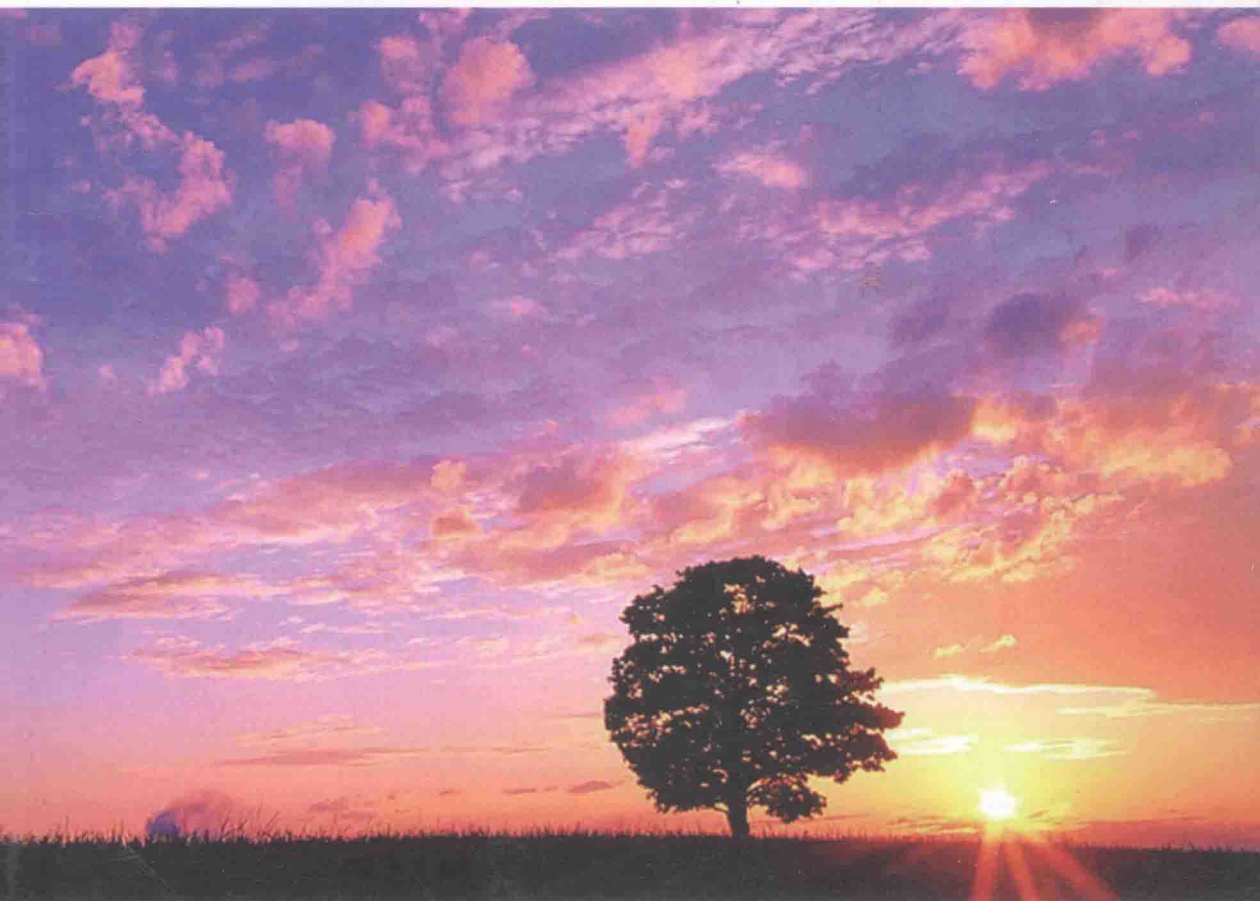


➔ 陪你走过无悔的青春 让你放下心灵的枷锁 ◀



二十几岁 学会选择 三十几岁 懂得放下

丢掉年少轻狂的盲目，用心对自己的未来负责；褪去顽固贪恋的执著，试着放下不属于你的重负。当你看清“选择”的重要性，你才会安全度过人生的转折期，也只有学会选择，你才能前程似锦。当你感悟到“放下”的真谛，你才会有如释重负的感觉，也只有懂得放下，你才能看到更广阔的天空。

