

选择与放弃

的 人生经营课

许鸿琴◎编著

以从容的生活态度，以宽容的处世智慧，破解生活幸福的密码，达到幸福的境界。



NLIC 2970713190

生活的烦恼源于不懂得如何选择与放弃。

人要学会选择，选择自己该做的事，才不会委屈了自己；
人要懂得放下，放下心中难舍的痛，才不会迷失了自我。

北京工业大学出版社

选择与放弃

的人生经营课

许鸿琴◎编著



NLIC 2970713190



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选择与放弃的人生经营课 / 许鸿琴编著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5639-2703-6

I. ①选… II. ①许… 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046665号

选择与放弃的人生经营课

编 著: 许鸿琴

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 297 千字

版 次: 2011年4月第1版

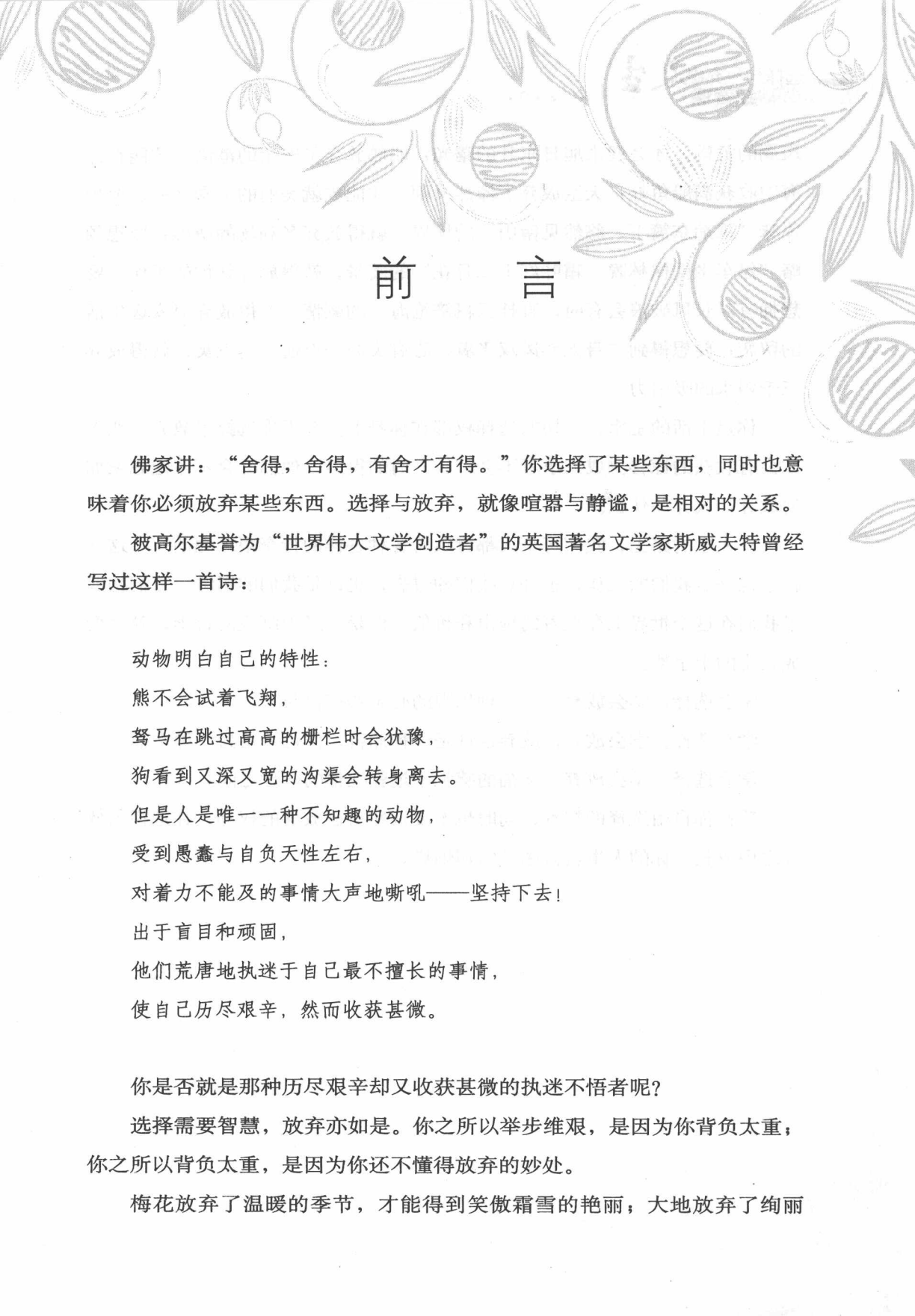
印 次: 2011年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2703-6

