



减法



暖心理系列

陪你一生的暖心智慧

减是莫强求、抛挂碍、舍欲望、求安宁。
生活，减法的艺术……

韩明媚



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

减法：陪你一生的暖心智慧

韩明媚 著

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

减法——陪你一生的暖心智慧 / 韩明媚著. --北京
: 北京航空航天大学出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5124-0391-8

I. ①减… II. ①韩… 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(2011)第 083096 号

版权所有,侵权必究。

减法——陪你一生的暖心智慧

韩明媚 著

责任编辑:杨 青

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:700×960 1/16 印张:11.75 字数:157 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0391-8 定价:24.00 元

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前 言

我们无法选择自己的出生,无法选择自己的死亡。

我们毫无选择地来到这个世界,从懂事开始便背负起各种压力:学业的压力、出人头地的压力、生存的压力、情感的压力,承担各种责任的压力……

于是,我们努力将自己变得聪明,希望将纷繁复杂的问题解决在无形之中;凡事我们要更明白,不能稀里糊涂,判断失误;我们要努力攀上一个个高峰,虽然那里高处不胜寒,却能一览众山小,博万人仰慕;我们为自己定制了无数个目标,它们大得出奇,只要一举成功,我们就能成为浪尖上的人物。于是,我们给自己施加压力,忙啊忙,争取啊争取,攀越啊攀越……

可是,人生不如意十之八九,努力未必就能换来收获,付出未必就能得到回报,期望的高度未必攀登就能到达,累死累活,费心劳力,最终可能还是两手空空。

于是,我们痛苦、愤怒、绝望,整日唉声叹气、烦恼苦闷、自我贬毁。原本鸟语花香的人间天堂,被我们过成了暗无天日的灰色地狱。

为什么我们不想得明白点,透彻点?我们努力打拼、积极争取、拼命想要的,其实不过浮云一缕,百年后你能带走什么?是功名吗?财富吗?事业吗?虚名吗?……不,一样也没有。我们赤条条来到这个世界,又赤条条离开。我们只是走了一段路,沿路做了一些事。随着你的消失,你做过的一切也都将烟消云散。

既如此,我们何不把一切看淡点,看轻松点,看无所谓点。不管别人有多少房,有一间能容我之身就够了;不管别人有多少财富,我只要有一点能保暖果腹就行了;不管别人达到了怎样的高度,我的脚步不停,每日攀登一点就好了。我不与人对比,只是量丈自己的能力,做自己力所能及的事情,达到自己想要的目标。达不到,也不灰心,不气馁。

当然,生活苦,除了我们想要的太多,得到的又太少,还因为我们身

上有太多的挂碍难以摘除。我们放不下过去,耿耿于怀自己曾做过的事情;我们忘不掉旧情,念念不忘早已离去的人;我们抛不开烦恼,唉声叹气说着人生的不如意;我们改不掉陋习,任其为己设置路障;我们舍不得付出,却哀叹人情冷漠,世态炎凉。

可是,扪心自问,你悔恨过去,时光就能倒流吗?你忘不掉该忘的,命运就能给你第二次拥有的机会吗?你唉声叹气,烦恼苦闷就能解决吗?你不曾付出,又如何要求别人给你回报?我们自以为很聪明,却又很糊涂。

已经发生了的事情如覆水难收,未发生的事情还在未来,我们不可预知。唯独今天实实在在地握在我们手里,今天有很多值得我们要做的事情,今天有很多我们要欣赏的风景,今天有很多值得我们珍惜的人,今天有很多我们要享受的内容。既如此,我们何必要拿今天的时间透支明天的烦恼,放弃今天的快乐而去为昨天的懊悔而沮丧?

人生说长很长,说短很短。眨眼间,我们从青春少年变成白发老人。我们行走的只是一条单行线,无法返回重走一遍。不要等自己老去时,才后悔没有看开该看开的,忘掉该忘掉的,放弃得不到的,珍惜曾拥有的。

作为一个普通人,要过好平常的日子,拥有一个好的心态,处世为人豁达而不计较,别人谱他们的曲,你唱你自己的歌,轻松逍遥,自在快乐,至于人生路上的各种烦恼,全当是一场夏日的雨,任其快快地来,快快地去吧!