兰晓华◎编著

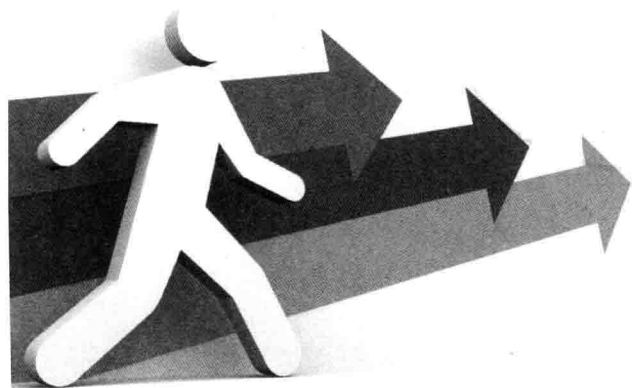


 中国纺织出版社

二十几岁
学会选择
三十几岁
懂得放下

ERSHI JISUIXUEHUIXUANZE
SANSHIJISUI DONGDEFAANGXIA

兰晓华◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

二十几岁,正值年少,容易做出鲁莽的决定,从而牵制自己的一生;三十几岁,褪去了青涩但却容易陷入顽固的执念,令自己停滞不前。无数的选择与放下拼凑成一个完整的人生。如何让自己的人生更加成功、更加精彩,需要你去切实地认知选择与放下的真谛。

本书全面剖析了人生不同阶段的情境,献给你丰富有效的人生经验,教会你如何权衡理想与现实,轻松正确地面对人生的种种取舍。

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁学会选择 三十几岁懂得放下/兰晓华编著. —北京:中国纺织出版社,2012.4

ISBN 978-7-5064-8151-9

I. ①二… II. ①兰… 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 259870 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:211千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

每个人的一生从年幼到年老都会经历 20 几岁和 30 几岁，一样的人生，异样的心态，看待事情的角度不同，选择不同，结果也是截然不同。无论你现在是 20 几岁还是 30 几岁，都需要用一种乐观、豁达的心态来看待世事，活出属于自己独特的人生。

然而不同的是，作为 20 几岁的年轻人需要的是做好不同的选择，而 30 几岁的人需要的是懂得放下负累，轻装前行。

20 几岁的年轻人，像一杯无色无味的清水，因为刚刚踏入社会，还未被经历和挫折染上颜色。

20 几岁，正值人生转折时期，将面临着许多选择，就业也好，择业也罢，创业亦如此，每个人都为自己的前程努力着。在选择前先客观地看待自己的能力，然后结合自己的实际情况冷静地作出正确的选择。

30 几岁的人，虽然已经过了个性张扬的年龄，却有了足够的阅历和生活的沉淀。

30 几岁学会放下，你会收获更多：当你百般努力却成功无期时，学会果断放下，换一种活法，或许你会惬意无比；30 几岁你会面对很多“鸡肋”，啃下去亦无多少意义，不如腾出时间和精力找寻更多的收获；30 几岁学会放弃，是一种睿智，一种豪气，是真正的潇洒，真正懂得了生活的意义；30 几岁勇敢地放下，让生活与快乐结缘，让身心沉浸在轻松宁静之中，30 几岁的你会找

到幸福的秘密。

是的,许多人走不出人生各个阶段或大或小的阴影,并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远,而是因为适当的时候他们没有学会选择,适当的时候他们不懂得如何放下,也没有耐心慢慢地找准一个方向,一步步地向前,直到眼前出现新的希望。

因此本书通过对“20 几岁学会选择”“30 几岁懂得放下”这两方面的详细解析,给众多年轻人指引了生活的方向,是该慎重选择,还是该果断放弃,20 几岁的人生该怎样度过,30 几岁的人该怎样继续快乐生活,看完此书,你一定会有一番新的人生感悟,继而能够在正确的时间做正确的事,使自己的人生多姿多彩、与众不同!

