

青少年启迪智慧、开拓思路、提高智商的最佳读物



Tell Your Child How To Make Wise Choices
And Give Up Voluntarily

赵凡◎编著

让孩子学会适时适当地选择，懂得恰到好处地放弃，有所为，有所不为，就会使未来的人生更加璀璨夺目。

选择是人生成功路上的航标，只有量力而行的睿智选择，才会拥有更辉煌的成功。放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得何时放弃的人，才会获得幸福和满足。

让孩子

学会选择

懂得放弃



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

青少年启迪智慧、开拓思路、提高智商的最佳读物

赵凡◎编著

让孩子 学会选择 懂得放弃



图书在版编目(CIP)数据

让孩子学会选择,懂得放弃/赵凡编著. —北京:新世界出版社,2008.2
ISBN 978-7-80187-142-8

I. 让... II. 赵... III. 人生哲学-青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 013590 号

让孩子学会选择,懂得放弃

策划:梁小玲

作者:赵 凡

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九州财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 350 千字 印张: 20

版次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80187-142-8

定价: 39.00 元



前言



两个穷樵夫一直靠上山捡柴为生。有一天，他们在山里发现两大包棉花，两人喜出望外——要知道，棉花的价格高过柴薪数倍，将这两包棉花卖掉，足可供家人一个月衣食无忧！当下，两人各自背了一包棉花，便打算赶路回家。

走着走着，其中一名樵夫眼尖，看到山路上有一大捆布，走近细看，竟是上等的细麻布，足足有十多匹。他欣喜之余，便和同伴商量，打算一同放下肩负的棉花，改背麻布回家。

他的同伴却有不同的想法，认为自己背着棉花已走了一大段路，到了这里丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦？因此，他坚持不愿换麻布。见同伴不听，先前发现麻布的樵夫只得自己竭尽所能地背起麻布，继续前行。

又走了一段路后，背麻布的樵夫望见林中闪闪发光，待走近前一看，地上竟然散落着一大堆黄金。他心想：这下真的发财了，赶忙放下肩头的麻布，并劝同伴放弃棉花，改用挑柴的扁担来挑黄金。

他的同伴仍是那套理由，不愿丢下棉花；并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来空欢喜一场。

发现黄金的樵夫只好自己挑了一担黄金，和背棉花的伙伴赶路回家。走到山下时，突然下了一场大雨，两人在空旷处被淋了个湿透。更不幸的是，背棉花的樵夫肩上的大包棉花，吸饱了雨水，重得无法再挪动半步。背棉花的樵夫不得已，只能丢下一路辛苦舍不得放弃的棉花，空着手和挑着黄金的同伴回家了。

这个故事告诉我们，鱼与熊掌往往是不可兼得的。在人生的每一个



让孩子学会选择，懂得放弃

Tell Your Child How to Make Wise Choices and Give Up Voluntarily

关键时刻，你必须审慎地运用你的智慧，作出果断的判断，有所选择，有所放弃，选择正确方向，放弃那些可能成为累赘的一切。这样，才能轻装前进，更好地实现自己的理想。

让每个孩子都学会适时适当地选择，懂得恰到好处地放弃是非常必要的。选择是人生成功路上的航标，只有量力而行的睿智选择，才会拥有更辉煌的成功；放弃是智者面对生活的明智选择，只有懂得何时放弃的人，才会获得幸福和满足。

《让孩子学会选择，懂得放弃》一书，通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，为家长培养孩子的选择和判断能力，合理地确定努力的方向，培养良好的习惯，得体地把握自己的言行，更愉快地享受生活提供了非常实用的指导原则。一旦孩子掌握书中提供的方法和技巧，并灵活地运用在生活实践中，更容易地获得进步，生活得更加轻松自如。



一 有舍才有得，放弃是一种智慧

鸣蝉勇敢地甩掉了束缚在自己身上的外壳，所以获得了在树上高唱的自由；壁虎在危险的时候，果断地抛弃自己的尾巴，所以保全了自己弱小的生命……古人说：“退一步海阔天空。”要让孩子懂得，善于放弃，主动向后退一步，反而会获得更多的利益，或者避免遭受更大的损失，拥有更加广阔的发展空间。