目 录

第一章 减少厚重——很多事求个适度,万不能过度	1
太聪明,反误了卿性命	1
减份透彻,雾里看花花更美	4
把握高度,太高不是缺氧就是摔得很惨	8
不要太投入,深入进去不易找到回头路	11
饭要一口一口吃,路要一步一步走	14
别太挑剔,否则你连最差的都得不到	17
生活累,一小半源于生存,一大半源于攀比	21
别因忙碌错过你的花季和风景	24
第二章 少则是优——你不自省,佛也帮不了你	29
少计较,你有风度,别人才有温度	29
欲望是魔瓶里的鬼,你放了它,却埋葬了自己	33
与其嫉妒生气,不如自己争气	36
你不是谁的奴才,你是自己的主人	39
少寄托,关键时刻除了自己没人救你	43
再叹气也叹不出奇迹	46
少怀疑,怀疑是悲剧的开始	49
厄运总是盯上那些抱头鼠窜的人	52

少动情,情是利刃,动的越多伤得越重	55
第三章 筛掉陋习——每个人都需要一场华丽的蜕变 ...	59
浮躁是心太轻,要在那里装满东西	59
不要愤怒,它会让你付出代价	62
贪婪:想要的越多负担越重	66
自负的人有救,自卑的人无救	69
你只射了一次毒箭,却要遭受一辈子的追杀	71
我们可以做善良的弱者,但不能做无能的懦夫	75
人生要激动,但一定不能冲动	78
擦亮眼睛,大步流星	82
第四章 抛开挂碍——一切看淡了,眼界就宽了	86
烦恼就像乞食的狗,你越在乎,它越跟着你	86
过去都是镜中花,今天才是实实在在的	89
随心吧,不用做给谁看	92
抛不开生死,迟早会被吓死	95
丢掉偏见心,你预知不了自己,更不可能预知别人	98
抛开杂念,一念成佛,一念成魔	102
如此牵绊,谁也不会陪谁一辈子	105
得到是有缘,失去是无份,强求不来	107
第五章 放下浮云——用空杯盛悠然	111
放下的是仇恨,得到的是释然	111
名与利是大包袱,需求越大负荷越重	115
输未必真输,赢也未必真赢	118
面子是自己给自己的	121
你不是神,撑不起整个宇宙	124

问题总要解决,结果总有好坏	128
不要找借口,没人会信	131
“如果”不是后悔药,倒不回去的过去的时光	134
第六章 忘是放生——与其念念不忘,不如相忘江湖.....	139
忘掉旧情,很多人只能在你生命中停留片刻	139
不认输,命运就夺不走你的幸运	143
缺陷是你的幸运符	146
要认命,因为你是人	150
忘记年龄吧,时光带走了你的容颜,但带不走你的童心	152
昨天你失败了,不可能明天还失败	155
忘记虚名,它只不过是符号	158
第七章 舍之有道——舍即是得,舍不得,得不到	161
微笑吧,它会让别人为你做一切	161
你付出了一滴水,回报的却是整个海洋	164
钱财乃身外之物,生带不来死带不去	168
谁不犯错,原谅等于解脱	170
你的一句赞美,可能会改变别人一生	173
给别人开一扇门,他也许会为你辟一条路	175



第一章

减少厚重——很多事求个适度，万不能过度

我们总是争强好胜，总想事事第一，总想拥有最多，总想天底下所有的好事都是自己的，于是，我们不停地争啊、抢啊。可是，争取的越多想要的越多，拥有的越多越不满足，所以，我们眼红、生气、抱怨、上火。拥有那么多，快乐那么少。这世上的东西，你生不带来死不带去，何苦把过程做成加法题？

