

教 ◆ 你 ◆ 成 ◆ 功 ◆ 丛 ◆ 书

CHENG GONG DE XUAN ZE YUAN YU FAN QI



著名心理医学专家范海英◎主编

学会选择 懂得放弃

成功的选择来源于明智的放弃

每个人都有着不同的发展道路，面临着人生无数次的抉择。
当机会接踵而来时，只有那些树立远大人生目标的人，才能作出
正确的取舍，把握自己的命运。

延边人民出版社

教 ◆ 你 ◆ 成 ◆ 功 ◆ 丛 ◆ 书

HENGONG DESUAN ZE YUANYU FANGOU



著名心理医学专家范海英◎主编

学会选择 懂得放弃

成功的选择来源于明智的放弃

每个人都有着不同的发展道路，面临着人生无数次的抉择。
当机会接踵而来时，只有那些树立远大人生目标的人，才能作出
正确的取舍，把握自己的命运。

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会选择懂得放弃/范海英编. - 延吉:延边人民出版社,2004.6

(教你成功丛书/张桂荣主编)

ISBN 7-80698-249-3

I. 学… II. 范… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 057773 号

教你成功丛书 学会选择懂得放弃

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

主 编:范海英

出 版:延边人民出版社

发 行:新华书店经销

印 刷:长春市康华彩印厂

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:3200 千字

印 张:18

版 次:2006 年 12 月第 2 版

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 978-7-80698-249-3/C·18

总 定 价:140.00 元(全套 5 册)

前 言

人生处处面临着选择,作为在特定的社会环境中生存的人,我们面临着各种各样的选择,学业上的、工作上的、感情上的……正是这些选择构成我们完整的人生。从某种程度上来说,人生的过程其实就是一系列的选择过程。你可以选择轰轰烈烈的度过一生,也可以选择碌碌无为地活着;你可以选择愉快的心情,也可以选择忧伤的感觉。你可以选择积极地对待人生,也可认选择消极的逃避命运……

人生充满了选择,而生活的态度则决定着一切。请展开你紧皱的眉头吧,以积极的心态去迎接未来的人生。积极、乐观、向上的心态是打开人生成功之门的金钥匙。选择积极的心态就是选择成功的人生。

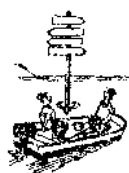


目 录

目 录

第一章 会选择,你的生命更灿烂

你随时都可以选择快乐	2
不幸也可以成为快乐的源泉	3
勇敢选择给你带来幸福的机会	5
我永远是第一	6
跌倒了就再站起来	8
该做的事就马上去做	10
挑战自己	11
在得失中体会生命的真谛	13
试着与自己的心灵对话	15
开心要靠自己去感受	17
再努力一把	19
心中要有“导航图”	23
别让机会从手中溜掉	26
选择造就人生	29
学会选择	31
扔掉你过多的目标	34



学会选择懂得放弃

目 录

永远给自己留条后路	36
鼓起勇气,硬着头皮去做	38
让逆境成为你的朋友	40
努力耕耘,满载而归	42
坚持你的信念	43
启动你自信的翅膀	45
明确哪些是你的责任	47
美言一句的力量	49
仔细选择你所接触的对象	51
人际关系决定一切	52
成功是靠别人,不是靠自己	54
选择享受工作的乐趣和过程	55
要培养自己的耐心和毅力	57
要让自己有颗热忱之心	59
不放弃任何一次机会	65
沉住气,才能成大器	67
做人“信义”值千金	69
不是自己想要的,就不要去做	71
我是自己的救世主	73
羡慕别人不如羡慕自己	76
坚持下去,你就是幸运星	78
帮助他人就是帮助自己	80

第二章 会放弃,你的人生很轻松

终场前的放弃	84
获得以放弃为前提	85
敢于先让一步	87
做事不要找借口	88
林肯:妥协是必要的	89
学会回头	92



一无所有是一笔财富	94
你是穷人你怕什么	95
坚持把一件事做透	96
人生如戏,痛痛快快演一场	98
好汉要吃眼前亏	100
挪威船王的放弃	101
真诚舍弃的结果	103
有时舍生才能求生	104
天才不需要复仇	105
只要撒手	107
暂时放弃	108
选定一把椅子	109
一加一大于二	110
放飞你的心情	112
放下就是快乐	113
放下姿态	114
不妨幽他一默	115
学会不在意	116
平常心是一壶功夫茶	118
望子成龙平常心	120
人生需要平常心	122
爱情需要平常心	124
财富就在我们身边	126
一美元的智慧	128
换一种沟通的办法	130
选择感动	131
200 元买来个金狮子	132
贪者与富者的不同眼光	133
美术老师的半句赞扬话	134
让人一步非我弱	135
让别人去说吧	136