- 放弃是一种智慧，一种明智的抉择 (3)
- 理智地放弃是每个孩子的必修课 (7)
- 要教会孩子别让“执著”套住自己 (10)
- 让孩子学会“拿得起，放得下” (13)
- 该认输时就认输，该放弃时就放弃 (15)
- 教会孩子在生活中不能因小失大 (17)
- 让孩子掌握放弃的艺术 (21)
- 让孩子敢于放弃先前的经验，努力走出惯性思维 (27)



二 让孩子把握好努力方向，懂得应该坚持和放弃什么

没有目标，就做不成任何事情；目标渺小，就做不成



任何大事；目标过大，又难免会遭受挫折。要让孩子学会选择和制定适合自己的目标去追求。要放弃好高骛远的心理，不能一心只想着去做能力达不到的事情，否则，面临的只能是失败；也不能为自己设限，不敢怀有宏大的理想，那样就会限制自己潜能的发挥和发展。

在设定目标的时候要作出适当的取舍	(33)
让孩子确定自己到底能做什么，不能做什么	(35)
放弃自我设限的错误做法，树立远大目标	(38)
让孩子学会放弃那些自己明显没优势的领域	(42)
要学会变通，放弃不切实际的理想	(46)
退却与进攻一样，都需要真正的智慧	(51)
要让孩子掌握“以退为进”的智慧	(54)
敢于放弃，才能不断获得新的生命力	(57)
一定要注重培养孩子的专注精神	(60)
要教育孩子做事决不能半途而废	(66)
教孩子不轻易放弃，提高对挫折的承受力	(70)
舍弃自满心理，不要生活在过去的荣耀中	(74)



三 教孩子敢于作出决定，放弃犹豫和恐惧

人生不过是一连串选择和决策的过程：从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就在选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择……正是你在生活中每个环节的选择和决策塑造了你的人生，决定了你的成败。因此，要让孩子学会选择，敢于作出果断而明智的决策，既不能让稍纵即逝的机遇轻易溜走，也不能冲动轻率采取冒失的行动。



人生的道路要靠自己不断去思索和选择·····	(81)
让孩子学会正确选择他自己所想要的·····	(84)
果断决策的能力是成功的先决条件·····	(87)
让孩子克服犹豫不决、优柔寡断的毛病·····	(92)
要让孩子懂得必要的舍弃是为了更好的获得·····	(97)
让孩子放弃恐惧，敢于冒险·····	(100)
培养孩子敢于竞争、善于竞争的精神·····	(104)
放弃思维定式，避免犯“想当然”的错误·····	(109)
让孩子放弃冲动，更理智地进行判断·····	(112)



四 让孩子懂得在生活中要有所为，有所不为



人生其实是一个不断选择的过程。有了选择，就必然有“得”与“舍”。越王勾践亡国被俘，卧薪尝胆，饱受凌辱，舍弃王子的尊严和安逸，得到了江山社稷的光复；陶渊明仕途不平，历尽沧桑，后归隐于山林泉下，舍弃了名利，充分享得了自然的奇趣；王羲之勤练书法，终成书法大家，可谓舍弃闲娱，付出了巨大的努力，获得“书圣”的殊荣……让孩子学会了选择，恰当地进行“取”、“舍”，有所为，有所不为，就会使未来的人生更加璀璨夺目。

要想获得自由，首先得放弃随心所欲的思想·····	(119)
不值得做的事情，就要果断地放弃·····	(121)
让孩子放弃享受思想，甘于为事业付出努力·····	(123)
成功的捷径在于勤奋，必须放弃投机心理·····	(126)
放弃浮躁的思想，学会脚踏实地地去努力·····	(130)
让孩子学会选择、培养和从事有益的兴趣·····	(133)
让孩子学会抗拒诱惑，加强控制能力的培养·····	(138)



让孩子坚持学习，注重知识积累 (144)



五 让孩子学会选择交往对象，放弃狭隘的个人主义

人生不能没有朋友，对交往的对象和交往中所抱持的态度和原则又不能没有选择。让孩子学会远离小人和“酒肉朋友”，才能避免不必要的麻烦；为了维护良好的人际关系，在和朋友交往的过程中，要让孩子学会放弃自私、狭隘、张扬、霸道、虚荣、好面子的不良心理，选择谦卑的态度，多为对方想想，多关注别人的利益和感受。

