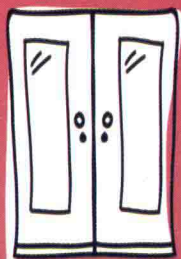
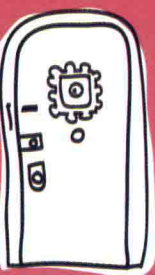
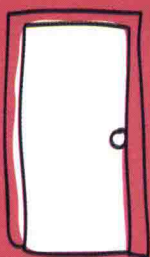


学会选择， 懂得放弃

获得幸福的处世哲学
造就成功的人生智慧

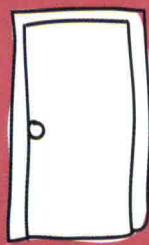
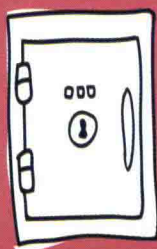
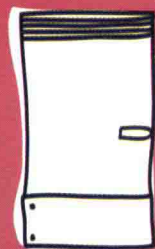
文德 编著



正确选择
适时放弃

选择是一门学问
放弃是一种境界

中国华侨出版社



学会选择，
懂得放弃

文德
编著

中国华侨出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择, 懂得放弃 / 文德编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5113-7285-7

I. ①学… II. ①文… 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(2017)第309000号

学会选择, 懂得放弃

编 著: 文 德

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 安 可

封面设计: 李艾红

文字编辑: 聂尊阳

美术编辑: 武有菊

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 190 千字

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7285-7

定 价: 32.00 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

发 行 部: (010) 88893001

传 真: (010) 62707370

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

人在一生之中，需要做出很多的选择，每一次选择都关系着此后人生的走向，而不同的选择会导致不同的结果。错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却无所收获，甚至走入歧途，酿成人生悲剧。正确的选择，会让人一生顺风顺水，事业的发展一路向前。尤其是处在前途未卜的十字路口或者决定性的时刻，更加需要我们拿出果断和勇气，学会运用所有的智谋，量力而行，做出正确的判断。

很多时候，我们总是想选择这个，却害怕错过那个，于是拿起来又放下，到最后一刻还在犹豫；认为这个会有这样的缺点，那个会有那样的不足，所以总迟迟下不了决心，或者选择之后，又来回地更改，时间和精力都在患得患失之间被耽搁了，幸福也从指间流走。选择不是一锤子的买卖，不能因为一粒芝麻丢了西瓜；不能因为留恋一棵小树而失去整片的森林。选择必须要有理性、睿智和远见卓识，不可鼠目寸光，不可急功近利，更不可本末倒置、因小失大。

同样，人一生中需要放弃的也很多。放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏……该放弃时就要放弃，不懂放弃常使人背负沉重压力，长期被痛苦困扰；懂得放弃则会让我们避免许多挫折，生活更顺利。下棋的时候，有些局面需要弃子。弃子的力度越大，得到的战果越佳。抓一把沙子，你的手握得越紧，你失去的就越多，若是松开手，得到的反而更多。所以，放弃是另一种更广阔的拥有，放弃是为了更

好地选择，适时的放弃是一种智慧，懂得放弃，能让自己收获成功。敢于放弃者精明，乐于放弃者聪明，善于放弃者高明。

人生就是一个不断选择与放弃的过程，鱼和熊掌不可兼得，这就需要我们学会选择、懂得放弃，审时度势，扬长避短，把握时机，才能拥有真正属于自己的东西。如果一些东西不属于我们，那么不管它是多么诱人，我们也要学会放弃，唯有这样，我们才能够不断地获得新生。

本书对选择和放弃做了全面而深刻的诠释，涉及人生的诸多方面，旨在帮助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，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。

目录

第一章

选择是人生的必修课

- 人生即是选择 / 001 把握命运的伟大力量 / 003
地图人生 / 005 看清“气候”再决断 / 007 选择面前别固执 / 008
愿望与现实之间 / 010 大胆地选择 / 012 选择强者做对手 / 013
有所为有所不为 / 014 自己给自己铺路 / 016 自己的思想 / 017
把握今天 / 019 命运在自己的手中 / 020 改变自己的生活方式 / 022
将欲取之，必先予之 / 023 改变自己才能改变世界 / 025

第二章

学会选择，懂得放弃：搬开心里的石头

- 在选择与放弃间收获幸福 / 027 处于岔道口，做好选择 / 029
正确的方向比努力更重要 / 032 昨天的种子决定今天的果实 / 035
择优而选，人生没有后悔 / 038 在鱼与熊掌间理智取舍 / 040
学会放弃的哲学 / 042 舍鲜花之绚丽，得果实之香甜 / 044
睿智选择，适时放弃 / 047 舍卒保车，大有收获 / 050
尝试回到人生的原点 / 052

