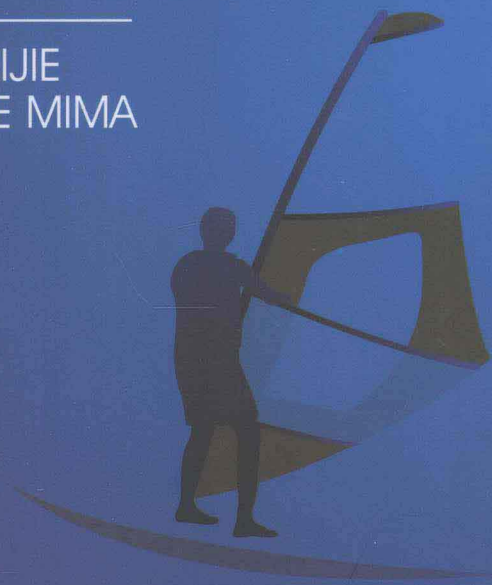


人的一生虽然漫长，但关键处只有几步。学会选择，懂得放弃，你才会有更多的成功机会。

刘亚红◎编著

学会选择的50个细节 懂得放弃的50个密码

XUEHUI XUANZE DE 50GE XIJIE
DONGDE FANGQI DE 50GE MIMA



- 选择是成功路上的航标，选择是人生的第一推动力，选择是主宰人命运的关键。
- 放弃是胸怀和境界的开阔，放弃是痛苦和忧愁的不屑，放弃是风度和勇气的超脱。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

学会选择的50个细节 懂得放弃的50个密码

刘亚红◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

学会选择的 50 个细节 懂得放弃的 50 个密码 / 刘亚红编著. -- 北京: 金城出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5155-0252-6

I. ①学… II. ①刘… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211795 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何方式使用。

学会选择的 50 个细节 懂得放弃的 50 个密码

作 者 刘亚红
责任编辑 苏 雷 陈珊珊
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 180 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0252-6
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

佛家常说：“人生最大的幸福是放得下。”一个人拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。拿得起放得下，也就是会选择懂放弃。

在人的一生中，需要做出的选择很多。无论是在爱情、婚姻上，还是在工作、事业上，不同的选择都会导致命运的迥异。错误的选择会让人走尽弯路，辛苦一生却一无所获，或走入歧途，酿成人生悲剧；量力而行，睿智选择，则会让人一帆风顺，成就完美人生。

同样，人一生中需要放弃的也很多。放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏，该放弃时就要放弃。放弃是一种超越，一种生存智慧。不懂放弃常使人背负沉重压力，长期被痛苦困扰；懂得放弃则会让你避免许多挫折，生活更顺利。

两个穷樵夫一直靠上山捡柴为生。有一天，他们在山里发现两大包棉花，两人喜出望外——要知道，棉花的价格高过柴薪数倍，将这两包棉花卖掉，足可供家人一个月衣食无忧！当下，两人各自背了一包棉花，便打算赶路回家。

走着走着，其中一名樵夫眼尖，看到山路上有一大捆布，走近细看，竟是上等的细麻布，足足有十多匹。他欣喜之余，便和同伴商量，打算一同放下肩负的棉花，改背麻布回家。

他的同伴却有不同的想法，认为自己背着棉花已走了一大段路，

到了这里丢下棉花，岂不枉费自己先前的辛苦？因此，他坚持不愿换麻布。

见同伴不听，先前发现麻布的樵夫只得自己竭尽所能地背起麻布，继续前行。

又走了一段路后，背麻布的樵夫望见林中闪闪发光，待走近前一看，地上竟然散落着一大堆黄金。他心想：这下真的发财了。他赶忙放下肩头的麻布，并劝同伴放弃棉花，改用挑柴的扁担来挑黄金。

他的同伴仍是那套理由，不愿丢下棉花，并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来空欢喜一场。

发现黄金的樵夫只好自己挑了一担黄金，和背棉花的伙伴赶路回家。

走到山下时，突然下了一场大雨，两人在空旷处被淋了个湿透。更不幸的是，背棉花的樵夫肩上的大包棉花，吸饱了雨水，重得无法再挪动半步。迫不得已，他只能丢下一路辛苦舍不得放弃的棉花，空着手和挑着黄金的同伴回家了。

这个故事告诉我们，鱼与熊掌往往是不可兼得的。在人生的每一个关键时刻，你必须审慎地运用你的智慧，作出果断的判断，有所选择，有所放弃，选择正确方向，放弃那些可能成为累赘的一切。