太聪明，反误了卿性命

人皆养子望聪明，我被聪明误一生

——杜甫

我们总是在渴望上天恩赐，让自己更智慧一些，希冀有洞穿他人心思的能力，凡事能第一时间领悟。当我们真有这样的能耐时，巴不得昭告天下，惹来亿万双眼睛的追随和羡慕。可是，并不是所有的人都能给你的智慧打高分，给好评，崇拜一番。大多数人会嫉妒你，讨厌你。有些人还会怕你，怕你洞穿他们的心思，于是，以敌对的形式跟你保持距离。如此，你因为自己的聪明让越来越多的人离你而去，或反友为敌。

曹操出兵汉中攻打刘备，怎料被马超堵截在峡谷口，欲进不能。

想要收兵回朝，又担心会被蜀军嘲笑，被自家官兵议论，于是一筹莫展，回营后便大呼“鸡肋”。一位将军回报军情时正好听到此话，之后告诉了行军主簿杨修。杨修听完回到营帐便开始打包行李，那位将军很是惊讶，询问杨修是何故？杨修说，“鸡肋，吃来没肉，丢了可惜。现在，进兵胜算很小，班师回国又会被耻笑。待在这里其实一点好处都没有，不如收拾好行李等着，等到魏王明日下令回国，便可从容上路，不用慌慌张张了。”

那位将军感叹杨修懂上司的心，于是也回去收拾行李。如此，得到消息的军中将士无一不整顿行囊，等待回家。这事很快就被曹操知道了，传杨修问话。杨修把对那位将军说过的话又对曹操说了一遍。曹操见对方对自己的心思明察秋毫，妒火中烧，以造谣生事，扰乱军心的名义将他杀死了。

其实，曹操对杨修的积怨已不是一天两天了。杨修太聪明，智慧远远在曹操之上。他对上司的心思总能做到了如指掌，这就让曹操很烦恼——这人这么聪明，我的一举一动都逃不出他的眼睛。这双眼睛让他很不舒服，很厌恶，很嫉妒，于是，找了一个冠冕堂皇的理由就将其杀害了。

上天恩赐，给了我们智慧，但是智慧不是用来炫耀的，也不是拿来抬举自己的。如果你的智慧换来的是别人的嫉妒、厌恶、甚至敌视，那不是聪明是愚蠢。

真正大智者都显得很愚笨，他们心如明镜，外现的却是糊涂。他们不会轻易说出别人的心思，不会凡事都表现得很明白，他们看起来傻傻的。但正是这样的人让人觉得很安全——他们不会抢夺自己想要的东西，不会对自己的言行明察秋毫，不会凡事与自己争个高下。于是，“笨”人便有了一堆的朋友。

太聪明的人，看谁都比自己笨，凡事都喜欢指手画脚，于是，他



们的生活难免纷争；太聪明的人，他们总觉得知音难寻，对手难寻，所以总是很孤单；太聪明的人，总喜欢给人纠错，别人没有了面子，也断了他与此人交往的路子；聪明的人太累了，别人一句不经意的话，会让他分析出十宗罪来，于是，心里痛苦，整日为鸡毛蒜皮的事纠结。

真是聪明反被聪明误啊！

甲、乙两朋友参加一场聚会，入席时与丙坐在了一起。席间，三人说起某个字，丙认为那字发“huo”的音，甲不同意，自信说那个字发“hao”，因为他很好学，也很聪明，新华字典，成语词典这些工具书他都能从尾背到头。丙也是个固执的人，他依然坚持自己的看法，始终认为那个字读“huo”。这下甲急了，告知丙，对字典的每一页他都能背得滚瓜烂熟，这个字就是某页某行的“hao”字。丙听完甲的并没有对其心悦诚服，反而再次强调那字就是“huo”，谁也不让步，最终只能是一场争吵。坐在一旁的乙从桌子底下踢了甲一脚，示意他停止。但是甲只是顿了一下，又立刻跳起来说道：“我明白你的意思，可是“hao”就是“hao”，不能错误地说成是“huo”啊，我这是在帮他纠错，免得以后再与人交流丢人。”此话一出，丙脸上再也挂不住了，起身愤怒离去。

