第一图书网, tushu007.com

<<学会选择学会放弃智慧全集>>

图书基本信息

书名：<<学会选择学会放弃智慧全集>>

13位ISBN编号：9787801956637

10位ISBN编号：780195663X

出版时间：2007-9

出版时间：九州出版社

作者：唐汶

页数：285

字数：220000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

一个夏日的雨天．一个美丽的少妇意欲投河自尽，被一位老艄公救起。
“你年纪轻轻．为啥不想活了？
”艄公问。
“我结婚两年，丈夫就抛弃了我，接着孩子又病死。
我活着还有什么意思？
！
”少妇哭诉。
“两年前你是怎么过的？
”艄公又问。
少妇擦了擦眼泪．说：“那时我自由自在，一无牵挂……”“那时你有丈夫和孩子吗？
”“那时还没结婚．当然没有。
”“那么你不过是被命运之船又送回了两年前。
现在你又自由自在、一无牵挂了。
请上岸吧。
”放弃为何艰难？
是因为总觉得收获的每一样都至关

第一图书网, tushu007.com

内容概要

鱼和熊掌不可兼得，正是对学会选择、学会放弃这句话的诠释。
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，才能创造出精彩的人生，拥有海阔天空的人生境界。
选择是成功者前进路上的航标，只有量力而行的选择，才会拥有更辉煌的成功。
放弃是智者面对生活的明智取舍，只有懂得何时放弃的人，才会事事如鱼得水。
在人生路途中，有很多事要抉择。
犹太心理学专家弗兰克说：在任何极端恶劣的环境里，人们还会拥有一种最后的自由，那就是选择自己态度的自由。
时间是最无私的，它给每个人的一天都是二十四小时。
在同样的时间内，你可以选择快乐，也可以选择不快乐，全在自己的一念之间。
本书继承了前一本《学会选择学会放弃》的睿智风格，通过讲述一个个意义深远的小故事，来说明选择与放弃是在工作和生活中必须要掌握的生存艺术。

第一图书网, tushu007.com

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，启亚跨国咨询公司执行董事。
著有《学会选择学会放弃》、《一杯浓茶，八味人生》、《没有不能改变的人生》等多部畅销书，深受好评。

第一图书网, tushu007.com

<<学会选择学会放弃智慧全集>>

书籍目录

第一章 坦然是福　放下，放不下　放弃广博而取专精　在得失间摇摆　欲是杀人刀　莎士比亚的王冠　福祸双至，如何舍弃　适可而止是幸福　上善若水，有容乃大　退一步海阔天空　壮士断腕的勇气　苦难是一条狗　宠辱不惊，看庭前花开花落　舍小利，成大事　冷漠是人生杀手　成功婚姻四张挂图　能屈能伸，让人三尺　傻子人生，幸福人生　为一棵树放弃整个森林第二章 收放自如　学识变本事　不按规矩出牌　　这扇门从未上锁　今日就是良辰　权且低头　学会装傻　苏格拉底的自我调侃　一步登天不可取　改变方向，减少损失　从钢琴家到国务卿　另辟蹊径　不堪重负，何不笑忘　不诚实有时也是美德　告别“约拿情结”　预防“自毁”　有几种人不能做　必须戒除的九大恶习　鞋里的沙子　生活如胆汁　爱是一捧沙　爱人者，人恒爱之　“不甘心”拖累心　时间即财富第三章 解开心灵枷锁　天下本无事　天之道，不争而善胜　等待三天　烧信的总统　假如生活欺骗了你　不要光看窟窿　富贵并非本钱　作茧自缚与破茧成蝶　悬空的梯子　区分诤友　有色眼镜　嫉妒是恶魔　赢了，输了　送人玫瑰，手留余香　怯懦的愤怒者　培根三问　建一个“出气室”　制怒六法　不思八九，常想一二第四章 得失问的财富　愿赔，敢赔，会赔　犹太“78：22定律”　种瓜得瓜，种豆得豆　“三日之约”弃工作　靠断了脊梁　人在江湖，身是自己的　卸下过度疲劳的重担　丘吉尔自我减压法　玫琳凯不总想赚钱　一时取巧不长久　行动的矮子　预测人生高度　完整的财富计划　忍痛割爱的魄力　借人之力，成己之功　天下大事做于细　创业不怕“小”第五章 一朝选择千斤重　一小步天差地别　“乡巴佬的米开朗基罗”　为未来投资　反省，自律　最好的防守是进攻　梨虽无主，我心有主　老板更不甘心　不能轻言放弃　你是一只鹰　飞蛾之死　越是爱，越要磨练　失败一百次　贾金斯的故事　除非付诸行动　没有什么不可能　首先低头的是天使　富兰克林十三条　永远的“超人”　每天都是现场直播

