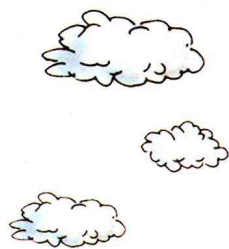


[我们的痛苦不是问题本身带来的，
而是因为我们对这些问题的看法而产生的。]



KEYI XUANZE FANGQI
DAN BUNENG FANGQI XUANZE

可以选择放弃， 但不能放弃选择

符文军 白山◎编著



成功的信条是，
只有勇敢地放弃过去，才能正确地选择未来。

放弃与选择，其实就这么平常。当你放弃了冷漠，就选择了爱心；
当你放弃了苦恼，就选择快乐；当你放弃了浮躁，就选择了务实；
当你放弃了平庸，就选择超越；当你放弃了过去，就选择了未来……

北京工业大学出版社

KEYI XUANZE FANGQI
DAN BUNENG FANGQI XUANZE

可以选择放弃， 但不能放弃选择

符文军 白山◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可以选择放弃, 但不能放弃选择 / 符文军, 白山编
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2893 - 4

I. ①可… II. ①符…②白… III. ①人生哲理 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215898 号

可以选择放弃, 但不能放弃选择

编 著: 符文军 白 山

责任编辑: 钱子亮

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdchs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市西华印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 212 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版

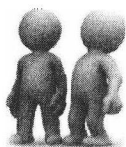
印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2893 - 4

定 价: 23.50 元

版权所有 翻印必究

(如有发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)



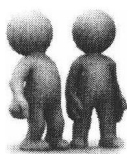
前言

人的一生会有许多次的放弃与选择。就像是手里握了一个杯子，再用同一只手握住另外一个杯子，这显然是不可能的。只有先放下一个，才能握住另外一个，这就是放弃与选择。很多时候，人们会为放弃与选择犹豫不决，总想找出一个两全之策，这注定只能是一个美丽的幻想。不知你是否听说过这样一个故事：

有位老妈妈生养了两个女儿，大女儿嫁给了一个卖伞的生意人，二女儿在染坊工作。天晴了，她担心大女儿家的伞卖不出去；天阴了，她又发愁二女儿染坊里的衣服晾不干。她这样晴天也愁阴天也愁，没多久就白了头。有一天，一位远方亲戚来看她，惊讶于她的衰老，问她其中的原由。老妈妈据实以告，这位亲戚忍不住笑了起来，说：“阴天你大女儿的伞好卖，你该高兴才是；晴天你二女儿染坊生意好，你也该高兴才是。这样你每天都有快乐的事了，天天是好日子。你为啥不选择高兴，放弃忧愁呢？”老妈妈换个角度一想，马上明白了过来。从那天起，她笑口常开，高高兴兴地度过了生活的每一天。

放弃与选择，其实就这么简单。当你放弃了自卑，就选择了自信；当你放弃了孤独，就选择了沟通；当你放弃了失恋，就选择了爱情；当你放弃了空想，就选择了实干；当你放弃了安逸，就选择了进取……一个人要想有成功的事业和美好的未来，就要懂得选择与放弃。这需要从改变固有的思维开始，放弃烦恼的生活，选择完美的人生。记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是因为我们对这些问题的看法而产生





可以选择放弃，但不能放弃选择

的。”这句话很有哲理，它告诉我们要寻求解脱的途径，就要有所放弃，有所选择。

放弃与选择，其实就这么平常。当你放弃了冷漠，就选择了爱心；当你放弃了苦恼，就选择了快乐；当你放弃了浮躁，就选择了务实；当你放弃了平庸，就选择了超越；当你放弃了过去，就选择了未来……有朋友说过：“人的一生，总免不了磕磕碰碰，会遇到不快而生气，或遇到天灾人祸而痛不欲生，等等。每当这个时候，就应当有颗平常心，懂得选择与放弃，要放弃那些苦恼的事儿，选择那些开心的一刻。”

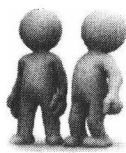
放弃与选择，对失意者来说，都是非常重要的。在《可以选择放弃，但不能放弃选择》这本书中，我们将用大量的素材来证明，正确的选择与放弃，会使一个普通人活出不普通的精彩。人生历程中，我们所历经的许多痛苦与烦恼，都是我们依据过去生活中的“经验”，所做出的错误判断。我们不妨从这个误区中跳出来，换一个思维的角度，这样我们就不用为情场的失意和商场的失手而颓唐惆怅。勇于放弃过去，大胆选择未来，我们就会发觉乌云终会散去，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

