

# 婚姻断舍离经典语录摘抄 断舍离经典语录 (大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 婚姻断舍离经典语录摘抄篇一

- 1、我们会在不知不觉中掉进折扣的陷阱，完全忘记了“东西是不是合适自己的品味”。
- 2、具有实际价值并且仍在发挥作用的物品，其实只占有所有物品的两成，而且，绝大多数时候光靠这20%的东西就足以应付（80%）生活了。
- 3、要得到“这种东西与当下的我很相称，对当下的我来说是必需品”这样的判断，人就必需清楚了解自己。通过不断地筛选物品的训练，当下的自我就会越来越鲜明地呈现在自己的眼前，人也能以此判断出准确的自我形象。
- 4、在断舍离里，看不见的收纳空间只能放满七成。之所以要留出三成空间，是因为这会让人有把它收拾整齐的欲望和心情，空出来的那三成空间就能成为物品出入的通道。
- 5、就拿断舍离来说，首先出现的是断与舍这种自我肯定、恢复自信的过程……你会发现，一直以来都以为是自己的观念的东西，其实是父母的观念，或者是身边其他人的观念。像这样，通过物品，确定自己本身真实的价值观以及思考问题的方式，之后就能进化到下一个阶段。接下来，你会慢慢开始肯定、相信你自己……只要在看得见的世界行动起来，就会对看不见的世界以及更加看不见的世界产生一定程度的影

响。看清身边的物品，然后做出选择。

6、收拾，是一种筛选必要物品的工作。在筛选必要物品时候，我们要考虑两个维度，一是我与物品的关系这条关系轴，另一个是当下这条时间轴。换句话说，收拾就是要扪心自问某件物品与当下的自己是不是确实有关系，进而对物品进行取舍、选择的过程。

7、三种扔不掉东西的人：

1、逃避现实型——不愿待在家里

2、执着过去型——对过去幸福时光的留恋

3、担忧未来型——致力于投资未来的不安因素

对现在的界定因人而异扔不掉是自己把感情移到物品上面，并因此充分了自己扔不掉=不想扔的机制破烂分三类：1、不用的东西——会念咒的束缚人的淤泥2、还在用的东西——一滩混乱的淤泥3、充满回忆的东西——散发出强大的气场堆积的破烂代表着良心不安的聚集。

8、在断舍离里，“扫除”明确地分为上面所说的那种收拾，需要利用收纳术的整理，以及表现为扫、擦、刷的打扫。这三个词的意思几乎是完全不同的。

9、“可惜”不是不用扔东西的赦免令，而且对物品的爱惜之情，要让它成为物品循环的原动力。

10、要是自己能随便凑合着用一样东西，那别人也会用随便的态度来对待你。

11、大多数人都会在事后发觉：‘会让我犹豫的东西，果然还是不需要。’犹豫其实就是感性接受考验的证据。

12、物品其实是物与感情的综合体。即便是同一件东西，自己在这件东西上赋予的感情至关重要。可包含负面感情的物品还是太过沉重了，毕竟我们没必要给我们的人生背上如此沉重的包袱。

13、对人类来说，比起生存需要来，归属、认同等需要更为强烈。

14、在断舍离的最初阶段，如果抑制不住地出现“好可惜啊”、“良心不安”之类的感觉，想一想这些“因为不扔东西而造成的损失”，你的感觉就会好很多。

15、一切有形的东西都是虚幻的，我们的心也是不断变化的。尽情地享受与物品难能可贵的短暂相遇，这一定就是我们所追求的幸福本身。当缘尽了，就潇洒地放手。不仅对物品，对一切的一切都能做到这样，这就是断舍离的愿望。

16、觉得多长时间属于“现在”都可以，这是每个人的自由；但是一定要有对自己而言最合适的“现在”。要是能在实施断舍离期间，发现最合适自己的“现在”，那自然是最好不过了。

