

WEIKEN XUEHUIQUSHESHANDAI DESHI

为人

学会取舍，
善待得失

青春是人生的鲜花，是年轻生命的闪耀。
青春充满了魅力，充满了光辉，包含着无限的未来。



NLIC2970826566

陈志宏◎编著

青春励志系列

温暖一生的故事，
寄托一生的梦想。
感动一生的情怀，
执著一生的信念。

延边大学出版社

陈志宏◎编著

青春励志系列

延边大学出版社

为人

学会取舍，
善待得失

大学园区图书馆
藏书
NLIC



NLIC297082666

图书在版编目 (C I P) 数据

为人：学会取舍，善待得失 / 陈志宏编著. — 延吉：
延边大学出版社，2012.6

(青春励志)

ISBN 978-7-5634-4864-7

I . ①为… II . ①陈… III . ①人生哲学—青年读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115488 号

为人：学会取舍，善待得失

主 编：陈志宏

责 编：林景浩

封面设计：映像视觉

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002

电 话：0433-2732435 传真：0433-2732434

网 址：<http://www.ydcbs.com>

印 刷：永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本：16K 165 × 230 毫米

印 张：14.5 印张

字 数：200 千字

版 次：2012 年 06 月第一版

印 次：2012 年 06 月第一次印刷

印 数：1 ~ 5000 册

书 号：ISBN 978-7-5634-4864-7

定 价：29.00 元

版权所有 侵权必究 印装有误 随时调换



前言

先 哲孟子曾说过：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”这句话其实是在告诫世人：面对大千世界的种种诱惑，每个人都应该学会有所舍弃，善待得失，勇于舍弃心中那些不合理的欲望，这样才能活出自在从容的人生。

人生本来就是一场取舍与得失的旅程。在为人处世过程中，心中负累太多，就会错过沿途的风景；只有放下心中的欲望，才能轻装上阵，才能在人生的道路上走得更稳定、更顺利、更快速，才能领略到人生中最美丽的景致。

生活中，为什么有的人活得轻松，而有的人活得沉重？前者是因为拿得起，放得下；后者则是拿得起，却放不下，所以沉重。

所以，有人说：人生最大的选择就是拿得起、放得下。只有这样，你才能活得轻松而幸福。

《为人：学会取舍，善待得失》一书，通过一系列的精彩故事告诉我们：在与他人交往过程中，不要斤斤计较，要懂得舍得，勇于放下，从



目录



第一篇 心态决定命运

靠“心”字取胜	2
保持特色，形成自己的优势个性	4
做好情绪管理	6
不要让怒火烧伤自己	10
即使遭受厄运，也要学会拥抱生活	11
快乐还是痛苦，取决于你的心态	13
要勇敢地接受现实	14
在被别人肯定之前先肯定自己	17
成长既需要赞美又离不开批评	20
要谦虚不要自卑	22
热忱使你更杰出	25
艰难困苦和人世沧桑是最为严厉而又最为崇高的老师	28
培养综合素质，让人生没有漏洞	30
珍惜你的福分	33



第二篇 志向引领未来

不甘居人下，才能成为人上人	36
---------------	----

目光高远的人，总会以大局为进退准绳	38
扳正自己的人生轨迹	40
走自己的路，让别人去说吧	43
四处出击，只能徒耗精力	46
咬定目标不放松	47
把精力用在一个目标上	48
有什么样的目标，就有什么样的人生	49
没有理想就等于没有灵魂	50
让雄心主宰自己的思想和行为	52
有大气魄的人，才有大成就	53



第三篇 品格是纵横天下的通行证

海纳百川，有容乃大	58
做人不可无容人之量	60
有大胸怀才有大成功	61
气小量狭，终会一败涂地	63
一个讲信用的人也是坦诚的人	66
失信于人将付出大代价	67
诚实是一笔无形的财富	69
用隐忍的态度感动“高人”	70
道歉是值得尊敬的事	72
学会道歉，不必再找“托词”	74
爱搬弄是非的人，内心是阴暗的	76



第四篇 交际有道

千难万难，识人最难	80
听清言外之意，别让朋友伤了你	81

创造机会与人相识	83
多谈对方的得意之事	85
激起对方的说话欲望	87
不妨流露真实感情	88
宁得罪自己，勿得罪他人	91
多为对手鼓掌叫好	94
化敌为友	95
没有永远的敌人	96
百善孝为先	97



