

超值白金版

29.00

20几岁

学会选择

30几岁

20 Jisui Xuehui Xuanze  
30 Jisui Xuehui Fangqi

学会放弃

大全集

张海军◎编著

拿得起是一种勇气  
放得下是一种度量

二三十岁的我们，绝不是左右徘徊、犹豫不定的年龄，而应是敢作敢为、懂得选择、勇于放弃的年龄。你今天的得到，是因为昨天的放弃；而你今天的放弃，又是为了明天更好的得到。年轻的我们，请打碎你心灵的桎梏，冲破你思想的束缚吧！只有摆脱不必要的牵绊，学会选择和放弃，你才可以轻装上阵，走向真正属于自己的精彩和成功。

中国商业出版社

20几岁  
学会选择  
30几岁  
学会放弃  
20 *Jisui Xuehui Xuanze*  
30 *Jisui Xuehui Fangqi*  
大全集

张海军◎编著

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

20 几岁学会选择 30 几岁学会放弃大全集 / 张海军编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5044-7221-2

I. ①2…      II. ①张…      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 (2011) 第 055066 号

责任编辑 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店北京发行所经销

浙江云广印业有限公司

\* \* \* \* \*

787×1092 毫米 16 开 27.5 印张 400 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 序

生活伴着你，有哭有笑，有甜蜜，也有悲伤，对我们来说，生活似乎无可奈何。

是的，我们不能改变生活，不能让天空永远晴朗，不能让江海永不枯竭，不能让春天代替四季轮回，不能让月亮每每伴我们入梦乡，甚至，我们不能阻止小孩子想妈妈时的哭闹……

改变不了生活，并不代表我们不可以改变自己。

我们不能缩短两座城市的距离，但我们可以制造出更便捷的交通工具，我们不能像鸟儿一样在天空里自由翱翔，但我们可以让飞机载我们飞翔。我们改变不了生活挫折困顿，但我们可以积极挑战人生。

生活里的苦楚，你可以选择笑着去面对。不可兼得的完美，你可以取而舍其一。

原来一切在于改变自己，改变了自己就改变了世界。

原来，生活不必面面俱到，选择出一种喜欢的勇敢去追求就好。洒脱，不失为一种果断；原来有很多的烦恼不必挤压心头，逝去的坦然随他去就好，轻装上阵，不失为一种睿智。

选择和放弃就这样取舍了我们的生活，去掉了繁琐、旁枝末节，留住了精华、主干。

《20 几岁学会选择，30 几岁学会放弃大全集》应运而生，他写给广大的读者，只为显示一份薄弱的关怀。

虽说人生如梦，并不代表我们的人生可以像彩排一样重头再来。韶华易逝，青春不再，属于我们的青春只有一次。

不让弥足珍贵的青春消磨在无聊的时光里，不让机遇错失在茫然不知所措的旅途中。

《20几岁学会选择，30几岁学会放弃大全集》带给你的将是更多的感动，更多的启示，更多的领悟，更多的奇迹！

这是一部选择与放弃的百科全书，它将带给你更多的勇气和心灵启发。他将教会你怎样取舍自己的人生，教会你怎样追求想要的生活，教会你以淡泊的心态面对每次大起大落，不再抱怨命运的不公，不再怨恨生活的吝啬。原来这一切你都可以改变，原来你就是生活的主宰！

《20几岁学会选择，30几岁学会放弃大全集》这本书没有难懂生僻的词句，相反是一些通俗易懂的语言，就像一知心的朋友向你娓娓道来，轻松阅读之余，就可以领路其中奥秘，解开困顿的心结，帮你解读人生的同时，增加你的遇事的睿智和果断，带你走出人生的误区，让前行的路顺畅起来！

《20几岁学会选择，30几岁学会放弃大全集》是一本改变命运的书籍，从你阅读的那一刻起，你就会感觉到有一个神奇的指挥棒在为你指引着前进的方向，他告诉你该往哪走，该舍弃什么，该把握什么，更清晰地呈现出你人生的蓝图！