放弃与选择，对成功者来说，也是非常重要的。在《可以选择放弃，但不可放弃选择》这本书中，我们用了许多鲜活的事实来说明，正确的选择与放弃，会使一个成功人士走向更大的辉煌。当一个人被金钱、地位、财富包围起来时，其实是件很危险的事情。如果不懂得选择与放弃，我们就会掉进自己编织的陷阱之中，以至于落得个身败名裂的下场。我们不妨从鲜花和掌声中走出来，保持清醒的头脑，这样就不会为眼前的胜利所陶醉，也不会为到手的名利而得意忘形。学会放弃虚幻的享受，转而选择脚踏实地的人生，我们的未来会是一片光明。

放弃与选择，往往决定着一个人的命运。人生之路，不懂得放弃与选择只能走进死胡同。走在人生的路上，面对艰难险阻和重重迷雾，有的人只会选择一味抱怨，抱怨出身不好，抱怨运气不济，抱怨时机不佳，抱怨上天不仁，借以宣泄心中不满，然后，再找出一大堆理由来为自己张目。也有的人选择了消极沉默，自负的认为自己早已看破红尘，自卑的认为自己无力回天，只能是抱残守缺，无为而治。

这些人错在不懂得放弃与选择，选择那些能让自己走向成功的生路，放弃那些会让自己走向毁灭的死路。“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。”



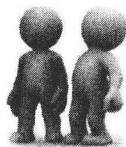


一味抱怨和空谈不仅无益，反而令人徒增烦恼。成功的信条是，只有果敢地放弃过去，才能正确地选择未来。

本书分为十章六十节，讲述了许多生活中的感人故事，从人生的各个角度，与读者探讨人生路上的各种放弃与选择。本书提倡换个角度看待自己、看待世界、看待人生，可以选择放弃，但不能放弃选择。这是一种高层次的淡泊宁静，为的是获得一个完美的人生。

在本书编著过程中，我们参考了有关书籍，引用了有关的论述和资料，在此一并向有关作者表示感谢。由于我们水平有限，文中不可避免有谬误之处，欢迎读者朋友提出宝贵意见，以便今后加以改正。





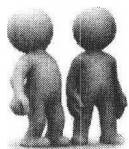
目 录

第一章 话说自卑与自信

学会放弃自卑，就不要在意别人的议论，只要你认为是对的，就走自己的路让别人说去吧；学会放弃自卑，就要以一种积极的态度进行理性的思考，不断把个人独特的力量变成有效的行动。选择自信就等于选择了人生路上的光明、甘甜和美好，自信给予人的是生命的希望和对未来的憧憬。没有自信，人类将一事无成；没有自信，个人将毫无价值。选择自信就意味着选择了成功。

1. 要学会放弃自卑	3
2. 自卑让你瞧不起自己	7
3. 放弃自卑，豁然开朗	10
4. 要乐于选择自信	13
5. 其实你能做到自信	16
6. 选择自信就意味着选择了成功	19





可以选择放弃，但不能放弃选择

第二章 话说孤独与沟通

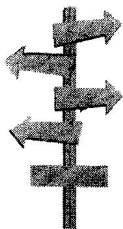
学会放弃孤独，你就会觉得天地宽了，乌云散了，心头亮了；学会放弃孤独，你的心中就充满爱，而爱是一盏灯，在黑暗中照亮前行的路途。选择沟通就意味着聚沙成塔，只有各种各样的人走在一起，才能构成色彩斑斓的世界，也只有这样的生活才是有滋味的。

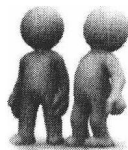
1. 要学会放弃孤独..... 25
2. 孤独是在自寻苦闷..... 28
3. 放弃孤独，满目青山..... 31
4. 要乐于选择沟通..... 34
5. 其实你很需要沟通..... 37
6. 选择沟通就意味着聚沙成塔..... 40

第三章 话说失恋与爱情

学会放弃失恋，是爱情新生的开端。要学会把曾经拥有过的那份爱当成世界在你们心中打下的一个烙印，记住过去的美好，但是不要把它幻想成现在。选择了爱情，会使你沐浴在春天的阳光里，会让你变得更成熟。爱过知情重，醉过知酒浓。既然选择了爱情，就一定要走到尽头。