倘若不是我们应该拥有的，我们就要学会选择和放弃。学会选择，懂得放弃，纵然会有一点酸，一点苦，一点痛，但更多的是快乐和幸福！该执著时执著，该放弃时放弃，衡量清楚，才不会太过于委屈自己。苦苦追求不属于东西，不但迷失了自己，而且徒然地耗费了青春和精力。与其如此，不如轻轻放下，反而会惬意无比。

本书内容简洁明了，语言通俗易懂，其中不乏各种事例，令人回味无穷。全书共分为上下篇，且对选择和放弃的内涵等做了全面而深刻的诠释，帮助人们在漫长的人生旅程中做出正确的选择，适时地放弃一些不必要的东西，从而避免很多弯路，很多荆棘。

目录

CONTENTS

上篇 学会选择的 50 个细节

人生即选择，生活中有很多的选择，如事业与家庭、金钱与爱情、前进与后退、坚持与放弃、得到与失去……面对各种抉择，人们往往会矛盾彷徨，不知所措，无所适从。学会选择，往往需要一定的智慧。可惜好多人在明白什么是正确的选择时，往往已经太迟了。人生路上，关键是要明白自己想要什么。每个人都要结合自身素质和条件、兴趣和特长，去选择自己的人生目标，走出一条适合自己的人生之路。如果选择了一条正确的道路，那么人生旅途就会少许多的烦恼和遗憾。

一 | 选择低调——在低调中修炼自己

在日益激烈的社会竞争中，在越来越复杂的人际关系中，要想立于不败之地，除了加强自身修养，提高自身素质外，还要注意处世方式。低调做人会让你得到意想不到的收获。

- 学会低头，放下身价 / 3
- 低调做人，切忌张扬 / 6
- 锋芒太露，祸端将至 / 8
- 低调的人离成功最近 / 11
- 低调是达成目标的有效手段 / 14

- 低头的是稻穗，昂头的是稗子 / 16

二 | 选择谦虚——谦受益，满招损

谦虚是一种积极的心态。如果一个人只看到自己的成绩，整天陶醉在自足自满的心态中，那就会失去前进的不息动力。而那些为人谦逊、处世豁达、心胸宽阔者，在荣辱得失面前，则会去留无意，宠辱不惊。

- 做人不要得意忘形 / 21
- 放下身段，虚心求教 / 24
- 虚心接受他人的忠告 / 26
- 善于倾听反对意见 / 29
- 谦虚谨慎，不耻下问 / 32
- 不懂装懂只会遭人嘲笑 / 36

三 | 选择坚持——再一小步就是成功

坚持到底就是胜利！有的人成功，就是因为他们比别人多坚持了一下；而另一些人失败，则是因为他们没能坚持到最后。在向成功之巅攀登的途中，我们必须记住：梯子上的每一级横梁放在那儿是让我们搁脚的，是让我们向更高处前进的，而不是让我们休息的。

- 坚持到底，胜利就在前方 / 40
- 锲而不舍，创造奇迹 / 42
- 有坚韧之志方能成功 / 45
- 做事要有恒心和毅力 / 49
- 坚持住，生活就会有转机 / 52
- 坚持下去，铁杵也能磨成针 / 54

四 | 选择诚实——诚实做人，必有后福

诚实是为人处世的最高品格，也是取得事业成功的必备美德。不论什么时候，也不论在什么情况下，诚实都能让你赢得他人的敬重和信任。因此，以诚立身，从自己做起，付出真诚，收获真诚，此乃安身立命之本。

- 诚实是做人的根本 / 58
- 把诚实变为一种习惯 / 60
- 保持真诚的本色 / 63
- 说到做到，守护约定 / 66
- 恪守承诺与信誉 / 68
- 打消猜疑，真诚待人 / 71

五 | 选择正气——坚守自己做人的原则

正气是一种为了追求崇高的价值目标而表现出来的坦荡正直、刚正不阿的精神状态。选择正气就是在为人处世上要敢于扶正压邪，坚持自己的原则不动摇，不做小人之举，不拿人格做交易。

- 守住做人的底线 / 75
- 刚正不阿，胸怀坦荡 / 77
- 正气之人深通“慎独”功夫 / 80
- 搬弄是非乃小人之举 / 83
- 高尚品德最动人心 / 85
- 公正无私，赢得人心 / 87

