

/ 选择是一门学问，放弃是一种境界 /

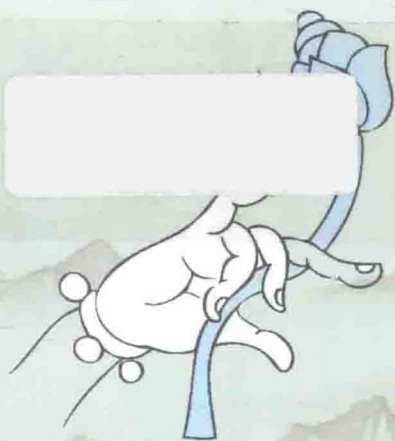
典藏白金版

29.80

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



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；生活中时时需要**放弃**，不懂**放弃**，你会背负沉重的包袱，被忧烦和痛苦困扰，生活和事业举步维艰。

中国华侨出版社



选择是一门学问，放弃是一种境界

学会选择 懂得放弃

文德 编著

中國華僑出版社

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,2014.7
ISBN 978-7-5113-4635-3

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(2014)第 109293 号

学会选择, 懂得放弃

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岑 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 李翠香

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 825 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4635-3

定 价: 29.80 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815874 传 真: (010)58815857

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



两个朋友一同去参观动物园。动物园非常大，他们的时间有限，不可能参观完所有动物。他们便约定：不走回头路，每到一处路口，选择其中一个方向前进。第一个路口出现在眼前时，路标上写着一侧通往狮子园，一侧通往老虎山。他们琢磨了一下，选择了狮子园，因为狮子是“草原之王”。又到一处路口，分别通向熊猫馆和孔雀馆，他们选择了熊猫馆，熊猫是“国宝”嘛……

他们一边走，一边选择，每选择一次，就放弃一次，遗憾一次。因为时间不等人，如不这样做他们遗憾将更多。只有迅速做出选择，才能减少遗憾，得到更多的收获。

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，涉及做事、处世、工作、事业、经商、社交、爱情、家庭等人生的各个方面，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。

无论是在爱情、婚姻上，还是在工作、事业上，学会选择，能让自己的人生变得不再盲目，从而更好地生存。懂得放弃，能让自己轻装前行，得到的反而更多，让人生收获成功。所以说，人生因选择而多姿多彩，因放弃而明朗辉煌。人生，就在于学会选择，懂得放弃。

目录



第一章 选择是人生的必修课

人生即是选择	2
把握命运的伟大力量	3
地图人生	4
看清“气候”再决断	4
选择面前别固执	5
愿望与现实之间	6
大胆地选择	7
选择强者做对手	7
有所为有所不为	8
改变自己的生活方式	9
将欲取之，必先予之	10
自己给自己铺路	10
自己的思想	11
把握今天	11
命运在自己的手中	12
改变自己才能改变世界	13
爱人是你最好的选择	13

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	16
处于岔道口，作好选择	17
正确的方向比努力更重要	18
尝试回到人生的原点	19
昨天的种子决定今天的果实	20
小弃小得，大弃大得	21
择优而选，人生没有后悔	22
在鱼与熊掌间理智取舍	23
学会放弃的哲学	24
舍鲜花之绚丽，得果实之香甜	25
睿智选择，适时放弃	26