丙走后，乙告诉甲，丙是这个城市有头有脸的人物，甚至可以说是他们两个的直接上司，得罪了对方没有任何好处。甲当时不以为意，但事后这次不愉快彻底葬送了他的前程。他很聪明，凡事做得很好，可十年下来，他的职位因为丙的阻隔从未发生过变动，他因为怀才不遇抑郁难当，不到四十就已苍老不堪了。

当我们生下来，是个天真的孩子时，我们不会计较大人骂过我们什么，不会事事总想争第一出风头，也不会刻意去纠正别人这里错了那里对了，因为天真，我们有很多的朋友，我们很满足，我们很快乐，如果能延续这样的天真到老该多好！

可是，长大了，懂事了，反而什么都看不透，看不开了。我们不愿浪费自己的智慧，凡事都要争个明明白白，不愿让步，不愿装糊涂，不愿屈就自己，不愿谅解别人的错误，于是，我们为自己招来了一群敌人。当你的人际关系变得紧张时，你的痛苦也随之开始了。

那么，就减点你的智慧吧，凡事不要看得那么透彻，该装糊涂时装装糊涂，这能让你在这个社会活得更好，能改善你的人际关系，扩大你的人脉网，关键是能让你活得轻松愉快。

暖心智慧：

- ◆ 不要因为太聪明让人觉得你难对付；
- ◆ 当你觉得自己正确，别人错误又不承认时，把正确答案装在心里吧，因为与愚人争执只会浪费时间；
- ◆ 当你觉得别人可能会犯错时，给予良好的忠告就行了，但不要强迫别人去执行，那只会起到反作有；
- ◆ 洞察别人的心思后，不要说给别人听，自己知道就行了；
- ◆ 把你所有的智慧放在工作中吧，生活中，为人处世只做糊涂的聪明人。

减份透彻，雾里看花花更美

如果你老是抬杠、反驳，也许偶尔能获胜，但那只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。

——本杰明·富兰克林

有一位仁兄，很能折腾，他的脚步几乎跑遍了大江南北，不过，



他也是个闲不住脚的主儿，这儿上两天班，那儿打两天工，工资又不希望月月拿，倒是每天求着老板当日结算，拿了钱不是泡网吧，就是请哥们儿喝酒，如此几年下来，他也三十有余了，却还是无房、无妻、无存款的三无人士。

大概也见自己蹉跎岁月太厉害，所以决定干点什么。某日见一餐厅因特殊原因转让，转让费不高，又位于繁华地段，他便蠢蠢欲动，决定大干一番。于是，便去一位颇有资产的熟人那里借钱。对方当然对他的底细一清二楚，知道他迷恋网络，又有点小赌，这钱万一借出去了，被他折腾在这两方面，那钱不等于打了水漂？深知借钱有风险后，这位熟人以投资别的项目，没有闲钱为由拒绝了他。

没借到钱，接手餐厅的事也就此成了泡影。他心里有怨气，又不知道从自身寻找原因，于是就把责任推到拒借者身上。他左思右想都觉得那位熟人不是东西，自己七尺男儿张口向他借钱也不容易，最起码意思一下也对啊！这一分不借明摆着是瞧不起自己，是觉得自己寒碜，是怕自己还不起，是怀疑自己拿钱泡吧赌博呀……他越想越生气，于是逢人便说熟人的不是，说现在他瞧不起我，以后等我发了就把他踩在脚下。

话说的严重了，熟人也不舒服了，张口就说，“我是瞧不起你，是怀疑你，是不想借钱给你，把钱借给你这种人才是傻子呢，我干嘛热包子打狗啊！”

这位仁兄听到此番话几乎要气疯了，他又是见人说，“你们看我说得没错吧，我看得很明白，他就是瞧不起我，就是觉得我寒碜，看吧，他自己都承认了吧！”

一来二去战争升级，抱怨升级成掐架，掐架又变成仇恨，以后，两人事事都要为敌了。

我在想，原本是一件糊涂糊涂就会过去的小事，这位仁兄非得要

扯个清楚，说个明白。到头来，事态升级，熟人变仇人，从此以后，两人只要想起彼此，心里就不舒服，不痛快，就要咬牙切齿了吧！?