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言

佛家讲：“舍得，舍得，有舍才有得。”你选择了某些东西，同时也意味着你必须放弃某些东西。选择与放弃，就像喧嚣与静谧，是相对的关系。

被高尔基誉为“世界伟大文学创造者”的英国著名文学家斯威夫特曾经写过这样一首诗：

动物明白自己的特性：

熊不会试着飞翔，

弩马在跳过高高的栅栏时会犹豫，

狗看到又深又宽的沟渠会转身离去。

但是人是唯一一种不知趣的动物，

受到愚蠢与自负天性左右，

对着力不能及的事情大声地嘶吼——坚持下去！

出于盲目和顽固，

他们荒唐地执迷于自己最不擅长的事情，

使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

你是否就是那种历尽艰辛却又收获甚微的执迷不悟者呢？

选择需要智慧，放弃亦如是。你之所以举步维艰，是因为你背负太重，你之所以背负太重，是因为你还不懂得放弃的妙处。

梅花放弃了温暖的季节，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃了绚丽



斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；船舶放弃了安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾；天空放弃了沛然大雨，才能成就美丽的七彩之虹。要想体味“采菊东篱下，悠然见南山”的境界，就得放弃名利场的诱惑；要想领略“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的美景，就得放弃繁忙的工作；要想拥有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情，就得放弃对安逸生活的留恋；要想得到“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”的默契，就得放弃三千弱水的吸引力。

你是生活的主宰，一切的选择权都在你身上。今天你选择了放弃，明天才会有收获的惊喜。成大事者不会计较一时的得失，他们都会不停地思索如何放弃，放弃些什么。

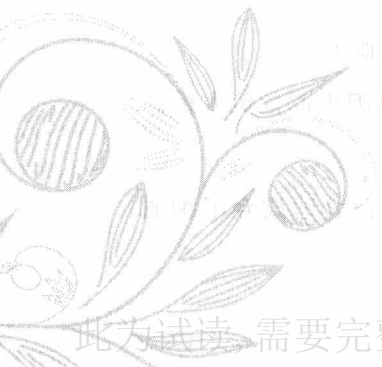
在人生的路上，我们每个人都背负着各种各样的行李艰难地前行。这些行李也许是我们的工作，也许是我们的过去，也许是我们的感情。它们构成了我们在这个世界上存在着的理由和价值。但是，过于沉重的行李，就会变成人生的十字架。

学会选择，学会放弃，以一种乐观的心态看待得与失。

学会选择，学会放弃，放弃也许是一种痛苦，但也许是另一种幸福。

学会选择，学会放弃，幸福的感觉不过就在你的一念之间。

珍惜你自由选择的权利，同时也不要浪费自己放弃的权利，在选择与放弃之中成长，你的人生就会越发明媚灿烂。



目 录



第一章

快乐不是你站的位置，而是你选择的朝向

愉悦是心里的一朵花，烦恼是心里的一根刺·····	2
莫让时光在为昨天创伤的叹息中虚度·····	3
天下本无事，庸人自扰之·····	5
想开了，生活中没有过不去的坎儿·····	6
快乐源于如何看待自己的选择·····	8
忍一时之气，免百日之忧·····	10
自由洒脱方可排除世间纷扰·····	13
你的心情决定你眼里的风景·····	15
只有纯洁简单的心灵，才能储存快乐的能量·····	17