编著者

2011 年 11 月



上篇:人生是一个个的选择

Part 1 20 几岁选择胜于努力,向正确的方向用力 3

- 人生三分靠实力,七分靠选择 / 4
- 20 几岁的选择将决定你未来的命运 / 5
- 机遇经常以选择题的形式出现 / 6
- 你的每个行动都是一种选择 / 8
- 人生的成功是无数个正确选择的集合 / 10
- 面对人生的拐点,谨慎选择 / 11
- 无法选择生命,但是可以选择活法 / 13
- 20 几岁有必要做好人生规划 / 15

Part 2 20 几岁不要盲目努力,每次都做出恰当选择 19

- 选择正确的道路,比跑得快更重要 / 20
- 智慧的选择胜过忙碌的打拼 / 22
- 选对老板比努力工作更重要 / 24
- 选择职业而不是选择工作 / 26
- 选择擅长的,不要选择所爱的 / 28



你所选的参照物将决定你人生的高度 / 31

有所不为才能有所为 / 33

Part 3 20 几岁把握选择的方向,成功人生指日可待 37

选择自信,天生我材必有用 / 38

选择突破,勇于尝试新体验 / 40

选择拼搏,选择无悔的青春 / 42

选择宽容,选择快乐心情 / 45

选择面对,不逃避艰辛 / 47

选择思考,不在同一个地方跌倒两次 / 49

选择勇敢“秀”出自己,赢得机遇青睐 / 51

Part 4 20 几岁没有穷途末路,好心态是成熟的方向标 55

心态是决定成败的分界线 / 56

放弃消极心态,选择快乐人生 / 58

面对人生坎坷,更要保持微笑 / 61

无法选择出身,可以选择生活方式 / 62

无法改变现实,可以选择从容面对 / 64

无法决定生命长度,可以选择增加生命宽度 / 67

与其不停抱怨生活,不如积极改变自己 / 69

Part 5 20 几岁多给未来铺路,选择建立人脉的最好方式 73

借助贵人的力量往上走 / 74

聪明人不会轻视小人物 / 76

站在对方的立场考虑 / 78

努力记住别人的名字 / 80
不要忘记曾经帮助过你的人 / 82
学会与不喜欢的人相处 / 85
关怀别人等于获得支持 / 87
善待自己的对手 / 90

Part 6 20 几岁众里寻他,用智慧选对你的另一半 93

选择一个爱人等于选择一种生活方式 / 94
选择爱他就是选择接纳他的一切 / 96
选择最适合你的,而不是最好的 / 99
不要把金钱作为选择爱人的标准 / 101
不要因为寂寞而恋爱 / 103
选择一个尊重你、包容你的爱人 / 106
有责任心的人更值得托付终身 / 108

下篇:放下也是一种收获

Part 7 30 几岁的情感密码:从容转身让爱多姿多彩 113

从容面对逝去的感情 / 114
放下是治愈痛苦的良药 / 117
误会常有,何不豁达看开 / 120
请原谅那些伤害你的人 / 123
30 几岁,告别被爱情伤害 / 127
30 几岁随缘,放下勉强 / 130



- 在情感中别在乎得太多 / 133
- 勇敢放下带有束缚的爱 / 136
- 别执著于苦苦单恋 / 140
- 学会及时拒绝你不爱的人 / 143
- 30 几岁别生活在痛苦的记忆中 / 145

Part 8 30 几岁的快乐秘诀:放下是给自己的心灵松绑 149

- 要学会从反省中解脱 / 150
- 别因攀比而制造烦恼 / 153
- 放下了才能生活得更洒脱 / 156
- 人生的快乐就在取舍间 / 159
- 人生成败潇洒面对 / 162
- 拿得起放得下的智慧 / 165
- 依据现实,有所放弃 / 167
- 该放下的就要放下 / 171
- 放下固执,听听别人的声音 / 173

