

鱼与熊掌不可兼得，你必须学会选择，懂得放弃。

学会选择 学会放弃

全集

XueHuiXuanZe
XueHuiFangQiQuanJi

[明智的选择胜过盲目的执著]

吕 涵 编著

无论是在工作中还是生活中，当你做一个决定时，你常常会面临两个或多个选项，这就要求你善于分析比较，作出明智的选择，放弃那些弱势选项。如果一个人不懂选择和放弃的智慧，面对人生的多个选项犹豫不决，迟迟难下结论，最终必然会错过成功的机会。

中国国际广播出版社

鱼与熊掌不可兼得，你必须学会选择，懂得放弃。

学会选择 学会放弃

全集

吕 涵 编著

明智的选择胜过盲目的执著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择学会放弃 全集 / 吕涵编著. —北京: 中国国际广播出版社, 2006. 3

ISBN 7-5078-2571-X

I. 学… II. 吕… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065283 号

学会选择学会放弃 全集

编 著 者	吕 涵
责任编辑	杨 耐 马 琳
版式设计	中天华唯图文制作公司
封面设计	纸衣裳书装
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
排 版	北京中天华唯文化发展有限公司
印 刷	中国电影出版社印刷厂
装 订	中国电影出版社印刷厂
开 本	640×960 1/16
字 数	230 千字
印 张	20
版 次	2006 年 5 月 北京第 1 版
印 次	2006 年 5 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2571-X / B·47
定 价	25.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

PREFACE

鱼与熊掌不可兼得，你必须学会选择，懂得放弃。

无论是在工作中还是生活中，在你做一个决定时，你常常会面临两个或多个选项，这就要求你善于分析比较，作出明智的选择，放弃那些弱势选项。如果一个人不懂选择和放弃的智慧，面对人生的多个选项犹豫不决，迟迟难下结论，最终必然会错过成功的机会。选择是要一个人集中精力朝着一个方向努力，因为无论在哪个阶段，人生都会有许多方向，如果总是不能确定选择哪个方向，结果可想而知。

生活中，你有权选择快乐，也有权选择痛苦；你有权选择幸福，也有权选择不幸；你有权选择希望，也有权选择失望；你有权选择成功，也有权选择失败；……只有学会了选择，你才能拥有美满的人生，获得成功的事业！没有选择，你的人生就是没有航标的小船，毫无目的地随波逐流。

前

言

PREFACE

前

但是生活中仅仅学会了选择还是远远不够的，你还要懂得放弃。懂得放弃，你才能领会选择的重要性；懂得放弃，你才能坦然面对生活；懂得放弃，你才能以微笑面对得失；懂得放弃，你才能得到更多……放弃是另一种美。有所得必有所失，有所失必有所得，该放弃时就放弃，你将与阳光一路同行！

选择是人生成功路上的指南针，学会如何运用它，你才不会迷失方向。

放弃是智者对生活正确的选择，懂得怎样运用它，你才能更快地到达目的地。

总之，选择与放弃对于人生，就如同水对于鱼，月亮对于黑夜一样重要。鱼若离开水的滋养，生命将很快黯然，而黑夜若失去星光的点缀，将缺乏迷人的光辉！

言

CONTENTS

目 录

学会选择 放弃负重心态

爱人是一道风景	003
爱是一盏灯	005
别人的婚姻理论	007
离婚之旅	009
挣脱习惯枷锁	011
百万富翁	013
走出自筑的牢狱	016
真诚地披露自己的心灵	018
闭口有时是一种明智的选择	021
面对仇恨，选择宽恕	024
你可以选择说“不”	028
放弃负面心态，选择快乐人生	030
除了容貌，还有别的选择	032
远离痛苦，选择快乐	036
从从容容面对人生选择	038
选择正确的生活态度	041

CONTENTS

CONTENTS

放弃没有必要的“人生之坎”

丢掉遗憾	089
忘掉过去	091
放下痛苦，快乐靠自己	095
乐在工作	098
放下生活中的奢华	101
放弃你的等待	103
放弃思想包袱	106
金钱之外	108
放下人情包袱	110
锻造柔韧	112
渔夫的放弃	114
只有舍去才能得到	116
学会放弃烦恼	118
学会思索，懂得放弃	122
泥泞的路才能有脚痕	124
救活自己的人只能是自己	126
恰到好处的放弃	128
怎样走过人生六个坎	130
舍弃自身的奴性	133
舍得放弃“尊严”	134