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 坦然是福放下，放不下把每一个职业当然事业来干，行行出状元。
人活世上争名逐利，一个劲儿地想往上爬，争的是头衔、面子、荣誉、权力，为升职奔忙，到手的权利死死抱住不放，没有学历还要伪造学历，唯独缺乏踏踏实实的真本事。
一位计算机博士刚刚到达美国后，到处找工作但是到处碰壁，四处奔波一无所获。
万般无奈，他来到一家职业介绍所，没有出示任何学位证件，以最低的身份作了登记。
出乎意料的是，居然很快接到职业介绍所的通知，被一家公司录用了，但职务是最初级的程序输入员。
但是他很珍惜这份工作，干得投入、认真，不久，老板发现这个小伙子能察觉出程序中不易察觉的问题，能力非一般程序员可比。
此时，他亮出学士证书，老板给他换了相应的职位。
过了一段时间，老板发觉这位小伙子能提出很多有独特见解的建议，其本领远比一般大学生高明。
此时，他亮出硕士证书，老板又立刻提拔了他。
又过半年，老板发现他能够解决实际工作中遇到的所有技术难题，于是决意邀请他去自己家中喝酒。
酒席桌上，在老板的再三盘问下，他才承认自己是计算机博士，因为工作难找，就把博士学位瞒了下来。
第二天一上班，他还没来得及出示博士学位证书，老板已经宣布他就任公司的副总裁了。
如果博士凭一纸学历进公司，不太可能在那么短的时间内脱颖而出、数次提升。
即使位居高职，公司里经验丰富、学历不低的员工比比皆是，谁会服气一个只有空头文凭初来乍到的？
一开始就亮出博士学历，固然可能立刻得到较高的职务，但也势必给别人较高的心理期待，表现出色被认为是理所当然，表现不好就与心理期待形成反差，搞不好一个错误让人失望，就丢了工作。
先任劳任怨，再任职任官的道理，对今天的大学生，还有许许多多的硕士生、博士生何尝不适用？
丢掉头衔、学历，反颛成了起死回生之术，置之死地而后生。
放下的是身段，放不下的是做人的尊严，另人轻视自己，自己不能轻视自己、放弃自己。
同样是修建庙宇的砖瓦匠，有人认为自己天天重复枯燥琐碎的活计，有人认为自己正为一栋宏伟的建筑添砖加瓦。
把每一个职业当做事业来干，行行出状元。
假如有两个人，以同等的智力、体力，但是以不同的热忱来开创事业，会出人头地的极有可能是那个满腔热忱的人。
一个能力平平却抱着满腔热忱的人，往往能超越一个能力很强却毫无热忱的人。
拥有工作的热忱，比空守再多的名誉、头衔、学历更可贵。
名誉、头衔、学历看似光辉荣耀，其实不如一个饭碗、一项事业来的踏实、实在、人生有时候失败不在于最开始两手空空，而在于最开始拥有太多，一样也舍不得放下。
一位朋友拜访居里夫人时，看到她的小女儿正在玩一枚金质奖章，它正是大名鼎鼎的英国皇家学会刚刚颁发给居里夫人的，朋友非常不解。
居里夫人微微一笑说：“我想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已。
绝不能永远守着它，否则将一事无成。
”漂亮是一个女人的最高荣誉。
莫伯桑在名著《项链》中说：“女人并无社会等级，实际上则有差异：她们的姿色、风度和妩媚，就是她们身世和门庭的标志。
”居里夫人外表美丽，为了避免外表的干扰，她从中学开始把一头金发剪得很短，她明白自己的目标。
人往往有多种价值观：有人止于形，以售其貌；有人止于勇，而售其力；有人止于心，而用其技；有人达于理，而用其智。
大音希声，大象无形，大智之人，不耽于形，不逐于利，不特于技。