第三章

放弃计较，糊涂是福：人生何必太计较

世上本无事，庸人自扰之 / 055 世上没有任何事情值得忧虑 / 057

把生活当情人，允许其发点小脾气 / 058

生命短促，不要过于顾忌小事 / 060 放开自己，不纠结于已失去的事物 / 063

睁一眼闭一眼，对小事不予计较 / 065

且咽一口气，内心便开朗了 / 066 不要为了无聊的事小题大做 / 068

不要让小事情牵着鼻子走 / 069 抛开烦恼，别跟自己较劲 / 072

不计较他人的毁誉 / 074

第四章

放弃浮躁，选择安宁：淡定的人生不寂寞

成功要耐得住寂寞 / 077 修为内在，成就外在 / 079

欲速则不达，宁静以致远 / 082 摒弃浮躁，抓住机遇 / 084

沉住气才能成大器 / 087 静心过滤浮躁，留守安宁 / 089

少一分躁动，多一分平静 / 092 去除妄念，安之若素 / 095

人淡如菊自飘香 / 097 处变不惊，泰然自若 / 099

第五章

放弃过去，选择新生：关上昨天那扇门

丢掉多余的东西 / 102 因为热爱才放弃 / 104

舍掉一些无谓的忙碌 / 105 舍小利，成大德 / 106 低一低头 / 108

进得来也要出得去 / 109 放下才能解决 / 111 丢弃旧我，接纳新我 / 112

舍得放弃优势 / 114 放手并不等于失去 / 115 蜕变获得重生 / 116

为失去而感恩 / 117 等待下一次 / 119

第六章

放弃包袱，持花而行：追随自在的脚步

挣脱痛苦的锁链 / 122 忧虑如沼泽 / 123 事事难满意 / 126

远离恐惧 / 128 处理了心情才能处理事情 / 130 不为内疚所控制 / 131

“遗忘”能斩坏思绪 / 133 拆除冷漠的心墙 / 134 不要让松懈瓦解你的意

志 / 135 敢于“出丑” / 137 不要随风摇摆 / 139 开除自己 / 141

气怕盛，心怕满 / 142 甩掉你的坏习惯 / 143 做人不要太懦弱 / 147

拨开心灵的尘网 / 148

第七章

抛弃懒惰，选择行动：努力得到自己想要的

选择积极的生活动力 / 151 先想一个好结果 / 153

想好了就去做 / 155 丢弃不切实际的誓言 / 156 重要的是执行 / 157

比别人更努力 / 159 把小事做好 / 160

绝不拖延 / 162 给自己制订个优先表 / 163 给自己加油 / 166

脚踏实地是最好的选择 / 167 借力而行 / 168

不做无谓的消耗 / 170 击好下一个球 / 171 无限的潜力 / 172

人生需要冒险 / 173 做生活的攀登者 / 175

有挑战才有满足 / 177

第八章

抛弃犹疑，选择拼搏：抓住人生机遇

机遇是金 / 179 把握机遇是一种大智慧 / 180 大胆秀自己 / 182

站得高才能望得远 / 184 钻石就在脚下 / 185 等待不如创造 / 187

借口让你错失机会 / 188 别让任性赶走机会 / 189 问题也是机遇 / 191

机会藏在琐事中 / 193 一切皆有可能 / 194 失败也是一次机会 / 196

第九章

放弃消极，选择积极：阳光总在风雨后

世界的颜色来自心情的颜色 / 198

积极的期盼会为自己“升级” / 201

保持阳光般的笑脸 / 203 不是青松，可以是最好的灌木 / 205

放弃眼泪，选择微笑 / 208 清理暗角，自己拯救自己 / 210

让阳光与心灵同行 / 212 发现事物美好的一面 / 214

乐观将我们拯救于绝望 / 217

充满自信，你也可以成为世界“第一等” / 219

点燃一份热情，迎接新的生活 / 221 用快乐拥抱每一天 / 224

第十章

睿智人生，取舍之间彰显智慧

取舍之间，唯心而已 / 227 失去可能也是福 / 229

从远处看，人生的失意也很有诗意 / 231 铅华洗尽，才有持久的美丽 / 233

舍与得之间，你需要一颗平常心 / 234 放弃是为了很好地获得 / 235

盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼” / 238

量力而行，舍弃才能得到 / 239

不被表象所迷惑，集中精力于大事上 / 241

像橡皮筋一样有弹性 / 242

享受诗意人生 / 245

第一章

选择是人生的必修课

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，各人为了多采点儿果实，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，你必须做出这样的抉择：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。

