


做减法生活， 过自在人生

人生的种种苦恼，总混杂在我们对物品的执着中，物欲变少了，精神就变好了，从关注身外之物转换为关注体验自我。


断



舍



离

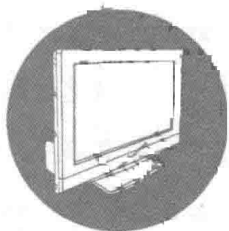


李志敏

编著

断舍离

李志敏/编著



图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离 / 李志敏编著. — 北京: 民主与建设出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5139-1792-6

I. ①断… II. ①李… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第271523号

©民主与建设出版社, 2017

断舍离

DUAN SHE LI

出版人: 许久文

编 著: 李志敏

责任编辑: 王 颂

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

电 话: (010) 59419778 59417747

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 130千字

印 张: 17

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5139-1792-6

定 价: 39.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

PREFACE

子在川上曰：逝者如斯夫！生命长河奔腾不息，人们感念时光匆匆易逝，所以，一路匆匆忙忙前行。忙得脚不沾地，忙得心无所依，忙得满眼繁杂世故，忙得满怀疲惫不堪。累，是现代人的共同心声，其中有犹豫彷徨四处奔波的苦累，有剪不断、理还乱人情纠缠的烦累，有腾达成功后声名鹊起的心累，有失意困顿无人解的愁累……因为这些，我们的眼睛错过了那红了樱桃、绿了芭蕉的美好，因为这些，我们的心无暇顾及绿蚁新醅酒的醇香，红泥小火炉的温暖，更没有晚来天欲雪，能饮一杯无的闲情逸致？因为纷乱忙杂无所舍弃，所以即便满心犹疑依然难以让心逃离，因为希求太多欲望太重贪心不愿割舍，所以在社会这张网里，我们苦苦挣扎并甘心于其中作茧自缚……

有没有享受过一个人独处却不孤单寂寞的惬意？有没有感恩过父严母慈小儿绕膝的幸福欢愉？有没有体验过同事好友诚心相对热心相助的融融暖意？有没有经历过成败后的喜悲和从头再来东山再起的豪言壮举？扪心自问，这些感受你肯定都有，只是如果心冷漠了，记忆就会麻木，如果心迷失了，脑子也会选择忘记。

哪些该割舍，果断而不手软；哪些该丢弃，决绝而不犹豫；哪些该远离，从此不来不往相互两不知。人生有限，我

前言

PREFACE

们应该时时规划，列张清单，做好打算。选择达观，你可竹杖芒鞋轻胜马，一蓑烟雨任平生，不管是居庙堂之高，还是处江湖之远，尽力为之但不苛求世人，不苛责自己；选择释然，你可笑看庭前花开花落，静观天上云卷云舒，还可因花开而感动落泪，因鸟别而惊心不已，但静心处之，已明了，一切有果皆有因，一切都有各自的规律需要依循；选择感恩，你会感谢天蓝水绿太阳的光辉，你会感动家人朋友的关怀体贴，甚至是陌生人眼神里透出来的关注和笑容里溢出来的温暖，你会感动健康的重要、活着的美好、点点滴滴幸福的味道。心是一个敏感的容器，有所盛、有所选，自会有所替、有所弃。选择阳光，就会把阴霾驱散；选择微笑，就会把愁容遮掩；选择感激，就会把怨怼消减；选择美好，就会把丑恶替换。

选择由己，取舍由心，但每个人都有力不从心的时刻。翻阅这本书，不是告诉你人生的真谛，生活的哲理，只是希望你读后有所思，有所悟。所谓的幸福和前途，其实并不需要任何人指导，自然也没有一个正确与否的标准，只要你依心而行，只要你在这个纷繁芜杂的社会里辨清自己前行的方向，只要你面对日新月异的变化，可以学会智慧地选择和果断地放弃。

