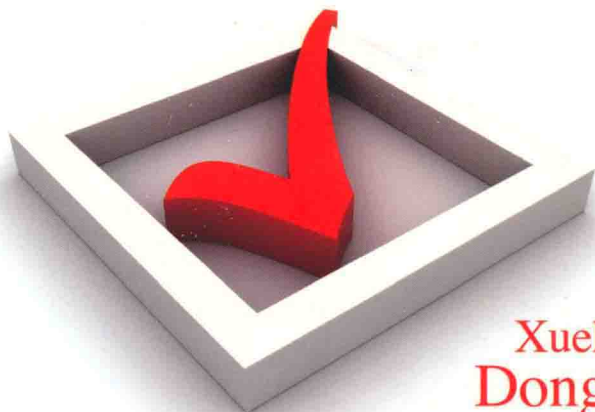


影 响 你 一 生 的 为 人 处 世 智 慧 枕 边 书

学会选择 懂得放弃



汪斌斌◎编著

XuehuiXuanze
DongdeFangqi

选择是一种能力，放弃是一种智慧；
选择比努力更重要，有所舍就一定有所得。

任何事情都有一个选择与放弃的区别。选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全局的果断和胆识。每个人都是自己生命唯一的导演。只有学会选择懂得放弃的人，才能拥有海阔天空的人生境界。

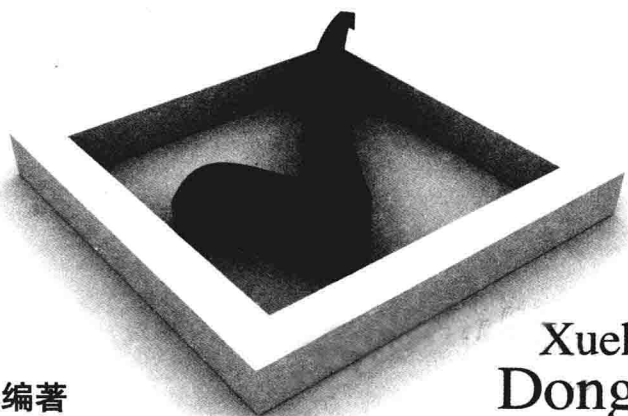


海潮出版社
Hai Chao Press

影 响 你 一

世 智 慧 枕 边 书

学会选择 懂得放弃



汪斌斌◎编著

XuehuiXuanze
DongdeFangqi

选择是一种能力，放弃是一种智慧；
选择比努力更重要，有所舍就一定有所得。

任何事情都有一个选择与放弃的区别。选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全大局的果断和胆识。每个人都是自己生命唯一的导演。只有学会选择懂得放弃的人，才能拥有海阔天空的人生境界。

图书在版编目 (CIP) 数据

学会选择 懂得放弃 / 汪斌斌编著. -- 北京: 海潮出版社, 2012. 6
ISBN 978 - 7 - 5157 - 0166 - 0

I. ①学… II. ①汪… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 081564 号

书 名: 学会选择 懂得放弃

作 者: 汪斌斌

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 嘉惠士林

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 257 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0166 - 0

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言 preface



著名作家毕淑敏说：“人生一盘棋，落子之时即为选择和放弃之时，落子无悔，才是从容所在。”

塞翁失马，焉知非福。任何时候，任何事情都有一个选择与放弃的区别。选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全大局的果断和胆识。每个人都是自己生命唯一的导演。只有学会选择懂得放弃的人，才能拥有海阔天空的人生境界。

选择是一种能力

001

很多人的成功或失败，并不决定于他知不知道做事的方法。虽然方法很重要，但真正决定成败的恰恰是他的选择。

成功是一种选择，你选择了奋斗和坚持就是选择了成功，而不做这个选择便是选择失败，所以失败也是一种选择。

选择是一种能力。人生不过是一连串选择的过程，从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择。女孩子有众多的追求者，在考虑结婚的时候，到底是哪一位男士比较适合自己，这要选择；男士找对象时也需要从女孩子中选择。选择有大有小，但每日、每