不少人的生活就像秋风卷起的落叶，漫无目标地飘荡，最后停在某处，干枯、腐烂。

为了促进个人的成长，达到个人的幸福，你必须学会驾驭生活。你必须自己选择服装、选择朋友、选择工作和奋斗目标。

很多人都会处于何去何从、前途未卜的十字路口，这是人生决定性的时刻。决定性的选择需要果断和勇气。这果断和勇气，有猜测和赌博的成分，但更多的来自知识和智慧的判断。

人人都会面临各种各样的危机，如信仰危机、事业危机、感情危机，等等。在危机当中，正确的选择和变动，会使我们积累起一种新的力量，重新面对世界。

在每个人的身上，都有一种十分强大的力量潜藏于体内，如果

你无法发现它，它就永远处于冬眠状态，在人生的路途中你将无法发挥自身的创造力，更无法实现你的人生追求与梦想。

虽然选择的权利在你的手中，但许许多多的人并没有使用这一权利。也许这就是成千上万的人活得碌碌无为的最为直接的原因。

拿破仑选择了当时法国大革命以展示其军事指挥才干，才由一个科西嘉小子成为一代伟大的统帅；比尔·盖茨因为选择了开辟个人电脑，才由一名仅上过一年哈佛的准大学生成为世界首富。

不是有才能就一定能成功，世界上许多有才干的人并不是成功人士。这是因为他们没有选对发挥自己才干的舞台。

如果你想实现自己的人生价值，千万别忘了选择，因为只有选择才会给你的生命不断注入激情；也只有选择才能使你拥有把握自己命运的伟大的力量；也只有选择才能把你人生的美好梦想变成辉煌的现实。

把握命运的伟大力量

选择是把握自身命运的伟大力量。

谁掌握了选择的力量，谁就掌握了人生的命运。

人生的任何努力都会有结果，但不一定有预期的结果。

错误的选择往往使辛勤的努力付诸东流，甚至使人生招致灭顶之灾。

只有正确地选择了，所付出的努力才会有美好的结果。

或许你自己都没有意识到这点，只有当你面临困境的时候，你才会发现这种潜在的力量。

一群迁徙的野牛在行进途中，突遭数只凶猛猎豹的袭击。刚才还是悠然自得的牛群顿时像炸了窝的马蜂，惊恐着四处奔逃，躲避着猎豹，逃脱着死亡。一只只野牛在奔逃中被扑倒，没有搏斗，连挣扎也是那样有气无力，只是哀鸣了几声，就成了猎豹的食物。

突然，一只看似弱小的野牛，就在快被猎豹追上的刹那，突然转向，全身奋力后坐，努力将身体的重心后移，奔跑的四蹄成了四条铁杠，直直地斜撑在地上，身体周围腾起一股浓浓的尘土，如同爆响的炸弹掀起的浪。在这生与死的千钧一发之际，这只小小的野牛停住了。

急停下来的小野牛，不但没有被猎豹吓倒，反而是愤怒地沉下头，接着又仰起头顶上那一双尖尖的硬硬的牛角，猛抵向冲过来的猎豹。那只不可一世的猎豹，还没有看清眼前发生的一切，就被小野牛的尖角抵住了身体，扎进了肚子，被高高地捅起，抛向空中。

顿时，情况急转直下，奔逃的野牛们还在拼命地奔逃，而其他猎豹却惊呆了，先是顿立，继而掉头逃走了。

我们不知道为什么唯有那只小野牛不像它的父母兄弟姐妹以奔逃求生，而选择回首痛击，去战胜自己所面临的死亡。但它的行为却给了我们许许多多的启迪和联想。

生活中的困难多于幸福，人生中的磨难多于享乐。人不应在困难中倒下，而要努力在困难中挺起。因为当你重新做出选择的时候，你就会拥有一种连自己都不相信的力量，而这种力量会使你战胜困难，同时使你的人生像初升的太阳一样，突破云层，升上蔚蓝的天空。

很多时候，我们需要积聚起一种新的力量，重新面对世界。面临危机，你必须做出选择，这如同你不会游泳却被人推到河里一样，

除了学会游上岸让自己不至于被淹死外，别无生路。

有时候，选择使人痛苦，尤其是当被选择的诸对象对你具有同等吸引力的时候。人生的悲哀，莫过于自己不会选择，或者不去选择。只有依靠自己的选择，才能掌握自己的命运；只有正确的选择，才有成功的人生。

