



RENSHENG HUIYAN DONGXUANZE
YANGCHANG BIDUAN HUIFANGQI

人生慧眼懂选择 扬长避短会放弃

擦亮你的慧眼，做出正确的选择

从今天开始，阅读本书，学会选择和放弃，
就是给自己一个成功的机会。

田 鹏◎编著

选择与放弃不仅是做人的智慧，更是改变命运不得不思考的问题。
擦亮你的慧眼，做出正确的选择；发挥你的长处，放弃你的弱项。

不懂选择的人生是碌碌无为的人生，不会放弃的人生是举步维艰的人生。

如何做好选择，让自己的人生变得清晰些，简单些；
如何做好放弃，让自己的生活变得精彩些，出众些。



地震出版社

RENSHENG HUIYAN DONGXUANZE
YANGCHANG BIDUAN HUIFANGQI

人生慧眼懂选择 扬长避短会放弃

田 鹏◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

人生慧眼懂选择, 扬长避短会放弃/田鹏编著. —北京:
地震出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3830 - 0

I. ①人… II. ①田… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016838 号

地震版 XM 2144

人生慧眼懂选择, 扬长避短会放弃

田 鹏 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 4 月第一版 2011 年 4 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 235 千字

印张: 17

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3830 - 0 / B (4471)

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

一个人的精力是有限的。当人的精力过多地花在某些方面，则意味着同时需要放弃另外一些方面。

当一个人的表现比另一个人更出色的时候，可能是由于更懂得扬长避短。

那些出色的人懂得：与其花很多精力去把弱项改造成强项，不如把这些精力放在发挥强项上，会有更高的投入产出比，简单说就是人应该扬长避短。所以，某种意义而言，智慧的人生发展就是一个不断选择和放弃的过程。

选择需要胆识，没有胆识只会裹步不前；选择需要理智，没有理智只能得不偿失；选择需要实力，没有实力一切都是空谈；选择需要经验，没有经验容易变得浮躁。

选择需要很多，也承载很多。选择是一种魄力，能使人靠近自己的理想更近一点；选择是一种追求，能人的生活更加丰富一点。但是选择往往也会带来惆怅、彷徨和痛苦。

选择是一种取舍，一种大智慧。

生活，有时机会往往擦肩而过，这时需要我们果断地做出正确的选择；有时不好的境遇会不期而至，搞得我们猝不及防，这时我们更要学会扬长避短。

选择是量力而行的睿智和远见；放弃则是顾全大局的果敢和胆识。它们折射出的是人生智慧，谱写的是人生辉煌的篇章。





人生就像一场没有彩排的演出，每一天都是现场直播。我们不能回头，却可以努力使得自己在新的机会或是不幸到来的时候，能够做出更加理性的判断。

只有学会选择和放弃的人才能彻悟人生，拥有海阔天空的人生境界；只要是学会选择和放弃的人，就一定能够领略到那份豁达与清爽。

选择与放弃，是一种心态，同时也是一门学问、一种智慧。它是生活与人生中我们时刻可能遇到，也时刻可能错过的环节。如何做好选择，让自己的人生变得清晰些、简单些；让自己的生活变得精彩些、出众些；这是我们需要去思考，也值得我们进一步地去了解、去解决的。

请不妨以本书为借鉴，开始审视自己的人生，审视自己的生活，从一个全新的角度和视野来给自己一双“慧眼”。

本书通过编者细致地观察，以深入浅出的文字，将一个个关于人生选择的哲理娓娓道来，其中包含了大量古往今来的优秀故事，蕴含了选择与放弃的智慧与主张。从人生思路切入，涉及做事、处世、工作、事业、经商、社交、爱情、家庭、健康等人生的各个细节，有重点、分层次地展现和传递了懂选择的智慧，以期给读者打开一扇懂得扬长避短的天窗。

