

见 解 精 辟 做 观 点 独 到

减 法

李振东/编著



如何掌控最好的

将复杂减为简单，将难减为易，将大减为小，将多减为少，
将粗减为精，乃至将一切减好，这才是大智大慧的人生。

己



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

见解精辟 观点独到

做 减法

李振东/编著

的



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做减法的人生：如何掌控最好的自己 / 李振东编著，
- 北京：金城出版社，2010.6

ISBN 978-7-80251-461-4

I. ①做… II. ①李… 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(2010)第 105492 号

做减法的人生：如何掌控最好的自己

作 者 李振东
责任编辑 白京兰
开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16
印 张 15
字 数 140 千字
版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-461-4
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

芸芸众生，忙忙碌碌，每个人都生活在世俗的社会中。但有多少人能够静下心来，感受一下生命的意义，领悟一些人生的道理？

俗话说：人生在世，加减二字。然而，许多现代人被功利、得失鞭策驱赶前行，将自己的人生设定为加法、不断地追求，不断地索取，让无休止的累加拥塞了整个生活空间，自然受困于欲望的囚笼中，难以自拔。

花谢了可以再开，燕子去了可以再来，而生命属于人生只有一次，一旦逝去即无法追回。所以，每个人在珍惜生命的同时，更要懂得拥有人生的内容。不但需要学会运用人生的加法，还需要学会运用人生的减法，这样才能合理安排人生的进退取舍，才能保持张弛有度的生活状态，才能探寻丰富多彩的人生之旅。

一些人说人生是一扇虚掩的门，可以带人进入看得见更多风景的房间。一些人说人生只是普通的日子，人们只是按部就班地进行新陈代谢的衍变。可无论如何，只要生命还在，情感还在，意识还在，人生总是充满着未知、憧憬、希望和朝气。无论哪一个人，磕磕碰碰也罢，顺顺畅畅也罢，他们无不自觉而主动地一路走着，或者喜悦，或者苦闷，都在续写着各种各样的人生。正因为如此，人们才心甘情愿地为自己的生命、健康、快乐、生活而高兴，为自己的成功、事业、得失、未来而欢呼，乃至为周围的一草一木动情，或者为万事万物喝彩。

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”当每个人奔波劳累、身心疲惫之余，应该拥有这样一个时刻——长长地松口气，静静地独处一会儿，好好地给自己留一点空间，问问内心深处到底想要加些什么，是否想过减些什么，比如将复杂减为简单，将难减为易，将大减为小，将

多减为少，将粗减为精，乃至将一切减好，这才是大智大慧的人生。

《易经·系辞》讲：“乾以易，坤以简能。易则易知，简则易从”。说的就是天地万物的规律都是容易了解和遵循的，不会存心与人过不去。

人生既艰难又容易，既复杂又简单，重要的是要让自己清醒科学地悟透人生的内涵，什么是有所为，什么是有所不为。让自己轻装上阵，让自己潇洒前行，让自己更好展示，保持一种平和的心态，保持一种锐意进取的动力，不断开拓前进的道路，最终留一份人生最美好的画卷。

世上有千条路万条路，每个人都在选择自己要走的路。“人生就像学算术，加法过后是减法。”一个人懂得人生的加法，更要懂得人生的减法，才能使人生不至于走向极端，让自己和谐，让周围的人和谐，让我们这个社会和谐。

2 做减法的人生

——如何掌控最好的自己

目 录

第 1 辑 生命是绝对的

一个人活在世上，最应该热爱生命。生命是有限的，无论是谁，高贵也罢，贫贱也罢，从这点来看，上帝对每个人都是最公平的。

天地之间，人生苦短。生命是最宝贵的，每个人一无所有地来，一无所有地去，无不在和生命进行短暂的对话。置身尘世，重要的是不要怠慢了生命。

1. 拯救生命的思考 1
2. 活着，就是最好的 6
3. 生命是唯一珍宝 9
4. 珍爱生命的价值 14
5. 挡不住的生命力 18
6. 生命自有出路 22
7. 与生命签约 24
8. 做生命的好管家 27

第 2 辑 成功是相对的

什么是成功？这是一个众说纷纭的话题。成功有大有小，大至古代的帝王将相，名垂千古，小到常人锱铢必得，都属于成功的范畴。

人比人气死人，莫以成败论英雄。成功只是人生的一道风景，千万

不要为了成功，反而忘了人生的真正意义，更不要因为没有成功，迷失了人生的真正方向。

1. 寻找自己的成功 31
2. 将压力化为动力 35
3. 成功是一种习惯 39
4. 先平凡后不凡 43
5. 在对标中超标 48
6. 成绩仅仅属于过去 51
7. 成败是互相转化的 56
8. 走出成功的陷阱 60

