

明 智 放 弃 胜 于 盲 目 执 着

Now 选择放弃

A N E W S E L F
学会洒脱

葛嘉欣 编著

A New Self

没有放弃就没有获取
舍弃是获取的重要前提
大舍弃才能带来大获取

选择

放弃

A N E W S E L F

学会洒脱

葛嘉欣 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

选择放弃 学会洒脱/葛嘉欣编著. - 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2004

ISBN 7-228-08630-9

I. 选… II. 葛… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008954 号

新疆人民出版社出版发行
(乌鲁木齐市解放南路 348 号)

新华书店经销

中国电影出版社印刷厂

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 12

字数: 300 千字 印数: 1-10 000 册

定价: 22.80 元

序

序

人生处处充满了选择。

一个人呱呱落地时起，就开始面对许许多多的选择，尤其是当你步入社会后，那选择也就更多了。选择喜爱的食品衣服，选择理想的学习环境，选择合适的生活方式，选择前进的人生方向……

人生遇到的应该都是一个双选择的过程，当你面对是与非，好与坏，进与退，生与死之时，那可能需要来自你心灵的抉择，这将会决定你人生的品质。当心灵的天平倾向正义与美好时，那这灵动的生命将汇成历史江河中一朵永远奔腾在潮头浪尖的清明澄澈的浪花，永远向世人昭示生命中至美至真的人性光辉；而当心灵的天平倾向罪恶与丑陋之时，这生命也将化作一点污迹，被历史的波涛冲刷涤洗。

也许生活是平凡的，不总是面对着生死抉择，然而人的一生却会面对许许多多至关重要的选择。这种选择常常是让人为难的，而又无标准可依，又是常常让人后悔的，因为生活的变幻莫测，更因为人性中的喜新厌旧。正如张爱玲所描述的：“娶了红玫瑰，久而久之，红的变成了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭粘子，红的却是心口上一颗朱砂痣。”

选择放弃 学会洒脱

细究起来，其实，在很多事上我们根本没有选择。我究竟是在往哪一边走，是向左，还是向右？人的一生注定只有一次，他只有走往一个方向，别无选择，而一旦上路，就永远不可能再回头，就如同那虽然美丽无瑕却永远无法拾回的初恋，注定只能成为记忆中最美好最难忘的风光，当时间的流逝开始腐蚀那曾经的刻骨铭心，人们也只有逐渐淡忘，在漫长的岁月里郁郁寡欢，无限伤怀。睿智的罗大佑是多么明智地吟唱着这样的经历呵！“人生难得再次寻觅相知的伴侣，生命终究难舍蓝蓝的白云天。”

是的，人生充满缺憾，当我们走在自己的道上时，会邂逅一些事，遇见一些人，遭遇一些快乐和忧伤。但是，我们同时却又在不可避免地错失，自觉或不自觉地放弃另一些同样可贵的东西。每个人都会无法压抑这样的想象：如果当初做的是另外一种选择，走的是另一条迥然不同的道路，那么我的人生将又会是怎样？

我们也许彷徨，也许感叹，但不管怎样，我们必须有所选择，有所放弃。你的爱好就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性情就是你的命运，每个人都有权选择自己理想的乐园，选择自己所乐于安享的花花世界；同时，有得必有失，你在获得自己所需的时候，也必然要勇于放弃一些东西——这些东西，也许是敝屣，也许却是香槟——但你必须放弃。选择是一门艺术，放弃也是一门艺术，一门有关心灵和智慧的艺术。

人生变数无穷，资源和精力却有限，当我们得到一样事物的同时，常常意味着另一件事情的失去。选择和放弃总是相伴相生的。正如我们得到恋人就意味着要失去单身汉的自由。成为名人就要放弃常人的闲暇。

西方哲学家说，人永远不可能同时踏进两条河流。当我们面对两条道路的时候，我们要勇于选择，懂得放弃。正如中国的俗话：“喇叭不响掉头吹。”《红楼梦》里也有句名言：“眼前无路便回头。”放弃是为了更好的选择，智慧的放弃是一种有益的选择。