不要怕不要悔	137
人生是一连串的选择	138
舍大取小的垂钓者	139
表达出你的感激之情	140
富翁与清洁工谁更快乐	141
拖延失去了一场战争	142
多替他人着想	144
上帝问卷:假如让你再活一次	146
松开双手	148
别人的自尊	149
流浪汉也有自尊	151
总统过河	153
放弃就是跨越	155
放弃受害意识	158
不苛求朋友的回报	160
选择与放弃决定幸福	161
放弃跟对手硬拼的冠军	162
道歉需要点勇气	164
记住“低头”	166
缎带的魔力	167
要超常就需要放弃	169
重新支起生活的桅杆	171
放弃“师道尊严”的老师	173
活着就是幸福	175
有健康才有一切	176
有失去才能有得到	178
“忍耐”的测试	180
生命中,不能没有对手	182
赢得幸福的感恩之心	184
锋芒不可太露	186



第三章 会选择会放弃,助你走向成功

发自内心的信赖	188
原有的人际关系不能放弃	191
辞职时,档案千万不要放弃	192
好聚好散的君子之风	194
自我暗示是看不见的法宝	199
不要在心里制造失败	201
对上司不要一味忍让	202
不合时宜的“默默耕耘”	205
必要时顶撞上司又何妨	208
大胆任命反对过自己的人	210
牢牢抓住,轻轻放弃	212
你的对手就是你的帮手	214
敢于做你害怕去做的事情	217
如果你要什么,就拚命去追求吧	219
坟场里找到的希望	220
每一次承诺就是一个契约	223
守住你的金矿	226
放弃,有时就是最好的选择	227
永不放弃的林肯总统	229
为梦想跨出一步	231
管理好自己心灵的花园	233
选择积极的心态	234
相信自己就无往不胜	236
对生命永远充满热情	238
我选择快乐	240
选择,最伟大的力量	242
你如何选择财富	244
你可以选择你的性格	246



学会选择懂得放弃

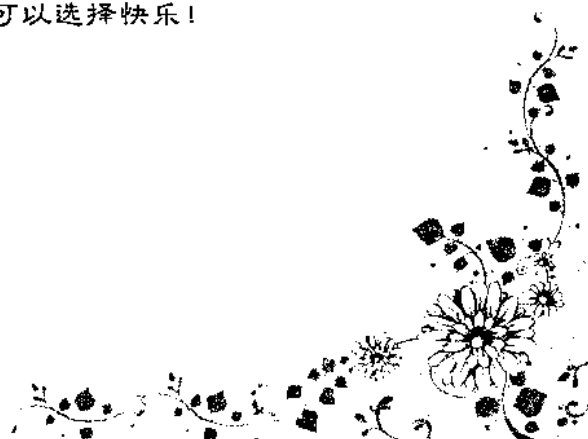
目 录

就是自己想像的样子	249
学习看有机会的那一面	251
轻易放弃的确太早	253
灾难临头,也别放弃梦想	254
别失去坚持下去的勇气	256
坚持的人就有好运气	257
小机会是大事业的开始	258
对机遇的巧妙捕捉	260
机遇来了别放弃	262
石头汤里的创新思维	265
机遇常被目光敏锐者找到	266
找到适合你的最佳选择	268
有了好创意,就要付诸行动	271
我选择今天	273
假如今天是我生命中最后一天	275
给自己鼓掌	277

第一章

会选择,你的生命更灿烂

人生充满了选择,而生活的态度就是一切。请展开你紧皱的眉头吧,不要陷入生活中不如意的一面而心烦意乱,情绪消沉。只要愿意,你随时都可以选择快乐!