第3辑 健康是第一位的

大千世界，五彩缤纷，没有人不是匆匆的过客。常言道：健康是“1”，其他是“0”，许多人总是在失去健康后，才意识到健康的重要性，可为时已晚。

“留得青山在，不怕没柴烧”。只要健康，再简单的生活也会过得华丽；否则，再平常的日子也会多风雨。千万注意健康，为自己，为家里，为所有人！

1. 身体是最重要的 65
2. 千万莫透支自己 69
3. 先求己，后求医 72
4. 重视健康投资 76
5. 注意身心健康 79
6. 学会随时减压 82
7. 不要讳疾忌医 86
8. 将健康进行到底 88

2 做减法的人生

——如何掌控最好的自己

第4辑 事业是第二位的

普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，试问哪一个人不期盼找到最准确的人生坐标呢？

人人梦想开辟自己的一份天地，世界却没有太大的空间。外面世界很精彩，也很无奈，人生有许多事情难以把握，可内心世界却100%掌握在自己手中。

1. 人贵有自知之明 93
2. 树立合适的目标 97
3. 前进就有前途 100
4. 在稳健中发展 103
5. 冒险不等于冒失 106
6. 改变思路，改变出路 110
7. 事业并非人生全部 112
8. 一切顺其自然 115

第5辑 快乐是简单的

俗话说，“人生不如意者，十之八九”。其实，这就是生活的真谛。给你想得到的，再拿走你所有的，这整个过程让你尝到了人生的百味。

平凡的世界，平平淡淡才是真，只要活着，谁都得食人间的烟火。我们放松自己，快乐其实都是简单的，幸福也总是相似的。

1. 知足者常乐 119
2. 凡事先往好处想 124
3. 拥有感恩的心 127
4. 快乐的支点 130
5. 多一些包容 133
6. 别丢掉了快乐 137
7. 分享别人的快乐 139
8. 及时删掉烦恼 141

第6辑 得失是复杂的

世事万千，人生多彩。我们给这个世界留下空间，这个世界也将为我们留下空间。许多人活着，常常锱铢必较，殊不知毁了一生。

纵观人生，无论钱多钱少，抑或官大官小，都有烦恼。世间往往最痛苦的，不是获得最少的人，而是想得最多的人。从现在开始，心底无私天地宽。

1. “打碎”的聪明 145
2. 哪一个答案正确 149
3. 山不过来我过去 152
4. 心是可以交换的 155
5. 敢说一个“不”字 158
6. 拿得起，放得下 160
7. 何必计较太多 163
8. 退一步，海阔天空 166

第7辑 生活是公正的

尘世中，谁是真的英雄？每当自己烦恼、失望时，到人流中走一走，置身其中，你一定会产生另外一种心情。确实，平凡的人最令你感动。

无论伟大，还是渺小，谁不是在跟自己进行搏斗、较量呢？与其怨天尤人，不如顺势而为，一生无悔。

1. 生活是一面镜子 171
2. 点亮自己的蜡烛 174
3. 放飞手中的气球 177
4. 挺起你的胸膛 180
5. 撕掉灰色的标签 182
6. 该出手时就出手 186
7. 精彩的是心灵 188
8. 路的旁边也有路 192

第8辑 未来是美好的

人生一世，只是走一遭。渺小吗？不知天高地厚吗？可是，一些永恒的事物是超越我们存在的。恰恰如此，我们活着才有意义。

一个人需要爱自己，还需要爱一切，其存在才被赋予了更重大的意义。每个人不仅要征服物质世界，还要征服精神世界，才能写出最好的人生剧本。

1. 天无绝人之路 195
2. 做一个乐观主义者 198
3. 过去的就过去了 202
4. 何必惧怕将来 206
5. 别丢了阳光 210
6. 为自己造一座大厦 214
7. 爱可以循环 218
8. 何不向前看 221

生命是绝对的

一个人活在世上，最应该热爱生命。生命是有限的，无论是谁，高贵也罢，贫贱也罢，从这点来看，上帝对每个人都是最公平的。

天地之间，人生苦短。生命是最宝贵的，每个人一无所有地来，一无所有地去，无不在和生命进行短暂的对话。置身尘世，重要的是不要怠慢了生命。

1 拯救生命的思考

滚滚红尘，何人不是匆匆过客？时光不能倒流，生命没有轮回。每一个人来到这个世界，可以说都是千载一瞬，相离却是万劫不复，而生命在时空的长河中又是如此短暂，让人没有理由不敬畏生命的存在。何况，每个人不仅只有一次生命，并且在这一次生命中，往往还要经历生老病死等等许许多多的磨难。因此我们唯有在有限生命中，把握生命的时时刻刻，享受生命的分分秒秒，才能多一些对人生的体验，少一些对人生的遗憾。