这是一本让你淡定从容的智慧书，让你解读自己，剖析周围的人和事。阅读本书，它将教会你“懂选择”的人生智慧，能够使你在人生的征途上扬长避短懂放弃，将自己有限的精力用在“刀刃”上，将视线从那些并不适合自己或是注定要失败的领域巧妙地挪开，让自己在阅读中感悟，在感悟中成长！

送上一副对联，与君共勉：得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得！

| 目录 |

contents

第一章

人生思路的选择与放弃

人生是一个大命题，它充满太多的不确定性，当然也充满太多的选择和放弃。不管你想拥有怎样的人生，都需要有自己的人生思路，它将会决定你的人生面貌。盖茨辍学创办公司是基于“个人电脑都创造巨大市场价值”的思路，同样，戴尔也是萌发了“电脑自装直销能获得巨大利润”的思路才创办戴尔的。例子举不胜举，道理再明白不过了——人生有思路才会有出路，有出路才会有发展。

不过，在确定自己的人生思路时，你已经在面临选择了。所以，你首先要学习的是，在人生总的思路面前，如何懂得选择与放弃。

- 命运不会注定，好运可以选择 / 2
- 改变自己，还是改变别人 / 4
- 姿态低一点，选择多一点 / 7
- 鱼和熊掌不能兼得 / 10
- 扬长避短最重要 / 13
- 抵制诱惑，无欲则刚 / 17
- 弃局部保整体，失眼前留长远 / 20
- 放弃利益也不能放弃承诺 / 23





第二章

做事策略的选择与放弃

为什么我们总是为自己做过的事情后悔呢？很大一部分原因在于我们没有在做事之前做好选择，以至于我们的行事策略严重失误，怎么会取得好结果呢？

比如说，面对一个问题，是该自己埋头苦干还是找人合作，是要听从前人经验还是独辟蹊径，是坚持到底还是灵活变通？太多人在面对问题的时候，本该离开却选择了靠近；本该靠近的却又选择了离开，所以他们的做事效果，总是不尽如人意。倘若没有选择做事策略的智慧，即便有再好的人生思路，恐怕也只能沦为空谈了。

追忆历史不如做好现在 / 28

单枪匹马，还是与人合作 / 30

重视过程胜过重视结果 / 34

依照惯例，还是另觅新方 / 38

继续等待不如积极行动 / 41

择重取之，胜过大小通吃 / 44

自力更生，还是借力腾飞 / 47

第三章

处世法则的选择与放弃

处世是一种艺术，是一种哲学，也是一种功夫。善处世者，无论在任何环境之下，常能逍遥自在，怡然自得，淡然自安，欣然自乐。

学会选择，学会放弃，是处世之道的一种精炼。

不一样的人生，不一样的心态，看待事情的角度截然不同。当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生，握住自己快乐的钥匙。一个成熟的人懂得选择，懂得掌握自己快乐的钥匙，他不但自己幸福快乐，同时也能将快乐与幸福带给别人。

为人处世不能一切向“钱”看 / 52

得，不得意；失，不矢志 / 55

不因闲言而忧郁 / 58

命里有时终须有，命里无时莫强求 / 62

放下面子才能选对理智 / 64

别因从众而放弃个性 / 66

为人处世，别忘见好就收 / 70

与其独自享乐，不如与人同乐 / 72





第四章

职业能力的选择与放弃

工作蕴含着用语言难以描绘的高尚和神圣，这种高尚和神圣在工作过程中的人也许根本不能感觉到。但每一项工作，哪怕是最微小、最具体、最轻松的工作，都包涵了人类对劳动和生命的尊重，这就使工作闪射着耀眼的光环。