舍卒保车，大有收获 27

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 30

世上没有任何事情值得忧虑 31

把生活当情人，允许其发点小脾气 31

生命短促，不要过于顾忌小事 32

放开自己，不纠结于已失去的事物 33

睁一眼闭一眼，对小事不予计较 34

且咽一口气，内心便开朗了 35

难得糊涂是良训，做人不要太较真 35

不要为了无聊的事小题大做 36

不要让小事情牵着鼻子走 37

抛开烦恼，别跟自己较劲 38

不计较他人的毁誉 39

第四章 放弃贪念，知足常乐：不能选择命运，但可以选择心态

心中存善念，不做贫穷的富人 42

人生要学会做减法 43

欲望有毒，愈靠近愈危险 44

少一分物欲，多一分安宁 45

克制己欲，拒绝不需要的东西 46

以“舍”医“贪” 47

不贪恋生活中的“第四个面包” 48

心灵载不动太多的贪欲 49

为欲望减减“肥” 50

以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑 51

心淡如水，寡欲则明 52

用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情 53

第五章 找对了池塘，才能钓到大鱼

找准人生的坐标 56

生命不让别人设定 57

看清方向再努力 58

发挥长处 58

选好人生路 59

确定对的就勇往直前 59

选定你的舞台 61

不同的人有不同的路 61

只不过是从头再来 62

人生需要设计	63
点亮人生的希望	63
条条大路通罗马	64
目标之外的宝藏	65
只做自己感兴趣的事	65
敢为天下先	66
怀才不遇莫哀叹	66
放下身架，路越走越宽	67
寻找生命的“大石块”	68
相信自己最优秀	69

第六章 放弃浮躁，心安身安：淡定的人生不寂寞

成功要耐得住寂寞	72
修为内在，成就外在	73
欲速则不达，宁静以致远	74
摒弃浮躁，抓住机遇	75
沉住气才能成大器	76
静心过滤浮躁，留守安宁	77
少一分躁动，多一分平静	78
去除妄念，安之若素	80
人淡如菊自飘香	81
处变不惊，泰然自若	81

第七章 进退有数，把握取舍的艺术

宁可在尝试中失败，也不在保守中成功	84
当别人都在努力向前时，你不妨倒回去	84
要大智慧，不要小聪明	86
切莫贪图小便宜，它总有一天会让你偿还	87
当力量薄弱时，借助他人的力量	88
不要拿那些值得同情的事情开玩笑	88
不拿别人的隐私开玩笑	89
找到最重要的事情，不要因小失大	90
失信者失去的是人心	90
不拒绝，可能更伤感情	91
让人一步需有高人一筹的智慧	92
不揽自己办不好的事	93

第八章 放弃名利，心灵才能得以安宁

在名利的漩涡中寻回单纯的自己	96
身无分文，也可以开心快乐	97

淡泊名利，克己制欲	98
淡名寡欲，安贫乐道	99
不争名于朝，不争利于市	101
知足不辱，知止不殆	102
懂得淡泊，让内心宁静	103
忍对虚名，不受诱惑	104
高功厚名，华丽转身	105
恬然自得，去留无意	106
钱，“拥有”更要“用有”	107
给财富一条生路	108
退一步，远离名利纷扰	109

第九章 放弃过去，拥抱新生：关上昨天那扇门

丢掉多余的东西	112
因为热爱才放弃	113
舍掉一些无谓的忙碌	113
舍小利，成大德	114
低一低头	115
进得来也要出得去	115
放下才能解决	116
丢弃旧我，接纳新我	117
舍得放弃优势	117
放手并不等于失去	118
不要跟对手硬拼	118
蜕变获得重生	119
为失去而感恩	120
等待下一次	121

第十章 不求得到最好的，只求得到最适合的

适合的才是最好的	124
带着坐标尺上路	124
选择自己的生活	125
自己的幸福	125
最好的活法	126
不完美也幸福	127
失去才知珍贵	127
总有适合你的路	128
每个年龄都是最好的	129
只和自己比	129
眼前的更重要	130
能上架更要会下架	131
知己知彼不容易	131

迷乱让生命悔恨·····	132
敢于不如人·····	133
属于自己的心·····	133
爱我的人还是我爱的人·····	134
生命的价值·····	135
简单就好·····	135

第十一章 放弃执着，进退自如：做一条反向游泳的鱼

人生不必太执着·····	138
握得越紧，越容易流失·····	139
另辟蹊径，步入新境·····	140
学会变通，走出人生困境·····	141
穷则变，变则通·····	142
抛却执着的妄念·····	143
低一下头，弯一下腰·····	144
“此路不通”就转个弯·····	145
变一下视线，换一下角度·····	146
恬淡如水，进退安如·····	148
悬崖深谷处，撒手得重生·····	149