相信这本书就是你人生的最好知己，相信这本书就是你最贴心的朋友，相信这本书就是你最佳的选择！

《20几岁学会选择，30几岁学会放弃大全集》——赠送给你人生关爱！

本书通过一条条人生选择、取舍，为你展示一个新的人生视角。在这里，你能找到关于命运、关于生活、关于职场、关于婚姻、关于幸福等该如何选择如何取舍的方法。相信本书一定会得到广大读者的热爱和追捧！

## 前言

人生在世，谁会没有迷茫困惑的时候？尤其是二三十岁这个年龄，事业待立，壮志未酬。

困惑和迷茫是与生俱来的，他们没有什么可怕的，只要勇于面对，没有解决不了的困难，生命没有死角，没有你到达不到的地方。

生活其实可以很不一样，就看你用怎样的角度来审视它。生活也并不是杂乱无章，只要你勤于梳理心情。困难也不是不可战胜，关键在你用什么样的方法……

是的，勇敢一点，坚强一点，千里之行始于足下，没有攻不下的困难“堡垒”。然而，为什么总是有那么多的人会出现筋疲力尽，总要忍下所有的压力，没挂上一丝的微笑表情？这样岂不是好累好累……

那么，怎样善待我们的生命，怎样珍惜我们的春天，怎样让我们轻松地走上轻松的坦途？

答案便在于取舍，在于选择。

为什么我们不可以抛下所有的烦恼轻松上阵呢？昨天的已经成为过去，是绚丽还是阴霾都已不重要，它是昨天的句号，对今天的你来说毫无意义。

我们追求完美的人生，并不代表我们要事事追求，喜欢阳光就不再独守黑夜，喜欢天晴就不在阴雨天停留，我们追随的是梦想的脚步。即使有时候“鱼和熊掌不可兼得”，但收获一样，也是幸福，毕竟，知足常乐……

我们注重选择，拨开眼前的云雾，收起凌乱的心情，喜欢什么，就选择什么，只有选择了，追求了，即使得不到也不会有太多的遗憾，毕竟付出过……

选择和取舍谱写着我们的成长乐章，有了选择和取舍，生命似乎变得更有意义了，不再用无聊打发着青春，不再用盲目来搪塞空虚的心灵，不再因往事而止步不

前，不再用怀念而空耗今天。是的，选择和取舍改变了我们的生活。

《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》，给予了我们想要的一切，选择吧，选择喜欢的。放弃吧，放弃过去的，他告诉我们什么更值得我们追求，他告诉我们生命的意义在哪里，他告诉我们，怎样把握走向成功的方向……

我们重视自己的喜怒哀乐，我们重视我们的追求取舍，我们渴望并寻找着幸福……

《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》就让本书来改变茫然的你，就让这本书变成你心灵的一把钥匙来开启你心灵的枷锁，直达幸福的彼岸吧！

若还在徘徊，让《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》指出你前进的路吧。

若还在茫然，让《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》告诉你什么最值得做吧！

若还纠结在过去，让《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》告诉你该怎么放下吧！

若还在取舍不下中挣扎，让《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》告诉你什么才是值得的。

不要疑问，不要顾虑，相信《20几岁学会选择 30几岁学会放弃大全集》会给你最值得信赖的忠告！





## 第一章 选择，人生迷途的指南针

人一生下来，就面临着各种各样、大大小小的选择，不懂得选择的人，仅凭一味地付出，孤注一掷就想抓住成功的筹码，无异于大海捞针。更有甚者，只会南辕北辙，让事情越来越糟。那么，怎样才能改变这种状况让成功唾手可得呢？选择，惟有选择才是接近成功的唯一道路。因为选择可以让生活不再迷茫，选择让奋斗更有方向，选择让前进更有动力。选择是人生迷途的指南针。

- 1.20 几岁选择指明人生航向 ..... 003
- 2.选择合适的，演绎最美的 ..... 005
- 3.选择决定命运 ..... 008
- 4.成功在于正确的选择 ..... 011
- 5.20 几岁先选择，再努力 ..... 013
- 6.选择远见，让成功不再是梦 ..... 016
- 7.选择必要的“舍”才能更好地“得” ..... 018
- 8.正确的选择是改变命运的机会 ..... 021
- 9.盲目的坚持不如明智的放弃 ..... 024
- 10.选择自己的人生，选好自己的角色 ..... 026