他们淡淡生活，静静思考，执著进取，一直登上智慧高地，自由驾驭规律，而永葆理性的美丽。
有一位美国大企业的美籍华人常务副总裁，出国前的专业是企业管理，可到美国的第一份工作，只是一个仓库保管员。
就是这份别人看来难有作为的工作，被他做得有声有色，因为他坚持认为，即使是看仓库，自己也要做出企业家管理的水准来。
他以货物的流通为切入口，通过各种货物的流通速度评判公司各项业务，找出周转缓慢需要调整的业务，并不断上交分析报告。
这么做完全出于主动，他把公司的问题当成了自己的问题。
十年间，从管理员做到副总裁，掌握着100亿美元的资金。
他虽然没有读过MBA，但时常被大学请去做MBA讲座。
看电影，抢位置，抢到最前头，离屏幕太近了，眼睛受不了，其实在中间或者后面视觉才会感到舒适。
当妻子或者丈夫看对方的时候都用放大镜在看，脸上的坑坑洞洞一目了然，美感消失殆尽，因此睁一只眼，闭一只眼，退到适当的位置，再去看对方，原来人是很美的。
上车人多拥挤，好不容易找到个座位，前面有位老人，坐也不是，站着又不甘心，其实坐着心里也不舒服，相比于站着也舒服不到哪里去，让位给老人，心里一片坦荡。
并没有因为退让而低人一等，以退为进，是退一步海阔天空。
一个人泡够经常清醒地思考自己真正的需求，便不容易陷入盲目追求的沼泽。
不容易被空洞、无价值的事物所累。
先放下无谓争斗、攀比的大，便先走一步。
运动员后退一步，是为了发力起跑，人生后退一步，是为了跑得更快。
2．放弃广博而取专精多虚不如少实，广种不如狭收。
人一段时间只能做一件事，懂抓重点，才是真正的人才。
谚语说，不要同时追两只兔子。
围棋大师吴清源曾经手书条幅“不搏二兔”给聂卫平，委婉批评他精力分散了。
“杂交水稻之父”袁隆平曾经主动“头衔瘦身”，目的是要把“核心优势”延续得长久一点。
俗话说：“多虚不如少实，广种不如狭收。
”得到了博士学位，在社会上还是找不到工作。
初中毕业生，学会了汽车修理，反而比博士更抢手吃香。
实实在在专精一门手艺，却是受益无穷。
许多人虚有其表，虚有学历，虚有头衔，虚有名分，虚有地位，不可能面对未来。
果园主人种了一百棵苹果树，果树开花结出许许多多的果子。
倘若主人认为多即是好，不去整理、修剪，把不好的果子剔除，待果子成熟时，每个果子小得不能看，苹果也不香甜。
不要站在这山望着那山高，一心多用，难学专精。
王永庆、蔡万霖学历不高，但是他们精打细算、与人群相处的学问，都是学得很专精。
如果永远是一个半吊子，学的东西也永远是鸡肋，食之无味，弃之可惜，反而占了我们的盘子。
要想做出名堂和成绩来，从现在开始，好好地学一两样专精的事情。
80后新生代作家韩寒通过“新概念”作文大赛一举成名，他的语文成绩特别高，但是数学考试经常不及格。
他曾说过，样样行就是样样不行，全才即庸才。
高学历不见得真的有一门手艺。
读中专、技校，学机械制造、医务护理的中专生反而处处短缺。
社会上有一种根深蒂固的偏见，就是所谓“冷门”。
考大学，热门专业报考的人很多，吃香的行业总是门庭若市。
其实呢，热门和冷门是相互转换的。
社会上只有没有烧开的水，没有不值得烧的水。