第十二章 吃亏也是福：职场上的付出与收获

比别人多做一点，收获大不同·····	152
让出功劳，才能平步青云·····	153
舍得投入，职场的充电投资“经”·····	153
忍耐是成就事业必需的·····	154
放弃忠诚就等于放弃成功·····	155
对自己的期望要比老板对你的期望更高·····	156
理解同事能够增加好感·····	157
尽职尽责是晋升的跳板·····	158
轻视心态要不得·····	159
做正确的事，正确地做事·····	159
三分苦干，七分巧干·····	161

第十三章 放弃输赢，商海互惠：不争一时，只争一世

放下输赢，取得双赢·····	164
适度让利才能赢得长久利益·····	164
敢于吃亏，妥协共赢·····	165
避开“红海”，投身“蓝海”·····	166
善与人合作，成功才水到渠成·····	167
礼让对方，才能生生不息·····	168

适当地退，更好地进	169
拿得起，更要放得下	170
减少内耗式的忙碌	171

第十四章 放弃包袱，持花而行：抛开羁绊，追随自在的脚步

挣脱痛苦的锁链	174
忧虑如沼泽	175
事事难满意	176
远离恐惧	177
处理了心情才能处理事情	178
不为内疚所控制	178
“遗忘”能斩坏思绪	179
拆除冷漠的心墙	179
不要让松懈瓦解你的意志	180
敢于“出丑”	181
不要随风摇摆	181
开除自己	182
气怕盛，心怕满	183
甩掉你的坏习惯	183
做人不要太懦弱	185
拨开心灵的尘网	186

第十五章 退一寸是为了进三尺：为人处世有学问

似予实取，不争反而能为先	188
要得到回报，先满足他人	189
主动交往，赢得好人缘	189
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	190
锦上添花不如雪中送炭	191
储存人情，重在平时下工夫	192
热忱待人，储蓄感情	192
人再熟也要常联系	193
不要冷落落魄的朋友	194
学会倾听，胜过 10 张利嘴	195
留点瑕疵，别把自己表现得太完美	195
牢记他人的姓名	196
让他人感觉自己被尊重	197
注意提升个人形象	198
学会为别人鼓掌喝彩	199

第十六章 放弃有时就等于一次机遇：舍小求大，才能成赢家

舍得舍得，舍和得永远分不开	202
---------------------	-----

放弃有时就等于一次机遇·····	203
敢于吃亏才是大赢家·····	204
薄利多销，抓住顾客的心理需求·····	205
主动让利，追求产品的长远收益·····	206
以退为进，灵活机智让谈判对手“束手就擒”·····	207
不要吃独食，让别人也赚钱·····	208
人舍我取，趁低吸纳·····	209
商中行善，往往会一石二鸟·····	209
入乡随俗，量体裁衣·····	210
切忌只看重输赢，不懂得双赢·····	211

第十七章 放下苛求，笑纳缺憾：认清自己，学会接受不完美

正确认识自己·····	214
认清生命的价值·····	214
活着不为给别人看·····	215
模仿他人就会失去自己·····	216
谁都不是一无是处·····	217
责备自己胜于埋怨环境·····	217
没有绝对的弱者·····	218
过则勿惮改·····	219
保持自己的特质·····	219
爱到无我·····	220
管好另一面·····	221
做真实的自我·····	221
时刻都自省·····	222
内在的力量·····	223
好好爱自己·····	223
深层次地挖掘思想·····	224

