



青少年健康成长丛书



# 『双赢』是一种最好的竞争 得失

本书编

江苏教育出版社



人生有得有失，只要学会放弃，就能登上人生的巅峰，『双赢』才是最好的结局。  
睿智而坦然放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越，人间的大得，这才是人生的『双赢』。



『双赢』  
是一种最好的竞争

# 得失

— 本书编写组 编著

人生有得必有失，只要学会放弃，就能登上人生的巅峰，“双赢”才是最好的结局。

睿智而坦然放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越，人间的大得，这才是人生的“双赢”！

图书在版编目(CIP)数据

得失：“双赢”是一种最好的竞争 / 《青少年健康成长读本》编写组编写. -- 南京：江苏教育出版社，2011.5

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-7-5499-0548-5

I. ①得… II. ①青… III. ①人生哲学—青年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067652号

# 《青少年健康成长丛书》

## 编委会

总策划

---

朱永贞

策 划

---

会 钟

编 委

---

会 钟 若 木 张 亮  
张 平 赵 明 孙兴春

## 前言

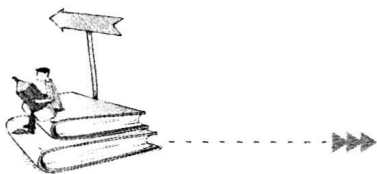
## Preface

2000年12月17日，在英国的曼彻斯特城，英格兰超级足球联赛第18轮的一场比赛在埃弗顿队与西汉姆联队之间紧张地进行着。比赛只剩下最后一分钟时，场上的比分仍然是1:1。这时，埃弗顿队的守门员杰拉德在扑球时扭伤了膝盖，球被传给了潜伏在禁区的西汉姆联队球员迪卡尼奥。所有的人都在等待，这个没有难度的球一进，埃弗顿队将遭遇“三连败”。最终，迪卡尼奥没有踢出“决胜的一脚”，而是弯下腰，把球稳稳抱到怀中……全场掌声雷动，都把赞美之情献给了放弃射门的迪卡尼奥。

在生活的许多方面，争取胜利是十分重要的；但是在需要发扬崇高品德的时候，能够超越成功得失，是一种更高的精神境界，是一种更大意义上的成功。

人的一生，“得”与“失”如影相随，当一个人静下心来，细细品味自己的人生，不禁感慨万千。人的一生总是在不断的得到和不断的失去中度过。青春的逝去带来了经验的增长和丰富；金钱的失去得到了心灵的愉悦和满足；感情的付出带来了彼此的信任和依赖……

俄国文学家托尔斯泰说过，“欲望越小，人生就越幸福。”这话是针对欲望越大，人越贪婪，人生越易致祸而言的，其中蕴含着深邃的人生哲理。贪欲越强，得失心理越不平衡。古往今来，被难填的欲壑所葬送的贪婪者，多得不可计数。托尔斯泰还讲过这样一个故事：有一农夫



## 得失

「双赢」是一种最好的竞争

想得到一块土地，地主对他说，清早你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。农夫就一直不要命地跑，但后来已筋疲力尽，摔个跟头就再没有起来。于是人们就地挖了个坑掩埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人有多少土地呢？就这么大。”正像《伊索寓言》里所说的那样，“有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所有的也失掉了。”

保持积极的乐观的心态，以积极乐观的心态对待得与失，对调节心理平衡十分必要。人生之路不可能一帆风顺，作为一个乐观主义者，他能发挥自己丰富的想象力，多角度思考问题，极力从不幸中挖掘出积极因素来，开拓出一片新天地，从而能够转“忧”为“喜”，转“失”为“得”，使自己从“山穷水尽”转入“柳暗花明”。在很多情况下，人的痛苦与快乐，并不是由客观环境的优劣所决定的，而是由自己的心态、情绪决定的。例如大家遇到同一件事，有人感到痛苦，有人却感到快乐，这完全是不同的心情使然。心理学上说的“境由心生”就是这个道理。