1. 要学会放弃失恋..... 47
2. 失恋只是人生路上的插曲..... 49
3. 放弃失恋，柳暗花明..... 53
4. 要乐于选择爱情..... 55
5. 其实你很需要爱情..... 59
6. 选择爱情就意味着重回春天..... 62





第四章 话说空想与实干

学会放弃空想，你的面前才会海阔天空。如果你想摆脱空想，实现理想，最重要的一条就是要脚踏实地去做事。你可以在纸上写下自己的许多梦想，识别哪些是不切实际的空想，哪些是有可能实现的理想。乐于选择实干是对自己人生的一种挑战。实干可以使愚昧者变聪明，空想可以使聪明者变愚昧。选择了实干，就有了成功的基础，而放弃了实干，就可能使先前的努力毁于一旦。

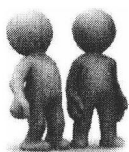
1. 要学会放弃空想..... 67
2. 空想让你不着边际..... 70
3. 放弃空想，脚踏实地..... 73
4. 要乐于选择实干..... 76
5. 其实你愿意接受挑战..... 79
6. 选择实干就意味着挑战自我..... 82

第五章 话说安逸与进取

学会放弃安逸，生活才会有希望。因为安逸的人永远充满着享受的梦想，自古以来，鲜有贪图安逸而能成大事者。乐于选择进取，就是要和自己的昨天告别，就是要和曾经有过的安逸生活告别，这是人生的正确选择。

1. 要学会放弃安逸..... 89
2. 安逸是人性的弱点..... 92
3. 放弃安逸，充满精彩..... 95
4. 要乐于选择进取..... 99
5. 其实你可以进取..... 101





可以选择放弃，但不能放弃选择

6. 选择进取就意味着乘风破浪 105

第六章 话说冷漠与爱心

学会放弃冷漠，才能让这个世界变得更有人情味，变得更美好。我们可以选择以自己的视角去看这世界，可以用自己的行为来改变自己与世界的联系。选择了爱心，就意味着拓展了生命。当你将爱心惠及他人时，他人可能就会因你的爱心而从困境中走出来，与此同时，你也会发现你得到的远不止是快乐。

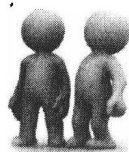
1. 要学会放弃冷漠 111
2. 冷漠换来的只是冰冷的记忆 114
3. 放弃冷漠，感受温暖 116
4. 要乐于选择爱心 119
5. 其实你可以奉献爱心 122
6. 选择爱心就意味着延长生命 125

第七章 话说苦恼与快乐

学会放弃苦恼，就会让精神世界变得非常丰富。一旦走过了人生中的泥潭，事业和生活都会变得好起来。放弃苦恼，开心一刻是成功者面对人生的座右铭。选择快乐就是相信自己。快乐是幸福的源泉，要为自己的幸福负责，就要选择快乐，不管前面的道路有多么曲折，都要不改快乐的初衷。要相信快乐就在你的身边，只要你用心去寻找，快乐就会伴随着你前行。

1. 要学会放弃苦恼 131
2. 苦恼只会平添你的郁闷 135





- 3. 放弃苦恼，开心一刻 138
- 4. 要乐于选择快乐 141
- 5. 其实你可以快乐 144
- 6. 选择快乐就意味着掌握幸福 146

第八章 话说浮躁与务实

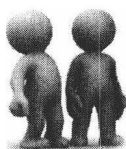
学会放弃浮躁就是一个人对自己平凡的生活，只有慢慢地咀嚼，细细地品尝，好好地享受，才觉得生活有滋味有意义。人们对生活应保持沉稳的心态，不能心浮气躁，否则，人生短暂，浮躁带来的，只有后悔的苦酒。要乐于选择务实，因为务实才会有行动，有行动才会有结果。行动不一样，结果也不一样。知道务实的道理，而不去做，等于不知道；做了没有结果，等于没有做。

- 1. 要学会放弃浮躁 151
- 2. 浮躁是失败的前兆 153
- 3. 放弃浮躁，找回沉稳 156
- 4. 要乐于选择务实 159
- 5. 其实你可以务实 162
- 6. 选择务实就意味着脚踏实地 165

第九章 话说平庸与超越

学会放弃平庸，就是要拒绝让平庸的思维充斥我们的大脑。往往就是这种思维会毁掉我们的才智和事业，所以我们要设法从这种思维中摆脱出来，学会放弃平庸，并将之化为前进的动力。乐于超越自我，就要有敢于超越自我的勇气，尤其在失意时不能裹足不前，缺乏一颗勇敢的心是前进的绊脚石。如果我们敞开胸