有人说，人的一生就像开出一趟列车财富的得失就像上下的旅客。人活一生不要只计算一辈子能积攒多少钱，一辈子做金钱的奴隶，钱再多，死的时候也带不走，应该留意人生的每一个站台。哪个站台付出的少，哪个站台得到的多，哪儿有欢乐，哪儿有痛苦，等等。认真地体会人生的每个细节，这样你才算拥有实实在在的生活，才不枉活一世。

要获得快乐的生活，必须放弃执贪欲，跳出纷扰的世事，让自己的心境，如晴空朗月，似行云流水。学会洒脱，才能享受到生活的真味。学会洒脱，才能挣脱名利的绳索。才能达到生命至高的境界。

目 录

放弃也是选择

人生就是选择	(3)
命运因换车票而改变	(6)
犹太人的选择	(8)
两个和一个	(9)
面对责任	(11)
换一种思路	(14)
清贫也是富裕	(16)
朋友之间怎样竞争	(18)
实话与谎话	(20)
接受与拒绝	(23)
利己与利他	(26)
忍与争	(30)
义与利	(33)
得与失	(36)

选择放弃 学会洒脱

逆境与顺境	(40)
有为与无为	(44)
进与退	(47)
忙与闲	(50)

快乐是一种习惯

得意与失意	(55)
精明与糊涂	(58)
让失败改道	(61)
选择尝试	(63)
激流勇退	(65)
跷跷板互惠原则	(69)
会生活才有快乐	(71)
人生车速快与慢	(73)
忍让之度	(75)
学会摆脱	(78)
面对机会的来临	(81)
打好手里的牌	(83)
乌龟与兔子的又一场比赛	(84)
成功的起点	(85)
该放手时就放手	(87)
暗示也是一种力量	(88)
只要有决心就能获得	(90)
豁 达	(91)

态度决定一切

胡适的药方	(95)
一步改变一生	(97)
相信自己	(99)
永远不要放弃	(101)
设计你的未来	(104)
主动才能成大器	(107)
享受痛苦	(110)
先有自信才有奇迹	(112)
你一定能行	(114)
在困境中依然微笑	(116)
干点你不敢干的事	(118)
别忘了你自己	(120)
你一生有没有使自己惊奇过	(121)
生命之炸药	(124)
赞美的威力	(126)
把握自己	(128)
母亲的哭泣教他成长	(129)
奇迹诞生的途径	(132)

接近梦想的阶梯

把斧子推销给总统	(137)
永远都要坐前排	(139)

选择放弃 学会洒脱

快乐在于寻找·····	(141)
获得心灵的力量·····	(143)
失败没有借口·····	(146)
为兴趣而工作·····	(148)
别怕，跑吧·····	(149)
把自己放在低处·····	(152)
创造超越的人生·····	(154)
不断地为难自己·····	(159)
成功路上的相对论·····	(161)
卡耐基面对批评·····	(163)
世界不再等待我们·····	(165)
把对手扶起来·····	(167)
成长的梯子·····	(169)
小处不可随便·····	(171)
学会反省·····	(174)
不计成本就是不负责任·····	(175)

人生是一门艺术

用本色赢得掌声·····	(179)
把最苦的日子捱过去·····	(181)
哈德的遗憾·····	(183)
信任的力量·····	(185)
成败的“二八定律”·····	(187)
最辛苦的工作·····	(189)
结交比自己优秀的人·····	(190)

直面缺憾	(193)
一滴水与一生	(195)
善待异己	(197)
幸福是轮流	(200)
道德与规则	(201)
成功的把手	(202)
良种玉米	(205)
助人结果自己得利	(206)
多一点点	(207)
认同的力量	(209)
真诚的回报	(211)

智慧处世

尊重自己	(215)
恩怨要分明	(217)
幸福的秘密	(219)
金 子	(221)
学无止境	(223)
莫让思维起茧	(225)
用真诚消除戒心	(227)
欣赏是一种善良	(229)
赚钱其实很简单	(231)
人生从设定目标开始	(233)
善于用人“短”变“长”	(235)
以退为进	(237)