- 适当地放弃个人利益是成功交往的基础 (151)
- 让孩子学会选择忘记什么，记住什么 (154)
- 教会孩子抛弃虚无又虚伪的面子思想 (158)
- 让孩子掌握一些适时退让的方法和技巧 (160)
- 让孩子放弃斤斤计较的心理，对人多一点宽容和谅解 (164)
- 要让孩子学会能屈能伸，善于忍耐 (168)
- 让孩子果断地与那些不值得交往的朋友尽早断交 (171)
- 宁可放弃物质利益也决不能不守信用 (174)
- 在与人交往中要放弃一些不好的言行习惯 (178)
- 考虑别人的得失，放弃一些个人的利益 (185)
- 放弃固执的性格，积极听取别人的意见 (187)
- 培养谦虚谨慎的品格，放弃骄傲自满的心理 (190)



六 教孩子选择好习惯，放弃不良行为和嗜好

叶圣陶先生说过：“教育的重点在‘育’，所谓‘育’，就是培养良好的习惯。”一位西方学者指出：播下一种心



态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。为了孩子的健康发展,一定要让他选择好习惯,放弃不良的行为和嗜好。

一定要注重让孩子从小养成良好的习惯	(195)
培养孩子良好习惯的基本原则和方法	(199)
帮助孩子放弃不良的行为习惯	(203)
让孩子养成做事有计划的习惯	(205)
让孩子养成珍惜时间的习惯	(209)
重视对孩子良好兴趣的培养	(214)
让孩子养成良好、健康的生活习惯	(217)
让孩子养成良好的运动健身习惯	(220)
让孩子坚决抵制和远离不良嗜好	(225)



七 让孩子学会选择好情绪,放弃忧愁和烦恼



教育专家认为,影响一个人一生成就的关键因素是一个人的个性心理素质。快乐的童年是塑造良好的个性心理素质的必要环境。而快乐又是一种选择,与外界环境的关系并不是很大。要培养孩子乐观愉快的性格和心理,让孩子学会以欢畅的心境,去发现生活中的美好和快乐因素。

快乐是一种主观感受,是一种选择	(231)
培养孩子感受幸福的能力	(234)
让孩子学会调节自己的情绪	(238)
让孩子战胜烦恼,摆脱焦虑	(242)
要让孩子学会埋葬过去,忘记失败	(247)



教孩子打破消极的念头，找出脱困的方法	(253)
让孩子抛弃压抑心理，学会更愉快地生活	(258)
培养孩子积极的心态，把恼人的性格丢开	(260)
让孩子快乐地进行学习	(263)
让孩子养成愉快、快乐的性格	(268)
让孩子去追求赋予快乐、浪漫情趣的生活	(273)



八 让孩子懂得知足，放弃追求完美的心理

罗马哲学家塞尼逊有一句名言：“人最大的财富，是在于无欲。”追求完美的思想会给一个人带来强烈的焦虑、沮丧和压抑。如果一个人以理想的模式来选择、评价自己和自己生活中的一切，容不得任何一丝不足，他就会因为生活中的挫折而痛苦不已，而且非常自责，从而变得孤僻、忧郁、消沉。古人说：“知足常足，终身不辱；知止常止，终身不齿。”因此，要引导孩子抱持知足常乐的人生态度，在生活中想开一点、现实一点、随意一点、轻松一点。

欲望越小，人生就越幸福	(281)
让孩子从小放弃对物质财富的过分追求	(285)
让孩子学会清心寡欲、看淡金钱	(287)
教孩子超越富贵的诱惑，甘守清贫	(292)
该放弃时须放弃，不可贪大求全	(295)
让孩子摒弃“多多益善”的想法	(299)
让孩子放弃追求完美的心理，正视“残缺”	(301)
放弃狭隘偏私的想法，培养富足之心	(306)