众所周知，一个人唯有珍惜自己的生命，才体会到这个世界存在的

状态，也只有珍惜自己的生命，才可以感受到周围一切的存在。面对宇宙洪荒，面对大千世界亘古不变的沧桑，也许我们的生命卑微，也许我们的生命渺小，可是我们每个人都是独一无二的生命。即便一滴水的存在，一朵花的存在，一粒沙的存在，它们也构成了大千世界不可分割的一部分，何况我们每个人呢？无论如何，我们每个人的生命都是唯一的，这就值得我们活着，好好的活着，做一个对生命努力的诠释者。

10多年前，一场简单的婚礼见证了一个不寻常家庭的诞生：小两口都是残疾人，丈夫一只眼瞎了，妻子一条腿瘸了。不过他们婚后非常相爱，一年后妻子生了个儿子，这个家庭眼看着走上了正轨。可几年后，厄运突降：在工地上，丈夫不幸被石板砸中，离开了人世。

伤心几天后，妻子依然咬着牙、拄着拐杖回单位上了班。她平时节衣缩食，积攒着每一分钱，决心将孩子抚养成才。孩子入学那天，她送到校门口说：“儿子，妈妈不进去了，好好读书！”孩子点点头，向妈妈说声再见，飞奔进校。不久，老师对她说，“你儿子是学校最省心的孩子，将来一定大有出息。”

终于，男孩升到了初中，可怜的妈妈稍松口气。谁料，厄运又一次来临：这天，男孩放学回家后，觉得身体不适，但还坚持着做作业，听到妈妈拄着拐杖的脚步声，他像往常一样去迎接，却晕倒在门口，妈妈立即将他送往医院，院方确诊孩子的胸腔长了一个巨大肿瘤，必须立即动手术。

每天，妈妈四处寻求凑齐高昂的医疗费用，男孩耐心地听从护士的安排：起初，他接受了穿刺。当妈妈被叫进去时，一屋子大夫异口同声地说，这个孩子太懂事了，太勇敢了，太配合了！此后，院方决定对他先化疗、再手术。妈妈告诉他将有一段艰苦的日子，那就是和病魔作斗争，他只吐出一个字：行。一切虽然不可预测，但他们满怀希望地度过每一天。

手术成功了，男孩康复了，一个破碎的家新生了。妈妈说：“我经历了难以言说的困境，也享受到了平时没有的感觉。因为孩子有病，我守候在他身边，分担他身体的病痛，分享他心中的想法，我仿佛回到了他刚出生的那一刻。”同学们都说：男孩比我们过得好，别看他只有妈

妈，别看他得病了。男孩说：“听了同学们这些话，我很感动，我和妈妈现在成了同学、同学家长诉说的对象。因为学习压力，父母和孩子发生着各种冲突，亲情疏离，一家人大多不快活，我们深感遗憾。经历了这件事后，我们明白了什么是最重要的，这就是生命。”

从上面这对坚强的母子身上，我们不难发现，每个人都是生命的见证和主宰。除了为这对母子祈祷与祝福之外，我们所得到的或许并不仅仅是感动，更有着对于生命要怎样来面对的想法。我们无法预知生命的各种意外状态，但我们可以决定当下对待生命的态度，让我们无悔此生。进一步说，对一个正常人来讲，生命是何等重要。即使短暂，也可超越无限，或许征程一路风雨、一路坎坷、一路艰辛，但仍要努力去超越，哪怕当一颗流星，从长空无声划过，却也有瞬间的辉煌铭刻的空间。

一个人没有第二次生命，享受生命，享受今生，是我们永恒的追求。生命给了每个人存在的形式，人活在世上，最应该热爱生命，因为生命是有限的，无论是谁，高贵也罢，贫贱也罢，都在完成从生到死的或长或短的生命过程，从这点来看，每个人都是平等的！一个真正懂得人生的人，一定是一个热爱生命的人。真的，生命对每个人来说都极其短暂，对生命的淡漠，其实就是对自己人生的摧毁，与其浑浑噩噩的度过一生，还不如做一些有意义的事来充实生命。