选择放弃 学会洒脱

最后的底线·····	(239)
做人要有一颗素心·····	(241)
带着感恩之心生活·····	(245)
人生就像爬楼梯·····	(248)
走不回来的人·····	(251)
瓦伦达心态·····	(253)

境由心生

与自己相处·····	(257)
停顿十秒·····	(259)
能走多远走多远·····	(262)
学会拥抱幸福·····	(264)
活着有用才能快活·····	(266)
平衡自己的心态，做真实的你自己·····	(268)
自己有自己价值·····	(270)
初次的美丽·····	(273)
信任的最高境界·····	(276)
寻找快乐·····	(277)
现在、过去、未来·····	(279)
不言清高·····	(281)
永远快乐·····	(283)
重视别人·····	(285)
生死朋友·····	(287)
财富修养·····	(289)
六分钟培养爱·····	(291)

从此不再烦恼	(293)
--------------	-------

为人生导入洒脱

你是否感到快乐	(297)
石缝间的生命	(299)
宽恕之心	(301)
善求平衡	(303)
人生幸福三诀	(305)
寻找圣人	(307)
上将与下士	(309)
正确地浪费时间	(311)
各有各的活法	(313)
拥 有	(316)
学会遗忘	(317)
知足常乐	(320)
一块头那么大的金子	(322)
宽容是无边的蔚蓝	(324)
别指望别人宽容	(326)
其实你也有问题	(328)
知足常乐	(329)
顺其自然	(334)
我只要快乐，永远快乐	(338)

放弃

也是选择



人生就是选择

生活充满了选择，而生活的态度，就是一切。

瑞鸣是个不同寻常的人。他的心情总是很好，而且对事物总是有正面的看法。

当有人问他近况如何时，他会答：“我快乐无比。”

他是个饭店经理，而且是个独特的经理。因为他换过几个饭店，而有几个饭店侍应生都跟着他跳槽。他天生就是个鼓舞者。

如果哪个雇员心情不好，瑞鸣就会告诉他怎么去看事物的正面。

这样的生活态度实在让我好奇，终于有一天我对瑞鸣说，这很难办到！一个人不可能总是看事情的光明面。“你是怎么做到的？”我问道。

瑞鸣答道：“每天早上我一醒来就对自己说，瑞鸣，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好。我选择心情愉快。

“每次有坏事发生时，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。我选择从中学学习。

“每次有人跑到我面前诉苦或抱怨，我可以选择接受他们的抱怨，也可以选择指出事情的正面。我选择后者。”

选择放弃 学会洒脱

“是！对！可是没有那么容易吧。”我立刻声明。“就是有那么容易。”瑞鸣答道，“人生就是选择。当你把无聊的东西都剔除后，每一种处境就是面临一个选择。你选择如何去面对各种处境。你选择别人的态度如何影响你的情绪。你选择心情舒畅还是糟糕透顶。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

我受到瑞鸣一番肺腑之言的影响。

没有多久，我就离开了饭店业去开创自己的事业，我们失去了联系，但我却经常想到他，尤其是当我对生活进行了选择而不是反抗它。

几年后，我听说瑞鸣做了一件饭店人员永远也不会做的事：有一天早上，他忘记了关后门，被三个持枪的强盗拦住了。强盗因为紧张而受了惊吓，对他开了枪。

幸运的是，瑞鸣被发现较早，被送进了急诊室。经过 18 个小时的抢救和几个星期的精心照料，瑞鸣出院了，只是仍有小部分弹片留在他的体内。

事情发生后 6 个月，我见到了瑞鸣。我问他近况如何，他答道：“我快乐无比，想不想看看我的伤疤？”

我趋身去看了他的伤疤，又问他当强盗来时，他想些什么？

“第一件在我脑海中浮现的事是，我应该关后门。”瑞鸣答道，“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。”

“你不害怕吗？你有没有失去知觉？”我问道。

瑞鸣继续说：“医护人员都很好。他们不断告诉我，我会好的。但当他们把我推进急诊室后，我看到他们脸上的表情，从他们的眼中，我读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动了。”