前 言

PREFACE

人生是一趟单程列车，沿途经过无数风景，慢慢行，用心欣赏，一路捡拾美好，把握属于自己的幸福。

目 录

CONTENTS

第一章

好心态，为成功助力起航

- 001
- 01 达观看待人生，从容品味生活 / 002
 - 02 幽默是剂良药，医治痛苦的伤 / 007
 - 03 以坦然的心，接纳生活的种种不幸 / 012
 - 04 顺其自然，享受生活所赐 / 016
 - 05 用片刻时间回归自我，断舍世俗的喧嚣 / 018
 - 06 学会释然，坎坷人生路再无困扰羁绊 / 022
 - 07 用不苛求的心态，过顺其自然的生活 / 025
 - 08 顺应天性，松弛自我享受生活 / 028
 - 09 爱人爱己，培养爱的能力 / 031
 - 10 坚持再坚持，体验胜利的滋味 / 034
 - 11 坚定目标，恒心恒力成就强者 / 037
 - 12 安然自足，接纳生活的残缺 / 041

第二章

从心而行，拥抱健康人生

- 045
- 01 变通思维方式，赢取不一样的成功 / 046
 - 02 虚心以对，无往而不胜 / 050
 - 03 换个视角，化解忧虑 / 054
 - 04 保持积极心态，给自己正能量 / 059
 - 05 以宽容心看不公事，容人悦己 / 063
 - 06 激发想象力和创造力，为成功助力启航 / 067
 - 07 制怒，好心态提升好修养 / 071
 - 08 改掉坏脾气，为自己添魅力 / 074
 - 09 学会自嘲，轻松扭转不利局面 / 079
 - 10 拥有积极心态，实现自我超越 / 082
 - 11 得意莫忘形，失意不失志 / 085
 - 12 跨越失败，向成功进发 / 088
 - 13 发散思维，提高创造力 / 092
 - 14 拥有自信，让我们如此美丽 / 095
 - 15 摒弃消极心态，拥抱积极人生 / 098

第三章

成败得失寸心知，进取不息

- 101
- 01 勇气是帆，带我们走向成功的彼岸 / 102
 - 02 失败是垫脚石，让我们站得更高行得更远 / 106
 - 03 坚信可能，预演成功 / 110

- 04 执着进取，创造奇迹 / 114
- 05 纵是卑微的工作，以高贵的姿态成全 / 119
- 06 与时俱进，方能免遭淘汰出局 / 123
- 07 言之空空，改变处境要靠行动 / 126
- 08 自信自重，方能自强不息 / 129
- 09 掌控时机，依靠努力和坚持 / 132
- 10 改变心态，做最好的自己 / 137
- 11 敢于冒险，摘取那意想不到的收获 / 141
- 12 专注投入，成功不请自来 / 144
- 13 屡败屡战，重要的是再坚持一点 / 147
- 14 思而后行，果敢去做勇者胜 / 150

第四章

营造好心态，体验新生活

153

- 01 不忘初心，方能走远 / 154
- 02 自知但不自弃，挑战不幸迎接成功 / 157
- 03 保持微笑，传递人间的善良 / 161
- 04 自尊，才可换得他人的尊重 / 165
- 05 真诚以对，释放你的个人魅力 / 169
- 06 从心而变，体验更有新意的生活 / 171
- 07 果断地抉择，勇敢地担当 / 174
- 08 每临大事需静气，学会适时沉默 / 177
- 09 忘掉自我感恩他人，心底无私天地宽大 / 180
- 10 自明自强不自卑，主动展现不一样的自己 / 183

- 11 接纳不完美的自我，以才智取胜 / 187
- 12 自扫阴霾，换个视角静待阳光普照 / 192
- 13 越优秀越内敛，用行动化解他人的嫉妒 / 195
- 14 以忙碌得充实，把烦恼赶跑 / 199
- 15 自省精进，改变心态改写命运 / 203

第五章

舍得人生，智慧生活

209

- 01 知足常乐，简单生活用心过 / 210
- 02 感恩知足，过自己想要的生活 / 214
- 03 走自己的路，掌控自我人生 / 218
- 04 慢慢走，赏一路风景 / 222
- 05 分享，让你获得更多 / 226
- 06 大声说出爱，温暖周围世界 / 230
- 07 理智应对，让流言蜚语随风而去 / 235
- 08 坚定了目标，就要执着前行 / 238
- 09 铭记责任，珍视婚姻 / 240
- 10 欣赏孤独，成就卓然超群的优秀 / 244
- 11 得失一念间，洒脱视之 / 248
- 12 痛苦着，快乐着 / 252
- 13 平凡不等于平庸，珍惜平凡中的幸福 / 256
- 14 心态平和，走好人生路 / 260

