败不要紧，重要的是做一个最好的自己！

“人争我弃，人弃我取”的哲学 /183

20 几岁别总盯着过去，错过也许对你更有利 /186

20 几岁，不要太在乎输赢 /189

放爱一条生路，也许你更容易得到幸福 /192

捡了芝麻丢了西瓜——20 几岁千万不可太计较得失 /195

人为财死，鸟为食亡——贪图太多最终一无所有 /200

20 几岁，学会平衡生活的砝码 /202

世间不存在圆满，有所得必有所失是能量守恒定律 /205

第九章 20 几岁，一定要知道 先予后得的处世哲学

世界上最大的银行是什么银行？

这个银行不在瑞士，也不在纽约，而是在全世界
每一个角落都能通兑通现的“心灵银行”。20 几岁，
你一定要懂得这样的道理——对“心灵银行”来说，
你给予得越多，你得到也将更多！

赠人玫瑰，手有余香——欲取必先予 /211

20 几岁要明白：暂时的退却是为了更好的前进 /214

低调的智慧——低调才会彰显你的高调 /219

有德者不让别人吃亏，大智者不占他人便宜 /223

20 几岁，为自己的人生开一个只存不取的户头 /227