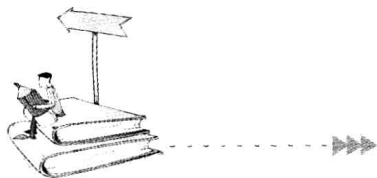
《得失——“双赢”是一种最好的竞争》旨在让你人生上这样一堂课：人要有得必有失，只要学会放弃，就能登上人生的巅峰。当你能睿智而坦然地放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生就得到了跨越，这才是人间的大得，这才是人生的双赢！

## 第一章 人生就是失与得的过程

舍得需要勇气和智慧，与其拼命抓而抓不到，不如尝试学会放弃，顺其自然，顺应我们的内心。请别忘记，放弃是为了更好地拥有，是一种超脱，一种气度，更是一种境界。人要有得必有所失，只要学会放弃，就能登上人生的巅峰。

放弃是一种智慧 .....	3
只有舍弃才能得到 .....	4
恰到好处的放弃 .....	6
明智的舍弃是一种获得 .....	7
把不幸当做幸福的起点 .....	9
品味一种得失 .....	11
人生要懂得放弃 .....	12
学会从失去中获得 .....	14
把握人生，学会取舍 .....	15
弄清自己最需要什么 .....	18
选择所爱的 .....	20





得  
失

「双赢」是一种最好的竞争

## 第二章 淡看得失，不让心灵超载

消除种种不利于身心健康的情绪，还自己一颗明朗、快乐、轻松、纯洁的心。只有摆脱心灵束缚的绳索，才能享受到真正的幸福，才会体会到做人的乐趣。在忙碌的现代社会，请拥有一份坐看花开花落，闲赏云卷云舒的恬淡心情吧！

舍去太多的顾虑 .....	25
放下悲喜，解脱自己 .....	26
学会释放不幸 .....	28
学会自我尊重 .....	30
放下心里的石头 .....	31
生气有害而无益 .....	33
不要让心牢囚禁自己 .....	34
不要被过多的想法所累 .....	35
保持快乐心情 .....	37
平淡生活最洒脱 .....	39
淡看成败得失 .....	41
把暂时“多余”的东西收藏起来 .....	44

## 第三章 在失去中搏取收获

在生活中懂得知足的人往往不会贪恋身外之物，这样便能获得难得的清醒，也会变得轻松自在。面对人生的得失要学会保持平和的心境，学会放弃，把名利置于身外。人生有一种境界叫舍得，它能让人一生幸福，放下是一种境界，它能教会在失去中搏取人生更大的收获。

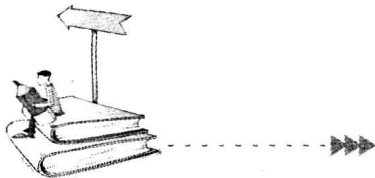


舍欲而得乐 .....	49
舍得是一种领悟 .....	50
舍该舍之物得意外之喜 .....	51
知足的生活最快乐 .....	52
放下是一种心态 .....	55
要有宽广的胸怀 .....	58
舍之有道，取之有度 .....	61
人生的幸福便是放下 .....	64
贪心不足者自毁 .....	66
只不过是从头再来 .....	68

## 第四章 在放弃后赢得人生

放弃也是一种选择，更是一种睿智，明智的放弃胜过盲目的执着，它可以驱散你心中的乌云，让你聪明豁达。当你能睿智而坦然地选择放弃的时候，你的生命就得到了升华，你的人生也就得到了进一步的跨越。

放弃之后赢得的荣誉 .....	73
丢掉多余的东西 .....	74
下山的也是英雄 .....	75
改变的结尾 .....	77
舍小利，成大德 .....	79
使自己变得更强 .....	80
蜕变获得重生 .....	81
为失去而感恩 .....	83