前言
preface



月的选择影响了你人生的结果。

一个选择对了，又一个选择对了，不断地做出对的选择，到最后便产生了成功的结果；一个选择错了，又一个选择错了，不断地做出错的选择，到最后便产生了失败的结果。若想要有一个成功的人生，我们必须降低错误选择的出现几率，减少做错选择的风险。这就必须预先明确你人生中想要的结果是什么。为这个结果而做出所有的选择，明确你人生想要的结果是什么，这本身又是一个选择。

有的人希望工作更顺利、更快乐，但他总是在做他不喜欢的工作，这是他的错误选择，因为他明明可以换工作；有的人希望身体更健康、更强壮，但他总是说他没有时间运动，导致身体虚弱，这是他的选择，因为他明明可以抽出时间来运动；有的人希望家庭更幸福、小孩更听话，但他总是跟太太吵架，导致小孩学业跟不上，这是他的错误选择，因为他明明可以在控制情绪后花时间教育小孩；有的人希望人际关系更好，但他总是说他朋友少，这也是他的选择，因为他可以决定让自己多交一些朋友，他不去交；有的人希望赚更多的钱，总是抱怨收入不够多，明明可以努力创造财富，但却不努力，这是错误选择。

放弃是一种智慧

进化论的提出者达尔文，从小就对大自然产生了浓厚的兴趣。但他中学毕业时，却按照父亲的意愿进入了神学院学习。在经过一段时间的学习后，他还是不能忘记自己喜欢的东西，对于这些枯燥的经文，学习起来就如同嚼蜡，极度苦涩。他的心情失落到了极点，就在这样的情况下，他决定放弃，放弃学习经文，放弃神学院的教导。他决定跟随“贝格尔号”舰作环球旅行，开始他对物种新的探索。放弃，铸造了他的成就，达尔文成为科学史上不可忽略的名字。

只有毫不犹豫地放弃，才能从容选择，才能重新轻松地投入到新生活中，才会有新的发现和转机。学会放弃，其实就是一种淘汰。淘汰自己的弱

项，选择自己的强项。该争取的，不必犹豫；该放弃的，也用不着惋惜。

所以，如果付出很大的努力仍然无法成功时，不妨放弃，换一个目标，或许你会成为一个智者。如果你再也激不起别人对你的热情，你不妨放弃，把你绵绵的情意，深深地埋在心底。如果你走进一条无路的死胡同，你应该放弃，必要的回头，会给你带来新的机遇。如果你得到一个意外的收获，你应该放弃，意外的背后，往往潜伏着一定的危险。如果你已有所斩获，你更要学会放弃，开创新的天地，才能让你更加灿烂。

放弃是一种智慧，是真正的潇洒。放弃是一针清醒剂，让你静下心来好好反思，头脑更清醒。有了一个清醒的头脑，你就可以设想你的前景，你就可以达到你想要达到的目标。放弃是一个更新的起点，找准自己的位置，你就会焕发出你拥有的美丽。你之所以举步维艰，是因为你背负的东西太重，你之所以背负的东西太重，是因为你还没有学会放弃。学会放弃，懂得放弃，才更懂得拥有，懂得珍惜。你放弃了烦恼，便能与快乐结缘；你放弃了失败，便能步入成功。

本书分为上下两篇，分别从学会选择和懂得放弃两个主题来告诉大家，在人生旅途如何选择、如何放弃。内容全面，案例丰富，理论新颖，值得一读。

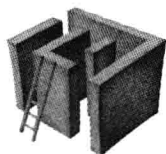
书中难免存在错误，敬请批评指正！



前言

preface

目 录 contents



上 篇

学会选择——选择比努力更重要

选择是最重要的能力，我们在生活中时刻要面临种种选择，选择恋人、选择婚姻、选择工作、选择城市、选择朋友、选择心情、选择幸福……选择成为我们每个人必须学会的一门学问。