假如那位仁兄很快忘记遭拒这件事情，另想他法，也许餐厅开张了，与熟人也不会反目的！如果他不是吃饱了撑着，细究熟人不给自己借钱的原因，权当熟人真的没钱借他，他的内心估计也不会起那么大的波澜，一件不愉快的事也进入不了他的记忆，他会一如往常的快乐吧！即便他了解了对方不借钱给他的原因，但藏在内心深处，就此化悲愤为动力，兴许他会收获另一种幸福吧！任何一条路都比他探明白此事，弄个水落石出都要经济实惠得多，可他却不明白。

很多时候很多事情是争不完也争不明白的，而且越争越会让你失望。这时何不咽下一口气，也许问题自己就解决了。

还有一位美女，跟丈夫是媒妁婚约，结婚后她总想弄清楚丈夫以前是否谈过恋爱，有无刻骨铭心的恋人，现在到底爱不爱自己。于是，她偷看丈夫日记，打印他的通话、聊天记录，甚至夜夜逼迫丈夫告知自己爱不爱她。一开始丈夫还能敷衍一下，次数多了，就厌烦了，懒得理她，自顾自睡去。即便如此，她弄明白丈夫情感归宿的决心还是没有冷却：以陌生号码给丈夫发短信，设计圈套套丈夫信息。就在她玩得不亦乐乎时，突然有一天，丈夫郑重其事的告诉她，他要跟她离婚。

“曾一度你问我爱不爱你，我不想去细究这个问题，你已经成了我的妻子，无论如何，我都应该好好照顾你、疼你。可是你问的次数多了，我突然就对自己的感情没了把握，是啊，我是因为爱你才跟你结婚的，还是仅仅为了婚姻娶了你？拜你提醒，我试着问自己的内心，问自己的感情。现在我明白了，我不爱你，我也不想要没有爱的婚姻，我要跟喜欢的人在一起。”

婚姻要长久，爱情要美好，彼此间装装糊涂，还能留点朦胧美，



有点神秘感。什么都弄明白了，不是伤身，就是伤情。

然而，在生活中，更多的人却不想糊涂，也不肯装糊涂。他们总是想弄明白自己在工作、爱情、生活中扮演的角色，于是，他们**钻牛角尖，刨根问底，追查秋毫，到头来，原本美好的事情被他们细究到面目可憎，原本美好的人被他们披露的丑陋不堪。**你眼里的美死去了，你的内心就快乐了吗？不，他们会成为伤残的记忆，跟随你一辈子。

有人说，美女穿着衣服，让人浮想联翩，想象着那层布下的美好。一旦脱光了，赘肉、斑点、肥臀蛮腰，瞬间扼杀了所有渴望。我们真是悔恨的要命，为什么一定要把扒下那层布呢？其实，生活中的很多事情也是这样，多留点遐想，多一份朦胧，多一点含糊，自己就不会徒增那么多烦恼，日子也就好过多了。

暖心智慧：

- ◆ 凡事不要争得太明白，争得太明白反而让你没有好人缘；
- ◆ 要懂得求同存异，要知道别人的看法不一定全错，你的看法也不一定全对；
- ◆ 很多事情随着时间总会水落石出的，不必刻意去追根究底；
- ◆ 有些话说得很清楚就会刺耳，有些人离得太近会让你想逃，有些事弄得太明白会让你受伤；
- ◆ 想得太明白，婚姻就是油盐酱醋茶。难得糊涂，婚姻就是一场剧情复杂、情节刺激的冒险大片；
- ◆ 该明白时不要糊涂，不该明白时要懂得装傻；
- ◆ 有些事情已经过去了就让它过去，不要再花时间探究，我们的时间有限，千万不要拿着今天恼昨日，也不要预知明天怨恨曾经。