第一章

好心态，为成功助力起航

有充分的理由相信，人生的成败受到多种因素的影响，比如聪明，比如机缘，但心态无疑是最重要的原因之一。也就是说，要想取得成功，光有聪明是远远不够的，还必须有一个良好的、经得起风吹浪打、不惧挫折厄运的心态，这样你就等于插上了成功的双翅，必然越飞越高。

01 达观看待人生， 从容品味生活

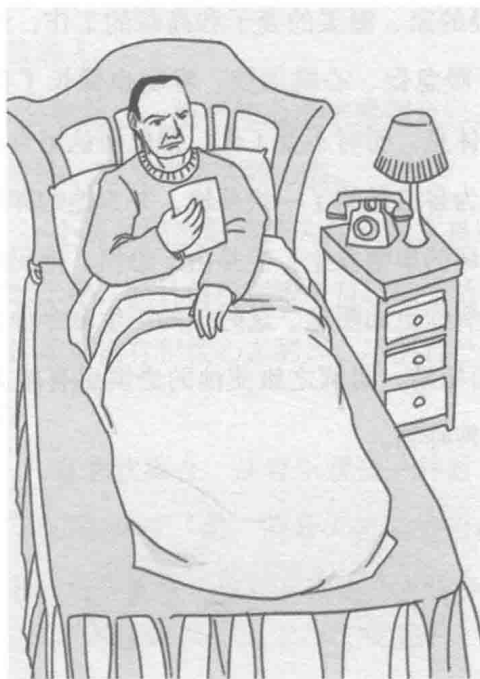
我们要始终保持从容乐观的心态。在困难面前不低头，在挫折面前，要从容面对。

许多人认为身体不好是一个不能克服的巨大障碍，但下面的故事一定会告诉你一些不同的答案。

在英国的小农场里，生活着来恩一家。虽然来恩凭借健康的身体每天起早贪黑地工作，但仍然不能使农场生产出比他的家庭所需要的更多的产品。这样的生活年复一年地过着，直到来恩患了老年全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。凡是认识他的人都确信，他将永远成为一个失去自由和希望的病人，他不可能再为这个家做些什么了。可是，来恩却不这么想，他的身体是不能动弹了，但是他的心态并没有受到影响。他在思考、在计划。他要用另一种方式供养他的家庭，他不想成为家庭的负担。

他把他的计划讲给大家听，他说：“我很遗憾，再也不能用我的身体劳动了，所以我决定用我的头脑从事劳动。如果你们愿意的话，你们每个人都可

以代替我的手、脚和身体。我的计划是把我们的农场的每一亩地都种上玉米；再用所收的玉米喂猪；当我们的猪还幼小时，就把它宰掉，做成香肠，然后把香肠包装起来，取一个我们自己的名字，送到零售店出售。”他低声轻笑，接着说道，“也许这种香肠会在全国像热糕点一样出售。”



来恩说出了一句最成功的预言。这种香肠确实出售了！几年后，“来恩乳猪香肠”竟成了家庭生活的日常用语，成了最能引起人们胃口的一种食品。他躺在床上看到自己成了百万富翁很高兴，因为他是一个有用的人。

来恩以自己的经历撰文，给那些因为生理残障而绝望的病人，其中有这样一句话：如果人生交给我们一个问题，它也会同时交给我们处理这个问题的能力和绝不会使我们陷入窘境。每当我们受到阻碍不能正常地发挥我们的能力时，只要我们愿意付出，我们的能力就会随之强化。即使你的身体处于一种极不好的状态中，只要你的心态是好的，你仍然可以过着对社会有用的幸福生活。

因此，身体的残疾不是最可怕的，最可怕和危险的是一个人的心态失衡。以前有句俗语：身体是革命的本钱。现在应该说：心态是革命的本钱。一个各方面都健康的人，如果他不能以“健康”的心态去面对生活，坏心态很容易将他打垮，就像下面故事中的保罗。