17、在断舍离当中，比起凌乱，堆积了聚焦于过去和未来的物品才是问题。

18、所谓“断”，即断绝无用之物；所谓“舍”，即舍去多余之废物；所谓“离”，即脱离对物品之迷恋。清净心思，不过为断了念想。烦恼起于念想，也终结于念想。

19、把物品这一次元收拾干净了，以往一向阻碍视听的东西没有了，就能够看得更清楚，就能开启通往更深次元通道。

20、和自己喜欢的东西生活在一起。这样的话就是达到了“断”。

21、因此，从今以后也要扔掉那些多余的信息，只选择自己能够付诸行动的信息。尽早从头脑的“便秘”中解脱出来。

22、再接下来就是一些装饰性的给别人看的空间了，这种收纳空间只能放一成东西。减少物品的数量，这样不管是多狭小的旧房子，都能自然而然地营造出高品味的感觉。

23、断舍离的任务就是，取回以往所有被浪费掉的这一切。

24、先让自己快活起来，再把不快活的人拉倒自己的心情快活引力圈里来。

25、把房间搞得脏兮兮的人也一样，多数都有自我惩罚的倾向。如果你觉得自己也是这样的，那首先得承认这种现状，这是完全能做出判断的。而且，能够做出改变的，也只有你自己。

26、断舍离认为，在扔东西的时候，要把“对不起，谢谢”这样的情绪表达出来。跟那些被你扔掉的东西说说话，做个告别，可以让人更快地整理心情。

28、收拾，是一种筛选必要物品的工作。换句话说，收拾就是要扪心自问某条件物品与当下的自己是不是确定关系，进而对物品进行取舍、选择的过程。

29、这些在居住环境里放了好几个月，甚至放了好几年的东西，只不过因为不是生鲜食品所以才没有烂掉。但是如果从机能上来说，它们早已经腐烂了。置身于这样的环境中，就几乎等于是暂住在一个垃圾暂放室。主语到底是“我”还是“物品”？请养成经常如此自问的习惯吧。

30、能够收拾好一件东西，就等于遵守了与自己的约定，这件事就成了换取值得信任的自己的信用资金。

31、试着使用高于自我形象的物品……一旦发现这种自我贬低的情况，就要有意识地允许自己使用更高级的东西，这就是运用加分法的过程……因为每天都在用的东西非常容易作用于潜意识……到了日常随使用它也不再感到别扭的时候，潜意识里的自我形象也就跟着提高了。这本书很棒的地方，就是把物品和人的关系做了相当深入的思考。比如上面一段，就很有启发性。……觉得“这东西会坏，说明我还是别用它的好”，进行自我贬低。

32、在避免囤积物品的同时，人对物质的欲望也就淡薄了，反过来，精神世界异常丰富起来。

33、不断地进行断舍离之后，剩下的东西就可以分成两种：从一开始就很珍惜的东西，以及回过神来才发现留下来的东西。这种回过神来才发现的东西，会给我们传递非常深刻的信息。

34、不断地重复三分法，可以避免整理物品时所造成的货混乱。

35、断舍离，由需要不需要，再到舒服不舒服。

36、在命理学里，有‘因为做了准备所以才会变成你想象的样子’这种激进的观点，这也算是吸引力法则的一种吧。

37、断舍离是生活的减法哲学，减去多余的物品，认清自我，磨砺感知的本能；俯瞰力是心灵的加法哲学，了解深层需求，相信自己，坚定人生的信念；自在力是人生的乘法哲学，重获生命的自立、自由与自在，解放自我，迈向人生的高境界。

38、既然觉得“可惜”，就不该仅仅是把它拿回来收着，而是要去分享。正是因为觉得“可惜”，才不能为了未来的某一天“可能会用到”而将其无限期地保管起来，而是要把它送到此时此刻最为需要的地方去。

39、通过不断地筛选物品的训练，当下的自我就会越来越鲜明地呈现在自己的眼前，人也就能以此判断出准确的自我形象。

40、先诊断出物品从你身上掠走了多少能量，然后通过筛选物品的行动，实现自我完善，这就是断舍离的精髓。

41、从加法生活转向减法生活很重要，并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化。可以说，断舍离就是一种动禅。

42、如果能够认为一切物品都是向地球借来的，就能自然而然地涌出感谢与敬畏之情。

43、断舍离的主角并不是物品，而是自己，而时间轴永远都是现在。选择物品的窍门，不是“能不能用”，而是“我要不要用”，这一点必须铭刻在心。

44、不管东西有多贵，有多稀有，能够按照自己是否需要来判断的人才够强大。能够放开执念，人才能更有自信。

45、断舍离在行为上要先学会“舍”，也就是把不需要的东西全部扔掉。舍的秘诀，就是完全地以自己为中心，并且以当下为时间轴。因此，1、在考虑物品是否应该被留下时，思考的主语是“我”，而不是物品。2、将与物品的关系比作人际关系，选择对当下的我来说最必要的朋友。更高级别是只选择真正必需、而且自己又喜欢的东西的阶段。扫除：分为收拾，整理，以及表现为扫、擦、刷的打扫。