可以选择放弃，但不能放弃选择

怀，让心灵保持明亮，用超越自我的信念和意境来行走，我们的人生就是快乐和充实的。

1. 要学会放弃平庸 171
2. 平庸并非与生俱来 174
3. 放弃平庸，发挥潜能 177
4. 要乐于选择超越 181
5. 其实你可以超越 185
6. 选择超越就意味着海阔天空 188

第十章 话说过去与未来

学会放弃过去，就不要在乎自己的身上曾沾有多少尘土，就不要在乎自己的心中留下了多少酸楚的记忆。人们通常会沉湎过去，总要抱怨自己运气不好，总没有合适的机遇让自己发迹。其实，机遇就在你身边，放弃过去，它就会叩响你的幸运之门，只是需要你随时开门迎接它。选择未来就意味着拥抱明天，这是因为心中充满梦想的人，从不会产生悲观厌世的念头，从不会对未来丧失信心，从不会有空去想怎么打发无聊的时间。因为在他们看来，未来的梦想要靠自己努力去实现，要只争朝夕去做好每一件事，没有时间可以虚度年华。

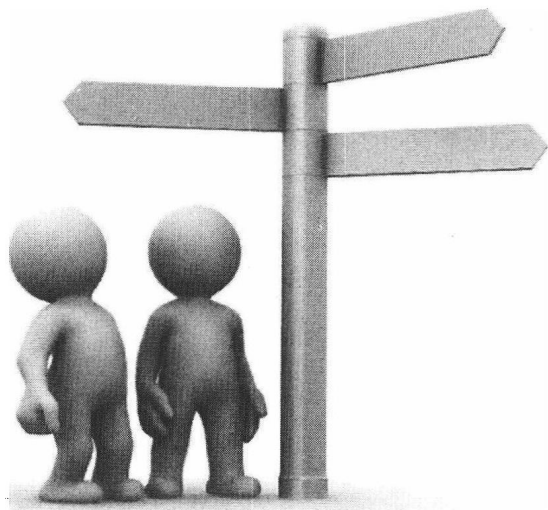
1. 要学会放弃过去 195
2. 过去只不过是掀过了的日历 198
3. 放弃过去，轻装上阵 202
4. 要乐于选择未来 205
5. 其实你可以攀登 207
6. 选择未来就意味着拥抱明天 211

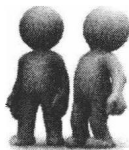


话说自卑与自信

学会放弃自卑，就不要在意别人的议论，只要你认为是对的，就走自己的路让别人说去吧；学会放弃自卑，就要以一种积极的态度进行理性的思考，不断把个人独特的力量变成有效的行动。

选择自信就等于选择了人生路上的光明、甘甜和美好，自信给予人的是生命的希望和对未来的憧憬。没有自信，人类将一事无成；没有自信，个人将毫无价值。选择自信就意味着选择了成功。





1. 要学会放弃自卑

曾在杂志上看到这样一个故事：

苏格拉底带着他的学生们打开了一座神秘的仓库。这座仓库里装满了发着奇光异彩的宝贝。仔细看看，每件宝贝上都刻着清晰可辨的文字，分别是：骄傲、嫉妒、痛苦、烦恼、自卑、谦虚、正直、快乐、自信……

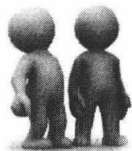
这些宝贝是那么漂亮，那么迷人，学生们见一件爱一件，抓起来就往口袋里装。可是，在回去的路上，他们才发现，装满宝贝的口袋是那么沉重。没走多远，他们就变得气喘吁吁，两腿发软，脚步再也无法挪动。

这时，苏格拉底说：“孩子们，还是丢掉一些宝贝吧，后面的路还长呢！”“痛苦”被丢掉了，“烦恼”被丢掉了，“骄傲”被丢掉了，“嫉妒”也被丢掉了，连“自卑”也都被丢掉了……口袋的重量虽然减轻了不少，但学生们还是感到它很沉，双腿依然像灌了铅似的。

“孩子们，”苏格拉底又一次劝道，“你们再把口袋翻一翻，看看还可以丢掉一些什么。”学生们终于把最沉重的“名”和“利”也翻出来丢掉了，口袋里只剩下了“谦逊”“正直”“快乐”“自信”……一下子，他们感到说不出的轻松和快乐，脚上仿佛长了翅膀。苏格拉底看着他们，长长地舒了一口气：“啊，你们终于学会了放弃！”