每个人都有自己的理想，都有自己心目中的英雄，但是并不是任何人都能成为自己心目中的英雄。因为个体的差异实在太太大，心目中的英雄所具备的条件也许自己并不具备，因此人们要根据自己的实际来选择自己应做的事，包括选择自己要成为什么样的人。

001

第一章 选择决定一生，选择改变命运 / 2

- ◎人生在于选择 / 2
- ◎你必须选择一样 / 3
- ◎人生道路是可以选择的 / 5
- ◎选择决定未来成败 / 7
- ◎做出关键性的抉择 / 9





第二章 选择就是定位，先有定位后有地位 / 12

- ◎选择就是给自己定位 / 12
- ◎经营自己的长处 / 15
- ◎制定一个目标 / 16
- ◎拟订一个详细计划 / 19
- ◎做你能够做好的事 / 20

第三章 选择职业，合适的就是最好的 / 22

- ◎择业前做出正确决策 / 22
- ◎靠什么谋得理想的职位 / 24
- ◎不可忽视“第一印象” / 26
- ◎成为“专业人士” / 27
- ◎提升业绩，让人服气 / 31

第四章 选择老板，老板决定你的成败 / 35

- ◎好老板就是好老师 / 35
- ◎领导的8种类型 / 37
- ◎老板决定你的去留 / 41
- ◎和老板保持适当距离 / 43
- ◎如何与新上司相处 / 45

第五章 选择朋友，人生得一知己足矣 / 50

- ◎朋友像文物，像美酒 / 50
- ◎结交各式各样的朋友 / 52
- ◎交志同道合之友 / 53
- ◎交友分等级 / 55
- ◎远离不良朋友 / 56

- ◎识别真伪好坏朋友 / 59
- ◎远离不可交的朋友 / 60
- ◎和这些人交往要小心 / 62

第六章 选择“贵人”，成功路上助你一臂之力 / 67

- ◎至少找到一位“贵人” / 67
- ◎改变人生抓“贵人” / 69
- ◎背靠“大树”好乘凉 / 70
- ◎成功人士是你的榜样贵人 / 71
- ◎陌生人是你的潜在贵人 / 75
- ◎师长是你的精神贵人 / 78
- ◎同学是你的手足贵人 / 81
- ◎同乡是你的地缘贵人 / 84

第七章 选择伴侣，执子之手与子偕老 / 87

- ◎男人，择偶要慎重 / 87
- ◎女人，找对“潜力股” / 88
- ◎婚前进行全面考察 / 91
- ◎拣麦穗与拖大树 / 92
- ◎爱情里的拒绝术 / 94
- ◎婚姻就是过日子 / 96
- ◎婚前睁大眼，婚后闭上眼 / 98
- ◎和“不完美”的人白头到老 / 100

第八章 选择合作伙伴，道不同不相为谋 / 103

- ◎取长补短获发展 / 103
- ◎在合作中获得双赢 / 105





◎协调各方面的人际关系 / 107

◎道不同则不相为谋 / 108

第九章 选择致富方式 / 111

◎钱只是价值的标志 / 111

◎摆脱金钱的羁绊 / 113

◎君子爱财，取之有道 / 115

◎学会储蓄，把钱存入银行 / 116

◎理性投资，审慎化解风险 / 118

◎不要当钱的奴隶 / 120

004

第十章 选择工作态度 / 122

◎端正工作态度 / 122

◎别只为薪水工作 / 124

◎别在工作上被人看不起 / 127

◎有些事不必老板交代 / 128

◎今天工作不努力，明天努力找工作 / 130

◎消极怠工不可取 / 132

◎想成功就要积极主动 / 134

下 篇

懂得放弃——有所舍才能有所得

生活既复杂又简单。因为在生活中，应该取得的需要努力争取，不该取得的则要决然放弃。取得往往容易内心坦然，而放弃则需要很大的勇气。所以，若想驾驭好自己的生命之舟，就必须懂得放弃！

