

断

断绝不需要的东西

舍

舍弃多出来的废物

离

脱离对外物的执念

人生三悟

夏子轩◎编著

源自日本风靡全球的心灵改造运动，影响无数读者的人生整理术。教你放下心中执念，舍弃不需要的东西，从此过上简约而不简单的生活。

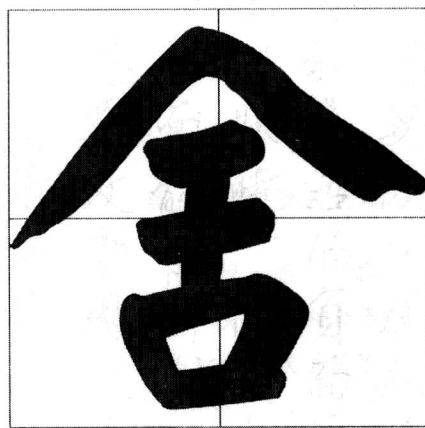
捨。離。

人生一悟

夏子轩◎编著



断绝不需要的东西



舍弃多出来的废物



脱离对外物的执念

图书在版编目(CIP)数据

人生三悟:断、舍、离 / 夏子轩编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5113-2075-9

I. ①人… II. ①夏… 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(2012)第 024281 号

人生三悟:断、舍、离

编 著 / 夏子轩

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 李江亭

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/251 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2075-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前 言

繁忙生活中，我们每一天都会产生大量的负面情绪：因忙碌而生的焦躁、因交际而来的倦怠、因挫折而起的抱怨，还有因过去而生的空虚、因未来而生的迷茫……当我们的的心灵逐渐被种种负面因子占满，欢乐会被苦闷驱逐，热情会被消极溶解，我们的人生渐渐由一次愉快的旅行变为负重马拉松，这个时候，你需要了解如何“断、舍、离”。

“断、舍、离”是都市生活的一种最新观念，倡导一个人在日常生活中，断绝不需要的东西，脱离对物品的执著；舍弃多余的废物，对拥有的物品进行筛选，整理出更多空间接受新事物；离开不属于自己的人生环境，离开对自己不利的因素，寻找适合自己发展的环境和优点。

当你察觉自己疲惫不堪，想要改变现状，你同样要对自己的心灵进行一次大扫除，与影响人生和生活的负面能量断、舍、离。

人生有太多的不适合、不需要、不愉快，这些太多影响着我们的生活和情绪，要学会断、舍、离，不要让它们塞满我们心灵的空间，不要去接触不同道的人，离开伤了你感情的人，忘记伤心的事……

果断地断、舍、离，虽会有一时的戚戚然，却会让我们的精神更加充实且专注。

《人生三悟：断、舍、离》是一本现代都市生活的心灵导航手册，精心选择的哲理故事加上涵义隽永的语言，让你在阅读之余掌握如何切断那些让你陷入迷茫的消极情绪；抛离阻碍你发展的负面思维模式；舍弃占据心灵的沉重负担。读罢此书，当你安然地合上书页，很多困扰你多日的难题与阴霾也将随之悄然离去，你会重新感受到生命悠然自得的真意，找回久违的活力与笑脸。



目 录

第 1 章 世间有很多烦恼都是自找的 有些情绪你要断、舍、离

没有健康的心理,就没有健康的人生。人生的不如意大多来自心灵失衡,当人们陷入烦恼情绪不能自拔时,会生出悲观愤怒种种念头,轻则让人心灰意冷,重则使人一蹶不振。

切断消极,抛离焦躁,舍弃盲目,根除烦恼症结,别让坏情绪谋杀你的心灵。

没有人愿意欣赏你抑郁的脸	2
愤怒的时候,你更需要冷静	4
人比人气死人,嫉妒让幸福生活失衡	7
武装自己,你的名字不是脆弱	9
真正的勇者都是忍者	12
自信者,不行也行;自卑者,行也不行	14

第 2 章 没有不平的事,只有不平的心 有些抱怨你要断、舍、离

常言道:“物不平则鸣。”生活中的抱怨注注来自人们心中的不平,甚至只是一种心理暗示。认为自己倒霉的人总在倒霉,而认为自己快乐的人,总能发现快乐。

切断计较,抛离片面,舍弃不平之心。“公平”二字本就不公平,与其抱怨不如努力改变。

一叶障目,习惯抱怨的人看不到幸福	18
回收怨气,意味着要承担二次伤害	20
大动肝火的人,不是吃亏就是理亏	23
不要把烦恼放在放大镜下	25
积极一点,没有人会一直倒霉	27
成功者从不抱怨,抱怨者很难成功	30