第二章

在一拿一放中修行平衡的艺术

偷得浮生半日闲·····	20
“慢”，工作与生活的平衡点·····	21
心理压力是魔鬼与天使的混合体·····	24
不要去看远方模糊的事，而要做手边清楚的事·····	26



宣泄你的情绪，不要在消极情绪中沉溺太久.....	27
将过去的门关上，就是放下身心的包袱.....	28
在理性与感性之间，寻找心理的平衡点.....	30
当孤单与狂欢平衡的时候，我们才能获得和谐.....	31
有张有弛，在一呼一吸之间享受生活.....	33
人生好比站在天平上，平衡时少失衡时多.....	34



第三章

取舍有道，你才能走得更远

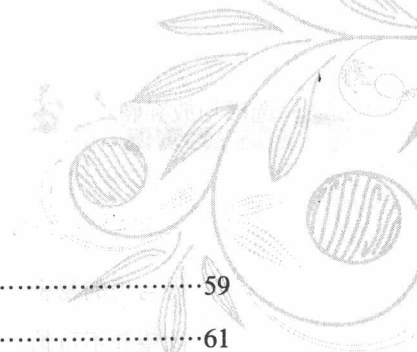
人无信则不立.....	38
成功的最大支撑力是自制.....	39
潜意识是你情感的发源地.....	41
君子爱财，取之有道.....	43
弱者等待机会，强者创造机会.....	45
不断地学习是成功人士的终身承诺.....	46
临渊羡鱼的心动，不如退而结网的行动.....	48
不舍弃黑夜的温馨，就得不到朝日的明艳.....	49



第四章

欲想取之，必先予之

没有付出，幸福也没法进入你的生活.....	52
敞开胸怀，才能打开自己的天空.....	53
心甘情愿地给予，是爱的真谛.....	55
最好的满足就是给别人以满足.....	57



伸出你的援助之手，会有回报的惊喜等着你·····	59
拆掉心灵的“篱笆墙”，撒播给予的种子·····	61



第五章

人生中最艰难的是选择

每一种创伤都是一种成熟·····	64
选项越多，越得不到想要的东西·····	65
听多数人的意见，和少数人商量，自己作决定·····	67
也许我们不能决定故事的开始，但我们可以决定故事的结局·····	68
在困境中爆发出能量·····	70
我们只需抓住人生的一半美好·····	72
选一条路，然后坚定地走下去·····	73
正确的风向才能带你航行到梦想中的岛屿·····	75
今天的生活是昨天的选择决定的·····	77



第六章

人生得失，无欲则刚

人若无欲品自高·····	80
欲望是一朵曼陀罗花·····	81
金钱是怎样搞定我们的·····	82
做物欲的主人，而非被它所奴役·····	84



得与失的秘密，往往是一环套一环·····	86
欲望并不可怕，可怕的是放纵欲望·····	88
贪婪让你坠入生命的深渊·····	89



第七章

放弃是一种智慧

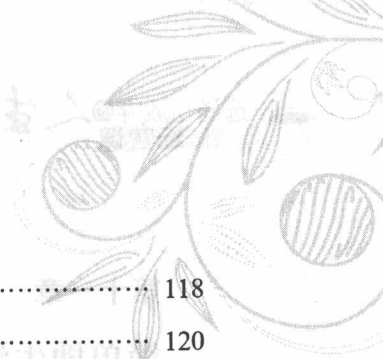
卸下负担，才能轻装前行·····	92
顺性而为，随遇而安·····	94
失去也是一种获得·····	95
既然已经错过，不如让它随风而去·····	97
不会退的鱼，不懂退的妙处·····	99
宠辱不惊，闲看庭前花开花落·····	100
放下身份才能海阔天空·····	101
放弃想要的，才能得到需要的·····	103