第一章 既拿得起，也放得下 / 138

- ◎放下手中的东西 / 138
- ◎拿得起是勇气，放得下是度量 / 140
- ◎失去的就让它失去吧 / 142
- ◎别为小事抓狂 / 143
- ◎吃亏是福 / 144
- ◎吃亏就是占便宜 / 146
- ◎难得糊涂 / 147

第二章 舍得舍得，不舍不得 / 149

- ◎瓦伦达心态 / 149
- ◎有些事情该舍就舍 / 151
- ◎舍是为了更好地得 / 152
- ◎舍不得自然得不到 / 154
- ◎得就是失，失就是得 / 155
- ◎该放就放，该舍就舍 / 157
- ◎得失面前保持清醒的头脑 / 159

005

第三章 放弃仇恨，别跟自己过不去 / 161

- ◎宽容的道理 / 161
- ◎有容乃大 / 163
- ◎宽恕曾伤害过自己的人 / 164
- ◎不要播种仇恨的种子 / 165
- ◎宽容胜过责备 / 166
- ◎宽容的人受欢迎 / 168
- ◎冤冤相报何时了 / 170



目 录
contents



◎世间最好的报复是爱 / 171

第四章 放弃贪欲，保持一颗平常心 / 174

◎欲望太强心难静 / 174

◎诱惑是致命的陷阱 / 176

◎适可而止，见好就收 / 178

◎贪心会让你失去一切 / 179

◎知足才能常乐 / 181

◎对金钱名誉保持理性 / 184

◎成功之下，不可久处 / 186

◎权力有时是一个陷阱 / 188

006

第五章 放弃借口，再苦也要笑一笑 / 190

◎人生有“七苦” / 190

◎磨难挡不住强者的脚步 / 191

◎困境造就人才 / 193

◎成功绝没有捷径可言 / 195

◎失败和成功只有一线之隔 / 196

◎不怕失败是人生的豪迈 / 198

第六章 放弃烦恼，给心灵洗个澡 / 200

◎你厌烦了吗 / 200

◎你为什么会烦恼 / 202

◎烦恼皆由心生 / 204

◎解开烦恼的绳结 / 206

◎不必慨叹，风景这边更好 / 208

第七章 放弃冷漠，赠人玫瑰手留余香 / 211

- ◎做一个帮助别人的人 / 211
- ◎帮助别人有技巧 / 215
- ◎勿以善小而不为 / 216
- ◎莫做自私的人 / 217
- ◎决定之前先想想别人 / 219
- ◎对方需要什么就给予什么 / 220
- ◎给人方便，自己方便 / 222

第八章 放弃固执，退一步海阔天空 / 225

- ◎打开心窗放走不愉快 / 225
- ◎人生不如意事十有八九 / 226
- ◎放弃也是一种美丽 / 228
- ◎一半一半，也能成就 / 229
- ◎简单做人，简单生活 / 232
- ◎不必要求自己太完美 / 233
- ◎不完美是做人的常态 / 236
- ◎给生命留些空白 / 237

007

第九章 放弃冲动，我的情绪我做主 / 240

- ◎认清个性，掌控情绪 / 240
- ◎做好情绪管理 / 241
- ◎做自己的情绪调节师 / 245
- ◎不要让怒火烧伤自己 / 248
- ◎自制是一种能力 / 250
- ◎赶走怒气的6点建议 / 251
- ◎宣泄怒气的7个步骤 / 252



目 录

contents



第十章 放弃抱怨，活在感恩的世界 / 254

◎这个世界有太多的不公平 / 254

◎人生路上处处有坎坷 / 257

◎抱怨起不到任何作用 / 259

◎抱怨让你一无所有 / 261

◎与其抱怨不如改变 / 265

◎优秀的人都不抱怨 / 266

◎培养感恩的心 / 268

◎表达出你的感激之情 / 271

◎感恩者遇到祸也能变成福 / 272

◎感恩的生命时时得到滋润 / 272



上 篇

学会选择

选择是最重要的能力，我们在生活中时刻要面临种种选择，选择恋人、选择婚姻、选择工作、选择城市、选择朋友、选择心情、选择幸福……选择成为我们每个人必须学会的一门学问。