第3章 人往往被自己盲动的欲望导演 有些诱惑你要断、舍、离

人们很难摆脱欲望的困扰,名利、金钱、地位……对很多人来说,这是难以割舍的诱惑。欲望既能让人奋发图强,向着成功目标努力;也能让人贪得无厌,走上毁灭的道路。

切断贪念,抛离浮华,舍弃虚荣,与其在欲望中挣扎沉浮,不若心安心静,知足常乐。

万物为我所用,非我所有	34
别让面子左右你的生活	36
同时追两只兔子的人,两手空空	38
欲望太多,生活会不堪重负	40
给欲望一个底线,该刹车的时候要刹车	43
人生短暂,知足的人才能快乐	45

第4章 真正的感情不是占有而是奉献 有些情缘你要断、舍、离

人世间有千万条道路,爱情之路最为颠簸,伴随其中的注注是失落、哀伤、绝望,可遇而不可求。爱情是人们内心深处最珍贵的感情,即使结果并不理想,也值得为之付出。

切断执念,抛离独占,舍弃奢求,真正的爱情不是独占,而是

希望那个人比自己幸福。

爱情是双人戏,不要一个人演	50
月不常圆花易落,缘分不可强求	52
覆水难收,分手就不要回头	55
你若安好,我便晴天,有一种爱叫做放手	57
不适合你的人,再美丽也是个错	59
人生有四季,你错过的只是一个春天	62

第 5 章 不要在人我是非中彼此摩擦 有些交际你要断、舍、离

在生活中,我们随时都要与旁人接触,因为性格、爱好、思考方式、行动目的的不同,难免产生摩擦。事实证明,能够远离是非的人,才能专心致志地做自己的事。

切断摩擦,抛离偏见,舍弃争执,人与人的关系远没有你想象得那样复杂,那样劳累。

对朋友说“不”,并非不重视友情	66
任何时候都不要扫别人面子	68
沟通是种艺术,谈话需要策略	71
不必和所有人亲密无间	74
改善人际关系第一步:为他人着想	76

第 6 章 换一种角度来抉择我们的生活 有些思维你要断、舍、离

人们常常觉得不如意,常常因突发事件打乱自己的计划,常常觉得自己做的事永远达不到自己的预期,其实这只是思维方式出现错误,事情不是你想象得那么糟糕。

切断苦闷,抛离成见,舍弃固定的思维模式,换一种形态、换

一个角度看诗我们的生活,天空的每一片阴影都预示其后光明的来到。

在对手身上,我们能学到更多的东西	80
选择朋友就是选择人生	82
放下身段,才能提高身价	85
不要给自己消极的心理暗示	87
苛求环境不如改变自己	89
每一件小事都值得你努力	92

第7章 平常心是道,从繁华回到简单 有些芜杂你要断、舍、离

繁忙的工作、沉重的生活、巨大的压力,常常让人身心俱疲,心灵也终日被愁苦占据。殊不知,我们所做的一切也许正在远离生命中最重要的那些东西。

切断芜杂,抛离虚假,舍弃疲惫,幸福其实只是一种简单的信念。

简单生活是对心灵的净化	96
一张一弛,调整自己的身心时刻表	98
从零开始,预示了无限可能	101
福与祸,最古老的辩证法	103
发现生命中最重要东西	106
淡泊从容是人生的最高境界	109

第8章 如果不能拥有,忘记是最好的选择 有些过去你要断、舍、离

回忆过去,难免有切肤的伤痛和难忘的遗憾,那些不能拥有的东西一再出现在梦中,让人无法平静。但要记住的是,过去无法

改变,现实还需要我们继续努力。

切断伤痛,抛离不甘,舍弃遗憾,过去已经过去,我们正在走向明天。

将过去留在过去,用遗忘换取平静	114
在泥泞的道路上才能留下脚印	116
别让心灵被一根稻草压垮	118
昨日的伤口不应影响今日的生活	121
别人的错误,你不应该负责	124
敢于放弃是一种勇气,善于放弃是一种智慧	126

第9章 免费的开心和几千万的不满足 有些名利你要断、舍、离

司马迁说:“天下熙熙皆为利来,天下攘攘皆为利往。”以世俗眼光,很多人一生的追求无非金钱和地位,人们最在意的东西无非是享受和被尊重。但是,金钱不等于快乐,地位不等于价值,有时亿万富翁的幸福感不如一个普通人。

切断悭吝,抛离浮躁,舍弃对物欲的无节制追求,你很快乐,不必为自己的平凡懊恼。

别让对名利的渴望摧毁你的生活	130
做金钱的主人,而不是物欲的奴隶	132
贪多嚼不烂,拥有有时不是一种享受	134
真正的幸福与金钱地位无关	137
别感染浮躁的时代病	139
放弃小利才能成就大事	141