第十八章 放弃成见，大度包容：悦纳他人就是善待自己

打开“心”的格局·····	226
独木桥上，先让对面的人过来·····	226
心境开阔，与人为善·····	227
换位思考，由己及人·····	228
悦纳他人，善待彼此·····	228
不迁怒，不动心·····	229
将心比心，怨亲平等·····	230
不戴“有色眼镜”看人·····	231
感谢你的对手·····	232
不过度，不强求，不忘形·····	233
守护自己心灵的花园·····	233

第十九章 失之东隅，收之桑榆：得失之间的睿智变通

不同的选择，不同的人生·····	236
“舍”只是“得”的另一个名字·····	237
以退为进，绕指柔化百炼钢·····	237
退，意在“半途而止”，而非半途而废·····	238
存心舍弃，会有加倍的获得·····	239
关键时刻懂得务实妥协·····	240
知止是一种人生智慧·····	241
做人的品牌·····	242

第二十章 选择行动，才能得到自己想要的

选择积极的生活动力·····	244
先想一个好结果·····	245
想好了就去做·····	246
丢弃不切实际的誓言·····	246
重要的是执行·····	247
比别人更努力·····	247
把小事做好·····	248
绝不拖延·····	249
给自己制订个优先表·····	249
给自己加油·····	250
脚踏实地是最好的选择·····	251
借力而行·····	252
不做无谓的消耗·····	252
击好下一个球·····	253
无限的潜力·····	253
人生需要冒险·····	254
做生活的攀登者·····	255
有挑战才有满足·····	255

第二十一章 你能放弃多少，幸福就有多少

幸福就在放手的那一刻·····	258
幸福的榜单上，第二名同样是英雄·····	259
幸福在于失意时的忘却·····	259
释怀过去方能享受幸福人生·····	260
放下抱怨才能亲吻幸福·····	261
放下不满，活着便是一种莫大的幸福·····	261
知足常乐，莫让幸福之花遭遇贪婪暴雨·····	262
贪慕虚荣浮华，幸福却在减少·····	263
死命追求幸福，恰为幸福阻碍·····	264
不幸福只因不单纯·····	265

只要有一颗清净的心，即能获取幸福·····	266
-----------------------	-----

第二十二章 抓住人生机遇，大得大赢

机遇是金·····	268
把握机遇是一种大智慧·····	268
大胆秀自己·····	269
站得高才能望得远·····	270
钻石就在脚下·····	271
等待不如创造·····	271
借口让你错失机会·····	272
别让任性赶走机会·····	273
问题也是机遇·····	273
机会藏在琐事中·····	274
一切皆有可能·····	275
失败也是一次机会·····	275

第二十三章 远离负担，驾驭好生命之舟

简化生活，让生命之舟轻扬·····	278
剔除生命中无用的东西·····	279
常怀空杯心态，心自会丰盈·····	280
轻轻放下，轻装前行·····	281
简单的生活，也能诠释幸福·····	282
凡事看开，享受生活·····	284
只看自己拥有的，不看自己没有的·····	285
顺其自然，活得单纯·····	286
不拿别人的标准来衡量自己·····	287
量力而行，划好自己的底线·····	288
保持自我，不随波逐流·····	289
跨越自我设定的樊篱·····	291
挣脱心中的绳结·····	292
推开虚掩的那扇门·····	292
给自己一双发现的眼睛·····	293

第二十四章 放下错爱，幸福花开：放爱一条生路

有一种爱，叫作放手·····	296
善待爱情·····	297
挥手告别不适合自己的人·····	298
不要让爱牵绊了幸福·····	299
放开手，守望对方的幸福·····	300
珍爱自己，不执着于错爱·····	301

爱情要坚持“半糖主义”	302
走好爱情的斑马线	303
在深爱中保持自我	304
找一个爱自己和自己爱的人	305
以爱维忠，让幸福常伴左右	306
好好珍惜眼前人	307