46、要记住，能够让“总有一天”、“迟早”付诸实现的没有别人，只有你自己。

47、如果你对别人的东西比对自己的还在意，就说明你对自己太放松，对他人太严格。

48、这不是一种留恋，而是一种执念。

49、断舍离会遏制人类这种不知不觉、只靠本能与物品打交道的行为。

50、我觉得他们多半是刻意让自己变得没感觉的，虽说不能一概而论，但生活在这种环境里的人，多数都曾经历过强烈的孤独感。寂寞、悲伤的感觉会让他们更痛苦，所以他们干脆封闭了感觉的闸门，让自己麻木不仁。

51、我们每个人都会对别人的东西有种厌恶之情。因为人类也是动物，只要不是独处，就会有争夺地盘的欲望。

52、人类最大的罪是不快活，让人变得快活是让一切变好的先决条件。我们很容易让自己随着别人的心情起伏波动，让自己陷入别人的引力圈。其实不应该这样，应该把不快活的人拉到自己的心情快活引力圈里来。

53、说到底，拥有就是深信不疑的错觉。不过，也不是说因此就不要拥有任何东西，而是说理解了拥有的本质，就能自然地涌出想要珍惜物品的心情，这一点才是重要的。

54、如果能彻底地实施断舍离，也就很少会犹豫某种东西到底是垃圾还是可以回收的。

55、好东西都能毫不犹豫地扔掉，可就是对这些廉价的东西恋恋不舍。这就表示，自己有一个很不好的习惯————自我贬低。

56、断，断绝不需要的东西。舍，舍去多余的废物。离，脱离对物品的执着。现在对自己来说不需要的就尽管放手。

57、基本来说，让房间乱七八糟，把屋子搞得一团乱，粗暴地随便乱堆东西，就相当于赋予了自己否定、自卑的能量。

58、物品是一面映照你自己的镜子，它所照出来的是那个你想当做不存在、不愿承认的自己。

59、根本没有必要消除这种异样感，如果能够意识到让自己感到异样的原因，因此而卸下包袱，或是对此有所领悟，那么就不会徒增多余的压力了。

60、断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理内心的混沌，让人生舒适的行动技术。换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，让人生转而开心的方法。

61、如果能真的留下必要的物品，那么分类、收纳物品之类的技巧也就没什么大的用处了。

62、要成为活在当下，能够立刻付诸行动的人。我想，成功者就是那些能够真正实践的人。

63、了解自己，放下过去的自己，就能发挥出自己的潜能。

65、他们是不想正视某些问题，所以才常常找出一些让自己忙碌到必须一刻不停地外出的理由。

66、只有对当下的自己合适且必需，也确实在用的东西，才会留在你自己的空间里。

67、如果不改变平日的生活习惯，就得不到根治

## **婚姻断舍离经典语录摘抄篇二**

通常人们认为，成功的经验和以往技术的累积是一家企业的财富。其实这恰恰阻碍了企业的发展，使得企业难以跟上市场的变化。

苹果公司的ipod和itunes面市时，我正在索尼公司工作，当



时的那种冲击使我至今记忆犹新。

ipod和itunes从根本上改变了人们听音乐的方式。人们不再是拿着cd唱机或md唱机边走边听，而是将音乐复制或下载，存储到一个大容量存储器中，带着整个音乐库边走边听。随着这种全新风格音乐播放器的登场，在那之前一直占据压倒性优势的索尼walkman一夜之间就过时了。

其实，在网上付费下载音乐这一商业模式最初是索尼公司发起的，但是后来被苹果公司这个后起之秀超越了。索尼被超越有一系列原因，其中之一就是“以往的成功经验”——索尼相继创造了磁带时代和cd时代，已经有了walkman的辉煌成功，所以在数码音乐播放器兴起时没能迅速采取措施。

当时，公司突然委任我重振walkman业务。和walkman开发团队交谈后，我震惊不已。显然那时候最大的危机是个人音乐播放器的定义、听音乐的方式正在发生翻天覆地的变化，可开发团队竟然想要凭借“高品质的音质”“电池的寿命”，甚至“防水功能”等技术来反败为胜。

我最想在这里强调的是：“所谓的成功经验，在取得成功的一瞬间就已经成为过去式了。”在这样的时代里，懂得舍弃过去成功经验，勇于培养迎接挑战的能力将变得越来越重要——为了得到新的东西，就必须放弃当前拥有的东西。为此，我们应该特别关注并且掌握以下6点必备素养。