有舍才有得，放弃是一种智慧

鸣蝉勇敢地甩掉了束缚在自己身上的外壳，所以获得了在树上高唱的自由；壁虎在危险的时候，果断地抛弃自己的尾巴，所以保全了自己弱小的生命……古人说：“退一步海阔天空。”要让孩子懂得，善于放弃，主动向后退一步，反而会获得更多的利益，或者避免遭受更大的损失，拥有更加广阔的发展空间。





放弃是一种智慧，一种明智的抉择

在草原上，有一种大鸟叫秃鹫。人们捕捉秃鹫很有一套办法。人们把装有沙子的动物的肠子丢在野外让秃鹫去叼，然后在后面追赶秃鹫，秃鹫不愿舍弃肠子，只能拖着肠子在草地上跑。这样，人们很容易就捉住了秃鹫。

在非洲，人们捕捉猩猩也有一套自己的方法。人们在树上挖一个只容一只手伸进去的小洞，在洞中放一些坚果让猩猩看见，然后躲起来。猩猩看到坚果，便伸手去拿洞中的坚果。这时，人们便现身向猩猩走去，猩猩看到有人来了，想逃，可不愿放弃手中的坚果，猩猩拿了坚果的手怎么也无法从树洞中抽出来。人们很轻易就捉住了它。

登山爱好者总是把征服高山当做自己最大的愿望。在一次攀登一座6400米高峰的过程中，其中一位登山者刚爬到了6000米，就放弃了计划，悠然下山去了。事后人们都为他的失败而惋惜。可他却说：“6000米已是我攀登的极限高度了。如果坚持登上山顶，我便永远地埋在厚厚的积雪下了。”他放弃的是不可实现的成功和荣誉，留下的是宝贵的生命。

有时候，舍弃是一种智慧，一种选择，是另一种意义上的拥有。秃鹫和猩猩的悲哀就在于不懂得必要的舍弃。

有失才有得。有时候，如果我们只是抓住自己的某些东西不放，就很难接受别人的东西，说不定还要失去许多更有价值的东西，就如某些人，贪婪于眼前的名利、钱财、宝车美女，结果却锒铛入狱，失去了人生最宝贵的自由和生命。如果这些人懂得必要的舍弃，也许不至于出现那样的结果。

一位年逾花甲的老人在年轻时依靠砍柴为生。和当地许多砍柴的樵夫一样，他通常在前一天的傍晚到山上砍柴，第二天一大早再担到集市



上去卖。日子虽然过得并不富裕，但是因为当地的树木非常茂盛，所以他还可以勉强维持一家人的生活。

一天，这位樵夫又像往常一样来到山上砍柴。他决定砍一棵粗壮的大树，这样的话明天就可以多卖一些柴了。他用斧头砍一阵，又用锯子锯。干了一会儿，他感到累极了，于是，打算休息休息。休息了片刻之后，他又开始砍树。天已经越来越黑了，而他不仅要把这棵树砍倒，而且还要将它运回家里，并将其劈成短柴。为了抓紧时间，他没再休息，一直埋头砍树。眼看着大树就要被锯断了，突然，大树在他不注意的时候自己倒了下来，并且压在了他的腿上。鲜血顿时从腿股间往外渗，怎么办？如果不能及时脱身，那么他很可能就要因为失血过多而死亡。

樵夫用尽力气，试图将腿上的大树推开。可是，他很快就发现这简直就是徒劳。该怎么办呢？他开始用尽力气喊人。可是即使他喊破了喉咙，也没有人答应。因为天色已经太晚，山上的其他人早已经下山回家了；再说，他今天来的地方又是山林的深处，周围最近的人家也有十几里远，人们根本不可能听到他的呼救声。

樵夫知道，自己在这里时间拖得越久，危险就越大。看到旁边的锯子，他狠下心用锯子朝自己的腿上用力拉，钻心的疼痛使他一度晕死过去，可是坚定的意志告诉他，不能就这样晕过去。因为晕过去就意味着要在不知不觉中因为失血过多而死去。于是，他忍着剧烈的疼痛，毫不犹豫地锯断了压在大树下的腿，然后用衣服包好伤口，艰难地爬到了有人居住的地方……