六 | 选择糊涂——不妨适当装装傻

大智者，知道该舍便舍；该不争就不争；该糊涂时，就不自作聪明。世人

都知道懂得装傻者绝非傻子，显得木讷憨厚只有最高智慧者才能为之。在待人处世时，一定要有一种大智若愚的本领。

- 该糊涂时就糊涂 / 92
- 藏才隐德，大智若愚 / 93
- 难得糊涂 / 96
- 留点儿心眼，适时装傻 / 98
- 愚非真愚，大智大谋 / 102

七 | 选择变通——灵活机动，另辟蹊径

萧伯纳说：“聪明的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”可见，学会为人处世变通之道是决定你能否从人群中脱颖而出的第一关键；反之，凡不知为人处世变通之道者，一定会在许多重要时刻碰得头破血流，跌入失败之境。

- 打得赢就打，打不赢就走 / 106
- 此路不通彼路通 / 108
- 转换回路，另辟蹊径 / 111
- 换个角度，获得成功 / 113
- 摆脱思维定式束缚 / 115

八 | 选择热情——让生命不断燃烧，不断绽放

热情是行动的力量源泉。充满热情，你自己就将被热情所感染，这时没有任何东西能阻止你成功的脚步。要知道，在任何时候热情都是点燃我们生命的火种，拥有热情就拥有了照亮前程的心灯。

- 让生命在工作中更有意义 / 119
- 缺乏热情，难成大事 / 121

- 热情是行动的动力 / 123
- 学会培养你的热情 / 125

九 | 选择冒险——越有风险的地方越有“蜂蜜”

生命运动就是一次探险，如果不主动迎接风险的挑战，就只能被动地等待风险的降临。唯有带着沉重的风险意识，敢于怀疑和打破以往的秩序，通过冒险而取得胜利，才能享受到人生的最大喜悦。

- 不入虎穴，焉得虎子 / 130
- 冒险是成功的前提 / 132
- 敢于冒险才能定乾坤 / 136
- 敢于冒险才能抓住机遇 / 138
- 敢于冒险才会获得胜利 / 140
- 试试看，人生或许就会不一样 / 143

下篇 懂得放弃的 50 个密码

在生活中，我们要懂得放弃，学会放弃。为了成就自己的伟大理想，就要学会放弃个人恩怨；为了得到属于自己的丰硕果实，就要学会放弃现今盛开着的美丽花朵……可以说，懂得放弃是做人的一种人生境界，当生活的琐事使我们疲惫，当名利的诱惑使我们浮华，当爱恨的交织使我们纠结……现实的林林总总一旦成为压迫生命的负荷，我们就应当学会放弃。有时候，放弃是必要的——放弃，是为了更好的得到。



一 | 放弃名利——欲望无边，一切适可而止

面对大千世界的种种诱惑，要心静如水，不为权力所争，不为名利所诱，不为金钱所累。要知道舍弃名利正是淡泊宁静的体现，淡泊可以将高雅气度、高尚情操、高风亮节交融互补，并使之相映生辉。相反，不懂得淡泊，成天为自己的得、失、名、利计较的人，只会被各种各样没完没了的焦躁和烦恼所困扰。

- 身在凡尘，与世无争 / 149
- 欲望是人生的枷锁 / 151
- 过多的欲望只会使你惨淡收场 / 155
- 放弃名利，成就大德 / 156
- 多求则穷，喜舍则富 / 158
- 丢掉包袱，轻松生活 / 159
- 放下也是一种得到 / 161

二 | 放弃虚荣——抛下虚荣，回归真实的自我

生命就如同一次旅行，背负的东西越少，越能发挥自己的潜能。你可以列出清单，决定背包里应该装些什么才能更容易到达目的地。但是，记住，在每一次停泊时都要清理自己的口袋，把更多的位置空出来放自己真正需要的东西。而虚荣，是没有什么理由占据我们的背包的。

- 虚荣心只会给人添累 / 165
- 拒绝认错是虚荣的表现 / 166
- 摘下面具，勇做真我 / 168
- 莫因追求虚名而失去自我 / 170

三 | 放弃成见——减少分歧，生活才会更和谐

人们从内心深处大都不喜欢听到不同的意见，面子和自信使人固守己见，但在外人看来，就是既不愿放下成见，也不能善于倾听。这样就会阻碍人际间的交流，就会让人远离某些不断更新的知识，使人跟不上时代的步伐。其实，很多问题在不同意见的碰撞中，往往会闪出真理的光辉，渐渐清晰起来。

