

《学会选择学会放弃》

图书基本信息

书名：《学会选择学会放弃》

13位ISBN编号：9787505421431

10位ISBN编号：7505421433

出版时间：2009-7

出版社：朝华出版社

作者：唐汶

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《学会选择学会放弃》

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自。

《学会选择学会放弃》

内容概要

《学会选择学会放弃》是对前两本《学会选择，学会放弃》的再次提升与集结，承接了之前睿智、精炼、清丽的风格。通过一个个蕴含生活哲理的故事，简约而鲜明地说明了选择与放弃对于生活、工作、人生的重大影响。在当下经济危机不断蔓延的形势下，做好每一个抉择，走好每一步，才能真正把握当下，活在当下。选择与放弃，是一种心态、一门学问、一套智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

《学会选择学会放弃》

作者简介

唐汶，资深心理咨询专家。曾就读于北京大学心理学系，美国芝加哥大学心理学博士，现任跨国咨询公司执行董事。著有《有一种生活叫简单》《没有不能改变的人生》等多部畅销书，深受好评。

《学会选择学会放弃》

书籍目录

第一章 从放下开始 选择的反面是放弃 美丽与痛苦的邂逅 我们需要的土地有多大 让心从枷锁中走出来 山外有山 你在追求什么 不能背负就笑忘 学会跟生活妥协 先舍后得 做今天的主人 勇敢的断臂英雄 起点与终点的距离 认真而不较真 不能决定长度，可以拓展宽度 蜈蚣诞生记 不要为小事烦恼 别让蟑螂害了你 清理你的生命 福祸双至，如何舍弃 胜负间的奥妙 关掉身后的门 专注眼前的每一步 一美元 基辛格给儿子的信 输得起

第二章 进退之间 从钢琴家到国务卿 天地三尺高，谁能不低头 幸好你不是其中的一种 不会转弯的马嘉鱼 放下不必要的荣誉 突破惯性思维 一种心境，一种世界 犹太“78 22定律” 在忍耐中成长 不要害怕当傻瓜 送你一盏灯，请买我的油 保持适度的野心 以两倍于人的价格出售 罗马不是一天建成的 成功未必取决于实力 从奥运冠军到剑桥博士 失业以后，怎么办 别无选择是最好的选择 不能创造，就更换 杞人忧天 嘲笑也可以很有用 为什么不再试一次 要反思，不要懊悔 业精于专 不要把今天的事推到明天去做 做好自己不愿意做的事

第三章 做最好的自己 找到自己 换把椅子审自己 做自己就足够了 面具下的人生 别让借口征服了你 悬空的梯子 让人喜欢你 镜子的故事 嫉妒如恶魔 和朋友说再见 做你想做的 “老实”新解 做情绪的主人 告别“约拿情结” 约书亚的寓言 有人在烦我，那人就是我 别羡慕我，我也有我的痛苦 缺陷也能成为优势 隐退 存在即是合理的

第四章 相处的学问 平和的心态 你能宽容对方多少 友谊始于开口 圆通而不滑头 爱你的敌人 说“是”还是“不” 把谗言当故事听 调侃有学问 忠言必须逆耳吗 谦虚，但不要过头 能方则方，能圆能圆 宽容而不姑息 节约一美元与露八颗牙齿 “高帽”说服法 上帝也会被怠慢 予人微笑，收获笑脸 无须树立假想敌人 越是爱，越要放手 沟通是最好的润滑剂 婚姻的四张挂图 因为爱，才低头 爱是一捧沙 借人之力量，成己之功 不要随便接受免费的意见

第五章 让生活慢一拍 谁过上了好日子 大石头原理 多纳尔关口 人生的账本 忙着的妙用 享受每一天 富裕与肥胖没有什么两样 抬起头，就能看到天上的星星 当年轻不在了 脚步慢下来，健康自然来 若无闲事挂心头，便是人间好时节 养成良好的习惯 在工作中找乐趣 有阳光就够了 一种技能拿得出手即可 笑一笑，疾病走 展开紧皱的眉头吧 假如生活欺骗了你 月圆是画，月缺是诗 长大的胡杨树 有条有理，惬意自来 需求和欲望的平衡 生活其实很简单

章节摘录

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，每个人人生自行车的两个轮子。失去这两个轮子，人生该如何滚动？严雅骑着一辆只有车座而没有轮子的自行车，她当然寸步难行。如果她可以像杜琳那样勇敢果断地放弃、理性地选择，她的人生也会与美丽邂逅！我们需要的土地有多大晋代陆机在《猛虎行》写道：“渴不饮盗泉水，热不息恶木荫则。”讲的是在诱惑面前的一种放弃、一种清醒。在中国的人文精神里，是轻“物质”而重“精神”的，即古人所说的“人禽之辩”。但到了21世纪，世界似乎发生了颠