你随时都可以选择快乐

杰里是个饭店经理，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他回答：“我快乐无比。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物的正面。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，杰里，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一天，他忘记了关后门，被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是事情发现较早，杰里被送进了急诊室。经过 18 个小时的抢救和几个星期的精心治疗，杰里出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6 个月后，他的一位朋友见到了他。朋友问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。杰里答道：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一个是死，一个是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

杰里说：“有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

杰里就这样活下来了。



不幸也可以成为快乐的源泉

第一章 会选择，你的生命更灿烂

所有快乐的人都心怀感恩，不知感恩的人不会快乐。不论发生了什么不幸，我们都要学会感恩和知足，只有这样我们的生活才会真正快乐起来。

那年的圣诞前夜是个星期天，因此，往常周日晚在教堂聚会的年轻人打算好好庆祝一下。早礼拜以后，有个妇女恳求罗伯特·J·特迈克米伦晚上开车带她的两个10来岁的女儿去教堂。那个妇女离异了，丈夫移居别处。她不喜欢晚上开车——尤其是那天外面还可能雪雨交加。迈克米伦于是答应了。

当晚他们开车去教堂，两个女孩子坐在迈克米伦的身边。

车开上一个高坡，迈克米伦看到前面不远的立交桥那里许多车撞在一起。因为路面结冰，非常滑，车轮无法刹住，猛地撞到一辆小车的后部。

迈克米伦身后一个女孩尖叫了一声。

“噢，多娜！”迈克米伦回过头去看那个坐在窗边的女孩子怎么样了。当时车内还没有时兴装配安全带。所以她的脸部撞到了挡风玻璃上，落回座位时，锋利的玻璃碎片在她左颊留下两道深深的伤口，血如泉涌，可怕极了。

所幸这辆车里有急救包，于是用纱布止住多娜的流血。前来调查的交警说事故难以避免，不是迈克米伦的责任。可迈克米伦仍然内疚不安——一个如花似玉的少女脸上将要带着疤痕过一辈子，而且这可能还是因为自己的缘故。

多娜很快被送到医院急诊室里，医生开始为她缝合脸上的伤口。过了好久，迈克米伦担心会出什么事，就问一位护士，手术怎么现在还没有结束。护士说，当班的医生恰好是个整形的外科大夫，他缝合细密，很费时间。这样伤痕就会很细微。

迈克米伦害怕去探望住院的多娜，担心她会怒气冲冲地责骂自己。因为是圣诞节，医生们把病人送回家，有些可做可不做的手术也给推迟了。所以多娜病房里并没有多少病人。迈克米伦问一位护士多娜的情况怎样。护士微笑着说，多娜恢复得挺好。实际上，她就像一束亮丽的阳光。多娜看起来很高



兴，对医治、护理方面问这问那。护士向迈克米伦透露说，病人不多，她们有自己支配的时间，经常找借口到多娜的病房里和她聊天。

迈克米伦对多娜说，发生的一切让自己心中非常不安和歉疚。她打住迈克米伦的道歉，说可以用化妆品遮住疤痕。接着她开始兴高采烈地描述护士们的工作和她们的想法。护士们围在床头，微笑着。多娜看起来很开心。她是第一次住院，周围的一切引起了她的极大兴趣。

后来，多娜在学校里成了大家瞩目的中心，她一遍遍地讲述事故的经过和她在医院的经历。多娜的母亲和姐姐并没有因此而责怪迈克米伦，反倒感谢他那晚对姐妹俩的照顾。至于多娜，她并没有毁容，而且化妆品确实差不多遮盖了她的疤痕。这让迈克米伦感到好些，但他仍难以抑制心中的刺痛——这么美丽可爱的少女，脸上却有疤痕。

一年后，迈克米伦移居另一个城市，从此和多娜一家失去了联系。

15年以后，那个教堂邀请迈克米伦去做一系列的礼拜活动。临结束的那晚，他忽然看到多娜的母亲站在人群中等着和他告别。

迈克米伦蓦地战栗起来，想起车祸、鲜血和伤疤。

多娜的母亲笑容可掬地站到迈克米伦面前。当她问他知不知道多娜现在怎么样子时，她几乎开怀大笑起来。

“不，我不知道多娜怎么样了。”

“那你记不记得多娜住院时对护士的工作极感兴趣。”

“是的，印象很深刻。”