## 第二章 20 几岁学会选择，让生活更精彩

懂得取舍的人生才更完美，懂得选择的生活才更有滋味。选择一种积极的态度处世，选择一种豁达的胸怀宽恕别人，选择一种淡泊的心境面对挫折。每一个选择都在无形中改变着你，明智的选择会使原本狭小的生活空间忽然变得明朗，生活也变得轻松起来，嘴角的微笑也不自觉多起来了，身边的朋友也多起来。

- 1.选择决定生活方式 ..... 033
- 2.20 几岁学会选择，生活更有意义 ..... 035
- 3.改变世界不如先改变自己 ..... 038



4.不带情绪做任何选择 .....	040
5.用积极的态度面对生活 .....	043
6.珍惜今天，才会拥有美好的明天 .....	046
7.先选择你最想要的 .....	049
8.用平静的心态面对生活的每次挫折 .....	052
9.正确选择会帮你克服万难 .....	054
10.选择，让生活井然有序 .....	056

### 第三章 好的心态，承载起人生的起伏

态度决定一切。生活就是一面镜子，你对生活微笑，生活也会将最好的一面呈现给你。把积极和热情写在脸上，微笑着面对每次挫折和打击，感谢它们教会了我们成长和坚强。而每一次的跌倒只会更坚定前进的脚步……是的，保持乐观积极的心态，我们会变得更加自信、强大，困难也会迎刃而解，所以，我们要坦然地面对人生风风雨雨、起起伏伏。

1.心态改变命运 .....	061
2.选择最优心态，让人生更有活力 .....	063
3.冷漠让人举步维艰 .....	065
4.乐观是人生的一笔无形财富 .....	068
5.积极心态，帮你走出低迷境地 .....	071
6.抱怨不如积极面对 .....	074
7.健康向上的心态，让成功不再走弯路 .....	076
8.改变态度就能改变生活处境 .....	079
9.做心情的主人，让生活洒满阳光 .....	081
10.打开心灵之窗，风雨后就是绚丽彩虹 .....	084

### 第四章 性格，决定你对成功的态度

在人们前进的路途中，有风雨也有着彩虹；有泪水也有着欢笑……不过，它们都只不过是沿途的风景。若是因为一些小小的收获而沾沾自喜、故步自封，或因为一次小小的打击而一蹶不振、自甘堕落，只会让你和机



遇失之交臂，距成功越来越远。因此，你必须主动地探索未来，虚心地积累每一次成长经验，自信地面对每一次挑战，这样成功才会在不远处向你招手。

1.改变倔强，成功不再咫尺天涯 .....	089
2.脚踏实地，让前进的脚步更坚定 .....	092
3.虚伪者是成功的拦路虎 .....	095
4.勇于承担责任，让信赖相伴 .....	097
5.懒惰，让成功遥不可及 .....	100
6.自信，化挫折为前进的垫脚石 .....	103
7.远离骄傲，虚心让你拥有更多 .....	106
8.不做被动者，勇于探索未来 .....	109
9.宽容，使自己更具人格魅力 .....	112
10.坚持是成功必备的条件 .....	115

## 第五章 20 几岁选择正确的角度，不让自己误入迷途

在人生的道路上，做任何事情都需要选择一个正确的角度。如果你找不到一个正确的角度就会让自己误入迷途、迷失自我，从而耽误自己的前程。在为人处世的时候选择正确的角度，就会让自己在困境中发现新的机会、重新振作。当你找到了新的解决方法之后，才能让自己继续奋斗、有所作为。因此，一个人只有选择正确的角度，才会将事情更好地解决，才会让自己更好更快地前进。要知道，正确的角度会让你在人生道路上越挫越勇，自己以后的人生道路上越走越顺。

