

人生无非两种境界：由简到繁，再由繁到简

善用人生的加法和减法是一种大智慧，善用者是最接近生命密码的智者

人生无非两种境界：由简到繁，再由繁到简
善用人生的加法和减法是一种大智慧，是最接近生命密码的智者。
人生就像一道加减法，加法生活让我们不断地提出更高的人生目标，自强不息，奋发向上
减法生活让我们剔除生命之外的累赘，不被物欲、贪欲所左右，还原生命的本真
加一份责任，多一份担当；加一份关爱，就多一份温暖；加一份美德，就多一份精彩
减一点奢华，多一份轻松；减一点烦恼，多一份快乐；减一点压力，就多一份真实
人生无非两种境界：由简到繁，再由繁到简
善用人生的加法和减法是一种大智慧，是最接近生命密码的智者。
人生就像一道加减法，加法生活让我们不断地提出更高的人生目标，自强不息，奋发向上
减法生活让我们剔除生命之外的累赘，不被物欲、贪欲所左右，还原生命的本真

孟涵编著

Addition and
Subtraction of Life


人生 加减法

Rensheng Jiajianfa

Fuzarenshengdejiandanfazhe

加法生活让我们不断地提出更高的人生目标，自强不息，奋发向上
人生就像一道加减法
减法生活让我们剔除生命之外的累赘，不被物欲、贪欲所左右，还原生命的本真

复杂人生的简单法则

 中国长安出版社

人生无非两种境界：由简到繁，再由繁到简

善用人生的加法和减法是一种大智慧，善用者是最接近生命密码的智者

人生 Addition and Subtraction of Life 加减法

复杂人生的简单法则

孟涵编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生加减法/孟涵编著. —北京:中国长安出版社,
2007.5

ISBN 978-7-80175-645-9

I. 人... II. 孟... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第074051号

人生加减法

孟涵 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京仰山印刷有限责任公司

开本:1/16

印张:19.5

字数:250千字

版本:2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-645-9

定价:29.80元

前言

人都有与生俱来的占有欲，因此习惯在生活中做“加法”，似乎在人们的观念里，什么东西都是越多越好，有钱了想要更多的钱，有爱了还想要更多的爱，于是生活的负累越来越重，直到压得自己喘不过气来。

于是，也有人开始反其道而行之，开始做减法，所有的事情一概以减法对之。“简约生活”在欧美正在成为一种新兴的生活主张，也开始在我们的身边不断被尝试着。越来越多倡导“做减法”观念的人放弃了高收入和为事业疲于奔命的生活方式，而选择少赚钱、少消费，以换取更多的自由时间，去过一种比较轻松的生活。越来越多的人正在尝试过“减法生活”。

“减法生活”主张剔除生活中可有可无的累赘，不被物欲和贪欲所左右，还原生活的本真，真实体验生活中的自由、放松和属于生命自身的意义。“减法生活”的崇尚者们认为，给生活做“减法”，不是降低生活的质量，而是更加充实我们的精神生活，感受梦境，享受“活着”本身。

一方面是物质的富足、生活的多彩，一方面是精神的自由、身心的放松，看起来似乎都无法拒绝。但自古“鱼和熊掌不可兼得”，舍得，就是要有所舍，才能有所得，这是生活亘古不变的辩证法。上学的时候，我们是用加减法来得到成绩，而步入社会了，我们还是在用加减法，还是在得到成绩，得到幸福快乐生活的成绩。加减法将是我们每一个人永恒的人生课题。

一味地做加法，把自己的心越填越满，就没有了享受轻松快乐和温情的空间；一味地做减法，把自己变得越来越简单，减掉生活中能够减掉的所有一切，也就减掉了生活的丰富和多彩，没有酸甜苦辣、五味杂陈的生活还叫什么生活？

所谓“物极必反”，任何事情追求太多就不再是好的东西了，连自己都会不珍惜。加点儿关心，享受亲情的温暖；减点儿预支的烦恼，

享受今天的快乐；加点儿勤奋、敬业，享受工作的成就；减点儿唠叨、恶语，享受人 and 人之间的关怀……

无论加法还是减法，区别只在于人们对待生活的态度和对生活持有的思维方式。幸福的生活是每个人的追求，但幸福的意义在每个人的心中都有自己的定义。如何让自己的生活变得幸福，是做加法还是做减法，是该加什么还是该减什么，是有所为还是有所不为，只在于每个人自己的选择。

所以，人生中必须要有加有减，适当的加减才是营造多彩生活的有效途径。当然，不管是“减法生活”，还是“加法生活”，都应该适度和节制。用减法去面对生活中的种种不如意，用加法去享受生活中的种种好处，不失为我们获取幸福生活的一种良策。

生活就像一道数学公式，有加法，有减法。运算法则也就是人生的道理。本书正是将这些或深或浅的道理做成了加减法的形式，让人一目了然，希望每一位读者都能学会运用人生的加减法，让人生的道路越走越开阔。