得  
失

「双赢」是一种最好的竞争

## 第五章 在逆境里学着成长

生命是一个往复循环的过程，逆境和厄运有时甚至就是一种幸运，我们无法要求人生一帆风顺，但是我们可以选择在狂风暴雨的肆虐中选择毫不畏惧，相信那句话：长风破浪应有时，直挂云帆济沧海。学着在逆境中成长，学会在磨难中成功。

用心智的眼睛看待成败 .....	87
正视逆境 .....	88
挫折面前不要怕 .....	90
接受自己所失去的 .....	92
敢于面对失败 .....	94
由失败走向成功的关键 .....	96
钢玻璃杯的故事 .....	98
小锤捶动大铁球 .....	100
克尔的坚持 .....	101
下一次就是你 .....	102
瑞典的法国建筑 .....	104
大海里的船 .....	105
挣脱束缚 .....	106
点亮人生的希望 .....	108
别忽略了你自身的无限潜力 .....	109

## 第六章 做人要拿得起，放得下

社会竞争越激烈，越是要调整好自己的心态，更要调整好与他人的关系，做人要拿得起，放得下，绝对公平在这个世界上是不存在的，如

果因为遭遇点不公而整天耿耿于怀，那么受苦的只会是你自己。因乐而为、因为而乐，拿得起、放得下的人生态度是一种释然、一种豁达。

不要为了迎合别人而活着·····	115
要学会低调做人·····	116
抱怨不如改变·····	118
己所不欲，勿施于人·····	122
善于与人合作·····	123
做人不要太较真·····	125
拿得起，更要放得下·····	127
没有百分之百的公平·····	130
别给别人使绊·····	132
不必凡事都争个明白·····	134
知己知彼不容易·····	136

## 第七章 人生道路需要设计

人生就像是一次探险，在征途中，我们会遇到一个个美丽的诱惑，而这时我们不能惊慌，不能迷惑，更不能贪婪，唯有在心头点燃一根火柴，点亮人生的希望。我们要对自己的人生进行设计与规划，确定人生方向和目标，然后朝着这个目标义无反顾的坚持下去，直至找到属于自己的那方乐土。

找准人生的坐标·····	141
选好人生路·····	143
确定方向后就勇往直前·····	144
选定最适合自己的舞台·····	146
条条大路通罗马·····	148
放下身份，路越走越宽·····	150



得失

「双赢」是一种最好的竞争

学会规划自己的人生 .....	151
相信自己最优秀 .....	153
没有了缰绳的马 .....	154
一个年轻的诗歌爱好者 .....	155
抱怨命运的猎人 .....	158
最底层的一个起点 .....	159
超越缺陷，发展长处 .....	161
采访大法官 .....	162

## 第八章 完善自我，不让自己贬值

要完善自己，就要有全面分析自己的能力，要全面看待自己的优势和弱势。人是生存于群体之中，而并非独立存在。对于自己，要有一个细致的了解，只有在了解自己的前提下，才能够不断完善自己，活出自己精彩独特的人生。

有一种成功叫坚强 .....	167
命运掌握在自己的手中 .....	169
你就是自己的上帝 .....	171
找到属于你自己的位置 .....	172
坚持本色 .....	174
做你自己 .....	176
正确认识自己才能少走弯路 .....	178
保留独立意识 .....	179
别把自己放错位置 .....	180
热情铸就成功 .....	182
沉着冷静才能安度危机 .....	184

挖掘自己的长处·····	185
从身边的小事做起·····	187
给自己一个成功的平台·····	189
自强不息才能拯救自己·····	193
用自救摆脱厄运·····	195
韬光养晦，等待时机·····	197
自制力决定成败·····	198
选择自己所爱·····	200
给心灵空出一点空间·····	203
天下第一关·····	204

## 第九章 选择最适合自己的人生

人生如棋，需要选择和放弃的太多，关键是要我们如何选择与取舍。我们要选择的不是高，不是大，不是全，不是美，而是最适合我们的人生。只有合脚的鞋才能让我们健步如飞，只有最合心的生活才能让你幸福一生。