第五篇 聪明做人，机智做事

低调做人，以退为进	102
人在屋檐下，要学会低头	103
不怕不精明，就怕不糊涂	105
能忍则忍，退一步海阔天空	107
过于精明会搬起石头砸自己的脚	109
机关算尽，聪明反被聪明误	110
强出头者必招来祸患烦恼	112
贪婪是人生最大的愚蠢	114
戒骄戒躁，夹着尾巴做人	115
韬光养晦，示弱于人巧避祸	117
含蓄也是一种美	119
拿得起是勇气，放得下是度量	122
有所放弃更有所坚守	124
学会表现自己	127
通过比较提高决策的准确度	128
要有序不要无章	130
要讲分寸不要率性而为	134

大富来自于坚守小利	138
像蜜蜂一样工作	140
要冒险但不可蛮干	141



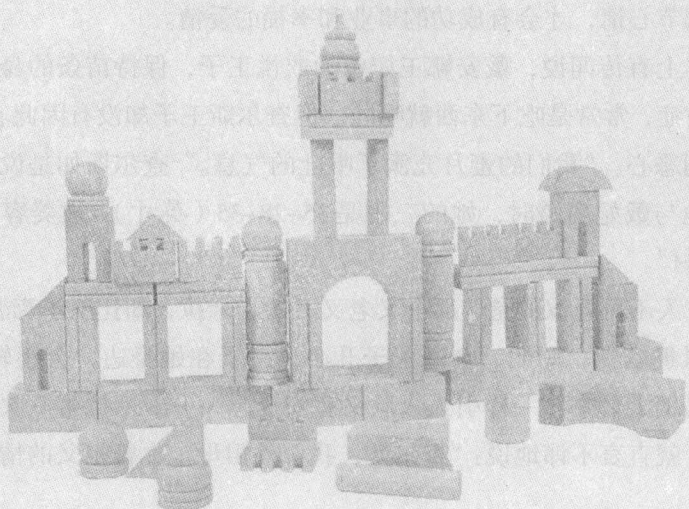
第六篇 命运掌握在自己的手里

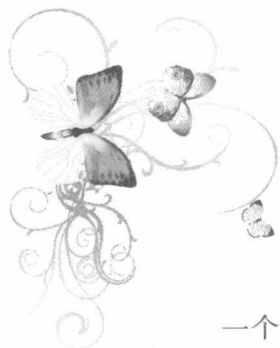
机遇对每一个人都是公平的	146
要独立不要依赖	149
习惯是一点一点积累的	152
追求的背后都藏有副产品	155
像夕阳一样，在黄昏时也要无限美好	156
做个惜时如金的人	158
天道酬勤	161
为成功积蓄足够的能量	164
不学习的人就不会成功	166
学习是一生都要面对的课题	171
把小事做到位	175
进取心是一种极为难得的美德	177
瞄准看似不可能的目标	179
成功的路上总要经历坎坷与磨难	180
钢铁是这样炼成的	183
忍耐让你的生命更具张力	184
与其专注于灾难的深重，不如努力寻求希望	186
付出越多，馈赠越多	191
附录 名人有关做人的名言欣赏	193

以“心”为

第一篇

心态决定命运





靠“心”字取胜

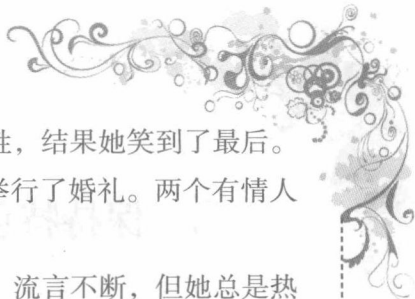
一个心理健康的人。必须具有一副好心肠、一个好心态、一份好心情。这样，不仅自己会快乐而且会把快乐感染给身边的每一个人。比如，对一名女人而言，在审美观转型、多变，并强调其世界性与个性化的今天，“女人心”在男人的眼里，已成为头等魅力“要项”。生活中，许多相貌一般的女孩都有帅哥陪伴左右，表面上看也许有点不协调，但仔细一瞧就会发现，她一定有其独到的心灵力量，她凭借的是个性之光、智能之美，简言之，就是靠一个“心”字取胜。

影视明星章子怡的可爱，就在于她率真、平和的心态。早在她当年报考中戏的时候，初试当天她朗诵了一首诗——《如果我是一滴水》，结果背到一半忘了词，她就站在那儿，很可爱地笑着，一点也不急，最后是一位男老师接着“帮”她背完的。临走时，章子怡还说：“谢谢老师帮我背完了。”当时，她非常轻松，没有一点紧张的情绪，正是这种良好心理素质赢得了评委们的好感与好评，最后，她成功了。“可爱”绝对是由内到外的一种芳香的绽放。