- 君子以让人为上策 / 173
- 化敌为友是大智慧 / 175
- 每个人都是不完美的 / 177
- 放下成见，以真心换真心 / 178
- 少个对手少堵墙 / 180

四 | 放弃愤恨——不要让仇恨蒙蔽了双眼

一个怀恨在心的人总是认为自己恨得有理，恨得公正。渐渐地，仇恨就会占据他的内心。但是别以为宣泄仇恨和不屑的同时可以撇清自己，其实在恶语出口的那一刹那，被玷污的首先就是自己。

- 加之不怒，处变不惊 / 184
- 爱产生爱，恨产生恨 / 186
- 原谅别人也是为自己好 / 187
- 驾驭愤怒的情绪 / 189
- 气度决定人格魅力 / 191
- 指责少一点，理解多一点 / 192



五 | 放弃自卑——做一个充满自信的人

自信对每个人来说都非常重要，无论面临的是学习的压力还是工作的挑战，无论身处的是顺境还是逆境，自信都可以为人们的表现加分。因此，一个充满自信的人总会在面对挑战时鼓励自己：我一定能行！

- 远离自卑，正确评价自我 / 196
- 深度挖掘自己的潜能 / 197
- 让自卑转变成自信 / 199
- 正视自身缺陷，告别自卑 / 202
- 相信自己，远离自卑 / 204
- 舍弃自卑，重建自信 / 206

六 | 放弃伤痛——将伤悲转化为前进的动力

人生难免会有不愉快的经历，在失意的时候，不要让伤痛占据你的心灵。舍弃昔日的悲伤，你会惊奇地发现，你的人生充满快乐，你活得轻轻松松，潇潇洒洒。挫折和失败只是暂时的，重要的是，我们以什么样的心态去面对。

- 请对悲观情绪说不 / 210
- 将伤悲转化为动力 / 213
- 别总把悲伤的事放在心上 / 215
- 忘记痛苦，微笑面对人生 / 216
- 从伤痛的阴影中走出来 / 218

七 | 放弃烦恼——学会给心灵松绑

在现实生活中，终日烦恼的人，有时并不是因为遭遇了多大的不幸，而是根源于他们的内心世界。当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，尽力调适自己。

- 放下烦恼，快乐生活 / 221
- 学会给自己的心灵松绑 / 222
- 把烦恼驱除心外 / 224
- 风雨过后又是艳阳天 / 226
- 心灵自由必快乐无比 / 228
- 培养积极的心态 / 230

八 | 放弃借口——借口是走向失败的温床

找借口是世上最容易的事，因为我们可以找到很多借口自我安慰，掩饰自己的错误。然而，它却是一张使人走向失败的温床。借口让我们暂时逃避困难和责任，获得些许心理慰藉，但是它的代价却很大，它给我们带来的危害比其他的恶习都要多得多。

- 借口会助长失败的气焰 / 233
- 不找借口，摆脱怯懦 / 234
- 借口有时会酿成大遗憾 / 236
- 成功不需要借口 / 239
- 杜绝借口，提高自制力 / 240
- 不要把不知道挂在嘴边 / 242

九 | 放弃过去——丢掉过去才能获得幸福

过去的都已经过去了，我们不应该往后看，除非能从过去的错误中获取有用的教训。过去无法改变，我们应该活在现在。面对变幻莫测的人生和世界，能够适时地丢掉过去，翻开新的篇章，不仅是一种理智，一种重生，更是一种至上的幸福。

- 沉溺于过去只会阻止我们前进 / 246
- 过去的就让它过去 / 247
- 无悔才能做成事 / 250
- 过分留恋昨天只会失去今天 / 252
- 三思方举步，百折不回头 / 254

上篇

学会选择的 50 个细节

人生即选择，生活中有很多的选择，如事业与家庭、金钱与爱情、前进与后退、坚持与放弃、得到与失去……面对各种抉择，人们往往会矛盾彷徨，不知所措，无所适从。学会选择，往往需要一定的智慧。可惜好多人在明白什么是正确的选择时，往往已经太迟了。人生路上，关键是要明白自己想要什么。每个人都要结合自身素质和条件、兴趣和特长，去选择自己的人生目标，走出一条适合自己的人生之路。如果选择了一条正确的道路，那么人生旅途就会少许多的烦恼和遗憾。





选择低调

——在低调中修炼自己

在日益激烈的社会竞争中，在越来越复杂的人际关系中，要想立于不败之地，除了加强自身修养，提高自身素质外，还要注意处世方式。低调做人会让你得到意想不到的收获。