适合的才是最好的·····	209
带着坐标尺上路·····	210
选择自己的生活·····	211
自己的幸福·····	212
总有适合你的路·····	213
每个年龄都是最好的·····	215
只和自己比·····	216
能上架更要会下架·····	218
悔恨后的选择·····	219
简单就好·····	220

# 第一章

## 人生就是失与得的过程

舍得需要勇气和智慧,与其拼命抓而抓不到,不如尝试学会放弃,顺其自然,顺应我们的内心。请别忘记,放弃是为了更好地拥有,是一种超脱,一种气度,更是一种境界。人要有得必有所失,只要学会放弃,就能登上人生的巅峰。







## 放弃是一种智慧

且看世间万物的放弃与获得吧！

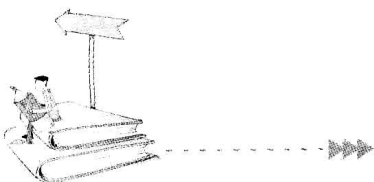
昙花一现放弃了白天的绚烂，却带来了黑暗中绽放的生命；落叶归根放弃了生命，却带来了春的希望；青蛙冬眠放弃了冰雪中的荣耀，却得到了新的活力！天空在拥有太阳的辉煌时放弃了漫天的星光；梨树在拥有果实时放弃了纯洁的花朵；水珠在滴入河流时放弃了露水的晶莹。

大自然如此，人也亦然。三毛的放弃成就了她传奇般的一生；陶渊明归隐田园，放弃的是世俗腐化的官场，得到的是悠闲的生活与返璞归真的文化境界；屈原在纵身跃入汨罗江的一刹那，放弃了生命，得到的是纯洁的灵魂；鲁迅面对中国的现实毅然放弃了学医，成了文学界的泰山北斗，用犀利的文字唤醒了沉睡的雄狮；苏武面对威逼利诱，坚决放弃了敌方的高官厚禄，成了阶下囚，却以坚贞的使节成就了千古佳话；南丁格尔面对简陋的医疗条件勇敢地放弃了富裕的家庭，做了普通的护士，却引领了一代代的白衣天使。

可见，拥有和放弃真是一对“冤家”，因为拥有的时候我们也许正在失去，放弃的时候，也许又在重新获得，其实生命就在拥有和放弃中升华与循环。

人们为什么总是不能放弃或者不愿意放弃呢？我想一方面人的欲望是无穷的，鱼与熊掌都想“兼得”；另一方面大约是因为执着，人为放弃其实是懦弱、背叛和无能。还是有就是放弃太艰难，是痛苦的。

倘若知道了坚持没有结果，固执便只是徒劳，这时候，放弃又何



得  
失

『双赢』  
是一种最好的竞争

妨？其实放弃不是输赢的结果，更不是懦弱的表现，放弃是一种大度，一种释然，更是一种豁达。真的放弃了，你还可以发现，它还是一种脱胎换骨的境界，一种不言而喻的轻松，在心头折磨了你多年让你进退维谷的念头就那么悄无声息地离你而去了，除了欣喜，你不该感激放弃吗？其实，有的时候，放弃一些东西并代表你对它已经没有了眷恋，而是你知道它在你的心中的位置已经比自己的生命更重要，所以才不得不强忍伤痛的放弃，放弃并不是对追求的背叛，相反，有时倒更能执着于其间。要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的皮肤；要想穿越沙漠，就得放弃咖啡和可乐；要想永远有掌声，就得放弃眼前的虚荣。



人生感悟

放弃与获得其实是一对孪生姐妹，就像美与丑，偶然和必然，欢乐与悲伤，拥有与失去，看似互相对立，互相矛盾，实则互相关联，只在心念一动之间便翻天覆地；沧海桑田。

## 只有舍弃才能得到

第二次世界大战的硝烟刚刚散尽时，以美英法为首的战胜国们几经磋商，决定在美国纽约成立一个协调处理世界事务的联合国。一切准备就绪之后大家才蓦然发现，这个全球至高无上、最权威的世界性组织，竟没有自己的立足之地。