选择伴随着每个人的一生，并决定了每个人一生的成败和优劣。选择比性格更有力量，选择比努力更有力量，选择比才干更有力量，选择是人生伟大的力量。

地图人生

地图上的路有千百条，但你找不到一条始终笔直平坦的路。人生的道路也是这样，充满崎岖坎坷。如果你想选择一条始终笔直平坦的路，那你将无路可走。生活是一条曲折漫长的征途——既有荒凉的大漠，也有深幽的峡谷；既有横亘的高山，也有断路的激流。只有矢志不渝地前进，才能赢得光辉的未来；只有顽强不息地攀越，才能登上理想的巅峰。人生道路，就是这么不平坦，坑坑洼洼，曲曲折折——既有得意者的欢欣，也有失败者的泪水；既有顺利者的喜悦，又有受挫者的苦恼。正是因人生像条曲线，生命才变得充实而有意义。当一个人走完了自己的坎坷旅程，蓦然回首时，他定会为自己留下的曲折而执着的印迹而欣慰，对大千世界报以满意的一瞥……人生的曲线，予人信心，给人希望，激人奋进，展示了人类奋斗的力量和过程的壮美。的确，人生是一条曲线，我们畏头缩颈又有何用？倒不如昂起头来，大踏步前进为好。

地球上的路有千百条，但每一条路都只能走向一个既定的目标。一个人，不可能同时向南又向北。路只能一步一步地走，目标只能一个一个地实现。你如果什么都想要，最终便什么也得不到。太多的幻想，往往使人不知如何选择。当你还在举棋不定时，别人或许已经到达目的地了。托尔斯泰说：“人生目标是指路明灯。没有人生目标，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。”在人生的竞赛场上，无论一个多么优秀、素质多么好的人，如果没有确立一个鲜明的人生目标，也很难取得事业上的成功。许多人并不缺信心、能力、智力，只是没有确立目标或没有选准目标，所以没有走上成功的道途。这道理很简单，正如一位百发百中的神射手，如果他漫无目标地乱射，也不会在比赛中获胜。

在人生旅途中，选择什么样的路，当量力而行。要学会选择，学会审时度势，学会扬长避短。只有量力而行的睿智选择才会拥有更辉煌的成功。

“成名成家”固然充满风光，但绝不是每一个人都可以实现，“心想事成”只不过是美好的愿望。有信心是重要的，但有信心不一定会赢，而没信心却一定会输。人生的学问，其实就是“量需而行，量力而行”。要想获得快乐的人生，你最好不要像过去那样行色匆匆，不妨停下脚步，暂时休息一会儿，想一想自己需要什么、需要多少。想一想有没有这样的情况：有些东西明明是需要，你却误以为自己不需要；有些东西明明不需要，你却误以为自己需要；有些东西明明需要得不多，你却误以为需要很多；有些东西明明需要很多，你却误以为不怎么需要……

一张地图，一次人生，二者何其像也！

看清“气候”再决断

一个人很难有足够的预知能力来决定命运，你无法预知未来是朝哪个方向发展。但也并不是说，我们只能被动地随波逐流，任凭命运摆布。我们可以睁大眼睛看清时势，再做出有利于自身的选择。既然环境不容易改变，不如先改变我们自己：看清周围的“气候”，然后灵活应对，只有这样才能明辨是非、趋利避害。

一般说来，社会气候是很难改变的。这种“大气候”一旦形成，通常几年、几十年乃至上百年都不会有太大的变化。一个人在这种社会气候中只能接受，而不会有太大的改动余地。不接受对你没有什么好处，如屈原，感叹自己生不逢时，“举世混浊而我独清，世人皆醉而我独醒”，可结果呢，却不为世道所容，怀石投江。

“大气候”不易改变，“小气候”总是还有让人发挥的余地的。一个人在家庭、职场的活动中，只要努力追求，总是会有很大的空间。

分清自己所处的“大气候”和“小气候”，明白自己的位置，清楚活动的空间，辨别生活的利害，采取适当的手段，对于一个人来说，并不是很难的事情。

韩信，淮阴人，少时“贫无行”，不会谋生，“常寄食于人，人多厌之者”。曾有一恶少年侮辱他，让他钻裤裆，韩信就钻了，“市人皆笑（韩）信，以为怯（懦）”。但“其志与众异”，他是位“忍小愤而就大谋”的“盖世之才”。

韩信在拜将之前，就向刘邦提出“以天下城邑封功臣，何所不服”的建议，表明他胸怀大志，意在封王，他不懂得分封制度在当时已不合历史潮流。