

·明智的放弃胜过盲目的执著·

——林语堂

B3821-49
551

学会选择 学会放弃

精华集

唐汶◎著



选择是一种智慧

放弃是一种美丽

选择意味着决断

放弃意味着释怀

人生需要选择

更需要放弃

生活的真谛

就在这取舍之间

学会选择 学会放弃

唐汶◎著

● 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会选择,学会放弃:精华集 / 唐汶著. - 北京:朝华出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5054-2143-1

I.学… II.唐… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 087864 号

学会选择,学会放弃(精华集)

作 者 唐 汶

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

特约编辑 松 怡

责任印制 张文东

封面设计 锐园设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 155 千字

印 张 8.875

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2143-1

定 价 26.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

坎,生活中躲不掉的荆棘。越过它还是反身往回走,是选择,亦是放弃。活在当下的人,时时刻刻面临着各种各样的坎,学会选择,学会放弃,才能跨过当下不可预知的坎。

做一个选择的时候,意味着需要放弃其他的观念、想法、物质、甚至生命。选择与放弃往往是同步的,选择的反面即是放弃。放下一粒种子,收获一棵大树;放下一处烦恼,收获一片清凉;放下一种偏见,收获一种幸福。当你放下足够的时候,生命也将收获一片蓝天。

法国一个偏僻的小镇,据传有一个特别灵验的水泉,常会出现神迹,可以医治各种疾病。有一天,一个拄着拐杖,少了一条腿的退伍军人,一跛一跛地走过镇上的马路。旁边的镇民带着同情的口吻说:“可怜的家伙,难道他要向上帝请求再有一条腿吗?”,这一句话被退伍的军人听到了,他转过身对他们说:“我不是要向上帝请求有一条新的腿,而是要请求他帮助我,教我我没有一条腿后,也知道如何过日子。”

杰米·杜兰特是一位著名的艺术家,他曾被邀参加一场慰问第二次世界大战退伍军人的表演,但他告诉邀请单位自己行程很紧,连几分钟也抽不出来;不过假如让他做一段独白,然后马上离开赶



赴另一场表演的话，他愿意参加。安排表演的负责人欣然同意。

当杰米走到台上，奇怪的事发生了。他做完了独白，并没有立刻离开，而是连续表演了15、20、30分钟，最后，他终于鞠躬下台。后台的人拦住他，问道：“我以为你只表演几分钟哩！怎么回事？”杰米回答：“我本打算离开，但第一排的两个特殊的观众感动了我，是他们让我留下。”

原来，第一排坐着两个男人，两人均在战事中失去了一只手，一个失去了左手，一个失去了右手。可此时的他们却合起来一起鼓掌，而且拍得又开心，又响亮。

如果不能坦然地接受身体的伤残，失去一条腿的人又怎能勇敢地面对人生漫长的旅程；如果不是对生活充满爱和渴望，失去一只手的人又怎能尽力为一点小小的精彩而鼓掌？他们失去了健全的身体，可他们依然怀有一颗乐观、勇敢的心，正因这样，他们赢得了包括杰米·杜兰特在内的无数人的尊敬与敬仰。

人生总会面临不同的坎，问题不再那些坎，而在于我们选择怎么来面对那些坎。只要取舍得当，任何坎都可以跨越。

圣经中有这样一句话：人降临世界时手是合拢的，似乎在说：“世界是我的。”当离开世界时手是张开的，仿佛在说：“瞧哪，我什么都没有带走。”

其实，人生就是一连串选择与放弃的过程，有取就有舍，有舍才有得。该放弃的就要放弃，不是没有恒心和勇气，而是选择进取的一种方式。放弃了乘电梯，走楼梯同样可以达到所要到达的高度。

