

← 每个人都可以学会的减法生活

# 减生活 简生活

罗安赫芙  
/ 编著



简单，是生活的至高境界，是心灵的无上宁静。  
当心简单时，一切就都理顺了。

## 生活做一法，幸福做+法

的新理念已然横扫欧美，席卷港台，正以锐不可当之势入主大陆！

中国工人出版社

# 減生活 簡生活

罗安赫笑  
/編著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

减生活, 简生活/罗安赫芙编著. —北京: 中国工人出版社,  
2011.1

ISBN 978-7-5008-4822-6

I. ①减… II. ①罗… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B82149

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第202404号

选题策划: 文悦轩

策划编辑: 吕厚艳

责任编辑: 张岱松

装帧设计: 高梅彩

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兆成印刷责任有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 660毫米×950毫米 1/16

印 张: 15

定 价: 26.80元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 序言

## 做对减法，过幸福人生

我曾经多次这样问周围的朋友们：“你觉得你现在的的生活有什么意义？”

我得到的回答虽然是五花八门，可是仔细分析之后，却发现它们大同小异，基本上离不开物质满足、感官享受。

是的，现代人的生活都很物质化。每个人都需要为自己的生活打拼，努力工作，拼命挣钱，过上富裕的生活，并为更富裕的生活继续打拼。人就像机器一样，每时每刻都在开动着，没有停歇，也不敢停歇。生活节奏太快了，一旦懈怠，就会落后，一步步落后，步步落后。

到最后，我们房子有了，车子有了，银行里也有存款了，却发现，青春不在了，生



活变得机械而毫无意义。我们总以为自己是为改善生活而奋斗，到头来却发现，生活，已经不知不觉间开始支配我们，让我们陷入牢笼，不再自由。

我们都听过这样一个故事：

有一天，天气很好，一个富翁到海边散步、晒太阳。这时他看见一个老渔夫悠闲地坐在海边，一边晒太阳，一边睡着，身旁是他的渔船。富翁觉得很奇怪，于是走过去叫醒他问：“这么好的天气，你怎么坐在这里休息啊？”

老渔夫回答说：“这么好的天气，为什么不坐下来休息？”

富翁又问：“这么好的天气，你不能坐下休息，而应该抓紧时间出海打鱼。”

老渔夫笑笑说：“我一大早出海已经回来了，打的鱼足够好几天的生活了。”

富翁说：“那你也该抓紧时间再多多地出去几次，打更多



的鱼。”

老渔夫说：“然后呢？”

富翁说：“然后每天如此，用赚来的钱，买一艘新船，租出去。等赚到钱以后再买更多的船，赚更多的钱……”

老渔夫笑着问：“那再然后呢？”

富翁回答说：“然后你就成功了，可以悠闲地坐在海边，晒太阳，抽一袋烟，享受人生！”

老渔夫听了呵呵笑道，说：“我现在不是正在悠闲地晒太阳，休息吗？”

富翁听了以后无语了。

看完这个故事，也许你会笑这个富翁很拜金，也许你会觉得这个老渔夫很懒惰，也许你会认同这个富翁的观点，觉得渔夫应该按照他的方式生活，也许你会为老渔夫的豁达和智慧所折服……但有一点可以肯定，被生活重担压迫的你一定很希望过上



## 减生活 JIANSHEHONGHUI

### 简生活

如老渔夫这样悠闲的日子，哪怕是一天也好。

其实，生活并非从一开始就是这样的，也并非一成不变。大家都知道，在数学运算公式中，有减法这一项，一般而言，除了减肥和商品减价，人们是不愿意做减法的。人们在不断地给生活增加负担，不断给自己增加压力，并不断抱怨的时候，为什么没有想到，我们也可以给生活做个减法呢？

减法生活并非要求你仅仅是节约一度电、少开一天车，过低碳生活。减法生活，是一种生活方式，是一剂解决你现在生活烦恼的良方，是为你开启幸福之门的钥匙。过减法生活，或许你会找寻到生活意义的真谛！

**减法生活首先代表的是一种生活态度。**

它产生在一个急速发展的社会背景下，为了能够更好地适应这社会，能够在这人挤人的社会中喘口气，我们必须寻找一种理想的出路，不是拼命地向上，不是一味地强求自己达到某种目标，而是从心底里解放自己的这种“竞争”心理，给自己减压，