第八章

幸福在自己的心里，而不在别人的眼里

幸福是肉体无痛苦、灵魂无纷扰·····	106
幸福是知足，不是满足·····	107
幸与不幸，在于你控制内心的能力·····	109
幸福不过是虚荣的暂时停止·····	111
幸福不在于美德的报酬，而在于美德本身·····	113
强烈地希望幸福，就要用心去追求·····	114
泅渡苦闷的冰河，让幸福与你同行·····	116



幸福的生活存在于心绪的宁静之中·····	118
不过一念间，何必想不开·····	120
幸福需要梦想来支撑·····	121



第九章

怀一颗感恩的心，给自己建造一座精神天堂

一颗感恩的心，就是一粒奋进的种子·····	124
感谢折磨你的人，是他成就了你的高度·····	125
知恩图报，是人生最美丽的补偿·····	127
感恩是幸福和成功的来源·····	129
感谢父母是感恩的第一步·····	131
感恩是一种走向卓越的能力·····	133
你是为自己的未来而奋斗·····	134
失败是成功的前奏·····	136



第十章

取舍，在决定宽容的那一刻被诠释

心胸宽，则天地宽·····	140
宽容引起的道德震动比惩罚更强烈·····	141
将责骂当做一首赞美诗·····	144
忍受是另一种意义上的宽容·····	146
宽容将摩擦化解于无形·····	148
宽容是不计较，事情过了就算了·····	150
以爱宽容恨，恨自然会消失·····	152



第十一章

简单地生活，只取你所需的

扫净一片心灵栖息地·····	156
为生活减负，让幸福加倍·····	157
把简单当成享受生活的修养·····	159
简单至上，不为复杂所累·····	160
追求简单的人生，过诗样的生活·····	162
为生命卸载，开阔身心解放的空间·····	164
大道至简，人生的真理只藏在平淡无味之中·····	165



第十二章

品一杯人情茶，悟一堂舍得课

人情如盐·····	168
吃亏是福——处事大境界·····	169
自然界的双赢智慧·····	170
恰当地示弱，赢得人心·····	172
大智若愚的糊涂智慧·····	173
见好就收，当退则退·····	174
主动趴下，匍匐前进·····	176
刚柔并济为你的优秀加上最好的注解·····	177
弹性做人，才能突破瓶颈·····	179



第十三章

在命运的颠沛中细嗅花的芬芳

再等三天，就是复活节·····	182
没有绝望的处境，只有对处境绝望的人·····	184
成功是朵玫瑰，逆境就是玫瑰上的刺·····	186
逆境之中，切莫熄灭希望的圣火·····	188
砥砺着，美丽着·····	190
有志始知蓬莱近，无为总觉咫尺远·····	192
不要拒绝生命的雕琢·····	194
悬崖就是腾飞的起点·····	195
人在低处也飞扬·····	197



第十四章

拥抱自然，扬本色之美

保持特质，才能得到属于自己的一片蓝天·····	200
自然是天使，可以抚慰焦躁不安的灵魂·····	201
保持初心，质本洁来还洁去·····	203
燃烧自信的火炬，“秀”出真我的风采·····	205
抛开名利场，让心灵回归本真·····	206
修莲之心，养莲之性·····	208
素色经得起似水流年的考验·····	209
怀着一颗质朴的心，拒绝心灵的苍老·····	211



第十五章

第三十课

信念，守得云开见月明

- 信念的最大价值是支撑人对美好事物的追求..... 214
- 满怀希望，为心灵增添一份能量..... 215
- 信念，是支撑人生大厦的坚强支柱..... 217
- 信念是溺水时的救生圈..... 219
- 行走的人，无论如何都能到达静止的目标..... 220
- 人生之大错，是让失误摧毁你的信念..... 221
- 坚定的信念是永不凋谢的玫瑰..... 223
- 万事皆由人的意志创造..... 225