Part 9 30 几岁的情绪阀门:放下让自己拥有好心情 177

- 30 几岁让忧郁远离自己 / 178
- 不要因生气跟自己过不去 / 180
- 生活的磕绊不需要抱怨 / 184
- 30 几岁人生不可自暴自弃 / 187
- 30 几岁保持轻松的心情 / 190
- 30 几岁远离萎靡不振 / 192
- 30 几岁与不安说再见 / 194

| | |
|---|-----|
| 敞开心扉,赶走消沉 / 197 | |
| Part 10 30 几岁的人生取舍:放得下才是智者 | 201 |
| 欣赏“放下”这道风景 / 202 | |
| 放得下,人生倍感轻松 / 203 | |
| 放下是 30 几岁必会的选择 / 207 | |
| 30 几岁,放下才有收获 / 209 | |
| 人生有所舍,才有所得 / 212 | |
| 30 几岁睿智面对取舍 / 215 | |
| 30 几岁用放下换取成功 / 218 | |
| 30 几岁,取舍之后不后悔 / 220 | |
| Part 11 30 几岁的生活智慧:放下是生活新的篇章 | 225 |
| 放下逆境带来的不如意 / 226 | |
| 做人有时不必太较真 / 229 | |
| 生活中的悲伤总会过去 / 232 | |
| 放下心理包袱的沉重负担 / 235 | |
| 做人需要一些“阿 Q”精神 / 238 | |
| 30 几岁更要放下虚荣 / 240 | |
| 30 几岁主宰自己的命运 / 241 | |
| 人过 30 岁,以平常心来生活 / 244 | |
| 放下一分压力,生活多一分快乐 / 247 | |
| 参考文献 | 251 |



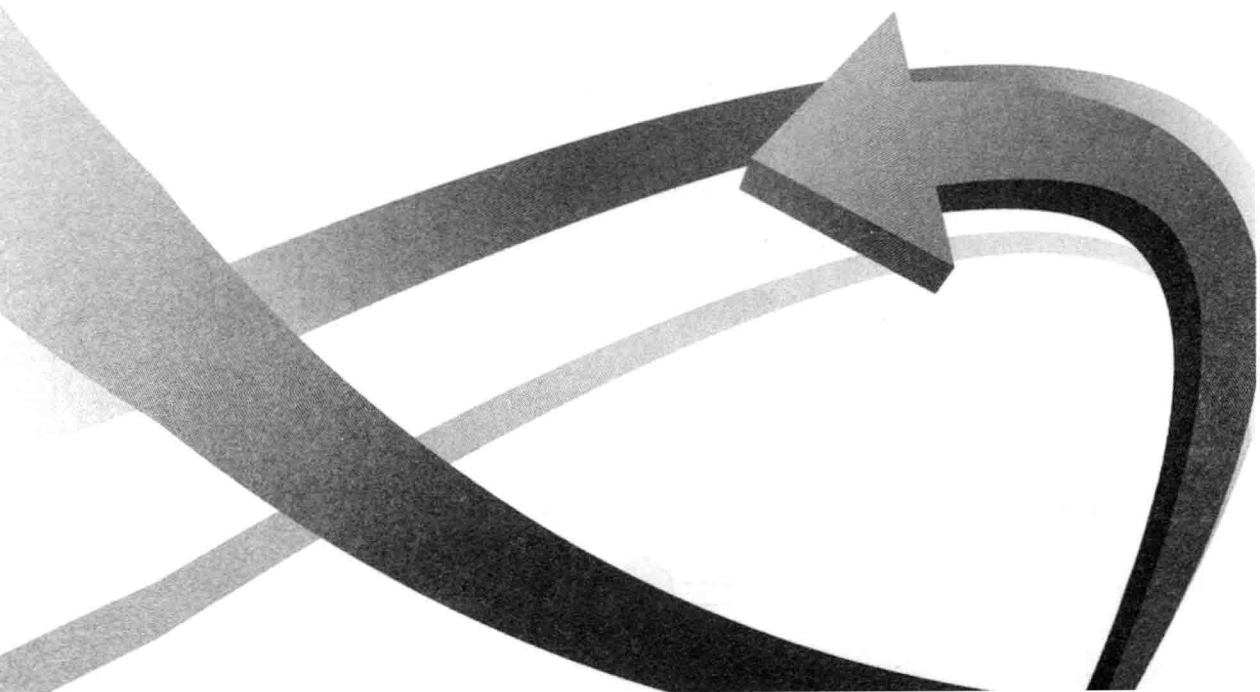
上篇

人生是一个个的选择

Part 1

20 几岁选择胜于努力,向正确的方向用力

二十几岁的岁月,充满活力,生机勃勃;二十几岁的人生,时时充满机遇,富有变化。二十几岁,是人生的黄金时期,它面临着人生的许多选择。处在人生的十字路口,二十几岁的选择,无疑会影响到一个人的一生。因此,二十几岁的时候,要学会选择,正确做出每一个选择。