## 1. 怀疑常识的能力

对于别人说的话，不要全盘相信，要养成怀疑的习惯，想一想“事实果真如此吗？”一旦出现疑问，就要立刻自己动手调查取证，并且在脑海中认真思考，形成自己的见解。

## 2. 以地球为单位进行思考的能力

从“俯瞰漂浮于太空中的整个地球”这个视角，而非世界地图的视角来构想世界，以更大的格局来俯瞰世界局势，不断调整自身所处的位置。

### 3. 竞争意识

如今，比起“大树底下好乘凉”的生活方式，越来越多的人选择勇敢承担责任、不断提高自身实力积极迎接挑战的生活方式，其中坚定的勇气和竞争意识是必不可少的。

### 4. 坚持己见的的能力

如果不敢打断大声讲话的人，并且积极传达自己的意见的话，就会被看作是没有任何见解的无能之人。

### 5. 讲故事的能力

当今社会，人们的需求几乎全部能够得到满足，如果仅仅出售质量好的产品，顾客是不会购买的——产品质量固然重要，但如果背后没有一个故事，那就无法打动人心。

### 6. 专业意识

此处指的是“面对任何困难都能以平常心对待”。

## 婚姻断舍离经典语录摘抄篇三

1. 断，断绝不需要的东西。舍，舍去多余的废物。离，脱离对物品的执着。现在对自己来说不需要的就尽管放手。

2. 不管东西有多贵，有多稀有，能够按照自己是否需要来判断的人才够强大。能够放开执念，人才能更有自信。

3. 从加法生活转向减法生活很重要，并不是心灵改变了行动，

而是行动带来了心灵的变化。可以说，断舍离就是一种动禅。

4. 看不见的收纳空间只放满7成看得见的收纳空间只放5成给别人看的收纳空间只放1成。

5. 这就是让物品当了主角的状态……物品原本是因为“我用”才有价值。可多数人都说“眼镜可以用”，“筷子可以用”，拿物品当了主语。这是把主角的位子拱手让给了物品，把焦点聚集在物品上的状态……收纳这些东西，不过是在做垃圾分类。

6. 要是自己能随便凑合着用个东西，那别人也会用随便的态度来对待你。

7. 他生活得那么精致，可不能随便拿个粗陋的东西送他就了事。

8. 集中一点，做到完美。

9. 让人犹豫的东西，果然还是不要的。

10. 把自己不要的东西送给有需要的人。

11. 看不见70%，看得见50%，给别人看的收纳空间10%。

12. 自立、自在(卷)、自由(是否便于选择)

13. 察觉内心深处的真实想法。

14. 尽情享受与物品的相遇，缘尽了就潇洒放手。

15. 留下物品前先思考“我要不要用，而非能不能用”。

16. 人类最大的罪是不快活，让人变得快活是让一切变好的先决条件。我们很容易让自己随着别人的心情起伏波动，让自

己陷入别人的引力圈。其实不应该这样，应该把不快活的人拉到自己的心情快活引力圈里来。

## 婚姻断舍离经典语录摘抄篇四

米兰·昆德拉曾说过：在生活重担的压迫下，我们的灵魂逐渐发生扭曲、变形，变得不堪重负。于是，本应宁静舒适的生活负担着不能承受的生命之重。其实，我们真正需要负担的，远远没有我们想象的那般繁重不堪，我们的心灵所渴求的，不过是一种“断舍离”式生活。

断下一种不必要的忧思，舍弃那份繁华，离开那光怪陆离的喧嚣。

于是，便有了马寅初那份“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云展云舒”的闲适恬淡；便有了梭罗静心凝思，聆听瓦尔登湖畔野鸭游水的云淡风清；便有了贾跃亭那份不畏失败的颠覆性创新；便有了泰戈尔笔下雅致的一句“思想掠过我的心上，犹如一群野鸭掠过天空，我听到了鼓翼之音。”

静下心来，他们放下了多余的纷繁之事，因而品到了生活的一口香茗。

隐者幽幽，如菊之隐逸。陶潜悟到了心灵所需不过一方宁静，生活真谛不过舍弃二字，于是，他悟出自然，归隐田园，歌晨曦之朝雾，醉晚霞之甘醴，采菊东篱下，悠然见南山。舍弃对名利金帛的执着，终于成就隐者的高洁纯净，超然物外，得心灵之轻盈，生活之洒脱。