据说，“开心”一词的流行，是从港台众星开始的。确实，一个人懂得自我调节心情，才会有成功的事业和幸福的爱情。

媒体上有传闻说，戴安娜王妃曾为取悦王子，保持苗条的身段，一度患了厌食症，常常是吃下东西就呕吐。但查尔斯王子却没有因此心怀感激，反而感到恶心。“我们的蜜月充满了呕吐的气息。”查尔斯如是说。据报纸记载，他与戴妃离婚时，她的三围是35-28-35（英寸），被美容专家称为“魔鬼身材”。

令世人不可思议的是，那个又老又丑的卡米拉，却让王子痴恋几十年，因为她风趣幽默、聪明、会逗王子开心，王子在她身边，会很轻松，“就像坐在马桶上看书”一样引人入胜又有安全感……卡米拉第一次与查尔斯见面时，就直言不讳地说：“查尔斯，我曾外祖母是你曾祖父的情妇，你怎



么看？”可见，卡米拉是用心表达，而非以色取胜，结果她笑到了最后。2005年4月9日，56岁的查尔斯与57岁的卡米拉举行了婚礼。两个有情人终成眷属。

歌坛小天后萧亚轩出道以来，老是绯闻缠身，流言不断，但她总是热力四射，快活如仙，原来她发明了一种解闷抗压、放松心情的新办法——打毛衣。她从中得到很大的乐趣，而且可镇定神经，舒缓压力，从而获得了好的心态，使自己更具魅力。

周蕙、江美琪不算是漂亮的，但她们一样走红歌坛。周蕙说，相由心生，健康开朗很重要，“如果有人夸我长得很漂亮，他一定是在说谎！”江美琪很清楚自己不是那种令人惊艳的美女，但是她呼吁大家一定要看她“第二眼”，就会渐渐发现她的“人缘美”。

因为她是标准的“第二眼美女”。

资深美女关之琳的个人秘诀是“要保养好自己，心情很重要”。

以上几个成功女人，都是靠心取胜。对于大多数女人来说，无不有所启示。当然，一个会用“心”的人，就是要在乎自己的内心感受，并善于把它表达出来。

比如说，女人在指责自己的爱人时，就不应当说“你为什么这么晚才回家，也不打个电话！”

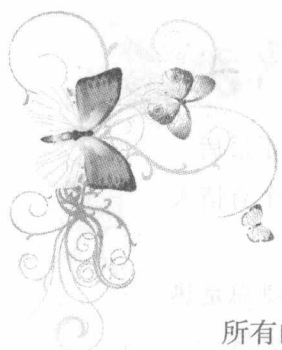
而应该说“我急死了，你这么晚才回来。”同样的意思，前者话一出，本来心存歉意的男方可能会因为挨骂，懒得说对不起；后者只是换了一下主语，注重的是表达自己为对方担忧的心情，结果让晚归人听起来就比较舒服，感受到的是你的关心，而非疑心。



做人感悟

一个懂得用“心”的人，对自己的事业、爱情和健康都是极其有利的。是的，像周蕙和江美琪一样，她们内心明亮，结果人们都觉得她们外表很靓。章子怡、卡米拉善于用“心”，她们能够从内心开始武装自己、打造自我，结果事业显得顺达，爱情变得明媚，人生也就像七色阳光一样，多姿多彩。





保持特色，形成自己的优势个性

所有的能力都是自然界的一种独特赋予，除了自己之外，没有人知道你能为做些什么，也只有你自己知晓你的特长、兴趣在哪里。了解自己的个性，抓住优势所在，才能清楚地知道哪条路更适合你。保持自己的特色，形成优势个性，才具有强势的竞争力。

蔡志忠，1948年生于中国台湾彰化。由于蔡志忠的四个哥哥和两个姐姐全部夭折，父母对他更加疼爱，对他唯一的期盼就是能健康快乐地生活。父母对他的管束相对宽松，这也就养成了他独立思考判断的个性。

小时候的蔡志忠就喜欢绘画，五岁时画得画就有模有样了。不过，他也只喜欢画画，对于功课就没有那么认真了。上到初中的时候，他也是如此，功课一直不怎么好。这时候，他仔细思考了自己的路，他的独立思考的个性让他做出了一个特别的选择——退学画画。

