



给你力量励志丛书

GEINILILIANG
LIZHI CONGSHU

成功有很多方法,当然成功也是有秘诀的!给你力量丛书带你到达成功的顶峰!

学会选择

学会放弃

分析职业**特点**,揭示必背技巧一本通
走进白领职场,展示**个人形象**的礼仪读本

GIVE YOU
STRENGTH

快速展露头角,求职就业**新兵法**
精英指点,获取良好人际关系的行动指南

最新珍藏版

LIZHI JINGDIAN

本书以独特的视角,通过讲述一个个涵义深远的小故事,说明了选择与放弃是人生必须要做的抉择,它是成长理应面对的挑战,是生存应该掌握的本领。全书资料丰富,其内容涉及到人的一生中所要经历的各种各样的选择与放弃问题,它对于在生活中所遇到的大大小小的问题都有一定的启示和帮助作用,从而使处于纷繁复杂人世间的每一个人保持清醒的头脑,走出迷茫,从容面对人生的每一次选择与放弃。

宋建华◎主编

中国戏剧出版社

XUANNZE
FEIYANGQI

中国政法大学
CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW

学生会选择率

学生会放弃

中国政法大学
CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW

中国政法大学
CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW

中国政法大学
CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW

中国政法大学
CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW



给你力量励志丛书

学会放弃

分析职业**特点**，揭示必背技巧一本通
进入白领职场，展示**个人形象**的礼仪读本



快速展露头角，求职就业**新兵法**
精英指点，获取良好人际关系的行动指南

本书以独特的视角，通过讲述一个个涵义深远的小故事，说明了选择与放弃是人生必须要做的抉择，它是成长理应面对的挑战，是生存应该掌握的本领。全书资料丰富，其内容涉及到人的一生中所要经历的各种各样的选择与放弃问题，它对于在生活中所遇到的大大小小的问题都有一定的提示和帮助作用，从而使处于纷繁复杂人世间的每一个人保持清醒的头脑，走出迷茫，从容面对人生的每一次选择与放弃。

宋建华◎主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

给你力量/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

I. 给… II. 宋… III. 人间交往—通俗读物

IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093301 号

学会选择学会放弃

策 划:冯志强

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:330

字 数:320 千字

版 次:2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

2009 年 5 月北京第 2 版

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

定 价:597.00 元(全 15 册)

版权所有 违者必究



目 录

上 篇

我们在追求什么	3
豁达人生	4
锲而不舍的反面	7
放弃是一种睿智	8
面对不完善的自我	9
放弃完美	10
情侣的放弃原则	12
安静则治,暴戾则乱	14
不要给未来留下悔恨	15
“做大”的企业	16
戴尔的经验	17
放弃跟对手硬拼	20
今生来生都双赢	21
诺贝尔奖	23
心中的瓶颈	25
一根铁钉输掉一场战争	28
清醒剂	29
克眼你的约拿情结	30
有所为有所不为	32
放弃就是跨越	34
错过花,你将收获雨	36
用不完金币的穷人	37
识时务者为俊杰	38
股市如人生	40



欲望的锁链	42
正确的取舍	44
打开绳结	46
大弃大得,小弃小得	48
给爱以空间	50
弱者回首就变强	52
拿破仑的失败	53
人生清理	54
不做布利丹毛驴	55
懂得放弃	58
快乐总在放弃之后	60
婚姻如棋	61
张开你紧握的手	62
巴尔扎克的手杖	63
给车胎放气	64
三国中的进退策略	65
人生靠自己驾驭	67
改变不了客观就改变主观	69
山也过得水也过得	71
投入了,就有资格期待产出	72
顺人不是痴汉	73
面皮不能太嫩	74
敷衍比伤和气强	75
要学会遗忘	77
你也能看见“星星”	78
善待君子,善处小人	79
承受力也是一种能力	80
学会愉快地等待	81
小事情的价值	82
孟买佛学院的第一课	83
适应其实是一种心态	84
笨鸟慢飞	86
人人都可当专家	87
走好职场中的人场式	88



