

选择 与 放弃

的智慧

学会放弃，放弃是一种智慧的美丽。
懂得放弃，才更懂得拥有，懂得珍惜。

XUANZE YU FANGQI DE ZHIHUI

沛霖·泓露 / 著

中国商业出版社

选择与放弃

的智慧

学会放弃，放弃是一种智慧的美丽。
懂得放弃，才更懂得拥有，懂得珍惜。

XUANZE YU FANGQI DE ZHIHUI

沛霖·泓露 / 著

中国商业出版社

图书在版编目（C I P）数据

选择与放弃的智慧 / 沛霖·泓露著. -- 北京：中国商业出版社，2016.3

ISBN 978-7-5044-9326-2

I. ①选… II. ①沛… 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(2016)第033773号

责任编辑：姜丽君

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)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价：36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

目 录

第一章 放弃的智慧

梅、菊放弃安逸和舒适,才能得到笑傲霜雪的艳丽;大地放弃绚丽斑斓的黄昏,才会迎来旭日东升的曙光;春天放弃芳香四溢的花朵,才能走进累累硕果的金秋。放弃,并不意味着失去,因为只有放弃才会有另一种获得。

懂得放弃·····	3
放弃是一门学问·····	5
生活中的选择哲学·····	8
在放弃中获得新生·····	10
懂得放弃的意义·····	12
放下是一种精神超脱·····	16
恰到好处的放弃·····	19
放弃并不是轻言失败·····	21
不要患得患失·····	26
放弃中的收获·····	29
放下也是一种选择·····	35
不要盲目地放弃·····	37
该放手时就放手·····	40

第二章 学会放下

不管昨天拥有晴朗还是阴霾，学会放弃，你将从自己的明天，获得更新的一轮太阳，获得任你驰骋的更大的一片蓝天！

拿得起，还要放得下·····	43
这门关上，那窗打开·····	46
学会放弃·····	50
放下才是处世的真谛·····	52
在放弃中赢取机会·····	54
弃安然一份，守一份超脱·····	56
放弃是为了突破自我·····	58
抛弃坏习惯，走向成功·····	60
放弃需要勇气·····	62

第三章 放下是一种快乐

喜欢一样东西，就要学会欣赏它，珍惜它，使它更弥足珍贵。喜欢一个人，就要让他快乐，让他幸福，使那份感情更诚挚。如果你做不到，那么就请你放手。有些时候，我们要试着学会放弃，因为放弃也是一种美丽。

放下便是快乐·····	67
放下包袱，简单前进·····	69
放弃浮躁，得享空灵·····	73
让欲望止步·····	80
摒弃无知的虚荣·····	83

有所失，必有所得·····	86
丢掉无谓的忧虑·····	88
放下得失心，更容易接近成功·····	92
放下散乱，提起专注·····	94
追名逐利害人，放弃才能快乐·····	97
淡看眼前的名利·····	101

第四章 放下才是完美的幸福

人生有味是清欢，无需复杂，生活也会还我们一个崭新的开始。总有太多的梦想一直落空；总有太多的话语无人可诉；总有太多的情感没有归依。其实，有些事，轻轻放下，未必不是轻松；有些人，深深记得，未必不是幸福；有些痛，淡淡看开，未必不是历练。

放手也是一种幸福·····	105
以退为进是人生的策略·····	109
不要让压力成为负担·····	112
生活中没有斤斤计较·····	115
穷日子也舒坦·····	118
学会避开矛盾·····	120
家和万事兴·····	123
别把烦恼带回家·····	125
清除心中的误会·····	127
不要试图去改变对方·····	129
忘掉消失的过去·····	131
知足才能常乐·····	133

第五章 选择的智慧

人生中经历最多的则是选择，一件事，一个人，一条路……这都是选择！选择权在自己的手中，如果选择错了，可以改变自己的一生的命运，也可以令自己后悔一生，所以当自己面临选择的时候，不要犹豫，根据自己的感觉走，就算错了，自己也会觉得是对的，因为这就是自己所想要的答案。