人生三分靠实力,七分靠选择

二十几岁是人生的一个重要转折阶段,这个时期你将面临升学、就业、结婚生子等重大的人生抉择。随着思想和心理的成熟,你也将开始主宰自己的人生。然而,在人生的旅途中有很多事情需要你去不断选择,比如,工作、婚姻等都需要你自己做出最后的决定。这些决定,将会影响你今后的生活甚至改变你的生命。

跟对人,做对事。正确的选择,可以帮助一个人快速取得成功,带来美好幸福的生活。相反,如果一个人的选择出现问题,接下来将会出现接连不断的困难。

对于二十几岁的人来说,你选择什么样的学校,往往就决定了你将来会从事什么行业,做什么性质的工作。

人生充满选择,大到人生方向,小到穿衣吃饭,可以说选择与一个人如影随形。想要拥有成功的人生,需要正确的选择,同时还需要努力。纵观人类历史长河,涌现出许多卓越人物,他们有的人留下长篇巨著,有的人留下艺术珍品。他们的成功离不开选择,但同样离不开自己的努力。

努力和选择,是取得成功的两个重要因素。如果没有足够的努力,当选择面临时,你也会因为没有做好充分的准备而失去机会。同样,如果只是一味努力,但是在选择时偏离了正确的方向,结果也不会取得成功,甚至有时候会适得其反。主观的努力可以提高一个人的能力,可以指导人们做出正确的选择。反过来,正确的选择也可以促进人们更好的学习与工作,提升自己的实力。

总之,二十几岁时,一个人的选择将直接作用于接下来的人生。选择存乎一念之间,在这一念之间,却可以带来截然不同的后果。因而,如果你想拥有一个成功的人生,那么从现在开始起,努力学习和工作,提高自己的

能力。同时,在面临选择时,要做到谨慎对待,做出正确的选择,只有这样,你才会离成功的目标越来越近。

20 几岁的选择将决定你未来的命运

20 几岁,我们正在逐步摆脱以前那个事事依赖父母的自己,逐步走向一个独立的个体。在这个转变当中,我们不得不面对许许多多的选择。这些选择说起来比较容易,然而真正实施起来却并非易事,更多的时候我们是采用一种感性的态度来对待。我们可能总以为做这样的选择很简单,凡事都凭自己的喜好来行事,到头来只会让自己陷入无尽的悔恨之中。要想避免这种情况发生,就要从现在起,每做一次选择,都用谨慎的态度对待。

有些时候,我们会认为有些事情很小,没有必要去较真儿,其实不然。大家都听说过“蝴蝶效应吧,亚马逊热带雨林的蝴蝶轻轻扇动一下翅膀,在遥远的国家可能会形成一场飓风,任何微小的事情,都有可能产生深远的影响。

如今提起 4 年前的熊猫烧香病毒,可能很多人还会心有余悸。前不久,这个病毒的作者刚刚从监狱释放出来。当媒体把目光投向这个年轻人的时候,人们感到非常震惊。他叫李俊,今年 29 岁,是湖北武汉人。出狱后,李俊把媒体对自己的报道解嘲般发在初中班的 QQ 群里,任由班内同学品评。他这样做,其实是想让自己正视当年所犯的错误,也许在他看来,这样可以激励自己更早更快地适应这个社会。

李俊出生于一个普通家庭,父母当年通过招工的方式才进入阳逻镇的水泥厂。从当地水泥厂子弟中学毕业后,因为没能考上重点高中,家里也没有什么背景,读了几年中专后,便进入水泥厂当一名普通的工人。在水泥厂上班期间,他并不快乐,偶然的时机他与同学雷磊结成好朋友。