他的命保住了，可是那条腿却不可能再接上。不过医生说，如果不是他当时果断地锯掉压在树下的腿及时来到医院的话，他的生命就会因为拖延太长时间而难以保全。

没有什么能比生命更加宝贵，如果你一时不能分清取舍之间的两种结果孰轻孰重，那你就把眼光放长远一些，须知“留得青山在，不怕没柴烧”。

对于人生，有时候舍弃不是失去，而是另一种意义上的拥有。懂得舍弃，是一生一世的智慧。



能够放弃一些东西、物质、利益，是人生的一道美丽风景。有时，急流勇退就是一种高远目光，就是一种趋利避害，就是以退为进、就是弃旧图新。学会放弃，学会急流勇退，自己的人生就会有一个更新的起点。

生活是美好的，却不是一首浪漫的诗。漫长的人生，其实就是一个选择的过程。选择什么放弃什么，也需要一种勇气；放弃不是失败，而是寻找成功的最佳契机。正确的选择，会成为成功之帆；错误的选择，势必会使你与成功南辕北辙。果断的放弃，是一种明智的选择。学会放弃，心灵也会得到超脱。今天的放弃，是为了明天的得到；没有放弃，便不会拥有牢固的收获。生活有美好也有残酷，常常逼迫我们改变自己的爱好，丢下某种机会，甚至是难以割舍的东西。

谁说生活不能放弃？要装进一瓶新酒，你就必须放弃已有的陈酒。金无足赤，美玉有瑕，想得到黄金美玉，你就必须放弃追寻完美的心态。

谁说生命不能放弃？古今中外，有多少人，为了正义的事业而放弃了自己宝贵的生命，并因此而名垂青史？

如果你想得到果实，就需要放弃花朵；如果你想得到熊掌，就需要放弃肥鱼；如果你想使自己成功，就需要学会放弃。

放弃是生活时时面对的清醒选择，学会放弃才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，安然地等待生活的转机，度过风风雨雨；懂得放弃才拥有一份成熟，才会活得更加充实，坦然和轻松。

放弃是量力而行的睿智。大观园内的王熙凤，精明能干远胜过贾府中任何一个男子；但她太争强好胜，万事劳心，终为所累，反误了卿卿性命。人为血肉之躯，精力时间有限。在生活应该学会取舍。取其要者而为之，不要者而舍之，不要琐事劳心伤神。身体是革命的本钱，身体遭损，皮之不存，毛将焉附！

放弃是一种顾全大局的果敢。放弃同样需要勇气和胆略。面对全军覆没的危险，有胆略的军事家说：三十六计，走为上计。面对将要破产倒闭的厄运，有眼光的企业家说：留得青山在，不怕没柴烧。大兵压境时，毛泽东毅然放弃延安，进行战略转移。落水的财主因舍不得腰间沉



甸甸的金钱而最终葬身鱼腹。

放弃是一种坦然处之的大度。汲汲于名利者永远不知道满足。金山银山，换不来会心一笑；机关算尽，只留个千古骂名。赫拉克利特说过：最优秀的人宁愿要一件东西，而不要其他一切。就是：宁取永恒的光辉而不要变灭的事物。

人生的小舟若负载过多，就容易在风雨中倾翻。这时，你必须放弃一些多余的包袱，去攀登胜利的高峰；若有着太多的放不下，就不能勇往直前，就永远不能将峰顶踩在脚下。放弃了炙手可热的权利，也许你就能过上闲云野鹤的生活；放弃了钟鸣鼎食的荣华富贵，也许你就能“行到水穷处，坐看云起时”。

不懂得放弃，也许你就体验不到胜利的欢乐，看不到“一览众山小”的美景，你的人生就将充满累赘和痛苦。

面对人生，你必须要学会选择，学会放弃一些东西，这样才能使自己走得更稳、更快，也使这路途变得更美丽。

学会放弃吧！放弃并不完全代表失败和气馁，务实的放弃是为了更少的失去。有时，选择了放弃，也便选择了成功和获得。诗人泰戈尔说过：当鸟翼系上黄金时，就飞不远了。智者曰：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”学会选择就是审时度势，扬长避短，把握时机，明智的选择胜于盲目的执著。古人云：塞翁失马，焉知非福。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。