多娜的母亲接着说：“嗯，多娜打算做一名护士。她接受培训并以优异成绩毕业，在一家医院找了份不错的工作，结识了一位年轻的医生并相爱结婚。她婚姻很美满，现在已有了两个漂亮可爱的孩子了。多娜告诉我不要忘了向您提起那次车祸是她一生中最大的幸事！”



勇敢选择给你带来幸福的机会

20 世纪初,有个爱尔兰家庭要移民美洲。他们非常穷困,于是辛苦工作,省吃俭用 3 年多,终于存钱买了去美洲的船票。当他们被带到甲板下睡觉的地方时,全家人以为整个旅程中他们都得呆在甲板下,而他们也确实这么做的,仅吃着自己带上船的少量食品和饼干充饥。

过了一天又一天,他们以充满嫉妒的眼光看着头等舱的旅客在甲板上吃着奢华的大餐。最后,当船快要停靠爱丽丝岛的时候,这家其中一个小孩生病了,做父亲的去找服务人员并且说:“先生,求求你,能不能赏我一些剩菜剩饭,好给我的小孩吃?”

服务人员回答说:“为什么这么问,这些餐点你们也可以吃啊。”

“是吗?”这人回答说,“你的意思是说,整个航程里我们都可以吃得很好?”

“当然!”服务人员以惊讶的口吻说:“在整个航程里,这些餐点也供应给你和你的家人,你的船票只是决定你睡觉的地方并没有决定你的用餐地点。”

永远都不要忽视了自己有选择的权利,在试图“探测命运”的时候,尤其如此?



我永远是第一

理查·派迪是运动史上赢得奖金最多的赛车选手。当他第一次赛完车回来向他母亲报告赛车的结果时的情景对他的成功影响很大。

“妈!”他冲进家门叫道,“有 35 辆车参加比赛,我跑第二。”

“你输了!”他母亲回答道。

“但,妈!”他抗议道,“您不认为我第一次就跑第二是很好的一件事吗?特别是这么多辆车参加比赛。”

“理查!”她严厉道,“你用不着跑在任何人后面!”

接下来的 20 年中,理查·派迪称霸赛车界。他的许多项纪录到今天还保持着,没被打破。他从未忘记他母亲的教诲——“理查,你用不着跑在任何人后面!”

是的,“你用不着跑在任何人后面!”一旦你决定要得第一,那么你会取得更大的成绩。

在生活中你敢不敢说“我是第一”?这个问题的回答并不困难。如果你是个渴望成功的人,并且意识到以个性为中心是成功的基础的人,请回答:“当然,我就是第一!”

如果想保持一点谦虚的绅士风度,你也可以回答:“不是第一。”但要不失时机地补上一句:“是并列第一。”

为什么一定要是第一呢?

因为你本来就是第一。至少,你要在意识中播种争第一的信心,这样,你的个性才会真正成熟起来。记住!生活需要个性。

无数受人尊敬的成功者,都曾经宣称自己是第一人物。是不是第一勿须追究,关键是他们的确取得了个人成功。基安勒的故事对你一定有所启发。

基安勒很小的时候随父母从意大利搬到了美国,在汽车城底特律度过了悲惨的童年,痛苦和自卑成为他的不良印痕。他那碌碌无为的父亲告诉他:



“认命吧，你将一事无成。”这个说法令他沮丧，他老是想着自己苦闷的前程。有一天，母亲告诉他：“世界上没有谁跟你一样，你是独一无二的。”从此他燃起了希望之火，他认定他是第一，没人比得上他。自信奠定了成功的基础。他一次去应聘时，这家公司的秘书要他的名片时，他递上一张黑桃 A。结果立刻得到面试的机会。经理问他：“你是黑桃 A？”

“是的。”他说。

“为什么是黑桃 A？”

“因为 A 代表第一，而我刚好是第一。”

这样，他被录用了。

想知道后来的基安勒吗？他成功了，真的成了世界第一。他一年推销 1425 辆车，创造了吉尼斯纪录，怎么样？第一的威力厉害吧？基安勒每天临睡前都要重复几遍说：“我是第一。”然后才入睡。这种鼓舞性的暗示坚定了他的信心和勇气。他的个性得到了有力的强化。

要相信自己是独一无二的，要相信自己是第一。一个连自己都不相信的人能指望别人相信吗？鼓舞你的人恰恰是你自己。