工作中也面临着这样或那样的选择与放弃。选择的反面就是放弃，选择一项工作、一种工作方式，就等于放弃了除它之外的其他所有可能。

工作中的选择与放弃，你认真思考过吗？

扬长避短，选择最擅长的职业 / 76

先投出简历不如先定位自己 / 79

假把式，傻把式，还是真把式 / 82

做鸡头，还是做凤尾 / 85

工作，没有最好，只有最适合 / 89

先磨刀，还是先砍柴 / 91

责任，永远不能丢弃的使命 / 94

第五章

事业方向的选择与放弃

每个人都想尽早找到自己可以为之奋斗终身的事业，而且这个事业还要足够吸引人。在这个寻找过程中，人都会面对很多次的选择。每一次的选择都很痛苦，但就是在这种痛苦中，通过人生的积累，你会把自己看得越来越清楚，等机会真正到来的时候，才会把握得住。

当然，前提是，你已经能够回答下面这五个帮你确定事业方向的问题：你要去哪里，你在哪里，你有什么，你与自己想要成为的模样存在什么差距，你该怎么做？

做全才，还是做专才 / 100

先成家，还是先立业 / 102

方向比努力更重要 / 106

该糊涂就别太明白 / 108

沟通胜过抱怨 / 111

积累知识比积累财富更重要 / 114

适应环境比改变环境更容易 / 117





第六章

商业经营的选择与放弃

有钱的商人为什么会做生意、能经商，是他们天生的智商能力高、机遇好、财运佳，还是老天爷多给了他们一个头脑……都是，又都不是。

什么是经商？一位成功的企业家说：“经商就是经营智商和情商。”

诚然，经商中面临着这样或那样的选择与放弃，有时需要凭借过人的胆识，有时需要凭借经验的积累，还有时需要借助他人的智慧。

经商的选择与放弃，是智商的判断和情商的取舍的综合较量。

好商人是因为选择了好点子 / 122

经商，先从自己熟悉的领域干起 / 125

做生意也得讲点儿人情味 / 128

放手一搏，该出手时就出手 / 131

发现商机，淘出第一桶金 / 134

创业比面子重要 / 136

不要把所有的鸡蛋放在同一篮子里 / 138

散财有方，敛财有道 / 141

第七章

社会交往的选择与放弃

生活中，社会交往已经成为我们必不可少的一部分，掌握良好的社交知识，拥有良好的社交理念是我们走向成功的必要的铺路石。

社会如潮，人生如戏，每个人都是自己生命唯一的导演，只有学会选择和放弃的人才能彻悟人生，笑看人生，拥有海阔天空的人生境界。

人生不只是追求，还有放弃。在人与人的交往之中，要学会的不只是得到时的谦逊，还有失去时的达观。选择与放弃是一个人的立世之本，但并非每个人都能做到，成功与否，要看我们能否合理取舍。