每个人都有自己的理想，都有自己心目中的英雄，但是并不是任何人都能成为自己心目中的英雄。因为个体的差异实在太太，心目中的英雄所具备的条件也许自己并不具备，因此人们要根据自己的实际来选择自己应做的事，包括选择自己要成为什么样的人。



第一章

选择决定一生，选择改变命运

人生道路的选择，奋斗目标的实现，人际关系的好坏，关键就看你怎样选择。而你为人生目标所做出的不懈努力、吃过的苦、流过的汗等，都直接决定着你将来的出色还是平庸。而人与人的关系，更取决于你对别人的态度，这是决定你人际关系是和谐还是紧张的关键。

002

◎人生在于选择

春秋战国时期，鲁国有一个人，他特别擅长打草鞋，他的妻子纺的白绸特别漂亮。他们在鲁国生活得并不开心，于是想搬到越国去。有个从越国来的人告诉他说：“你们到了越国，一定会变得很穷的。”鲁国人很奇怪地问是什么原因。

这个人解释说，打草鞋是为了给人穿的，而越国人并不喜欢穿鞋，他们通常赤脚走路；织的白绸是为了用来做帽子的，但是越国人也不喜欢戴帽子，而特别喜欢披着长发。如果你们搬到不能施展自己才能的国家去，必然会受穷。

人们要学会发挥自己的长处，要在自己能够发挥长处地方活动，否则很容易把自己的长处变成短处。其实人们如何选择和自己的知识背景有很大的关系。因为有些对于某人来说不是资源的东西，对于别人来说可能就是资源。因此，人们应该开阔自己的视野，看得多、经历得比较多，才有可能有更多的出路。

从前有个宋国人特别擅长配制防治冻手的药，他家祖祖辈辈都是靠这种药涂抹在手上，然后给别人漂洗棉絮来过日子的。

有一个外乡人听说了这件事情，便找到这个人愿意以一百两黄金买他的药方。宋国人很快把全家人召在一起商量该怎么办。最后的结果是自己家祖祖辈辈都干漂洗棉絮的活儿，一年到头也不过赚几两黄金。现在只要出售这个药方就可以一下子得到一百两黄金，那就把药方卖给他吧！

那个外乡人得到药方后，立即去拜见吴王，向吴王夸赞这种药如何如何有用。这个时候正好越国出现内乱，吴王就派这个外乡人跟随他的部队去讨伐越国。当时正是寒冬季节，由于他的药很管用，尽管天气很冷，吴军却丝毫没有受到影响，他们和越国军队进行水战，最后将越国军队打得落花流水。吴王得胜后特别高兴，立即就割出一块土地封赏给了这个献药方的人。

这种药能够让手不皴裂，功用始终是一样的。但是，有的人可以利用它得到封赏，而有的人虽然拥有它却依然避免不了继续做漂洗棉絮的苦活，这就是因个人眼界不同造成的。因此人们要学会开阔眼界，眼界越开阔，选择的机会越多，成功的可能性就会越大。

人们要寻找到适合自己的事情做也必须懂得不断学习。从来就没有一生下来就什么都知道的人，人都是在有意或者无意地学习，并且将学到的东西用于实践。对于一个人来说，学习永远都是必需的，尤其是现代社会，知识更新得很快，如果人们还抱残守缺，将自己以前的陈旧知识作为炫耀的资本，而不思汲取新的知识，那么必然会很快失败。

◎你必须选择一样

有一个穷人，生活很困苦，一个富人见他可怜，就起了善心，想帮他致富。富人送给他一头牛，嘱咐他来年好好开荒，等春天来了撒上种子，秋天就可以远离那个“穷”字了。穷人满怀希望开始奋斗。可是没过几天，牛要



第一章

选择决定一生，选择改变命运