让自己过得舒服、自在。

其次，减法生活是对一种生活方式的高度概括。

它可以帮助你彻底认清现状，掌握自己现在处在这种状态下的原因，彻底地从高压的生活状态中解脱出来。

第三，减法生活是一种幸福人生的前奏。

最近相关机构发布了很多有关幸福感的调查，大部分的调查结果都显示，工作越是忙碌的白领阶层，幸福感越低，因为忙碌的工作已经让他们远离自己的生活，把生活的重心全部放在了工作上，同事间的竞争，老板的“压迫”，还有分配给朋友和家人的时间，都成了让白领非常头疼的原因，那么，减法生活会告诉你孰轻孰重，通过本书的阅读会让你认清自己的身边人身边事，让你有个关乎未来，决定幸福的选择。

亲爱的朋友们，如果你希望减掉负担、轻松生活、拥抱幸福，那么快快翻开书的下一页，一起寻找获得幸福的“减法”秘方吧！







# 目录

## CONTENTS

序言 做对减法，过幸福人生 / 1

### Chapter 1

生活中必须学会的运算法则：减法 / 1

或许你是一个出没于高大写字楼的白领精英，或许你是一个忙碌于商铺菜场的家庭主妇，或许你是一个正独立创业的商界强人，或许你只是一个还在寻找幸福的单纯小女人，然而无论是怎样的你，都常常抱怨生活的烦琐与艰辛，像一只只背着沉甸甸的壳的蜗牛，步步缓行，疲惫不堪。

何不将身上的这些重负一一剥去，甩掉包袱，变成一个轻松自在的自由人？生活，需要这样的减法，需要这样的简单。不必担心生活会压垮我们，因为我们正在“减法”生活！



- 01 为什么只有我这么痛苦 / 2
- 02 是什么让生活变成活着 / 7
- 03 减法是用来净化生活的 / 12
- 04 拥有越多，越容易迷失 / 17
- 05 假设：人生不做减法而做加法 / 21
- 06 拒绝减法的N大借口 / 25
- 07 不要等到老去的那一天 / 29
- 08 简单不等于肤浅 / 34

## Chapter 2

### 每个人都可以学会的减法生活 / 39

减法生活是当下一一种备受推崇的生活态度，它可以让你从心灵到肉体都得到前所未有的放松。有的人或许会说，人的生活态度是经过长时间的摸索而积累演化出来的，很难在短时间内改变。可是我以为，一个小故事可以让你得到启发，一部电影可以让你震惊，只要你从心底里猛然意识到自己曾经的做法或者想法不太恰当，就一定能让你的生活态度有个一百八十度的大转变。也就是说，每个人，都可以学会减法生活……

- 09 人生只需过好三天：借鉴昨天、着眼未来、活在当下 / 40





- 10 一个个划掉你曾认为必不可少的东西 / 45
- 11 向小孩子学减法 / 50
- 12 总有堆雪人的闲情 / 56
- 13 总有晒太阳的逸致 / 60
- 14 学会平衡生活和工作 / 63
- 15 简单的应该是心灵 / 67
- 16 想笑需要理由吗 / 71
- 17 不是太少了，而是太多了 / 74

## Chapter 3

### 简单爱，想爱就爱 / 79

爱是一种本能，是发自内心的欣赏、喜欢、相伴。爱可以是父母子女之爱，可以是朋友之爱，也可以是恋人之爱，不论哪一种爱，都会是你生命的原动力。正是因为爱在我们的生命中占据了太重要的地位，我们会小心翼翼地对待它，会在心里百转千回地思量它，会在夜晚辗转反侧地想要拥有它。可是，既然爱是一种本能，就该是件十分简单的事，想爱就爱，无可厚非，不是么？

- 18 要求越多选择越少 / 80
- 19 索求太多只会得到更多负累 / 86
- 20 复杂的爱情容易打折 / 90





- 21 不被繁杂的外在条件迷蒙了双眼 / 95
- 22 要的越多，幸福越少 / 99
- 23 帅气的穷小子还是多金的土豆男 / 103

Chapter 4

与得不到的“say goodbye” / 107

一个人使出浑身解数追求本不该属于自己的东西便是强求。它会把自己搞得精疲力竭、奄奄一息。

有的东西，得不到的就是最好的，正是抱着这样的心态，很多人觉得那没得到的就是他心底里无可取代的唯一，忽略了身边更美好的存在。事实上，我们常常因为把眼光局限在关注的事务上，而让身旁值得珍惜的人和事悄悄地溜走。有一天，当你“强求”到了自己渴望已久的东西时，很可能会懊悔地发现，自己其实已经浪费了太多的时间在本不值得耗费过多精力去追逐的东西上……

- 24 完美主义等于一无所有 / 108
- 25 如果跨不过去，那就另选一条路 / 112
- 26 放下一些，就会得到意想不到的另一些 / 117
- 27 人生必须要懂的四字箴言：适可而止 / 122
- 28 不要总想着还会有更好的 / 127