有压力很正常,被压力压垮则不正常	89
软硬都能吃得	91
别做好斗的公鸡	91
轻快地接受落到身上的事	93
上帝总是吝啬的	95

中 篇

学习遗忘	99
我们老得太快,却聪明得太迟	100
三种人生	101
拥有更海阔天空的生活	102
每个人都少了一样东西	103
不和老鼠打架	104
人间空幻,仿如水中捞金	104
心里的黑盒子	105
快乐秘方	106
面向阳光	108
超越痛苦	109
生命中的坚持与变通	110
怕什么,去经历再说	111
蓝色缎带	112
与压力共处	113
焉知祸福	115
失意时要懂得心宽	117
每一朵乌云都有一道银色的镶边	118
吃亏即是占便宜	118
何必在意	120
情商启蒙	121
“转行”的进退原则	123
快乐的樵夫和不快乐的王子	124
自欺欺人	126
先处理心情,再处理事情	127
整个杯子就是圆的	128



洗 心	129
放弃受害意识	130
麦当娜的减岁哲学	131
谁笑在最后,谁笑得最甜	132
旧鞋匠故事	133
消气	134
其实个性不合才正常	135
心窗	136
完美主义难快乐	137
款待心灵	138
吝啬的鸟	142
自己的窗户脏了	143
处理圆融最重要	144
了解压力	145
生存的七原则	148
有舍才有得	149
一念之差	150
旋转门	152
29种使您更快乐的方式	153
十种方法放松	154
心理贫穷	155
人紧握着拳头来到世上却松手离去	156
放弃小故事集	158
行动来自意识	162
有关幸福的联想	163
不妨装装熊	164
消除多余的忧虑	166
苦练笑脸	167
股市浮沉说放弃	168
男人这辆车	169
摒除对上司的偏见	171
宽容是一种美德	173
从容不迫	174
剑至死都不能离手	176

222	愈挫愈奋
220	许下的愿就像欠下的债一样
219	你能创造奇迹
218	不试怎么能知道
217	换个角度
216	不要走极端
215	不要一条道跑到黑
213	你离不开别人
212	不怕失误,就怕不觉悟
211	天堂就在地狱的隔壁
210	事情总是变化的
209	从既定的传统中跳出来
208	每个人都可创造奇迹
206	改变要从一开始
205	智慧的竞争
204	聪明的“糊涂学”
202	点滴到整体的改变
201	犹太人的智慧

下 篇

196	矮子面前不说矮话
194	吃亏是福
192	试着向上看
191	主动:“示弱”
189	努力向上
187	别太高看自己
186	能高能低是好汉
184	天底下没有好赚的钱
183	永远自信
181	善于与不同性格的人相处
180	得饶人时且饶人
178	争吵也有讲究
177	化敌为友





为什么只听一种解释	223
感谢错误	225
眼里也揉得沙子	226
作别自悲感	227
勇于走出惯性思维	229
当机必须立断	230
学学倒过来做事	231
他们输在了哪儿	233
积非可成是	234
有舍才有得	235
立即行动	236
用掉你的“拐杖”	238
笑傲挫折	240
不为兴趣所左右	241
人生有梦	242
活着就必须不停地改变	243
做大事不必拘泥于小节	244
直到烧开一壶水	245
过去不等于未来	247
愉快地接受变化	249
学会认输	250
办公室就在街上	251
抱怨不如感恩	252
十万美元的创意	253
不,可能	254
简单的幽默	256
工作的乐趣与价值	257
永远的吸引力	258
俗气而实际的金钱	259
或功取决于态度	260
永不埋没的特质	261
学会以退为进的策略	262
改变及努力的价值	264
思想将成为事实	265



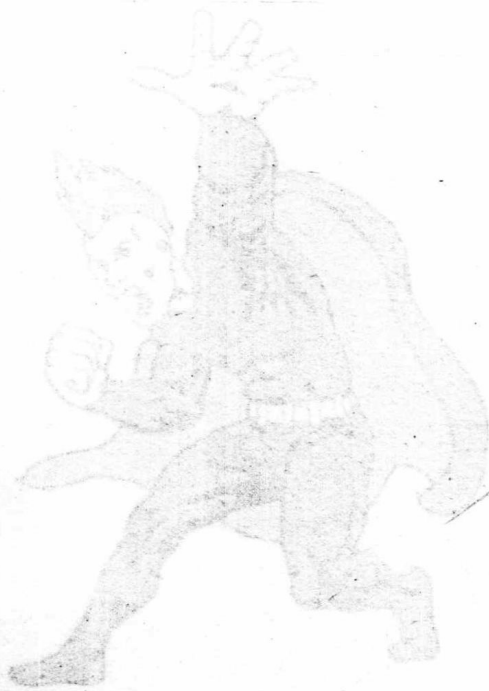
排山倒海的信心	266
自我暗示的无比力量	267
挣脱心灵的局限	268
时机需要选择	269
化腐朽为神奇	271
最伟大的胜利者	272
豪华的旅程	273
环境的造就	275
寻求内在的平静	276
别人拿不走的潜能	277
生命的格局	278
时时准备	279
别让别人偷走您的梦	280
钱买不到的东西	282
向大自然挑战的力量	283
长线	284
积极思想的力量	285
简单处理危机	287
成功的绊脚石	288
成功是选择的结果	289
上天奇妙的恩赐	290
着力点	291
永不飘移的目标	292
决心是梦想的开始	293