唐汶

2009年5月



001

目 录

第一章 从放下开始

选择放下,必定重识自我,选择放下,必定玩转人生,选择放下,必定主宰生活,选择放下,必定走向成功。

- 003 选择的反面是放弃
- 004 美丽与痛苦的邂逅
- 006 我们需要的土地有多大
- 007 让心从枷锁中走出来
- 009 山外有山
- 011 你在追求什么
- 013 不能背负就笑忘
- 016 学会跟生活妥协
- 018 先舍后得



- 020 做今天的主人
- 022 勇敢的断臂英雄
- 025 起点与终点的距离
- 027 认真而不较真
- 029 不能决定长度,可以拓展宽度
- 032 蜈蚣诞生记
- 035 不要为小事烦恼
- 037 别让蟑螂害了你
- 039 清理你的生命
- 041 福祸双至,如何舍弃
- 043 胜负间的奥妙
- 044 关掉身后的门
- 046 专注眼前的每一步
- 048 一美元
- 051 基辛格给儿子的信
- 053 输得起

第二章 进退之间

人生就如同一次旅行。你可以列出清单,决定背包里该装些什么才能帮你到达目的地。但是,记住,在每一次停泊时都要清理自己的口袋,什么该丢,什么该留,把更多的位置空出来,让自己活得更轻松、更自在。

- 059 从钢琴家到国务卿



- 059 天地三尺高,谁能不低头
- 062 幸好你不是其中的一种
- 063 不会转弯的马嘉鱼
- 065 放下不必要的荣誉
- 066 突破惯性思维
- 068 一种心境,一种世界
- 070 犹太“78:22 定律”
- 072 在忍耐中成长
- 074 不要害怕当傻瓜
- 076 送你一盏灯,请买我的油
- 079 保持适度的野心
- 081 以两倍于人的价格出售
- 083 罗马不是一天建成的
- 086 成功未必取决于实力
- 088 从奥运冠军到剑桥博士
- 091 失业以后,怎么办
- 094 别无选择是最好的选择
- 097 不能创造,就更换
- 099 杞人忧天
- 101 嘲笑也可以很有用
- 103 为什么不再试一次
- 105 要反思,不要懊悔
- 108 业精于专
- 109 不要把今天的事推到明天去做



113 做好自己不愿意做的事

第三章 做最好的自己

心灵的成熟过程,是坚持不懈的自我发现、自我探寻的过程。我们只有不断地否定——肯定自己,才能更好地认识和发展自己。完成角色定位后,努力争取当好自己的角色,这样,生命才会放出光彩,生活才会更有意义。

- 119 找到自己
- 120 换把椅子审自己
- 122 做自己就足够了
- 125 面具下的人生
- 127 别让借口征服了你
- 130 悬空的梯子
- 132 让人喜欢你
- 134 镜子的故事
- 135 嫉妒如恶魔
- 139 和朋友说再见
- 141 做你想做的
- 143 “老实”新解
- 144 做情绪的主人
- 147 告别“约拿情结”
- 149 约书亚的寓言
- 152 有人在烦我,那人就是我



- 153 别羡慕我,我也有我的痛苦
- 155 缺陷也能成为优势
- 156 隐退
- 158 存在即是合理的

第四章 相处的学问

相处于理解与变通,能够理解别人,是一种宽容、豁达的心境;变通,是放下了不必要的细枝末节,随境而变。人与人的相处是一门大学问,学会理解与变通,可以生活得更充实、更惬意一些。

- 163 平和的心态
- 164 你能宽容对方多少
- 166 友谊始于开口
- 169 圆通而不滑头
- 172 爱你的敌人
- 174 说“是”还是“不”
- 176 把谗言当故事听
- 179 调侃有学问
- 181 忠言必须逆耳吗
- 183 谦虚,但不要过头
- 185 能方则方,能圆能圆
- 188 宽容而不姑息
- 190 节约一美元与露八颗牙齿
- 191 “高帽”说服法



- 193 上帝也会被怠慢
- 195 予人微笑,收获笑脸
- 196 无须树立假想敌人
- 199 越是爱,越要放手
- 201 沟通是最好的润滑剂
- 205 婚姻的四张挂图
- 208 因为爱,才低头
- 210 爱是一捧沙
- 212 借人之力量,成己之功
- 216 不要随便接受免费的意见