把握高度，太高不是缺氧就是摔得很惨

人所缺乏的不是才干而是志向，不是成功的能力而是勤劳的意志。

——高尔基

我们总在追求一个高度，身处高地，一览众山小，繁华尽收眼底。人们举头瞻仰，眼神中有羡慕、有崇拜、有嫉妒，无论哪种都膨胀着我们的虚荣，我们是高高在上不可一世的“神”，无人比拟，无人超越。

可是，梦想是美好的，现实却出乎意料。当我们真正攀到一个高度，才发觉，高处不胜寒。我们不是难逢棋手，孤独寂寞，就是被那些快速赶上来的人逼到无路可退，甚至跌落深渊，那种痛比你攀越时遭受的要严重几百倍。

是谁说，飞得越高，摔得越重？

很多年前，认识一位成绩优异的学姐，她是我见过的最聪明的女孩。大学四年，她年年被评为优等生，拿着特等奖学金。更难能可贵的是，她能歌善舞会主持。学校里举办的任何大型活动都能见到她的倩影。每一个女生都羡慕她，总想着能有她一半优秀就好了。我们也总以为，她因为自己的优异而无比的快乐和得意。

可是，让人惊讶的是，她很少笑，无论去自习室还是图书馆总是那么形单影只。认识她的那几年，我鲜有看见她小鸟依人样偎依在某个男生的怀里，也难见她卸下自己的双肩包，给自己一个不用学习的周末。即便是植树节这样的日子，我们也看见她趁着休息的时间在看英语书。

原以为她眼光高，觉得没有人能配得上自己。可她的室友却说，她几乎全能，哪个男生敢自取其辱耍她？



但对她的了解越深，越觉得她这个人沉重。身上背负着无数光环，以及来自家庭、学校的厚重期望，加之自己从来没有落人于后，难免会拼了老命往无人攀越的境地迈进。可是人生的高度何止一尺一丈？于是，她就永远行走在要做到最好的路上，如此疲惫却又无法停止。

大四那年，她又以全院第一的成绩成了北方某重点大学的研究生。可让人震惊的是，半年后，她竟然退学了。她的日记这样写道：我要当第一，就像一道魔咒，从我记事起就开始控制我。它快速推着我向荒无人烟的高度奔去。这些年来，我不曾像一个普通人一样，悠然自得，走走停停享受属于我的风景。回顾过往，我的世界就是由无数个第一勾勒成的灰色城堡，那里除了别人的掌声和赞美，别无他物。那么我自己呢？我的心到底要什么？我的快乐在哪里？我的幸福谁给予？好想停下来，可是开弓没有回头箭，一个连中数百靶心的箭手，怎么能容忍输给别人的结果出现呢？我最终的宿命，要么永当第一，攀上无人企及的高度，要么跟随一次失败永远香消玉殒……

我们总是对自己期望过多：我要当某个行业的第一，我要当某国的第一，我要当世界的第一，为了这个第一我们不遗余力。可是，目标的实现并不是一朝一夕的事，更不可能信手拈来。很多人，一辈子在为一个大目标奋斗，可到头来不是依然在山脚下，就是在半山腰，所谓的顶峰依然可望不可即。即便我们拼了老命达到了这个高度，那又怎样？你的身后还有一大拨人前赴后继，你在这个山头会看到更高的山，你的心中又会为征服另一个高度而躁动。

你这一辈子跋山涉水，似乎仅仅就为一个高度而活，你在攀越时，是否留意你周围那些美好的却一瞬而过的风景？是否有人陪你一路攀越，你在这一路上留下的更多是欢声笑语，无怨无悔，还是在更多时光里产生高处不胜寒的感觉？孤独寂寞无处诉说，你是孤胆英雄，可你的美人，你的知己在哪里？如果有一天，无数人拥到你的那个高度，