上 篇



第 一





我们在追求什么

放弃得当,丢掉那些不值得带走的包袱,才能登高行远。

在墨西哥海岸边,有一个美国商人坐在一个小渔村的码头上,看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸,小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼;这个美国商人对墨西哥渔夫抓这么高档的鱼恭维了一番,问他要多少时间才能抓这么多?

墨西哥渔夫说,才一会儿功夫就抓到了。美国人再问,你为什么不呆久一点,好多抓一些鱼?墨西哥渔夫觉得不以为然:这些鱼已经足够我一家人生活所需啦!美国人又问:那么你一天剩下那么多时间都在干什么?

墨西哥渔夫解释:我呀?我每天睡到自然醒,出海抓几条鱼,回来后跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他,我的日子可过得充实又忙碌呢!

美国商人不以为然,帮他出主意,他说:我是美国哈佛大学企管硕士,我倒是可以帮你忙!你应该每天多花一些时间去抓鱼,到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼,再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子,而是直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村,搬到墨西哥城,再搬到洛杉矶,最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问:这要花多少时间呢?

美国人回答:十五到二十年。

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国人大笑着说:然后你就可以在家当皇帝啦!时机一到,你就可以宣布股票上市,把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦!你可以几亿几亿地赚!

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国人说:到那个时候你就可以退休啦!你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒,出海随便抓几条鱼。跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时,晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他喽!

人生中有时我们拥有的内容太多太乱,我们的思绪太复杂。我们的负荷太沉重,我们的烦恼太无绪,诱惑我们的事物太繁重,大大地妨碍了我们,无形而深刻地损害着我们。



我们的人生要有所得，就不能让诱惑自己的东西太杂多，心灵里累积的烦恼太乱杂，努力的方向过于分叉。我们要简化自己的人生。我们要经常地有所放弃，要学会经常否定自己，把自己生活中和内心里的一些东西断然放弃掉。

如果我们永远凭着过去生活的惯性，日常世故的经验，固守已经获得的功名利禄，想要获取所有的权钱职位，什么风头利益都要去争，什么样的生活方式都让我们眼花缭乱，什么朋友熟人都不愿得罪，这样我们会疲于应付，把很多时间和精力都花在无谓的纷争和无穷的耗费上。不仅自己的正常发展受到限制，甚至迷失自己真正应该前行的方向。

在人生的一些关口，我们的生命中会长出一些杂草肿瘤，侵蚀我们美丽丰富的人生花园，搞乱我们幸福家园的田地。我们要学会对这些杂草铲除和放弃。放弃不适合自己的职业，放弃异化扭曲自己的职位，放弃暴露你的弱点缺陷的环境和工作，放弃实权虚名，放弃人事的纷争，放弃变了味的友谊，放弃失败的恋爱，放弃破裂的婚姻，放弃没有意义的交际应酬，放弃坏的情绪，放弃偏见恶习，放弃不必要的忙碌压力。

放弃我们人生田地和花园里的这些杂草害虫，我们才有机会，同真正有益于自己的人和事亲近，才会获得适合自己的东西。我们才能在人生的土地上播下良种，致力于有价值的耕种，最终收获丰硕的粮食，在人生的花园采摘到鲜丽的花朵。

放弃得当，是对围剿自己的藩篱的一次突围，是对消耗你精力的事件的有力回击，是对浪费你生命的敌人的扫射，是你在更大范围去发展生存的前提。

放弃得当，是对捆绑自己的背包的一次清理，丢掉那些值不得你带走的包袱，拿走拖累你的行李，你才可以简洁轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，你方才可以登得高行得远，看到更美更多的人生风景。



豁达人生

幸福的人只记得一生中满足之处，不幸的人只记得相反的内容。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。“等天凉了。”

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。



“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：“随性！”

撒完种子。跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发！”师父说：“随缘！”