CONTENTS

人弃我取也能创奇迹	185
人弃我，我不自弃	189
为自己选件红衬衫	192
选择恰当的目标，为自己铺就成功的道路	194
做老二，不要自不量力	196
选择妥协，选择双赢	199
让冷静给选择把关	201
要善用拟态和保护色	203
飞越生命的沙漠	206
坚持与分寸	208
放弃跟对手硬拼	210
学会如何读书就拥有了智慧	213
选择现在	215
以退为进的策略	218
把握今天	221
一定要选择好人生的进退	225
选择冒险	228
选择专注	230
选择小事成就大业	232
只选一把椅子	234
弱者回首就变强	236
选择真正喜欢的事业	238
锯掉椅背	240

CONTENTS

是千里马还要会“叫”	290
命运靠自己掌握	292
永不投降	294
一屋不扫何以扫天下	296
什么是真正的男人?	298
不要和老鼠打架	301
聚散都是缘,路要自己走	302
主动出击,先发制人	305
不要被光明迷失了自己	307



Xue Hui Xuan Ze Xue Hui Fang Qi Quan Ji

学会选择 放弃负重心态





爱人是一道风景

隔壁的小两口又在吵架了。

男的说：“没见过像你这样蛮不讲理的女人。”女的说：“真不假，我也没见过像你这样粗鲁蛮横的男人。”男的又说：“你看看人家兰兰妈，多温柔体贴，多会操持家务，哪像你整天就知道围着牌桌不下场！”女的反唇相讥：“还好意思说？你也不看看小军他爸，人家上两个班，还经常写字画画发表文章赚外块，哪像你就知道喝酒聊天瞎胡吹！”

现实生活中的确存在这种现象。回想当初，他(她)不也是你的最佳选择吗？若不然你又怎么会与他(她)结婚呢？两个人经过一段婚姻生活后，婚前的新鲜感已荡然无存，对方的缺点也暴露无遗，这时便生出许多感叹埋怨来：当初要不是怎么怎么，我才不会看上你呢……

有一个关于苹果的故事：

上帝拿出两个苹果，让一个幸运男子挑选。这男子权衡再三，终于下定决心，选了其中自己认为最满意的一个。上帝含笑赐予，他千恩万谢，接过后转身离去。突然，他却反悔想调换成另一个，回头时上帝已不见了，他



学会选择学会放弃 全集

Xue Hui Xuan Ze Xue Hui Fang Qi Quan Ji

只得耿耿于怀过了一生。于是，上帝叹道：“人啊，总是期待那些未到手的，而不好好珍惜手中所有，怎么可能获得幸福呢？”

常言道：这山望着那山高，到了那山更糟糕。人心不足蛇吞象，也是这个道理。你认为最好的其实未必适合你。告诉自己，身边的爱人才是你今生最最完美的理想伴侣。只有放下那山的风景，你的心理才能平衡，你的心情才能舒畅，你才能得到这山的关爱，活得坦然过得洒脱。

人生感悟

爱人是一道风景，只有懂得选择并且不“这山望着那山高”，放得下其他山上的风景，你才有机会欣赏到最美的风景。





爱是一盏灯

他和她结婚时家徒四壁，除了一处栖身之地外，连床都是借来的，更不用说其他的家具了。然而她却倾尽所有买了一盏漂亮的灯挂在屋子正中。他问她为什么要花这么多钱去买一盏奢侈的灯，她笑笑说：“明亮的灯可以照出明亮的前程。”他不以为然，笑她轻信一些无稽之谈。

渐渐地，日子过好了。两人搬到了新居，她却不舍得扔掉那一盏灯，小心地用纸包好，收藏起来。

不久，他辞职下海，在商场中搏杀一番后赢得千万财富。像许多有钱的男人一样，他招聘了个漂亮的女秘书，很快女秘书就成了他的情人。他开始以各种借口外出，后来干脆不作解释就夜不归宿了。妻子劝他，以各种方式挽留他，均无济于事。

这一天是他的生日，妻子告诉他无论如何也要回家过生日。他答应着，却想起漂亮情人的要求。最后他决定先去情人处过生日后再回家过一次。

情人的生日礼物是一条精致的领带。他随手放到一边，这东西他早已拥有太多。半夜时分他才想起妻子的叮嘱，急匆匆赶回家。

远远看见寂静黑暗的楼房里有一处明亮如白昼，他看