- 29 放下最在意的，就会有一些惊喜  
不期而至 / 130
- 30 选择时必会的减法 / 135

# Chapter 5

## 用减法度过人生的低潮期 / 139

我看到了这样一句话，它很短，却让我对着它思考了很久：在人生高潮时，享受掌声；在人生低潮时，享受人生。人生就好像一条布满了高峰和低谷的波线，高峰和低谷都只是一个点，我们大部分的时间都在从高峰到低谷或者从低谷攀向高峰的进程中。低潮期一定是不可避免的，但就像波线的最低点一样，它是短暂的。克服对低谷的恐惧心理障碍，在这个格外平静却不平凡的时期看清人情冷暖，趁着这样一段不适合“爆发”的时光，整理自己的心情，都是对低潮期最好的抵制和最好的利用，而“减法”，正是这本书带给低潮期的最好礼物，它像一个魔法盒，打开来，可以带你跳出低潮，攀向高峰。

- 31 为什么要背着包袱上路 / 140
- 32 吃亏是莫大的福分 / 145
- 33 做一只冬眠的熊 / 149



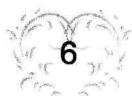
- 34 只做最简单的事 / 154
- 35 不要给自己找最后一根稻草 / 157
- 36 减去心中的泪水 / 161
- 37 减得只剩下平常心 / 166

## Chapter 6

### 减法交友，交到真朋友 / 171

朋友，是陪你欢笑陪你哭的那个人，是愿意做你的垃圾桶听你倾诉的那个人，是会携着你的手翻过时间的千山万水的那个人。我们得意时，身边常常有众多“好友”相伴，电话短信不断，都是邀我们一起吃饭喝酒的人，而到了我们低潮时，即使手机停机了也没关系，因为曾经的那些酒肉朋友，很可能统统对你避而不见。而这时，你也一定会听到门铃响。若你不开门，门外那人会毫不客气地大声敲门，直到你出现在他面前。他会在手里拎着热腾腾的粥，一边数落你像个疯子一样窝在屋里，一边叮嘱你赶紧趁热吃掉它，还一边帮你整理乱七八糟的房间……在生命中的减法期，我们可以看清真正的朋友，他们就是那群在你遭遇困境时仍然对你不离不弃的“傻子”……

- 38 你不可能让人人满意 / 172
- 39 做减法时更容易认清朋友 / 176
- 40 人生到底需要多少朋友 / 180





## 减掉最需减掉的：压力 / 185

生命是一种旅行，沿途风景秀美，可以邂逅许许多多的人。他们或许像流星，在你的生命里绚烂一阵子，却一闪而过；也有人跟你缘分不浅，相识后便留在了你的生命里，与你携手向前。当然，就像季节会有变化，生命的旅途中既有艳阳高照的日子，也一定会有风雨交加的夜晚。这旅途并不顺利，但我们必须顶着巨大的压力勇往直前。只有减掉压力，轻装上阵，才能让我们在拥挤的人生路上，遥遥领先……

- 41 不要因为生存而放弃梦想 / 186
- 42 让生活节奏慢一点，再慢一点 / 191
- 43 绝不轻易加班 / 196
- 44 做敬业员工也要学会忙里偷闲 / 200
- 45 不把工作当苦差就会减掉许多压力 / 206



# Chapter 1

## 生活中必须 学会的运算法则：减法

或许你是一个出没于高大写字楼的白领精英，或许你是一个忙碌于商铺菜场的家庭主妇，或许你是一个正独立创业的商界强人，或许你只是一个还在寻找幸福的单纯小女人，然而无论是怎样的你，都常常抱怨生活的烦琐与艰辛，像一只只背着沉甸甸的壳的蜗牛，步步缓行，疲惫不堪。

何不将身上的这些重负一一剥去，甩掉包袱，变成一个轻松自在的自由人？生活，需要这样的减法，需要这样的简单。不必担心生活会压垮我们，因为我们正在“减法”生活！





## 01 为什么只有我这么痛苦



世界上每个人都会经历痛苦的时刻，如果你觉得自己比别人痛苦，那么完全是你自找的，不是你太怜惜自己了，就是你太会给自己找压力了……

你时常会觉得自己很痛苦吗？

你认为痛苦的只有你一个人还是感觉身边的人都像你一样痛苦？

你试着寻找过痛苦的根源并试图减轻它吗？

你的痛苦源自于身体不适还是源自于心灵产生的不快？

你有没有试过用什么方法排解自己的压力从而减轻自己的痛苦感觉呢？

身边的朋友有没有说过你在无病呻吟……

之所以会提出这些问题，是因为周围的很多朋友经常说自己痛苦。