有句俗话：三百六十行，行行出状元。
所谓状元，无非就是烧开了的水。
胡廷武先生有篇文章，说他在深山遇见一个理发师傅，这个师傅不仅能够准确知道顾客头上痒在何处，而且他的剃刀在头上游走，犹如春风拂面。
这样的技艺是不可能不令人称叹的。
一个人要建立“核心优势”，首先要定位，看看自己到底有什么过人之处，看自己到底有什么潜能，至少应该看看自己的兴趣何在。
常常有这样的情况，一个太过优秀的人，总是认为每壶水都值得烧，每壶都可能烧得开。
但是，“核心优势”的关键处，就是告诉我们只能有一个优势，多“核心优势”也就降低了优势。
现在有太多的人不能够把一壶水烧开，很多人都是烧到60℃就撒手了。
还有不少人这壶水没有烧开，又跑去烧别的壶。
这些人本来是很有才华，可以有些作为的。
人生苦短，看到一个人最终也没有把一壶水烧开，真是令人惋惜。
高希均教授曾说过一番话，他说所谓“核心优势”，就是一个人跟别人比较起来，他真正的优势到底是什么，能不能把自己的资源都集中运胃到这个优势上？
这个观念跟“烧开一壶水”的说法是可以互相参照、互相发扬的。
小过，在我们的社会，“生活在别处”的人太多，想去烧下一壶或者别人那一壶的人太多，哪壶不开提哪壶的人太多，真正能够坐冷板凳，在自己的专业方面能够精进了再精进的人并不多。
当然，要让人静下心来烧开自己这一壶，在社会方面来说，还要一些制度上的保证。
在一个理想的社会形态中，一个专业技艺精湛的人应该获得相应的待遇，不应该让人觉得只有做官才是最值得烧的水。
只有烧开自己水的人多了，整个国家才会有自己的“核心优势”。
一个人要建立自己的“核心优势”，归结起来大概有这样的四个问题：一是一壶水值不值得烧，二是应该烧哪一壶，三是如何烧，四是烧开之后又怎么办。
定位明确之后，就要不停地烧水，直至水开。
水不开，虽然有核心，但是无优势。
烧水的过程大概是最困难的，因为我们不免会有见异思迁的弱点，不免会怀疑乃至动摇，对水是不是可以烧开有深度的疑虑，最后我们甚至认为也许这壶水根本就不值得烧。
一个能够把水烧开的人，一定经过了寂寞、艰难和挫折，尤其是烧到60℃之后的难度，常常令无数来者折返。
其实任何人在初始阶段有什么大的不同吗？
所谓成功人士，无非把一壶水烧开了而已。
水既烧开，还要防止水再变凉，要让水持续在沸点，绝对不是容易的事，甚至比起烧开的难度，有过之而无不及。
取得“核心优势”的人，社会往往给他特别的荣誉，然后也要求他有更多的社会活动。
渐渐地“核心”不核，“优势”也就不优了。
有智慧的人往往能够及时警觉到这一点。
3.在得失问摇摆患得患失，在得失间摇来摆去，郁郁寡欢。
《论语?阳货》中，子日：“鄙夫！
可与事君也与哉？
其未得之也，患得之；既得之，患失之；苟患失之，无所不至矣！
”所谓患得患失，是指对自己的利害得失斤斤计较，担心得不到；得到了之后，又担心失去。
患得患失者，像钟摆一样在得失间摇来摆去，郁郁寡欢。
世界著名的走钢索人卡尔?华伦达曾说：“走钢索才是我真正的人生，其他都只是等待。
”他就是以这种态度来走钢索，每一次都非常成功。
但是,1978年，他在波多黎各表演时，从75英尺高的钢索上掉下来摔死了。
华伦达太太后来说：在表演的前三个月，华伦达开始预感并且怀疑自己在这次表演中可能失败。