蔡志忠认为：“做人最重要的就是要了解自己，有人适合做总统，有人适合扫地。如果适合扫地的人以做总统为人生目标，那只会一生痛苦不堪，受尽挫折。”而他，就是适合做一个漫画家。

蔡志忠的选择是正确的。他15岁开始从事漫画创作，1981年获金马奖最佳卡通片奖，1983年开始画四格漫画《大醉侠》、《光头神探》和中国古籍经典漫画《庄子说》、《老子说》等，迄今为止已达一百多部，作品在31个国家和地区出版，总销量逾3000万册。1999年获得荷兰克劳斯王子基金会的奖项，表彰他通过漫画将中国传统哲学与文学做了史无前例的再创造。他的作品被译成24种文字，36种版本，每天至少有15部机器在印蔡志忠的作品，他连续两年获台湾10名畅销书作家之首。

蔡志忠独立思考的个性依旧保持着，他的画作也保持自身独特的优势。就这样，他不停地画，最后画出了自己的一片天空。

海伦一岁便遭遇了可怕的病魔，一个健康的孩子忽然成为盲、聋、哑集于一身的残疾人，这个生命力无比充沛的小姑娘随着年龄的增长越来越



越无法忍受那禁锢着她的黑暗，于是脾气变得暴躁，主观地抗拒着世界，拒绝与任何人接触。

少年海伦的个性就是在这种环境中初步形成的，极端、悲观。

后来，当她受到了老师萨莉小姐的启发后，自我意识觉醒，开始了个性重建的艰难历程。终于，她冲破了束缚自己的黑暗，成为一个个性日趋完美的、对人类怀有博大的爱、在厄运中成才的典范。

从蔡志忠的经历可以看出：每个人都有自己独特的个性优势，如果能够认识自己，保持独特的个性优势，改进自己，完善自己，那么，他的一生就会快乐、充实而有意义，他也会在自己喜欢的领域取得很大的成就。我们从海伦的成长历程中更应该看出，个性是可以培养的，优势是可以后天形成的。

个性指的是一个人在其生活中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向的个体心理特征的总和，是一个人区别于其他人的精神面貌或心理面貌。为什么有的人与你只有一面之交，你却从此将他铭刻在心，而有的人虽然与你朝夕相处，却从未在你脑海中掀起波澜？为什么有的人令你终身难忘，而有的人则很难在你的心中占一席之地？奥妙就在于这样一个既简单又复杂、既平常而又不平常的概念——个性。个性鲜明的人会给人留下深刻的印象，千人一面，没有自己特色的人，别人会视而不见。

个性实在是一笔财富，保持独特个性，才拥有创造财富的资本。在人类历史上，你是独一无二的，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。归根结底，所有的艺术都带着一些自传性，你只能唱自己的歌，只能画自己的画，只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论情况怎样，你都是在创造一个自己的小花园；不论情况怎样，你都得在生命的交响乐中，演奏自己的小乐器；不论情况怎样，你都要在生命的沙漠上数清自己已走过的脚印。



做人感悟

竞争的年代，不仅是才能的竞争，更是个性的竞争。不清楚自己的独到之处，不了解自己潜在的优势，就很难凭真本事去竞争，就很难在





择优的环境中显出实力，那么你的愿望就只能是愿望。要想施展自我，
要想不被别人牵着走，就要保持特色，形成自己的优势个性。

做好情绪管理

近些年来，在很多关于成才道路的讨论中，有一个热门题目，就是所谓“情商”的话题。许多专家都认为情商是事业成功的重要因素，一个人的情商高低主要表现在自我认知的能力、自我控制的能力、交际能力等。从心理平衡的观点看，把握心理天平的本领就是这些能力的集中表现。

事实上，许多人都知道成功应当具备的条件，一个新的公式出现了：IQ加EQ又加CQ还要加AQ，等于SQ（成功智商）。EQ是情商，CQ是创造力，AQ是逆境商。偏偏我们过去的教育，有80%是在教IQ。为什么？因为重视一“智”独秀，重视智力的培养，而偏偏对EQ——态度、情绪管理能力、人际关系能力、沟通力、合作力和一个人碰到挫折时自我激励的能力却丝毫不加以关注。

已经去世的可口可乐前总裁——古滋·维塔是古巴人。几十年前他们全家人匆匆地逃离古巴，来到美国，身上只带了40美金和100张可口可乐的股票。而40年后，这个人竟然能够领导可口可乐公司，让这家公司在他退休的时候资产增长7倍，可口可乐股票的价值涨了30倍！他讲了这样一句话：“一个人即使走到了绝境，只要你有坚定的信念，抱着必胜的决心，你仍然还有成功的可能。”