选择正确的人生道路·····	139
选择什么样的人生·····	142
选择适合自己的发展旅程·····	145
选择需要学会放弃·····	148
幸福在于选择·····	150
失之东隅，收之桑榆·····	152

第六章 人生最艰难的是选择

放弃，既是遍历归来的路，又是重登旅程的路，又是对过去诱发深思的路，也是对未来满怀憧憬的路。千万朵智慧的灯火灿烂着温柔和明朗的天空，牵出生命音乐般轻柔的翅膀、牵出一生春光明媚的季节。

选择决定成败·····	159
做好面对人生的选择·····	162
选择与放弃之间·····	164
总会有你的选择·····	167
选择一直伴随着人生·····	170
让自己有选择的权利·····	172
选择的意义与方法·····	174

第七章 工作也许无法选择，但态度可以选择

在每个人的一生中，对于职业我们通常要进行无数次的选择。在曲折、挫败或幸运中找到一种最符合自己生命特征的方式，来演绎我们精彩或平凡的一生。只有选择正确时，我们才能强烈地感受到生命中的归属感、成就感以及安全感。

选择你喜欢的工作·····	179
一分耕耘一分收获·····	182
不要被“大与小”拖累·····	185
你可以选择让工作幸福·····	188
选择坚持到最后一刻·····	191
消除抱怨，让心情更美好·····	194
不在其位不谋其政·····	199
不被完美所累·····	202

第八章 处事时有所为，有所不为

懂得选择，学会放弃；通晓进退规则，明白取舍之理，是一种人生的境界！鲁迅先生曾经对“拿来主义”作过一番这样的评论：“我们要学会取舍，对于好的东西，诸如西方的先进技术，我们要‘取’，要拿来。”

遇事不要太较真·····	209
适应不可避免的事实·····	211
对恶意批评一笑了之·····	214
学会克制自己·····	217
勇敢地面对别人的嘲讽·····	220

沉默是金·····	224
对事不要对人·····	227
不要贪慕虚荣·····	231

第九章 交友时要学会选择

每一次挫折，都留下一处伤痕，每一处伤痕，让我又多了一双看世界的眼睛。也许你会笑我的选择太傻，但我的执著，促使我作出了自己的选择，我永远坚信。

多个朋友多条路·····	235
待人要懂得尊重·····	237
该糊涂时且糊涂·····	241
让朋友成为你的财富·····	245
以宽容为怀·····	248
送人玫瑰，手有余香·····	250
与人说话请三思·····	253



选择与 放弃 的 智慧



第一章 放弃的智慧

梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；春天放弃芳香四溢的花朵，才能走进累累硕果的金秋。放弃，并不意味着失去，因为只有放弃才会有另一种获得。

懂得放弃

生命如舟，载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸时不致中途搁浅或沉没，就必须轻载，只留需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。放下不等同放弃，而是另一种积极的旁观与等待。

我们总是忘记不了曾经破碎的梦想，它使我们的生活变得越来越沉重，如果一直坚持下去，我们会紧抱各种期望、恐惧和桎梏，直到再也承受不住任何压力。所以说，为了避免这种情况的发生，我们一定要告诉自己：“够了！得不到就勇敢放手。”

当然，在我们的人生经历中，每个人都有过梦想破碎的时候，只要我们能够放下这个梦想时，很快就会有新的梦想产生，如果被梦想所束缚，你就会故步自封；如果勇于放手，就必定会有新的生活在等着你。

以前听说过一个真实的故事：有一个人攀登珠穆朗玛峰，在登到6400米的高度时，他渐感体力不支，就与队友打个招呼，悠然下山去了。当时有人为他惋惜：为什么不再坚持一下，再向上攀几步，就可以跨过6500米的登山死亡线了。他回答得很干脆：“不，我最清楚，6400米的海拔，是我登山生涯的最高点，我一点都不感到遗憾。”