1.此路不通，再选一条 .....	121
2.选择妥协，为自己赢得未来 .....	123
3.放下懦弱，选择冒险 .....	125
4.做自己的救世主 .....	127
5.选择信用做人，让你拥有最宝贵的财富 .....	129
6.只有完整的树叶，没有完美的树叶 .....	132
7.勇敢亮出自我 .....	134
8.拒绝命运的摆布，选择奋进 .....	137
9.主动出击，先发制人 .....	139

## 第六章 学会巧妙选择，应对百味的人生

人生路漫漫，我们要有宏伟的目标，努力拼搏。在前进的道路中，我们披星戴月，洒一路豪歌，谱写下一曲又一曲优美的乐章。选择，我们只选择美丽的人生。花儿选择了绿意盎然的春，绘画出四季最亮丽的风景；青松选择了峻峭悬崖，勾勒出最坚毅的魂魄，腊梅选择了冰天雪地的北国，镌刻出冰清玉洁的美丽。巧妙的选择让智者桀骜不驯地追求真理，让勇者奋斗不息渴望超越，让善者舍生取义祈祷和平。怎样的选择就有怎样的人生，让你画出巧妙而又亮丽的一笔。

- 1.看清状况，再做决定 ..... 145
- 2.不做莽夫，积极应对 ..... 148
- 3.不在固执面前跌跟头 ..... 151
- 4.灵活变通，条条大路通罗马 ..... 153
- 5.不死守教条，退一步海阔天空 ..... 156
- 6.远离教条主义，更注重变通 ..... 159
- 7.鱼和熊掌不可兼得，学会取舍 ..... 161
- 8.运用闪光点，更具人格魅力 ..... 164
- 9.懂得及时回头，不钻死胡同 ..... 167
- 10.换一种方式，说不定会峰回路转 ..... 169

## 第七章 选择确定的目标，让成功更近

追逐阳光是向日葵的目标，所以她总是自豪地把心面向太阳；冲破黑暗是种子的目标，所以它总是竭力地向光明的怀抱挺进；满载金黄的沉甸是麦苗的目标，所以他们总是在平日里默默地储蓄力量……最终他们含笑在成功的喜悦里，因为他们拥有目标而走向成功。无数人的成功向我们昭示着这样一个浅显的道理——目标是成功人生的方向。目标对于每个人的成功而言是必不可少的。目标不受现实束缚，他公平地对待每一位辛勤耕耘者，有付出就有收获。目标是属于现在而实现于未来的，它指的是从现在迈进未来的方向，有了好的目标，就等于向成功迈出了第一步。

- 1.明确的目标是成功的向导 ..... 175



2.让目标成为人生的指向灯 .....	178
3.锲而不舍地追求目标 .....	181
4.将目标持之以恒才能成功 .....	183
5.找到方向,规划人生 .....	186
6.新生活从选定目标开始 .....	188
7.将你的目光盯准一个目标 .....	190
8.埋头拉车时,还要抬头看路 .....	193
9.极强的目标感,让你获得成功 .....	195
10.放弃与选择同样重要 .....	197

## 第八章 选择超越,不走平凡路

生活假若清淡、波澜不惊,就会像一杯淡然无味的白开水,加些糖,会变甜;加些盐,会变咸。人生假若平凡、庸庸碌碌,就像一张普通、平凡的白纸,滴上些墨水是污点,绘上了七色是彩虹。不经历雨雪风霜,很难感受到平淡生活里惊天动地的另一面;只有饱尝辛酸,勇于超越才会品味出生活中真正幸福的滋味。没有抱负的人,必将抱憾青春,碌碌无为;选择做一个超越自我的人,才能领略到平凡生活中的另一番风景。

1.打破常规,逆向思维会有更多意外发现 .....	203
2.水滴石穿,铁杵磨成针 .....	205
3.提高自我,甩开平凡的影子 .....	208
4.树立远大志向,改变在每一分钟 .....	212
5.不纸上谈兵,切实实践 .....	214
6.容他人难容之事,超越自我 .....	217
7.逆行而上,更丰富人生阅历 .....	220
8.每天多一点,量变会带来质的飞跃 .....	223
9.学做暴风雨下的海燕,越挫越勇 .....	226
10.想到做到,不做行动的侏儒 .....	229