第10章 天堂和地狱只在一念间 有些观念你要断、舍、离

人生是一条很长的道路,但最关键处往往只有几步。决定我们命运的往往是一些微小的念头,这些念头可以成全你,也可以摧毁你。

切断畏惧,抛离自私,舍弃先入为主,明白天堂和地狱只在一念,理智地对待自己的生活。

独乐乐,不如众乐乐	146
理解你并不是他人的义务	148
心若精彩,每一个日子都能新鲜	151
切入点不同,结论就不一样	154
恐惧来自不坚定的内心	156
起点由上天决定,终点由自己决定	158

第11章 得失常在开心难求,让他三尺又何妨 有些计较你要断、舍、离

人们常常探讨得与失的关系,将自己的努力与现实结果、自己的付出与别人的回应做对比,得出的结论往往令自己沮丧。这一切都因为心内始终存着计较的念头。

切断狭隘,抛离怨对,舍弃无谓的竞争,你不体谅别人,别人如何体谅你?你忍让现实,现实自然也会包容你。很多时候,退一步风平浪静,海阔天空。

输得起,才能赢得稳	162
给圆圈留一个缺口,给自己留一个出路	164
记住别人的好处,忘记别人的坏处	166
吃亏是福,糊涂得乐	169

无所谓,才能无所畏	171
顺其自然,给自己一颗宁静的心	173

第 12 章 习惯可以绑住一切,但绑不住偶然 有些习惯你要断、舍、离

我们生活、行动、思想的方方面面都遵循着某种习惯,这些习惯经年累月养成,成为我们性格的一部分,使我们滞后、保守,常常错过偶然中蕴藏的机遇。

切断借口,抛离懒散,舍弃盲从,与坏习惯告别,才能开创精彩的人生。

不要蹲在树桩旁等待兔子	178
安于现状并不是知足常乐	180
今天的借口,预示明天的失败	182
缺乏创意,只能沦为平庸	184
懒散的人看不到机遇的来临	186
迷信他人,不如坚持自我	189

第 13 章 过分强调自我就是在孤立自己 有些个性你要断、舍、离

每个人都有自恋的一面,欣赏自己的外貌、才能、手腕,想要所有人都知道自己的外秀或内秀,在各种场合招摇个性,显示与众不同。殊不知,这是在把自己和别人孤立起来,让别人认为无法和你相处,甚至讨厌你的为人。

切断招摇,抛离炫耀,舍弃自以为是,酒香不怕巷子深,是金子就不会被埋没。

不抢小风头,只出大风头	194
成功者都能接受别人的批评	196

有修养的人会对他人心怀尊重	199
低调的人尝甜头,骄傲的人摔跟头	201
自以为是的人惹人厌烦	204
理智地对待他人的吹捧	206

第 14 章 尽善尽美的事物只存在于想象之中 有些执著你要断、舍、离

完美,一个让人向往的词语。人们喜欢不懈地追求完美,并把这种执著当做优点。可是,当完美变为对自己、对他人的吹毛求疵,当执著出现在不正确的方向,就会变为一场灾难,让自己疲惫,让他人难堪,让未来变得暗淡无光。

切断挑剔,抛离偏执,舍弃吹毛求疵,十全十美的事物并不存在,接受缺点,容忍不足,才能发现真正的美。

别让完美主义害了你	210
任何事都不要做过头	212
一根筋的人会走进死胡同	214
移山不行就搬家,转弯是一种智慧	217
你曾犯过同样的错误	219
正视生命中的不完美	221

第 15 章 心灵的天空不应被乌云遮蔽 有些迷茫你要断、舍、离

每当我们静下心来思考自己的生活,会发现我们离快乐很远,离迷茫很近。迷茫就像乌云一样遮蔽心灵,让我们不能接触阳光,心底始终有一片又一片的阴霾。

切断迷惑,抛离游移,舍弃患得患失的心态,用微笑着面对生活,未来才能渐渐清晰。

人生的真意是享受快乐	226
患得患失的人,总是得不偿失	228
不要用他人的标准评价自己	230
痛苦不会永远存在,再苦也要笑一笑	233
给予与收获同样重要	235
好的心境决定好的生活	237

第 16 章 心比天高并不是错,但先要脚踏实地

有些幻想你要断、舍、离

人们常常嘲笑那些不切实际的人“心比天高,命比纸薄”,一个人有远大的理想并不是错,关键在于他是否为实现这个理想付出足够多的努力。

切断空念,抛离肤浅,舍弃不切实际的幻想,我们没有飞上天空的翅膀,只能脚踏实地,一步一步走到想去的地方。

没有人能拥有全世界的好运	242
找准位置,在适合的舞台做主角	244
成功之前,每个人都要忍受寂寞	247
低头在先,出头在后	249
有自知之明的人难能可贵	251
没有做不好的事,只有不够坚持的人	254