打开心扉与封闭心理 / 146

“话聊”不如“物聊” / 148

说真话，还是说假话 / 152

选对话题，聊天才有趣 / 155

正话反说，反话正说 / 159

是请求，还是命令 / 162

选择换位思考，放弃独断专行 / 165

即使真心朋友也要亲密有间 / 168





第八章

爱情伴侣的选择与放弃

什么是爱情？两个灵魂，一个身体。什么是友谊？两个身体，一个灵魂。

有些人拼命保住爱情，为爱而爱；有些人拒绝爱情，为事业放弃爱。古往今来，多少人为爱而生，为爱而死。

爱情是甜蜜的，但是有时也是痛苦的。就如同一个行囊，如果装的太满了，就会很沉，很重，很累。一个生命背负不了太多的行囊，那样只会拖着疲惫的身躯走在人生大道上。

面对爱情，我们需要不时的检查自己的行囊，看看哪些是应该留下，而哪些是可以丢掉的。只有轻松上阵，才能领略到爱的那份美好。

爱的标准别太高 / 174

爱情不是选择题 / 177

别让智慧统率感情 / 179

爱情是连衣裙，还是晚礼服 / 182

选择爱情不等于放弃一切 / 185

忠诚并不是没有神秘 / 189

爱情重要，还是面子重要 / 193

放手，放了对方，也放了自己 / 196

第九章

家庭婚姻的选择与放弃

如果谁要把家庭简单地定义为男人加女人的话，恐怕男人和女人都不会答应。

家庭中，需要面对的东西很多也很繁琐。

有婚姻，有事业；有平时的甜蜜，也有不时的争吵；要面临双方的家长，还要面对新降生的孩子……

有很多很多的事要去审视，去判断，这其中少不了选择，也少不了放弃。

面对家庭，是勇敢地放弃，还是选择另外的出路，这是我们不得不思考的问题。

婚姻需要慎重选择 / 202

选择婚姻，就要重视家庭 / 206

寻找事业和家庭的平衡点 / 209

既然选择，就要接受 / 213

选择包容，就选择了快乐 / 216

选择生下孩子，就要为他（她）叫好 / 219

不要拿自己的标准培养孩子 / 222

草率离婚并不等于重回幸福 / 226





第十章

健康习惯的选择与放弃

虽然人们总是在拥有的时候不知道珍惜，但没有一个正常的人会不关心自己的健康的。那么，你知道习惯对健康的影响吗？我们每天高达90%的行为是习惯使然。天长日久，不同的生活习惯，所造成的身体健康程度当然不一样。

其实，每个人的健康和长寿掌握在自己的手中，因为你可以选择自己的习惯；对于大多数人而言，基因对于寿命的长短只起到次要的作用，而最重要的其实是自我的预防和调理。这其中的秘诀就是有所为，有所不为的选择与放弃。

健康是可以选择的 / 232

向烟酒等“老朋友”们道别 / 235

丢掉休息，也就丢掉了健康 / 237

别拿亚健康不当疾病 / 240

合理膳食，为健康而吃 / 243

选择适合自己的运动方式 / 248

选择不当，美食也会变成毒药 / 251

放弃不良的生活习惯和卫生习惯 / 255

第一章

人生思路的选择与放弃



人生是一个大命题，它充满太多的不确定性，当然也充满太多的选择和放弃。不管你想拥有怎样的人生，都需要有自己的人生思路，它将会决定你的人生面貌。盖茨辍学创办公司是基于“个人电脑都创造巨大市场价值”的思路，同样，戴尔也是萌发了“电脑自装直销能获得巨大利润”的思路才创办戴尔的。例子举不胜举，道理再明白不过了——人生有思路才会有出路，有出路才会有发展。

不过，在确定自己的人生思路时，你已经在面临选择了。所以，你首先要学习的是，在人生总的思路面前，如何懂得选择与放弃。



命运不会注定，好运可以选择

早在公元前一世纪，希腊斯多葛派大师埃皮克提图（Epictetus）就已经给了我们这样的建议：“无论偶然何时降临，记得问自己，如何才能让它发挥效用。”他所说的“偶然”，大概等同于我们口中玄而又玄的“命运”。

是的，我们的一生充满了太多自己难以把握的偶然性，从自己出生的时间、地点就已经开始了。终其一生，我们都必定要受到外在世界一些不确定性因素的影响，而我们的命运将注定是不确定的。正是这种不确定性，使得生活并不能总是如我们所愿，但它同时也决定了没有所谓“注定的命运”。一切都在偶然中发展，前面的环节影响着后面的每一个步骤。

那么，既然“不确定的命运”是人生的真相之一，也是我们必须面对的事实，我们需要做的就是如何适应这个充满不确定性的环境，进而成为胜利者。我们要学会如何远离危险；当机会出现的时候，明白如何识别；也要懂得如何争取别人的支持。如果能做到这些，毫无疑问，你就是众人眼中“好运相随”的幸运儿。但事实上，好运如影随形并非因为你真的备受上天眷顾，而是你能做出正确的选择，于是，最终你选择了好运。

做出正确的选择又谈何容易呢？现在，假如给你两个选择：其一，今天一次性给你 100 万元；其二，今天给你 1 元，连续 30 天每天给你前一天 2 倍的钱。你会选哪一个？大概很多人都会毫不犹豫地选择第一种，那他只能拿到 100 万元，而后一种选择的人却能在第 30 天拿到超过 5 亿元！只