第二十五章 调整心态，换个视角看人生

换个角度看人生	310
不被偏激观念左右	311
另眼看美丑	311
嫌货才是买货人	312
成功由“错误”堆积	312
能吃苦也是一种资本	313
把嘲笑当动力	314
不挨骂长不大	314
劣势也能变优势	315
压力向下，动力向上	315
经验比理论更重要	316
人人都是老师	317
为别人喝彩	318
特立独行一次	318
爱非罗网	319
真爱其实很简单	320
伤害之爱	320
给予即是快乐	321
人间至苦心最苦	321
另外的出口	322

第二十六章 懂得珍惜，拿得起更要放得下

拿得起，还要放得下	324
接受不可避免的现实	325
笑看输赢得失	325
羡慕不如珍惜	326
没有什么不能承受	327
知足常乐，终身不辱	327
不要开错窗	328
失意不忘形	328
坚韧活出精彩	329
笑看天下几多愁	329
善待失败，善待人生	329

第二十七章 心无芥蒂，人际长青：赠人玫瑰，手有余香

人际和谐需要换位思考	332
利他，方能利己	332
设身处地，感同身受	333
赠人玫瑰，余香惠己	335
舍得一点谅解，收获整片天空	335
悦纳不完美的朋友	336
待人以宽	337
难有是知己，得一必珍惜	338
做个有心人	339
多交朋友，少结冤家	340

第二十八章 释放压力，轻装前行：用“沙漏哲学”过滤压力

重压之下，要勇敢面对	342
扛起来，挺过去	343
接纳压力，相信自己	344
用“沙漏哲学”过滤压力	344
凡事寻常看，排压心舒畅	346
直面压力，激发斗志	347

第二十九章 放弃消极，快乐生活：阳光总在风雨后

世界的颜色来自心情的颜色	350
积极的期盼会为自己“升级”	351
保持阳光般的笑脸	352
不是青松，可以是最好的灌木	353
放弃眼泪，选择微笑	354
清理暗角，自己拯救自己	355
让阳光与心灵同行	356
发现事物美好的一面	357
乐观将我们拯救于绝望	358
充满自信，你也可以成为世界“第一等”	359
点燃一份热情，迎接新的生活	360
用快乐拥抱每一天	361

第三十章 不畏挫折，绝处逢生：留住心中希望的种子

人生没有彩排，乐观面对失败与挫折	364
经历磨难，焕发生命的光彩	365
敢于尝试，勇于拼搏	365
在苦难和困境中坚守信念	366

直面失败，奋起抗争	368
屡战屡败，更要屡败屡战	369
困境面前，再给自己一个机会	370
人生苦旅，自立自强	371
在磨炼中雕琢自己	372
给挫折一个微笑，坦然面对逆境	373

第三十一章 放下就是幸福：幸福就在不远处

该提起时提起，该放下时放下	376
读懂幸福的三要素	377
换种心态，让幸福光临	378
转换思维，发现生活的美好	379
努力争取，改变境遇	379
欢乐只应心中寻	381
无私分享，收获意想不到的快乐	382
将嫉妒搬出心灵	383
静水流深，修炼一颗感恩的心	383
爱自己，也要爱别人	384
用好生命中的每分每秒	385

第三十二章 完美生活，“舍得”才是引路人

生活如镜，给它以微笑，它必将报你以微笑	388
回不到昨天，却能选择今天	389
你所拥有的，才是真正的财富	390
将不计功利的快乐融进生命	391
跨越吝啬的藩篱，与幸福同在	392
舍弃没有意义的抱怨，让自己快乐起来	392
舍弃紧张慌乱的忧虑情绪，获得心灵的安宁	393
合理调整期望水平	394
险境对于我们未必不是福气	395

第三十三章 睿智人生，取舍之间彰显智慧

取舍之间，唯心而已	398
失去可能也是福	399
从远处看，人生的失意也很有诗意	400
铅华洗尽，才有持久的美丽	400
舍与得之间，你需要一颗平常心	401
放弃是为了很好地获得	402
盘子小不是问题，有气魄就能钓到“大鱼”	403
量力而行，舍弃才能得到	403