第五章 让生活慢一拍

宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫观天外云卷云舒。以平常之心处世度人,以从容之态演绎人生。从容是放下,它不只表现于生命在得意之时豁达、稳健,更在于陷入不幸时的坦然与沉静,这是一种人生的境界。

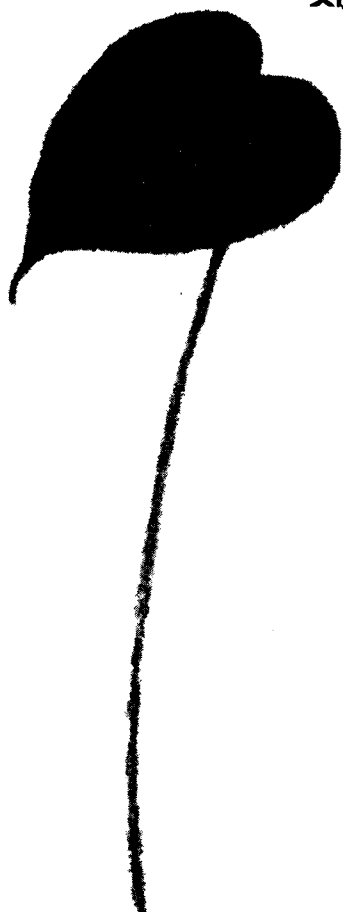
- 221 谁过上了好日子
- 222 大石头原理
- 225 多纳尔关口
- 227 人生的账本
- 230 忙着的妙用
- 233 享受每一天
- 235 富裕与肥胖没有什么两样



- 237 抬起头,就能看到天上的星星
- 239 当年轻不在了
- 241 脚步慢下来,健康自然来
- 246 若无闲事挂心头,便是人间好时节
- 248 养成良好的习惯
- 250 在工作中找乐趣
- 252 有阳光就够了
- 253 一种技能拿得出手即可
- 255 笑一笑,疾病走
- 257 展开紧皱的眉头吧
- 259 假如生活欺骗了你
- 262 月圆是画,月缺是诗
- 264 长大的胡杨树
- 266 有条有理,惬意自来
- 268 需求和欲望的平衡
- 269 生活其实很简单

第一章

从放下开始





选择的反面是放弃

2008年9月15日,由于受次贷危机影响,美国雷曼兄弟公司出现了巨额亏损,申请了破产保护。作为华尔街的巨无霸之一,雷曼兄弟公司破产冲击了整个金融市场,引发了全球“金融海啸”。处在这样一个经济危机的环境中,如何选择,如何放弃,是关系到企业和个人能否生存和发展下去的关键。

生活中很多事情都是选择的结果,而每个选择必然都有个反面,即放弃。拿报纸出版来说,从头版新闻到影视评论,每一个版面的组成都是编辑选择的结果。选择刊登这条消息,就等于放弃了另一些内容。这样做只是为了在被广告日益挤压的狭小空间里,争取把最有价值的东西摆在读者面前。再比如每个大学生毕业后,肯定都会考虑是去工作,还是出国,或者去考研,或者去西部做志愿者,选择其中一个,你就得放弃另外的几条路,甚至可以这样说,只有当你能够放弃其他方式,你才能安心地选择剩下的一种。

法国人从越南撤走以后,一个农夫和一个商人在街上寻找财物。他们发现了一大堆烧焦的羊毛,两个人就各分了一半背在自己身上。

归途中,他们又发现了一些布匹。农夫将身上沉重的羊毛扔掉,选了些自己扛得动的较好的布匹。商人却将农夫丢下的羊毛和剩余的布匹统统捡起来背在自己身上,重负使他气喘吁吁,步履维艰。