成功永远躲在挫折的后面。所以如果你尚未成功时，一碰到挫折就自动放弃，那么你永远与成功无缘。

如今，复杂的社会环境使得仅仅擅长于自然科学逻辑思维的高智商者几乎难以施展其才能，因为他们当中有些人，虽然个人抽象科学思维能力很强，但协作系数很小，社会活动和组织能力很弱，即使仅仅领导两三位助手，也常常为如何处理他们之间的人际关系问题而苦恼。可见，仅仅拥有高智商并非一定会使事业有成、生活快乐。



一个人的知识、思维能力的确会在你成功的过程中产生重大影响——一个低智商者很难形成具有哲理的理性心理平衡逻辑。但把握情绪的能力既需要以高智商和高情商为基础，又不完全等同于智商和情商。它是在智商和情商相结合的基础上，通过不断的实践磨炼而逐步获得的一种能力。所以想成功的话，良好的情绪管理能力是必不可少的。

第一，自控。

自控就是控制自己的情绪。控制自己的情绪不是一件容易的事情，因为我们每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。自我控制、自我约束也就是要求一个人按理智判断行事，克服追求一时情绪满足的本能愿望。一个真正能够自我约束的人，即使在情绪非常激动时，也能够做到这一点。

自由并非来自“做自己高兴做的事”，或者采取一种不顾一切的态度。自己要战胜自己的情绪，证明自己有控制自己命运的能力，就必须学会自控。如果任凭情绪支配自己的行动，那便使自己成了情绪的奴隶。作为一个人，没有比被自己的情绪所奴役更不自由的了。

我们每个人都在通过努力做使自己生活更有意义的事，并且向着未来的目标奋进。

但是，生活在现实的世界中，我们绝不应该采取仅使今天感到愉快的态度而丝毫不顾及明天可能发生的后果。我们的情绪大都容易倾向于获得暂时的满足，所以我们要善于做好自我约束。但是必须注意的是，那些提供大量暂时的满足的事，通常就是对我们长期的健康、快乐和成功最有害的事情。因此，在追求一种有意义的生活时，我们应当努力预测自己所从事的事情对将来可能产生的后果。

第二，自律。

不可否认，人是有欲望和需求的，如果对欲望和需求不加以约束和克制，欲望就会自我膨胀。权欲、名利欲、占有欲、贪欲，所有这些都是人生活在社会中，受到社会环境的影响产生的，也最能对人的情绪产生影响。道家所提倡的“清心寡欲”是对待欲望的一种方式，而还有一种方式，就是不加克制地任由欲望膨胀，其结果当然只会增加伤害。

除了欲望，人还有惰性心理以及消极心态，这些都将影响到你的情绪。





为人

学会取舍，善待得失

成功者无不懂得自律。自律是立志成大事者必须具备的能力和条件。从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然为规范，当然是因为有的行为会超出这个规范。

比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是在有一天你回到家筋疲力尽，如果你倒床就睡，就是在放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，便是你自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，而在这种情况下，你就应该克服它对情绪的干扰，接受考验。

自律的情况有两种：

一是去做应该做而不愿或不想做的事情；

二是不做不能做、不应做而自己想做的事情。

做到了这两点，就会问心无愧，坦坦荡荡，情绪也会变得开朗而积极。

付出了同样的努力，有人成功了，有人则失败了。他们可能都知道成功的途径，但他们之间有一个主要的不同，在于成功者总是约束自己，去做正确的事情，而不成功的人总是让自己的感情占上风。正如有人所说：“我的预见很少出错，但我却常常做错事。”要具备自我约束的能力，必须不断地分析自己的行动可能带来的最长期的影响，必须抑制人的感情的冲动。感情冲动地行事，会陷入一种失去控制的危险生活，然而，我们却依旧凭感情冲动行事。

例如：当一大群人朝着一个方向行走，而你的理智或常识告诉你那是一个错误的方向时，你自我约束的能力就受到严重的考验。这时也正是你必须运用自我约束的力量压倒你随大溜时那种短暂的舒服感受的时刻，要提醒自己，这个“大溜”从长远看并不一定都正确。而战胜自己之后，你的情绪管理能力也将得到飞跃。

千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自律便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格也因此变得更完美。

第三，自尊。

做人要争气，要自尊。自尊不是自我夸大，唯我独尊，是要自己看得