## 第九章 人生，可以放下的东西知多少

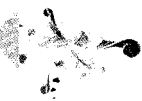
人生中，需要放弃的东西很多。不懂得适时放下、只知道单纯背负，那么这样的人生也必然会变得可怜、可悲。正如王勃曾经有诗云：“天高地阔，觉宇宙之无穷；欣尽悲来，识盈虚之有数”。由此可见，人生短暂，若是过于执拗，又怎能获得无限的快乐呢？每个人的一生，所需要放弃的东西不计其数。面对一些无法得到的现实，只有勇敢地放下，也许才能更好地得到。

- 1.放下贪婪，方能知足常乐 ..... 235
- 2.莫让虚荣浮华吞噬你的幸福 ..... 238
- 3.适时放下，才有更为远大的目标 ..... 240
- 4.放下的永远与得到的成正比 ..... 243
- 5.少一些抱怨，方能多一分幸福 ..... 246
- 6.忘记过去，方能拥有未来 ..... 248
- 7.放弃享乐，方能收获成功 ..... 251
- 8.退一步，只为更好的前进 ..... 254
- 9.放下不必要的负担，方能轻装上阵 ..... 257

## 第十章 进退之间，从容掌控

虽然人们总是提倡，在成功之前必须要让自己有一种勇往直前的精神，更要有一种积极进取之心。但是很多时候，一味地硬冲硬打并非是一种最好的方法，而以退为进方为明智之举。因为人生处事的最高哲理便是以退为进，只有掌握了进退之策，方能在进退之间自如地掌控自己的一切。尽管追求圆满是每一个人的人生追求，但是若只知道前进，而不懂得运用后退之策的人生，也只能说其是不完整的。只有从容地游走于进与退之间，懂得以退为进的策略，才能让自己拥有更成功的人生。

- 1.做人需圆滑有度 ..... 263
- 2.莫让自己显得比他人聪明 ..... 266
- 3.莫让功名之心充斥内心 ..... 268
- 4.聪明反被聪明误 ..... 271





5.出头的椽子容易烂 .....	273
6.适度示弱的智慧 .....	275
7.进退策略，方显人生真谛 .....	278
8.好汉也要能吃眼前亏 .....	281
9.张扬的性格是祸端的起源 .....	283
10.人在屋檐下，怎能不低头 .....	285

## 第十一章 懂舍得，也是一种放下

人们常说：“舍弃一些东西，只是为了另一方面的得到。”可谓世间万物有舍必有得，有得必有舍，只是两者往往不可兼得。正如，当一个人从黑发变成银丝，期间舍去的便是青春的时光，而得到的却是暮年的壮心不已。世间众物，皆在失而复得的无尽循环之中不停地转换着。若是一个不懂得舍得的人，其必然有一天会累倒在地，从此无法再站立行走。可见，懂得舍得，才能更好地放下原本不属于东西；懂得舍得，才能更好地掌控属于自己的一切。

1.舍去为了更好的得到 .....	291
2.舍去烦恼，方能过得更自在 .....	294
3.难得糊涂，明智之举 .....	296
4.不求完美，只求良好 .....	299
5.适可而止，善莫大焉 .....	301
6.学会舍去，拥有完美生活 .....	304
7.人生境界，给予与付出 .....	306
8.莫为所犯的错误而哭泣 .....	309
9.走自己的路，让他人说去吧 .....	311
10.放长线，还需以退为进 .....	314

## 第十二章 放下，只为活得更加精彩

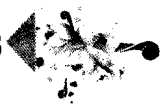
一个人生活得是否洒脱，往往是由其自身的选择决定的。当一个人背负的东西太多时，便必然会让自己步履蹒跚。更会让自己在一些不必要的事情面前，投入过多的精力与时间，却最终一无所获。因此，在短暂的人生之中，只有让自己时刻保持清醒的头脑，将自己的精力与时间放到更为有意义与有价值的追求上，做好收放，不让自己陷入到一些无谓的苦恼与痛苦之中，更不要为一些无意义的事情而浪费精力与时间，要知道，不完美的人生才是真正的完美人生。惟有如此，才能让自己的人生变得更加精彩。