站在诺贝尔奖的文坛之巅，这个巨人却弯下了腰。莫言以一颗平常心看淡成功，断弃世人的诱惑，谦逊地面对媒体，守住了心灵之宁静，隔绝了门外之繁华。

留得浮生醉，不怕红尘器。

看得清该舍弃的，才取得到真正所需的。季羨林先生舍弃名利，却发扬了国学之精魂，终成一代学界泰斗、国学大师；梅贻琦任教清华大学，固守清贫，不图功利，终身为教育事业而奋斗，其清高傲骨犹存；弥尔顿曾迷失于生活的苦痛与艰辛，却终于在烈焰的淬炼中了悟人生，不再踟躅，舍弃那些沉重的负累，在《失乐园》的终章，获得新生。

诚如犹太大卫戒指上所刻的一句铭文：一切终将会过去。那么，我们为什么不学会放下，果敢舍弃那些阻碍我们心灵轻盈上路的东西呢？别为迷雾蒙蔽了双眼，用心揣度，你会体悟到生活之美。

立在清透的窗前，于那明媚温暖的晨光下品一杯香茗，为生活留下淡淡馨芳。

## 婚姻断舍离经典语录摘抄篇五

2. 断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理内心的混沌，让人生舒适的行动技术。换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，让人生转而开心的方法。

3. 断舍离的任务就是，取回以往所有被浪费掉的这一切。

4. 只有对当下的自己合适且必需，也确实在用的东西，才会留在你自己的空间里。

5. 断舍离的主角并不是物品，而是自己，而时间轴永远都是现在。选择物品的窍门，不是“能不能用”，而是“我要不要”，这一点必须铭刻在心。

6. 这些在居住环境里放了好几个月，甚至放了好几年的东西，只不过因为不是生鲜食品所以才没有烂掉。但是如果从机能

上来说，它们早已经腐烂了。置身于这样的环境中，就几乎等于是暂住在一个垃圾暂放室。主语到底是“我”还是“物品”？请养成经常如此自问的习惯吧。

8. 试着使用高于自我形象的物品……一旦发现这种自我贬低的情况，就要有意识地允许自己使用更高级的东西，这就是运用加分法的过程……因为每天都在用的东西非常容易作用于潜意识……到了日常随使用它也不再感到别扭的时候，潜意识里的自我形象也就跟着提高了。这本书很棒的地方，就是把物品和人的关系做了相当深入的思考。比如上面一段，就很有启发性。……觉得“这东西会坏，说明我还是别用它的好”，进行自我贬低。

9. 断，断绝不需要的东西。舍，舍去多余的废物。离，脱离对物品的执着。现在对自己来说不需要的就尽管放手。

10. 先诊断出物品从你身上掠走了多少能量，然后通过筛选物品的行动，实现自我完善，这就是断舍离的精髓。

## 2. 关于“舍弃”的句子有哪些

1、为着追求光和热，人宁愿舍弃自己的生命。

生命是可爱的。但寒冷的、寂寞的生，却不如轰轰烈烈的死。

2、经过战斗的舍弃是虚伪的，不经过劫难磨练的超脱是轻佻的，逃避现实的明哲是卑怯的。3、秋日的阳光是极纯净的，落尽了所有的凡俗，舍弃了一切虚伪的修饰。

我站在这纯净的秋日的阳光里，也变得如此深沉了。到底还是归还了原来那个真实的我。

4、一个人应该舍弃愤怒，拔除傲慢，超越所有的束缚。不执着心灵和物质的人，内心可以得到真正的安宁，而不受外在

的影响。

5、一些该拿起的要拿起，一些该舍弃的要舍弃。让该结束的结束，该开始的才能开始。

6、经过一场思想与生理的挣扎，蚕终于从蛹壳中飞出，它舍弃了如春日一般的温床，可却得到了飞翔的双翼，在阳光下闪亮的，不仅是翼的色彩，更有舍弃所带来的自由与美丽。

7、舍弃就是这样，它也许出于无奈，可在无奈之后是另一份希望，它也许出于缺憾，而在缺憾背后包含着极致的美丽。

就如蚕挣脱茧后的自由，就如落叶归根后的安慰，就如“蚌病成珠”的新转机。8、拥有诚实，就舍弃了虚伪；拥有诚实，就舍弃了无聊；拥有踏实，就舍弃了浮躁，不论是有意的丢弃，还是意外的失去，只要曾经真实拥有，在一些时候，大度舍弃也是一种境界。