当 1998 年电脑刚刚开始在小地方流行的时候,他就着了迷,对各种软件



都充满好奇。为了能够掌握这门技术，他曾做过网管，在电脑城帮人装机，在这过程中，他的编程水平迅速提高，其间也有人上门来让他们帮忙开发软件。有一次，好友的电脑不幸被黑客入侵，这使得李俊对电脑的兴趣更加浓厚。“求知”的欲望促使两人走向黑客之路。他们经常参加一些黑客的聊天室，与大家交流探讨，有时候大家专门搜集一些存在漏洞的网站，公布出来，大家共同去参加漏洞攻击。当李俊的技术成熟以后，他便制作网游用的黑客软件、测试服务器的漏洞等来赚钱。后来，他从网友那里得到一个病毒样本，然后自己动手做一个相似的，他看到网友熊猫烧香的QQ表情，便拿来为自己所用。由此，他制做出了当年位于十大病毒之首的恶性程序。当东窗事发后，他也竭尽所能地制做出杀毒的软件，但是此时已无法弥补他犯下的错误。

人生充满变化，当每一次变化来临的时候，我们不得不做出选择。为了追求成功的人生，李俊做出了自己的选择，只是他选择当一名黑客。在他做出选择的时候，也许他从没考虑这样做会给自己带来的后果。因此，当事态扩大到一定程度后，连他自己都不知道该如何去面对。试想一下，如果他当初在做出选择的时候，能够认真想想，真正了解到自己所从事的事情是有益的，还是有害的，可能今天的他也将IT行业有着令人骄傲的成就。然而，后悔已没有用，历史不会因为他的后悔而改写。

20几岁充满了诱惑，你今天的选择将改变你明天的命运。选择什么样的生活和工作方式，决定权在你，但是，为了不让明天遗憾和后悔，请慎重的对待今天的选择。

机遇经常以选择题的形式出现

日本有个叫腾庵的人，早年开过酿酒作坊。在那个年代日本酒坊酿出的酒都是比较混浊的。当时他手下有个伙计，对他处事感到不满，所以决定

离开他的作坊,但是伙计离开的时候,顺手抓了一把灰丢进酒桶里。伙计的目的地是他的酒弄脏,好让他这些酒卖不出去。对于伙计的行为,腾庵有些生气,他望着那些被洒了灰的酒久久发呆。奇怪的现象发生了,这些酒非但没有变得更混浊,反而清澈起来。面对这种现象,腾庵没有随手把这些酒丢掉,而是请一些人前来检验。结果表明,正是由于后来掺进去的灰使酒里的杂质沉淀了。在那个年代,日本还没有人能够制造出清酒,更别提喝到清澈的酒了。有一个念头在他的脑海里一闪而过,他决定就用这种方法制造一种特殊的酒,并且把它投入市场。果然,这种酒一上市,就受到了大家的好评,他本人也因此发了大财。

把灰丢进酒里,通常的情况下,人们会觉得酒会变脏,因而选择把酒丢掉。但腾庵无意之中发现灰土可以使原本混浊的酒,变得清澈透明。这样的结果,引起了他的好奇,从而把酒送去检验,最终弄明白事情的真相。接下来,他选择以后把酒做成清澈的。正是因为做出正确的选择,抓住机遇,才获得了成功。

人生的每一个变化都可能成为机遇,关键看你在面对机遇时,做出怎样的选择。机遇来临时,它不会告诉任何人它的到来,通常情况下会以一种选择题的形式出现。

19世纪中期,一股淘金热潮在美国西部悄然兴起。成千上万的人涌向那里寻找金矿,幻想能一夜暴富。一个十来岁的穷孩子瓦浮基,也准备去碰碰运气。因为穷,他买不起船票,只能跟着大蓬车忍饥挨饿地奔向西部。不久,他到了一个叫奥丝丁的地方。这儿金矿确实多,但是气候干燥,水源奇缺。人们拼死苦干了一天,甚至连滋润嘴唇的一滴水也没有。抱怨缺水的声音到处弥漫,许多人愿意用一块金币换一壶凉水!

挖矿工人的满腹牢骚,让瓦浮基看到了发财的希望。既然自己身单力薄,干活儿比不过人家,还是找水比较实际一些。于是,他放弃挖矿的想法。为了能够赚到金币,他选择找到水,然后,用水来换挖矿工人的金币。说干就干,瓦浮基买来铁锹,挖井打水。然后,将凉水经过过滤,变成了清凉可口