走了不远,他们又发现了一些银质的餐具。农夫将布匹扔掉,捡了些较好的银器背上,而商人却因为沉重的羊毛和布匹压得他无法弯腰而难以捡到农夫拾剩下的银餐具。

天降大雨,商人的羊毛和布匹被雨水淋湿了。他饥寒交迫地走



着,最后摔倒在泥泞中;而农夫却一身轻松地迎着凉爽的雨回家了。他变卖了银餐具,生活颇为富足。

是啊,生活中太多的机会、太多的诱惑,也有太多的欲望,可我们毕竟分身乏术,脚踩两只船都会晃悠,更何况三只、四只呢?许多时候,得到就是失去,而失去也就是得到,舍得舍得,就像那个农夫一样,有舍才有得啊!

生活就是这样,在坚持选什么的同时,你也选择放弃了另一些东西。人往往就是因为舍不得放弃,选择才变得异常痛苦。但也正因为舍不得放弃,人生才变得异常沉重,甚至因为不堪重负而过早地衰亡。要知道,翅膀上系着黄金的鸟儿是飞不起来的。

美丽与痛苦的邂逅

《新东方英语》上曾刊载过一篇痛苦与美丽的故事。故事的主人公是两个境遇截然不同的女人。她们同时到新东方做咨询。

严雅,36岁,高中毕业后再没接受过任何正规教育。曾经在家乡经营过一个服装摊点,生意最好时每年收入能够达到四五万元。之后,因各式各样的原因,她放弃了这份事业,选择了做一名不定期的内地团队导游。36岁的严雅,月收入一千元左右,衣着朴素,营养不良,从未恋爱,孑然一身。她住的是地下室,吃的是方便面,乘着拥挤的公交车到新东方来做咨询。

她的的问题是:要不要学习英语,好让她的导游身份从内地升级为涉外,可以多挣一点儿钱,生活状态可以改善一点儿,给她地狱般的生活带来一线光明。

严雅在讲述她的境遇时,杜琳就在她对面。



杜琳其实也 30 岁了,但看上去像个刚毕业不久的大学生。她英语本科毕业,一直在外企工作,工资收入节节攀升,年薪 20 万人民币。她曾经幸福地结过婚,然后又幸福地离婚。现在单身,也很幸福。

杜琳的问题是:她是换一份年薪 30 万的工作呢,还是花 100 万出国读 MBA,回来找一个年薪 100 万的工作?抑或就在原地踏步,等待老板的提拔——老板已经许诺会提拔她。

同样为女人,为什么一个竟然可以 36 岁不结婚、不谈恋爱、不交友,孤独到如今?而另一个却可以勇敢地走进婚姻,又在经历过幸福与痛苦后最终选择离开。从少不更事的迷茫、青涩,到经历风雨后的淡定从容,对待感情认真执著,一个人也活得同样精彩?

同样是职场中人,为什么一个可以吃着碗里 20 万的同时看着外面 30 万;另外一个却年收入不到一万,而且是吃了上顿没下顿?

答案就是:严雅的前半生,是对商业机会和职业发展的漠视,对爱情轻蔑的前半生。她这种漠视和轻蔑,导致了她在 36 岁时还被命运抛却在荒漠里,被生活遗弃在贫困中。她的眼里,或许还残留着自信与奋斗的光芒,但她的生活,也许她自己都没有意识到,已经很糟糕了。如果她不能改变曾经那些过于“执著”的想法,丢弃那些不重要的顾虑,不能认识到个人的职业发展和爱情成功本身就是人生最伟大的成功,她可能永远都走不出人生的困境了。

杜琳很清楚自己要什么,也知道自己要去何方。只是在面临几个美好选择时,她需要对未来做一些分析,明确什么该丢,什么需要保留,以便在人生转折点上做一个最佳选择。

假如贫穷是一个人都想治愈的感冒,那么孤独更是一种需要你积极应对的癌症。挣钱也许是一个让人身不由己的奢望,但谈恋爱、找对象可以让人摆脱孤独,收获快乐与幸福。事业与爱情,每个