保罗有一个温暖的家、温柔的妻子和高薪的工作，然而他的情绪却非常消沉。他总是感到呼吸急促、心跳加快、喉咙也像长了什么东西一样有种梗塞感。医生劝他在家休息，暂时不要工作。他反而认定自己身体的某个部位有病，快要死了，甚至为自己选购了一块墓地，并为他的葬礼做好了准备。一段时间之后，并没有更坏的事情发生，但是由于恐惧，他仍然心神不宁，体重骤减，甚至感到所有的病症更加明显。这时他的医生命令他到海边去度假。

由于带着心里的死结，海滨之旅使他的恐惧感有增无减。一周后他回到家里，开始静等着死神降临。



保罗的妻子也对他的样子充满了疑问，但她不愿意莫名其妙地等待，于

是将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生笑着告诉他，“你的身体壮的像头牛，你的症结是吸入了过多的氧气。”面对令保罗瞠目的诊断结果，他将信将疑地问：“我该怎么办呢？”医生说：“当你再感觉到这种不适时，可以暂时屏住气，或拢起双手放到嘴前向掌心呼气，也可以用这个。”医生递给他一个纸袋，他就遵医嘱行事。结果他所有的症状都不复存在了，离开医院时他已是一个非常愉快的人。

当他重新坐到办公桌前时，他不知道应该感谢自己的妻子还是医生，但有一个答案是确凿无疑的：好身体难敌坏心态。

以上事例说明：一个身体完全健康的人如果没有良好的心态，整天疑神疑鬼，不但影响正常的工作，而且很可能毁了自己的生活。反之，一个身体虽然有某些缺陷，但自始至终拥有积极心态的人，不但自己生活充实，而且还能做出有益社会的事情。

路有升沉进退，人有悲欢离合。从容乐观是一种对人生的透彻把握，不管是谁，只要能以平和心态面对一切，闲看天边云卷云舒，笑看庭前花开花落，必能摆脱是是非非、纷纷扰扰。也只有这样，才能善待自己，善待生活，善待人生，善待生命。

我们每天都面临不同的处境，注定我们要有一个从容乐观的心态去面对，适时地调节自己的心态。我们要明白，人生的路本来就坎坎坷坷，没有什么可以破坏我们的好心情。我们需要的是健康和谐的精神状态和生活方式。

古人云：“事从容则有余味，人从容则有余年。”庄子说我宁愿做一只拖着尾巴在泥潭里自由地爬来爬去的乌龟，也不愿做庙堂上华贵包装的乌龟壳，为的是不愿失去从容的生活。陶渊明不为五斗米折腰，为的是能享受“采菊东篱下，悠然见南山”的从容。从容的心境带来从容的生活。我们不要对生活提出苛刻的要求，要根据我们自身的实际情况来面对和处理身边的事情。一切要顺其自然。

世间的许多事情本身并无所谓好坏，全在于当事人怎么看。对我们来说，要寻找到幸福，学会如何保持乐观豁达的心境而避免自寻烦恼是十分重要的。

寻找幸福只需要掌握幸福的关键按钮，也就是从“意识”觉醒到我要幸福，接着把生命系统内的“心灵开关”打开。

达观是一种大境界，是用一种完全不同的眼光来审视人生，从而获得一种前所未有的从容和乐观，它让我们用平静的心态对待生活的起起落落。

02 幽默是剂良药， 医治痛苦的伤

幸不幸福可以由你自己选择。人与人之间本来只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的落差！很小的差异就是所采取的心态是积极的还是消极的，巨大的落差就是幸福或者不幸福。

有着数千年文明的犹太民族，经过了两千多年的流离失所，屡遭屠戮。他们没有国家、没有政府，在世界各地流浪，没有任何人保证他们的安全。然而，就是这样一个民族，却让世界对她刮目相看。在流散两千多年后，他们竟在这样的环境中复兴故国，让荒漠变成绿洲，他们的农业、教育、科技和军事都很发达。这样的一个民族，让世界都为之震惊。他们经历了无数的痛苦和磨难，通过他们自己的智慧来化解这种悲伤，通过他们自己特有的幽默来驱散他们数千年面临的痛苦。即使是面对颠沛流离，居无定所的日子，他们依然靠着幽默顽强地生存了下来。

有人说，笑是水，犹太人是鱼。下面这个故事就能够说明。

有一对犹太老夫妻，他们很穷，有时还挨饿。最后他们实在无计可施，