一个女大学生曾经为一个大款自杀，这个大款向她提出分手，她气急败坏地跟他吵架，要他回到她身边。

这个大款就跟他解释各种不能在一起的原因，希望她不要勉强自己。结果，这个女大学生愤然拿刀割开了自己的动脉。

虽然在大家帮助下，这个女大学生没有死，但那个大款最终也没有回到她身边。

后来，许多人疑惑不解地问这个女大学生为什么要自杀，她说自己将什么都给了他，除了他以外，自己一无所有了，现在，他真的要离她而去，她也不想继续活下去了。

据说，这个女大学生后来经过一番奋斗成了一个女企业家，也找到

了自己的情感归属。回忆过去的经历，她总爱讲好死不如赖活着，而且她说自己以后不会再为任何人自杀，不仅因为她拥有自己的事业，更重要的是她懂得了一个人要珍惜自己的生命，自己一定要对自己的生命负责！

我们的生命是世界上最美丽的花朵，它不仅属于整个社会的，也是属于我们自己的。假如我们自己不是最重视自己的人，将自己视为最有价值的人，那么，别人哪里会更重视我们呢？无论何时何地，一个人自己就是最大的财富！我们来到这个世界，都是追求生活的人，一个人活着，就是要以一种积极的人世态度去挑战生命、挑战自我！让那燃烧的瞬间震撼小到灵魂、大到宇宙！

人是要懂得珍惜生命的分分秒秒，在生活的千锤百炼中，贝多芬是这样让自己跟命运较量，那就是“要扼住命运的咽喉，决不能让命运使我屈服”！在丰富多彩，充满奥妙的人生的道路上，有人沉醉于曾经的辉煌，为过去的成功沾沾自喜，有人沉沦于以前的痛苦，为有过的失败而悲痛欲绝，有人幻想着未来，为自己设想着光明美好的前程，更有人寄托于来生，想补救今生今世留下的遗憾。但这一切都不是我们的追求，我们应当享受生命，享受生命的每一天。一个人拥有生命追求，就拥有人生理想，就会拥有独特的精神力量，这个世界就一定会为你开辟一条广阔大道！

据说，一位 30 多岁的某名牌大学教授，在事业如日中天的时候，忽然被查出患了白血病。他一下子陷入了绝望的深渊，感到前途十分渺茫，假如不是因为一个乞丐，他几乎结束了自己的生命。

那是一个秋夜，他从医院逃出来后在街上游荡。突然，一阵歌声吸引了他：天桥下，一位老盲人正在拉一把破旧的二胡，向着人流弹唱着。令人瞩目的是，老盲人胸前挂着一面镜子。

“那是你的镜子吗？”当老盲人休息的时候，他不解地问。

“是呀，从小我就一直将它带在身边。”

“哦，可是这面镜子对你能有什么用呢？”他非常不解，忍不住内心的困惑问道。

老盲人放下二胡，从怀中掏出镜子，慢慢地说：“啊，我天天都摸着，希望有一天用这面镜子看到自己的脸。”

他的心一下子被震撼了：一个老盲人居然如此热爱生命，而他……那天，他本来想最后看一眼这个世界，然后了结自己。不料，一位盲人竟让他突然领悟了生命，也终于明白了自己应该怎样做。尽管每次化疗，都会给他带来死去活来的痛楚，但从此他再也没有感到痛苦。

最终，他病愈出院，并且改变了自己孤僻性格，喜欢和普通人进行交往。他说：“在与盲人相遇那天起，我懂得了应该怎样对待生命了。”

每朵花都有绽放的理由，每个人都有活着的理由。即使当我们的生命不能延长的时候，我们还可以去拓展生命的宽度。在现实社会中，我们常常看到总有一些身体或心灵受到创伤的人，他们处处需要人照顾，然而很多残疾人顽强生活的见证让人看到了生命的可贵，也使健全人从内心之中敬佩。所以，我们一定要拥有积极的生命观，才能热爱生命，从对生命的奋争中体验到生命的可贵。

西方有一个哲学家曾说过：“生命只有一个纯粹的问题，就是每一个人都有问题。”生活中有许多感受，改变着我们的人生态度。只有进入最好的生命状态，充分领略生活各种味道，才能真正拥有人生。无论多么普通的人，也有领悟生命独到的一面。享受生命绝不是碌碌无为，昏昏沉睡，也不是对现实的茫然和无奈，更不是对未来的幻想和等待！享受生命就是说自己想说的话，唱自己喜欢唱的歌，爱自己所爱的人，做自己该做的事。敢说敢干，敢恨敢爱；不偏不倚，不卑不亢！一切都是水到渠成，一切都顺理成章！一切都是顺其自然！享受生命就是提高生命的质量，就是享受生命赋予我们的一切！万事万物总有其增长、发展的过程，在这个过程中，常会出现意想不到的结果，享受生命就是享受其中的人生百态。安宁时，我们享受静静的思索，喧哗时，我们享受尘世的真实。享受生命，享受生活的美好和无奈。享受生命，享受岁月的流逝和永恒！