人生中有许多痛苦，它们往往产生于内心深处。譬如“自卑”，就在许多人的心里留下过长期的阴影。很多人都讲过，在他们的骨子里曾有过





可以选择放弃，但不能放弃选择

“自卑”的心理。上大学时，有人会为出身贫寒而“自卑”；大学毕业后若干年，有人会为没能出人头地而“自卑”；就是退休了，还会有人自己没能过得更体面些而“自卑”。其实，以旁观者的目光来看，他们“混得”总要其他一些人比要好得多，可他们就是想不开，总想往“上流”社会方面攀比，由此而来的痛苦就是难免的了。

放弃自卑是每个人成长路上都会遇到的问题。放弃自卑的过程，也是磨炼心态、战胜自我的过程。身处逆境时如果你不停地抱怨命运，认为生命亏欠了你，认为自己是世界上最不幸的人，那么你就一直无法摆脱自卑的陷阱。

革命老人徐特立说过：“任何人都应该有自尊心、自信心、独立性，不然就是奴才。但自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立。”无论是别人在跟前或是自己独处的时候，都不要让自卑笼罩你的心灵。最要紧的是要有自信。

自卑情绪其实每个人都有，但如果一味任其发展，成为我们的主宰，那就彻底失败了。只有学会放弃自卑，你才会把头昂起来。

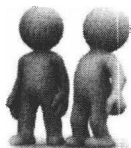
不知你是否听说过下面两个看起来互不相干，却又紧密相连的故事，想必读后会对你有所启迪：

十几年前，帅气的他从一个仅有30多万人口的北方小城考进了北京的一所大学。北京之大，让他看到了家乡的渺小，校园之美，让他有种刘姥姥进大观园的感觉。上课的第一天，与他邻桌的女同学第一句话就问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城，就意味着小家子气，没见过世面，肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。

他后来坦诚地说，就因为这个女同学的一句问话，让他一个学期都不敢和同班的女同学说话，以致学期结束的时候，同班的很多女同学都不认识他。在很长一段时间里，那种自卑的阴影都笼罩在他的心头，最明显的体现就是每次照相时，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的内心。在他看来，同学们是不会把他放在眼里的，他也不想自讨没趣。

20年前，生长在北京的她也在北京的一所大学里读书。只是因为





她长得有些“富态”，在校的大部分日子，她也都在自卑中度过。她总疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。她不敢穿裙子，也不敢上体育课。

大学结束的时候，她差点儿毕不了业，不是因为功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试。老师说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”可她就是不跑。她想跟老师解释，她不是在抗拒，而是因为恐慌：自己肥胖的身体跑起步来一定非常的笨拙，一定会遭到同学们的嘲笑。可是，她连向老师解释的勇气也没有，茫然不知所措，只能傻乎乎地跟着老师走。老师回家做饭去，她也跟着。最后老师烦了，勉强算她及格。

多少年后，在中央电视台播出的一次晚会上，他们相互谈及了这些往事。她对他说：“要是那时候我们是同学，可能是永远不会说话的两个人。你会认为，人家是北京城里的姑娘，怎么会瞧得起我呢？而我则会想，人家长得那么帅，怎么会瞧得上我呢？”

他，现在是中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈，而且他主持节目给人印象最深的特点就是从容自信。

她，现在也是中央电视台著名节目主持人，而且是第一个完全依靠才气而丝毫没有凭借外貌走上中央电视台主持人岗位的。

原来，在如此优秀的人心中，也曾有过自卑。但故事也从另外一个角度告诉我：原来自卑是可以彻底摆脱的。就像古希腊哲学家毕达哥拉斯所说：“无论是别人在跟前或者自己单独的时候，都不要做一点卑劣的事情：最要紧的是自尊。”自卑是对自己的否定与怀疑，它的内容包罗万象，家庭背景、社会地位、财富、学历、名誉、相貌……对自身的蔑视和憎恨可以有不同的表现方式，自卑便是最常见的一种。

在日常生活中，有人由于缺少某种能力，又认为他人拥有那种能力，因此感到自卑，这是经常发生的事。通常讲的与自己过不去，轻视自己，都是自卑的表现，也是许多悲剧的根源所在。自卑者常常希望像他人那样去生活，买相同的衣服、相同的家具，像他人一样说话、做事。自卑者也常常将自我置于别人的人格之下，鞭打自己的灵魂，批判自己，无限夸大别人的能力，这种夸大又反衬出自己的渺小，这是自我伤害的致命武器。