《学会选择学会放弃》

倒性的变化，到处充斥着一种共同的东西，那就是欲望：权利的欲望、金钱的欲望、性的欲望、破坏的欲望、毁灭的欲望……欲望铺天盖地，欲望为王，主宰和控制着我们、支配着我们，令我们身不由己，同时，我们在被物化、被异化，在背离人生意义的道路上越走越远。佛家劝解世人：“饥则食，渴则饮，困则眠。”现世的人却不是饥则食，不渴而饮，不困则眠，而是争先恐后，贪婪地追逐金钱要比别人多，汽车要比别人高级，住宅要比别人豪华……俄国作家托尔斯泰写过一篇故事：有个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，但收成很少。一位天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不断往前跑，他跑过的所有地方，不管多大，那些土地就全部归他所有。于是，农夫兴奋地向前跑，一直跑、一直不停地跑！跑累了，想停下来休息，然而，一想到家里的妻子、儿女，都需要更大的土地来耕作、来赚钱，所以，他又拼命地再往前跑！真的累了，农夫上气不接下气，实在跑不动了！可是，农夫又想到将来年纪大，可能乏人照顾、需要钱，就再打起精神，不顾气喘不已的身子，再奋力向前跑！最后，他体力不支，咚地倒躺在地上，死了！古代波斯诗人萨迪曾说过：贪婪的人，他在世界各地奔走。他在追逐财富，死亡却跟在他背后。的确，人活在世上，必须努力奋斗；但是，当我们为了自己、为了子女、为了有更好的生活而必须不断地“往前跑”、不断地“拼命赚钱”时，也必须清楚知道有时该是“往回跑的时候了”！让心从枷锁中走出来在一本测算个性的书中，有这样一个故事：一个男孩和一个女孩做了一个小测验，说如果同时丢掉三样东西：钱包、钥匙和电话本，最紧张哪一样？女孩毫不犹豫地选择了电话本，而男孩则选择了钥匙。答案是，女孩是一个怀旧的人，男孩是一个现实的人。后来他们分手了，女孩的确总是被过去纠缠得不得安宁，一段大学时代未果的爱情至今让她念念不忘，而爱情中的他早已为人夫、为人父。女孩的心停留在了过去，一直为当初未能坚持到底而悔恨。就在这种自责与留恋中，她错过了一个又一个不错的男孩。男孩后来问她：“还可以挽回吗？”女孩摇摇头。男孩说：“那为什么不放弃？”她无奈地说：“放弃不了。”男孩说：“其实是你不想放弃。”佛家有句话：苦海无边，回头是岸。道理大家似乎都懂，可真正理解并付诸行动的却寥寥无几。其实，烦恼都是自己找来的。生活总会有遗憾的。也正因为存在遗憾，对未来才有期待，期待未来能够弥补我们一个答案。正如那尊断臂的维纳斯雕像，它的残缺成就了它的流芳百世，反而让人觉得它是那样的美，充满了遐想的魅力。而这是人们从心里真正放弃了对它完美的追求换来的。外在的放弃可以让人接受教训，心里的放弃才能让人得到解脱。生活中的垃圾既然可以不皱一下眉头就轻易丢掉，情感上的垃圾又何必抱残守缺呢？

《学会选择学会放弃》

媒体关注与评论

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。 ——毕淑敏在某些时刻
你必须做出决策，住此之后，正确的决策也将是错误的，因为你的决策太晚。 ——乔·葛瑞菲斯

《学会选择学会放弃》

编辑推荐

《学会选择学会放弃》：有人说，一朝选择千斤重，而一夕的放弃同样千斤重。选择，是一门心灵的学问；放弃，是一种生活的智慧。生活，因选择而多姿，因放弃而明朗。人生，因选择而精彩，因放弃而辉煌。只有放得下，才能拿得起；只有有所舍，才能有所得；只有输得起，才能赢得了。能够潇洒地放弃自己所拥有的人，才是一个真正有智慧的人。

《学会选择学会放弃》

精彩短评

- 1、以为会是一些哲学小故事之类的 但是。。。看着没几页就不是很想翻下去了
- 2、有舍有得
- 3、哲理书里面算不好不坏吧
- 4、内容不好，错字连篇！读完没有帮助。
- 5、是我比较喜欢的一本书，曾经迷茫的一段时间里，看了后让人心静的书。
- 6、内容一般般
- 7、没看懂什么意思。。可能是思想层次太低了。。。呵呵。。。
- 8、个人觉得是把以前读者和意林和格言里面机关点得不能再经典的问全部都放在里面,看个之后很感动的说
- 9、第一面是这么说的，但是看了下，不见得怎么吸引人呢.....难怪四元就能买到啊.....
- 10、自我实现意味着充分、忘我、集中全力、全神贯注地体验生活。
- 11、纸质很好，内容丰富，要价格能再便宜一点就更好了哈哈~~~
- 12、好
- 13、后来发现书的内容不是很理想的
- 14、看书名字以为很有哲理 但是 看过之后就。。。
- 15、恩、
不错，
- 16、纸张的质量很好，图象清晰，字体端正，颜色明朗，看起来很舒服，很大的一本，我很喜欢图片多又清晰的 书，这本书很合我的胃口，说实在的很不错的说。
- 17、看到书名,就买了,感觉应该是不错的,但现在为止,这本书还没让我看完.也许看的书太多了,每个人的人生活中都会自行选择怎么去选择与放弃,不是看了这本书就能学会的,还需要社会经历与生活习惯相关.
- 18、用来鼓励自己的高三
- 19、好喜欢
- 20、有个好姐妹说工作后这是对她影响最大的书。但同名的太多了，可能不是她说的那一本。一般般~
- 21、看了就知道 挺好的
- 22、读了过后没有任何影响！觉得没意思，千万别在买了，否则你会后悔的！我是被他的名字所欺骗的！
- 23、很有生活哲理的一部书，喜欢！
- 24、正在看，不过感觉很好！
- 25、读万卷书行万里路！为大家推荐！
- 26、没有想像的好，感觉还行吧

《学会选择学会放弃》

精彩书评

1、昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

《学会选择学会放弃》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com