所以，他不时忧虑着：万一失败了，掉下去怎么办？
而且，那次有个非常重要的人士要到场，是一场十分重要的比赛。
在这次表演前，他不同于以往，一直不断地说：“我一定不能失败，一定要成功！
”表演的当天，他因为不放心，一反常态，特意跑到现场检查钢索是否牢固，但是没料到，这次更为小心的比赛，却让他送了命。
小要让对得失的忧虑占据自己的心思，否则会因为不转移、不自信而失败。
当我们放平心态，成功会在随意中到来。
著各篮球运动员迈克尔?乔丹说：“我从来不去预料结果，因为每当你考虑结果，你总会想到一个糟糕的结局。
无论我陷入何种处境，我都会想，自己一定能成功——而不去想如果失败了会怎样。
有些人一想到会有一个糟糕的结局，便会忧虑得浑身发冷，也许他们是害怕面子上下不来，或者遭人奚落。
我认为，如果我想在一生中有所成就，就必须积极进取。
我必须主动出击，我相信，畏畏缩缩是成不了大器的。
”得失心理对运动员的影响最为明显和巨大。
患得患失产生一种“我若失败怎么办”的意识，比如一名运动员，受这种意识影响，在比赛前，就已经为自己预设了失败的图像，说白了是自己吓唬自己。
我国早期著名的乒乓球运动员韩玉珍，在国内，是真正的高手，在多次比赛中取得好成绩。
有一次，她代表国家队参加世界乒乓球锦标赛，比赛前的头一天晚上，她过度紧张，对胜利的渴望和对失败的忧虑使她无法入眠，沉重的心理压力使她再也承受不了，于是自己割破了自己的手腕，却谎称有人行刺她。
这件事的真相暴露之后，成为国际体育界的一大丑闻，严重影响了中国乒乓球队的形象，为此国家队将她的赛事取消。
后来的国内比赛中，韩玉珍表现又很出色，为了给她机会，国家队又．重新把她召回。
在接下来的国际上重大比赛中，韩玉珍的对手是从未赢过她的日本队员。
开始，她连胜两局，第三局对手追赶上几分之后，韩玉珍的信心开始动摇，居然被对手连追三局，被对方击败。
外电评论认为，韩玉珍不是输在技术和能力上，而是输在心理上。
是对成功的过分追求和对失败的过度恐惧。
在你的潜意识中，不管是“成功意识”或是“失败意识”，都能很轻易地发挥功能。
成功或者失败，决定于其运作过程中，你所提供的资料与你所设定的目标。
基本上，意识追求的目标是由你决定的：我们很多人都不自觉地、无心地持有否定的态度，而且习惯地想象失败的图像，安置失败的目标。
经过分析思维，然后接受真实的事情，排斥不起作用的因素。
这些是推理的、意识的思考工作。
很多人被朋友的一句话弄消沉了：“你今天气色不太好！
”人们一旦发现有人排斥自己、冷落自己，就盲目地吞下和接受，承认自己不行。
大部分人每天都会受到否定暗示的驱使，如果人们利用心智去想一想，就不会盲目接受它。
此时，“不一定如此”这几个字，会起到很大的作用。
形成正确合乎逻辑的结论，是意识思考的工作范围。
“以前我失败过一次，所以将来很可能会再失败。
”这是不合乎逻辑的。
事先没有经过尝试，怎么能自己下结论？
要将注意力集中于需要的事物，选择你最想达成的目标。
如果将时间精力花在你所不需要的事物上面，不是正常的意识推理过程。
比如美国总统艾森豪威尔不思考多余的问题，就能够引以为表率。
艾森豪威尔在第二次世界大战时担任盟军统帅，当时有人问他：“假如向前推进的方面不对，导致在

第一图书网, tushu007.com

意大利海滩被击溃时，会对盟军产生什么样的影响？
”艾森豪威尔回答：“情况会很糟，但是我从来不想这方面的事情。
”患得患失，人性使然，若想克服，最好的办法可能就是将它放在一边，先不去想它。
不要预想失败了会是什么样子，当然也不要预想成功了会是什么样子，因为两者的想象总是难以彻底分离开的。
想着自己比别人都强，这就足够了。
每次参加考试前，老师都叫我们想象自己是这个考场里最强最厉害的，很多人照着样子做，结果真的很有效。
为了，克服心理障碍，我们就暂时骗一下自己吧。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《学会选择学会放弃智慧全集》：拿破仑说：当你背负全副盔甲的时候，你永远也不会跑到前头。
犹太先知如是说：人生最大的痛苦．在于执著不适合的东西。
选择是认清现在把握机会的运筹帷幄．放弃是放下过去放眼未来的刚毅果断。
生活，因选择，而多姿：因放弃，而晴朗。
人生．因选择．而精彩；因放弃，而辉煌。
学会选择就是了解自己．懂得利弊的窖智。
学会放弃就是审时度势，当机立断的英明。
没有选择的意识．就不能把握时机创造更美好的明天。
没有放弃的勇气．就不会有经历涅槃孕育新生的喜悦。
美好的人生．因失去而豁达．为得到而感恩，生命只有在学会选择和放弃的人生中，才能达到海阔天空的境界。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com