2 活着，就是最好的

古往今来，人们一直在思考一个问题：做人这么辛苦，为什么人人都想活着，人人都想长生不老。的确，生命的意义究竟是什么？有人说，是奋斗；有人说，是奉献；有人说，是享受；有人说，是体验生活；有人说，没有答案……一切都有道理，一切又都不够确切。

其实，生命的意义就在于好好地活着。一个生命垂危的人，当医生给他下了病危通知书的时候，他一定会感到原来生命是多么珍贵，恨不得有来生。这种对生命的体验，只有经历过的人才深深懂得。

有个小伙子，厌倦了日复一日平淡无奇的生活，他感到生命都是无聊和痛苦。偶然的一次机会，小伙子参加了挑战极限的活动。主办者把他关在山洞里，无光无火亦无粮，每天只供应5千克的水。时间是120小时，整整5个昼夜。

第一天，小伙子还心怀好奇，颇觉刺激。第二天，饥饿、孤独、恐惧一齐袭来，四周漆黑一片，听不到任何一点声响。于是，他有点向往起平日里的无忧无虑来。他想起了乡下的老母亲，他想起了终日相伴的妻子，他想起了宝贝儿子，……不知不觉地，他后悔起平日里的生活的态度来：懒懒散散，敷衍了事，冷漠虚伪，无所作为。第三天，他饿得几乎挺不住了。可是一想到人世间的种种美好，便坚持了下来。第四天，第五天，他仍然在饥饿、孤独、极大的恐惧中反思过去，向往未来，他痛恨自己竟然忘记了母亲的生日，他遗憾对妻子和儿子平时未尽好义务，他后悔失去了一些好友……他这才觉出需要他努力弥补的事情，竟是那么多。可是，连他自己也不知道，他能不能挺过最后一关。

忽然，洞门被打开了，阳光照射进来，一个鸟语花香的人间又回到了面前，他摇摇晃晃地走出山洞，感觉一切都那么美好，他从心里想大声说出一句话，那就是：活着，就是最好的。

6 做减法的人生

——如何掌控最好的自己

每个人都是一个生命的载体。生命是脆弱的，许多时候，我们疲于奔命，忙于世俗，不懂得呵护生命，蓦然发现，我们丧失了生命中太多的乐趣。人们都知道汽车跑五千公里就需要保养一次，然而，有多少人懂得对自己生命进行保养呢？

生命是宝贵的，死亡经常在暗处威胁，对生命个体，不该更看重它的存在吗？其实，我们只有善待生命，生命才不会亏待我们，从某个角度讲，认识生命的何等重要，往往是从认识死亡的可怕开始的。在此，不妨摘录一段一个人的回忆：

我和死神曾经一笑而过，我喜欢在铁轨上游荡的那种感觉。那天天色将黑未黑的，已看不清稍远处的景色，而路灯却迟迟的没有放亮。我在铁轨上走啊走啊，不知怎么的就走下了铁轨，走在了路边，一回头，一辆列车从我身旁疾驰而过，巨大的风刮的我站立不稳，脸辣辣的痛。足足有几分钟，火车呼啸的声音才在我耳边轰隆的响起。一列高速行驶的货车，倒车行驶，所以在它高速运行的时候几乎是没什么声音。我愣了好久才冷静的意识到自己刚才已经不知不觉的到鬼门关走了一趟。不由得惊出了一身冷汗。庆幸自己还拥有生命。

每个人离死亡并不遥远，生与死的距离，其实很近很近的，某些时候我们仿佛可以触摸到生命边缘的冰冷。死亡是一个永恒的话题，人的智慧可以超越时间和空间，但未必可以逃避死亡。人最聪明的莫过于认识到死就是人生的终极，最痛苦的也莫过于知道生死一线的实质存在。曹雪芹的“古今将相在何方，荒冢一堆草没了”的感叹，乃是超越了生命本质的一种领悟。

曾经看过这样的故事：

一位 15 岁的农村少年，从上学起，就没穿过新鞋子。他父亲文化程度低，又没有什么手艺，只能外出打打工资很低的短工，母亲有病常年吃药打针，所以家境一贫如洗。多亏了亲戚和邻居的帮助，他和兄弟几个才勉强能上学。有一位住在城里的姑妈，很疼爱他，逢年过节总忘不