第十六章

变通，在省思中驶向成功的彼岸

- 变通是对智慧的考验..... 228
- 想象力是人类能力的试金石..... 229
- 世界上没有一条河流是笔直的..... 231
- 变通者善于变换视角..... 233
- 思考是变通的源头..... 235
- 想人之未想，见人之难见，为人之不能为..... 238
- 思维革命，让你每一个细胞都跃跃欲试..... 239



第十七章

爱情是取舍之间的博弈

爱情要坚持“半糖主义”	244
浪漫的爱情来自于现实	245
爱情，逛过就已经足够	247
人生本无常，失恋又何妨	249
珍惜拥有——穿越千年的领悟	251
与爱情无关，与勇气有缘	254
给爱情加点儿情趣清新剂	255
天天相恋，但别天天相见	257
条件与爱情，到底怎样取舍	259
为什么女人想嫁灰太狼	261



第十八章

幸福的家庭都是相似的

在体谅中经营婚姻	264
婚姻与理解相伴	265
用心感受婚姻的幸福味道	268
温柔地诉说，比无休止的吵闹更有效	270
幸福不曾走远，幸福就在眼前	273
回家，回到人生的避风港	274
责任，幸福婚姻的灵魂	276



第十九章

君子之交淡若水

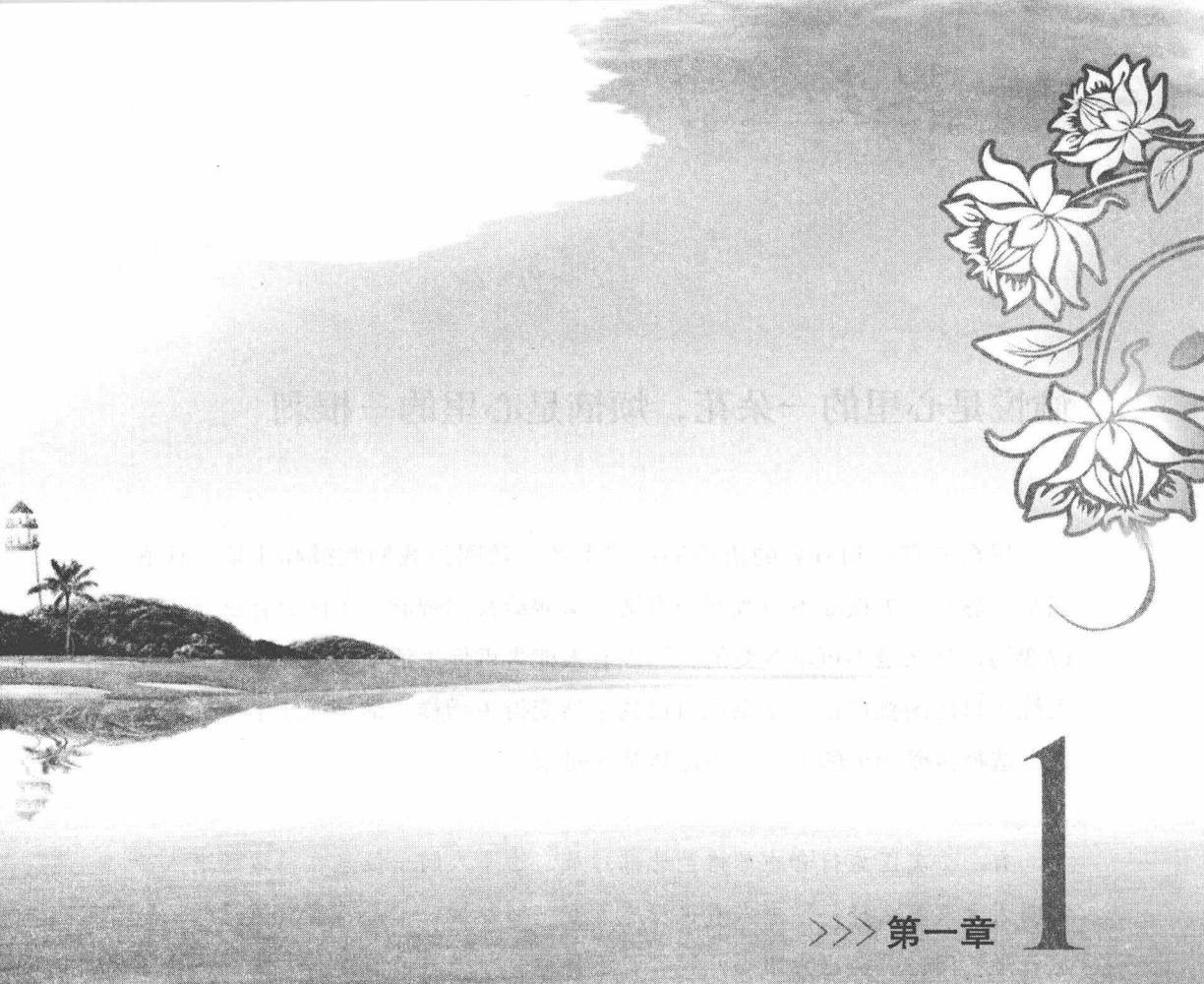
格式化友情，删除猜忌的病毒·····	280
友情若水，包容若杯·····	281
真挚的友谊如水一样清纯·····	283
疾风知劲草，患难知友情·····	284
只有真诚地照料，友情才能开出美丽的花朵·····	286
信任是一种奇妙的力量·····	288
一枝独秀不是春·····	289
朋友是永恒的财富·····	290
与善人居，如入芝兰之室·····	291