9、好的爱情是你通过一个人看到整个世界，坏的爱情是你为了一个人舍弃世界。10、你也许能够为所爱的人舍弃生命，却不能够成全他去爱别人。

千古艰难的，不是一死，而是成全。11、如果舍弃一粒粒的小石子，就没有一条条的大马路。

12、舍弃一些可有可无的花架子，在教育实践中找到一条务本求实的路，勇敢地走下去，我相信，一定能演绎出一种属于我自己的最平实的教育理想！13、学会放弃，放弃不是舍弃，是一种等待，等待更好的时机。“义”字化身的武圣关公，不也有过“降汉不降曹”的经历？可他“人在曹营心在汉”，心中总想着扶刘复汉，最终就有了“千里走单骑”的壮举！14、不经过战斗的舍弃是虚伪的，不经历磨难的超脱是轻佻的，逃避现实的明哲是卑怯的。

15、我能舍弃一切，但是不能舍弃党，舍弃阶级，舍弃革命

事业。我有一天生命，我就应当为它们工作一天。

### 3. 关于“放弃”的句子有哪些

1、放弃对物欲横流的追索，打开自己的心窗，寻一片美丽诱人的沃野，呼吸一下新鲜空气，沉醉在花香与泥土的气味中。啊，好久没有这种回归大地的感觉了。春天已经来了，万物正在复苏。

2、放弃是一首流浪的歌，低回吟唱在心头，是失意的人生充满振臂而呼的自信；使跌倒的信念重新拔地而起；使消沉的斗志面向晨曦喷薄而出；使世俗的纷争化干戈为玉帛。

3、当必须放弃时，就果断地放弃吧。放得下，才能走得远！有所放弃，才能有所追求。什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。

4、学会放弃，放弃是一针清醒剂。让你静下心来反思，让你的头脑更加清晰。做什么事都得量力而行，你不会一伸手就能摸着天际。学会放弃，放弃是一个更新的起点。

5、俗话说：舍得舍得，有舍才有得。放弃和收获是相互的。当你放弃某样东西时，或许你将会得到新的东西。与其为了失去而懊恼，不如全力争取新的得到。

6、小溪放弃平坦，是为了回归大海的豪迈，黄叶放弃苦干，是为春天的葱茏，蜡烛放弃完美的身体，才能拥有一世光明；心情放弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静。

7、生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。你不可能什么都得到，生活中应该学会放弃，就像清理电脑中的文件一样。

8、人生就是选择，而放弃则是一种选择的艺术，是人生的必



修课，没有果然的放弃，就没有辉煌的选择，与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒的挥手，勇敢地放弃，歌得说；生命得奥秘就在于为了生存而放弃生存。

9、学会放弃，放弃是一种智慧的美丽。懂得放弃，才更懂得拥有，懂得珍惜。

10、历经岁月，人总是要成熟的，我们有时总会在人生得失间犹豫徘徊，往往我们又会失去更多！其实，人生总是要学会放弃，才会得到更多的收获！

11、放弃不是一种过错。放弃了生活的轰轰烈烈，你还享有平平淡淡；放弃了急流险滩，你还拥有温馨港湾。今天的放弃是为了明天能够花红满树，桃李芬芳。其实哲人早就说过：鱼和熊掌不可兼得。面对生活的诱惑，我们必然要学会放弃一些东西。

12、学会放弃，在落泪以前转身离去，留下简单的背影；学会放弃，将昨天埋在心底，留下最美好的回忆；学会放弃，让彼此都能有个更轻松的开始，遍体鳞伤的爱并不一定就刻骨铭心。其实，生活并不需要这么些无谓的执着，没有什么就真的不能割舍。学会放弃，生活会更容易。

13、放弃并不意味着失去，不能拥有还可以给她关怀；不能关怀还可以给她祝福，不能祝福还可以将她注视，不能注视还可以将她思念，不能思念还可以选择梦幻，没有了梦幻还可以等下个轮回。

14、学会放弃，放弃是一针清醒剂。让你静下心来反思，让你的头脑更加清晰。做什么事都得量力而行，你不会一伸手就能摸着天际。学会放弃，放弃是一个更新的起点。

15、有时候，你需要做的就是示弱，放下所谓的自尊，承认自己的错误，这不叫放弃，而叫成长。