一个星期过去了。原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

随不是跟随，是顺其自然，不怨怼、不躁进、不过度、不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

不要幻想生活总是那么圆圆满满。也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使风凄厉冷，即使大雪纷飞。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨砺和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟。一份人情的练达。

这种洒脱人生，不是玩世不恭，更不是自暴自弃，洒脱是一种思想上的轻装，洒脱是一种目光的朝前。有洒脱才不会终日郁郁寡欢，有洒脱才不觉得人生活得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才不会在受挫之后彷徨失意。

懂得了这一点。我们才能挺起刚劲的脊梁，披着温柔的阳光，找到充满希望的起点。

一个人的性格。往往在大胆中蕴涵了鲁莽，在谨慎中伴随着犹豫，在聪明中体现了狡猾，在固执中折映出坚强，羞怯会成为一种美好的温柔。暴躁会表现一种力量与激情。但无论如何，豁达，对于任何人，都会赋予他们一种完美的色彩。

一般认为，豁达是一种人生的态度，但从更深的层次看，豁达却是一种待人处事的思维方式。

豁达 = 承认事实

有一个人，他的性情并不很开朗奔放。但他对待事情几乎从不见有焦躁紧张的时候。这并不是他好运亨通。仔细观察体会，会发现他有一些与众不同的反应方



式：比如，他被小偷扒走了钱包，发现后叹息一声，转身便会问起刚才丢失的身份证、工作证、月票的补办手续。一次，他去参加电视台的知识大赛，闯过预赛、初赛，进入复赛，正洋洋得意，不料，却收到了复赛被淘汰的通知书。他发了几句牢骚。中午，却兴致勃勃地又拜师学起桥牌来。这些，反映出他的一种很本能很根本的思维方式，那就是承认事实。事实一旦来临，不管它多么有悖于心愿，但这毕竟是事实。大部分人的心理会在此时产生波动抗拒，但豁达者，他的兴奋点会迅速地绕过这种无益的心理冲突区域，马上转到下边该做什么的思路上去。事后，也的确会发现，发生的不可再改变，不如做些弥补的事情后立刻转向，而不让这些事在情绪的波纹中扩大它的阴影。这堪称是一种最大的心理力量。

豁达 = 趋利避害

豁达的人，每每是乐观的人。而所谓乐观，按照某位哲人的说法，就是乐观的人与悲观的人相比，仅仅是因为后者选择了悲观。

豁达的人在遇到困境时，除了会本能地承认事实，摆脱自我纠缠之外，他还有一种趋利避害的思维习惯。这种趋利避害，不是为了功利，而是为了保持情绪与心境的明亮与稳定。这也恰似哲人所言：“所谓幸福的人，是只记得自己一生中满足之处的人；而所谓不幸的人，是只记得与此相反的内容的人。”每个人的满足与不满足，并没有太多的区别差异，幸福与不幸福相差的程度，却会相当巨大。

豁达 = 自嘲自解

观察分析一个心胸豁达的人。你往往会发现，他的思维习惯中有一种自嘲的倾向。这种倾向，有时会显于外表，表现为以幽默的方式摆脱困境。自嘲是一种重要的思维方式。每个人都有许多无法避免的缺陷，这是一种必然。不够豁达的人，往往拒绝承认这种必然。为了满足这种心理，他们总是紧张地抵御着任何会使这些缺陷暴露出来的外来冲击。久之，心理便成为脆弱的了。一个拥有自嘲能力的人，却可以免于此患。他能主动察觉自己的弱点，他没有必要去尽力掩饰。从根本上来说，一个尴尬的局面之所以形成，只是因为它使你感到尴尬。要摆脱尴尬，走出困境，正面的回避需要极大的努力，但自嘲却为豁达者提供了一条逃遁出去的轻而易举的途径——那些包围我的，本来就不是我的敌人。于是，尴尬或困境，就在概念上被取消了。

豁达 = 游戏精神

豁达也有程度的区别，有些人对容忍范围之内的事，会很豁达，但一旦超出某种极限，他就会突然改变，表现出完全相异的两种反应方式。最豁达的人，则具有一种游戏精神。将容忍限度扩大。有这样一个故事：一个身经百战、出生入死、从未有畏惧之心的老将军，解甲归田后，以收藏古董为乐。一天，他在把玩最心爱的一件古瓶时，不小心差点脱手。吓出一身冷汗，他突然若有所思：“为什么当年我出生入