人要学会为自己减负。我们要学会辩证地看待人生，看待得失，学会减去人生过重的负担。否则，不堪重负，结果往往事与愿违。人生应有所为，有所不为。我们有些事是可以去做的，有些事却是不能做的，不要把自己不喜欢做的事强加在身上，也不要一件没有结果

的事永远做下去，白白浪费时间。

美国的开国之父华盛顿是一位非常了不起的英雄，在他第二届总统任期届满时，全国“劝其连任”之声四起，他却毫不动摇地选择了卸任，给他的人生画上了一个圆满的句号，也使很多美国人民到现在仍自豪于华盛顿为美国建立的制度。

学会放手，就得知道该放弃什么，不该放弃什么。为了熊掌，我们可以放弃鱼；为了纯真的爱情，我们可以放弃世俗的诱惑；为了事业的成功，我们可以放弃消遣的时光；为了庄严的真理，我们可以放弃利禄，乃至生命。我们应该保留生命中最有价值、最必需、最纯粹的部分，而放弃那些人生的附庸与累赘。

学会放弃，不是消极避世，也不是得过且过，而是一种审时度势、存精去粗的选择，是为了更轻快、欢愉地迈向人生的光辉顶点。要想领略泰山日出的壮美，就得放弃椅子上的安适；要想过上温馨实在的家庭生活，就得放弃单身的自在逍遥；要想拥有长久的掌声，就得放弃眼前的虚荣；要想成就一番事业，就得放弃闲暇的娱乐……大千世界，取得与放弃是相辅相成的。

适当的时候懂得放弃，也是人生的一种智慧。

放弃是一门学问

每个人时刻都在取与舍中选择，无奈的是往往鱼和熊掌不可兼得，在把握命运的十字关口，你应学会放弃，在诱惑面前着眼于大局，适当放弃自己不合理的欲望才是明智的行为，适时地有所放弃，人生就会有一个更新、更高的目标。

放弃不是颓废，不是厌世，而是一门学问，只有学会放弃，才能活得轻松，才能不断有所收获，而机遇的获取，关键在于你是否能够分清眼前利益和长远利益，在人生道路上进行果断取舍。

职场上充满着很多不公：你干的很多，拿的却比某些人少；明明晋升的机会是你的，公司却把职位给了别人；你加班加点，想把工作更细致一些，老板却说你不充分利用上班时间，等等。这时候，如果你一味地强调公平，甚至去和领导理论，你只会让自己碰得头破血流。

要知道，生活不是一场辩论，在这里，没有公平的法官出席。也许，它给别人的全是玫瑰花，而给你的则是刺人的荆棘。这时候，如果你一味地强调公平，甚至用仇视的眼光看这些刺人的荆棘，那么你眼里看到的永远是失望。而能够理解并热爱生活的人却绝不会强求生活给自己玫瑰，而是把自己手中的荆棘变成玫瑰。

一位著名的女高音歌唱家，仅30多岁就已经红得发紫，誉满全球，而且事业如意，家庭美满。

一次她到邻国来开独唱音乐会，入场券早在一年以前就被抢购一空。当晚的演出也受到极为热烈的欢迎。演出结束之后，歌唱家和丈

夫、儿子从剧场里走出来的时候，一下子被早已等在那里的观众团团围住。人们七嘴八舌地与歌唱家攀谈着，其中不乏赞美和羡慕之语。有的人恭维歌唱家大学刚刚毕业就开始走红进入了国家级的歌剧院，成为扮演主要角色的演员；有的人恭维歌唱家有个腰缠万贯的老板丈夫，而膝下又有个活泼可爱、脸上总带着微笑的儿子……