断舍离

—❀— 第1章 —❀—

世间有很多烦恼都是自找的 有些情绪你要断、舍、离

没有健康的心理,就没有健康的人生。人生的不如意大多来自心灵失衡,当人们陷入烦恼情绪不能自拔时,会生出悲观愤怒种种念头,轻则让人心灰意冷,重则使人一蹶不振。

切断消极,抛离焦躁,舍弃盲目,根除烦恼症结,别让坏情绪谋杀你的心灵。



没有人愿意欣赏你抑郁的脸



布兰达是巴黎话剧团的知名喜剧演员，在十几岁的时候，他就能将莫里哀的著名喜剧表演得出神入化，令观众捧腹大笑。在日常生活中，他同样是一个幽默开朗的人。

记者参观他的房间时发现，布兰达的盥洗镜旁放了一张与镜子等大的照片，照片上的布兰达一脸郁闷。布兰达说：“每天起床我都会先看一眼这张照片，告诉自己‘没有人愿意欣赏你抑郁的脸’，再照镜子的时候，我会努力让自己的表情开朗、朝气，这样别人才能知道我是个快乐的人，而不是倒霉蛋。”

人们常说，“人生如戏”。多数人的一生是一部正剧，悲喜交加，苦辣参半；部分人的一生是一幕悲剧，作茧自缚，惨淡收场；只有极少数人将自己的人生当做喜剧，他们很少会悲观绝望，总是愿意相信未来，相信幸福是人生的本质。即使生活平淡，他们也会用笑脸来装点，愉悦自己鼓励他人，就像故事中的喜剧演员布兰达，每天都对自己说：“没有人愿意欣赏你抑郁的脸。”的确，一张面带微笑的脸，比一张写满失落、不满、悲观的脸更有吸引力。

抑郁是常有的情绪，人们常常因为某些原因心灰意懒，做什么事都提不起劲，一旦严重还会发展为抑郁症，需要药物治疗和心理调节。抑郁的人容易食欲不振，睡眠质量减退，思考事情时难以集中精力，缺乏行动力和自我调节能力，这些都极大地影响了人们的正常生活。染上抑郁症，就像心灵绑住了链条，做什么事都觉得有压力。

现代医学研究发现，很多疾病都与人的心情状态有密切关系。当一个人长期处于情绪低落状态、生活在抑郁的情绪中，很容易没病生病，小病成大病。这就是为什么当医生发现一个病人的病情很严重，宁愿选择部分隐瞒，只为让病人有一个轻松的心态，有利于病情的控制。医生明白心情虽然不能

决定病情的好坏,却有很大的暗示作用,有时直接影响治疗效果。

张杰是上海一家IT公司的优秀销售员,最近刚刚辞掉工作,他说他需要一段时间仔细思考自己的人生。

对于张杰来说,每天早出晚归的生活让他喘不过气,每天在车站和车站之间奔波,不断对客户施展三寸不烂之舌,思考对手公司的策略,签下合同,刚松一口气,又要忙下一个单子。女朋友抱怨他只顾工作,他只能低声下气地道歉。而今他的事业有了起色,不少公司都对他伸出橄榄枝,猎头们争相给他打电话,他却被日复一日的琐碎之事弄得萎靡不振。

毕业的时候,张杰认为凭借自己优秀的能力,一定会有一番辉煌成就。三年后的今天,张杰第一次认为自己应该重新规划人生,他想生活在更充实的氛围中,而不是睁开眼就面对一连串的抑郁。

大仲马说,人生就是由烦恼组成的一串念珠。像张杰一样,现代人经常为生活中的琐事烦恼。佛家规定念珠有108颗,人生的烦恼远比108要多得多,人们数一遍,还要数第二遍,第三遍,难怪张杰这样的人会陷入忧愁。他们认为人生只有烦恼,为生活烦恼、为事业烦恼、为恋爱烦恼……他们看到了念珠数目繁多,却没看到这些珠子能够被心志磨砺为圆润光滑,很容易就在眼前手间溜过。

抑郁还有另一个说法:“自己和自己过不去。”喜欢为难自己的人总有办法把生活想复杂,把困难扩大,把失望加深。这种负面的心理暗示会让一个人的情绪越来越不稳定,也会影响他周围的人,让其他人也跟着厌烦,跟着纠结,甚至跟着绝望。人们常说:“那个人整天拉着脸,像谁欠了他几百万。”抑郁的人像个债权人,好像全世界都欠了他,而对于周围的人来说,他们并不喜欢身边有个债主,他们更希望身边有个满脸微笑的人,让他们能够放松,不必整天小心翼翼,害怕产生矛盾。

舍弃抑郁看似困难,其实所有的抑郁都因为“想不开”,抑郁的人让思维钻进牛角尖,看不到事情的全貌,不去想事情可能很简单,失望里也有希望。他们不会努力发掘事情积极的一面,当然也就看不到解决的可能。有时候他