第二十章

好好地珍惜生命，珍爱自己

珍爱自己，源于对幸福的珍重·····	294
愉悦自己，才是真正地爱自己·····	295
完美不过是海市蜃楼·····	297
健康是你的最大的资本·····	298
向昨天要经验，向今天要成果，向明天要动力·····	300
对于会工作的人来说，不存在对休息的疑虑·····	301
生命在一呼一吸之间·····	303
把握现在，生命经不起等待·····	305
天生我材必有用·····	307



>>> 第一章

1

快乐不是你站的位置， 而是你选择的朝向

心中有快乐，遨游天地间，无处不快乐。



愉悦是心里的一朵花，烦恼是心里的一根刺

尼布尔有一句有名的祈祷词：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平心静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们智能，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。”没有人能告诉你生活中将会发生什么。杞人忧天只能困扰自己，结果让自己的生活变得更糟糕。倒不如学学下面的老人，选择接受明天的天气，不论是晴还是雨。

有一个美国旅行者在苏格兰北部过节。这个人问一位坐在墙边的老人：“明天天气怎么样？”老人看也没看天空就回答说：“是我喜欢的天气。”旅行者又问：“会出太阳吗？”“我不知道。”老人回答道。“那么，会下雨吗？”旅行者接着问。老人说：“我不想知道。”这时旅行者已经完全被搞糊涂了。“好吧，”他说，“如果你喜欢的那种天气的话，那会是什么天气呢？”老人看着这个美国人说：“很久以前我就知道我没法控制天气，所以不管天气怎样，我都会喜欢。”

生活就像天气，虽然无法预知明天是怎样的天气，但是你可以选择无论是晴是雨都去喜欢它、接受它。面对生活，始终保持一种平静的心态去接受明天，即使在困境中依然保持着泰然心境的人，无疑是在厄运面前不会绝望的人，这种人注定永远不会被生活击垮。

人生在世，总难免有烦恼和不安，别为你无法控制的事情烦恼，你有能力决定自己对事情的态度。如果你不控制它们，它们就会控制你。发生的事情已经发生了，无论好坏，你都要勇敢地去面对。这时候，你对待它的态度