在人们议论的时候，歌唱家只是在听，并没有表示什么。等人们把话说完，她才缓缓地说：“我首先要谢谢大家对我和我的家人的赞美，我希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是，你们看到的只是一面，还有另外的一个方面没有看到。那就是你们夸奖的活泼可爱、脸上总带着微笑的这个小男孩，其实是一个不会说话的哑巴，而且，他还有一个姐姐，是需要长年关在装有铁窗房间里的精神分裂症患者。”

歌唱家的一席话使人们震惊得说不出话来，你看看我，我看看你，似乎很难接受这样的事实。

这时，歌唱家又心平气和地对人们说：“这一切说明什么呢？恐怕只能说明一个道理：上帝是公平的。那就是上帝给谁的都不会太多，也不会太少。”

上帝究竟是不是公平的？有些人穷其一生都在质问这个问题，他们埋怨着生活对自己的不公，慨叹着自己生不逢时，慨叹着生活的不公正，这一生就在怨天尤人中蹉跎而过。其实，不管生活对你是不是公正的，你都别无选择地要面对它。

在我们这个世界上，许许多多的人都认为公平合理是生活中应有的现象。我们经常听别人说：“这不公平！”或者说：“因为我没有那样做，你也没有权利那样做”。我们整天要求公平合理，每当发现公平不存在时，心里便不高兴。应当说，要求公平并不是错误的心理，但是，如果因为不能获得公平，就产生一种消极的情绪，这个问题就要注意了。

实际上绝对的公平并不存在，这着实让人不愉快，却是我们不

得不接受的真实处境。但是，我们承认生活是不平等的客观事实，并不意味着一切消极的开始，正因为我们接受了这个事实，我们才能放平心态，找到属于自己的人生定位。命运中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的灾难，这时如果我们不能学会接受它，反而让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永远地失去阳光。

威廉·詹姆士曾说：“心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的第一步。”

面对不可避免的事实，我们就应该学着做到诗人惠特曼所说的那样：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外等挫折。”

面对现实，并不等于束手接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该奋斗！但是，当我们发现情势已不能挽回时，我们最好就不要再思前想后，更不要拒绝面对，要接受不可避免的事实，唯有如此，才能在人生的道路上掌握好平衡。

明白了这些，你就会善于利用不公正来培养你的耐心、希望和勇气。缺少时间的时候，可以利用这个机会学习怎样安排一点一滴珍贵的时间，培养自己行动迅速、思维灵敏的能力。就像野草丛生的地上能长出美丽的花朵，在满是不幸的土地上，也能绽开出美丽的人性之花。

生活中的选择哲学

在人生奋斗中，不慎跌倒并不表示永远都无法站起来，唯有跌倒后，失去了奋斗的勇气才是永远的跌倒。这就看我们如何去选择了，我们若以平常心对待之，失败本身也就不足为奇了。一个人若没有经历过失败，他就难以尝到人生的苦涩，因此，也无法认识到生命的底蕴，也就不可能进入真正的幸福之境。

《老子》一书中说过：“名与身孰亲？身与货孰多？得与失孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。”这句话的意思是，人的一生之中，名声和生命到底哪个更重要呢？自身与财物相比，何者是第一位的呢？得到名利地位与丧失生命相衡量起来，哪一个才是真正的得到，哪一个又是真正的失去呢？所以说，过分追求名利地位就会付出很大的代价，你庞大的储藏，一旦有变则必受巨大的损失。追求名利地位这些东西，要适可而止，否则就会受到屈辱，丧失你一生中最为宝贵的东西。

这其实就是一种生活中的选择哲学，毕竟在我们的生活中，鱼与熊掌是不可兼得的，你选择了名利，必然就要损失人性。

两年前，当一群朋友在一起聚会时，其中一位朋友曾经问过我们这样一个问题：当你的母亲、妻子、孩子都掉进水中时，你先去救谁。

不同的人给出不同的答案。事后，大家都觉得应该好好地探询这个问题。于是他们就去向哲学家询问，哲学家就不同的答案给出了深入的分析，说明不同人的思想、灵魂、文化深处的重大差异。