- 1.莫让效仿掩盖了自我本色 ..... 319
- 2.寻找最适合自己的生活方式 ..... 321
- 3.每天给自己一个希望 ..... 323
- 4.放下只为更好的人生选择 ..... 325
- 5.莫让锱铢必较占据心灵 ..... 328
- 6.莫瞻前顾后，只需活在当下 ..... 330
- 7.勇敢地放弃，方能得更多的收获 ..... 333
- 8.莫被琐碎困扰，得过且过的智慧 ..... 335
- 9.放下烦恼，用心生活 ..... 339

## 第十三章 爱情，强扭的“瓜”不甜

问世间情为何物，只叫人生死相许。自古以来，爱情都是人世间最美丽的感情。因为爱情可以让人如痴如醉，爱情可以让人陷入到痛苦的深渊。由于人世间的爱情往往是不按逻辑进行的，因此，需要人们时时地注意它的变化；爱情往往不是永恒存在的，所以，需要人们不断地追求。爱情的过程在于：有始无终，开始让人幸福，过程却包含了酸甜苦辣，即使彼此相爱之人，因为某种原因而分开，但是它却可以永远的存在。爱情原本是美好的，只有一些人为其赋予了错误的解释，才使得人们常常被爱所困。只有在错误的爱情面前，及时地放手，才能让自己体验到更加美好的风景。

- 1.给爱一条出路，便为自己寻找一条出路 ..... 345



2.有一种爱叫做及时放手 .....	348
3.握得太紧，只会失去得更快 .....	351
4.把失去的爱当做赢利 .....	355
5.别让痴情束缚你的心 .....	357
6.既然相爱，就给彼此以自由空间 .....	360
7.无望的爱情，要早些放下 .....	363
8.痛苦之情，缘于无限的坚持 .....	366
9.莫让过去，阻碍了未来 .....	369
10.爱情不可以强求，该放手则放手 .....	371

## 第十四章 职场，放下才是最好的选择

随着人们的生活压力越来越大，职场竞争也变得日益残酷。面对着职场纷争，一些人选择了据理力争；一些人选择了高高在上；一些人选择了低调做人；一些人选择了能屈能伸……当身处职场之时，只有放下那些自认为优越感十足的能力、学历、地位、背景，以一颗平常之心应对职场之事，这样才能成功驾驭职场。

1.职场中人必须培养不争之心 .....	377
2.立足职场，需先学会淘汰自己 .....	379
3.学会与领导相处的艺术 .....	383
4.职场之争，需顺其自然 .....	385
5.同事之间，需保持适度的距离 .....	388
6.过度执著未必就是好事 .....	390
7.放下成见，方能得到人心 .....	393
8.职场中莫做越权之事 .....	396
9.莫让优越感成为与人相处的障碍 .....	398

## 第十五章 事业，从零做起的智慧

记得曾有哲人说过：“一个人的事业，总是在流言中伤之中成功，而在沉默默然之中消亡。”事业与一个人的一生，有着密切的关联，更是一个人命运的转折。面对事业的起伏不定，只有换一种角度、换一种思维去



理解，放下“输赢”观念，才有可能拥有事业的成功。但凡是那些事业有成之人，他们所付出的代价并非常人所能体验的。只有及时地放下对自己事业形成阻碍的东西，才能在事业沉浮之中更好地把握机会。

- 1.莫要因小失大 ..... 403
- 2.放下身段，方能走得更好 ..... 405
- 3.莫在意一时之输赢 ..... 409
- 4.放下并不一定意味着输 ..... 411
- 5.锲而不舍需有度 ..... 414
- 6.放下空想，用行动证明一切 ..... 416
- 7.学会放下，方能成就人生大业 ..... 419
- 8.从零开始又何妨 ..... 422