目 录 / CONTENTS

第一章 善待自己 快乐生活

随时都完美

减点儿悲观的情绪/002

轻松做自己

减点儿对死要面子的虚荣/004

缓解压力

为生活加点儿“放松”剂/007

轻松生活

减点儿预支的烦恼/009

把握幸福

加点儿对“现有”的珍惜/011

让快乐如影随形

减点儿忧虑的干扰/014

让心情沐浴阳光

加点儿豁达/017

释放自己

在不完美中加点儿自嘲/020

别把自己太当回事儿

减点儿虚荣心/022

相信自己

对自己加点儿希望/024

摆脱烦恼

加点儿快乐的选择/026

不要太在乎别人的看法

减点儿庸人自扰/029

享受快乐的权利

加点儿自我把握/031

知足者常乐

减点儿奢望/034

主动快乐

加点儿给予/037

把问题简单化

加点儿简单思维/040

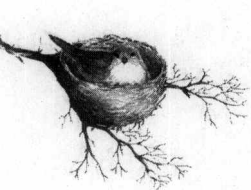
买来快乐

减点儿过分的“节俭”/042

领悟完美

加点儿对缺憾的包容/044





第二章 努力工作 追逐成功

成功不设限

减点儿权威人士的迷信/048

成功的敲门砖

加点儿勤奋/051

态度决定你的成就

加点儿积极/054

心无旁骛

减点儿患得患失/057

让成功变得聪明

加点儿正视失败和思考/059

做到最好

加点儿努力/062

避免犯同样的错误

减点儿无意义的追悔/064

不断提升

加点儿敬业精神/066

梦想成真

减点儿对前途的限制/069

一次只做一件事

加点儿专心/071

提高自己的竞争力

加点儿积累/074

努力工作

减点儿抱怨/077

永不懈怠

加点儿实习生心态/079

合理的职业规划

加点儿爱心/081

在工作中寻找乐趣

加点儿激情/084

坚守工作岗位

加点儿责任感/087

努力工作

加点儿主动/089

主次分明

加点儿条理性/091

知识改变命运

加点儿刻苦精神/094

第三章 完善自我 养成好习惯

与恶习说拜拜

加点儿自控能力/098

不断进步

减点儿自满情绪/101





赢得胜利的掌声

加点儿坚持/103

成功就在眼前

加点儿机会/106

养成一切向前看的习惯

减点儿说“如果”的次数/109

人贵有自知之明

加点儿自我认识/111

凡事就怕“认真”二字

减点儿马虎/113

避免粗枝大叶

加点儿对细节的重视/115

保持积极性

减点儿拖延的恶习/117

踏踏实实充实自己

减点儿不懂装懂/120

做时间的主人

加点儿时间控制/123

拒绝浮躁

加点儿平常心/126

挣脱心灵枷锁

减点儿自卑/129

莫要抱怨怀才不遇

加点儿心理准备/132

用心做好一件事

加点儿专心/135

为自己加分

减点儿坏习惯/138

第四章

处世有道 立于不败之地

赢得他人的亲近

加点儿宽容/142

不再被冷落

加点儿主动热情/144

树立守信形象

减点儿轻易地承诺/146

不做他人思想的奴隶

加点儿说“不”的勇气/148

磨炼坚强的意志

加点儿对抗逆境的能力/151

拒绝“比较”的习惯

减点儿嫉妒心理/153

办事莫惟经验

加点儿心思找方法/155

为对方着想

加点儿爱心/158





让别人发现你的才华

减点儿等待，多些表现/161

巧借他人成事

加点儿关系网/164

掌握高帽艺术

加点儿适度的恭维/166

顾全大局

加点儿忍耐/168

处世进退得当

减点儿精明留余地/170

保持自我

加点儿自己的主见/172

帮人就是帮己

加点儿互助精神/174

做人方圆兼备

加点儿主张和技巧/177

藏锋露拙

减点儿自我夸耀/179

第五章

游走人际 打造你的好人缘

使用最美的语言

加点儿微笑/182

把别人放在心上

加点儿重视/184

给别人更多的信任

减点儿猜疑/187

沟通的良好开端

加点儿赞美/190

良好的第一印象

加点儿郑重其事/193

对待恶言

加点儿理智/196

别为抬高自己而贬损他人

减点儿阴暗心理/199

赢得人心

加点儿雪中送炭的恩情/201

永远别说“你错了”

减点儿直接的指责/203

拉近距离

加点儿幽默润滑剂/206

沟通时要学会倾听

减点儿话多的毛病/209

与他人分享

减点儿“以自我为中心”的想法/212

施恩有讲究

加点儿方法/214





听懂对方的意思

加点儿理解/216

不揭他人短处

加点儿警惕/220

宽以待人

加点儿肚量/222

赢得信任

加点儿真诚/225

给人台阶下

加点儿机智，保住他人的面子/227

第六章

远离孤独 经营好你的亲友团

让婚姻的鲜花盛开不败

加点儿宽容和尊重/232

别让喋喋不休杀了你的爱情

减点儿唠叨/235

夫妻之道，亦和亦智

加点儿技巧/237

学会主动退让

减点儿夫妻战争/240

学会欣赏爱人和朋友

加点儿自己的心胸/245

营造温馨的港湾

加点儿关心给家人/246

不要忽略身边最亲近的爱

减点儿盲目追求/248

亲戚要越走越亲

加点儿明智的走动/250

不要尝试改变你的爱人

减点儿徒劳的努力/253

同窗之谊要善加利用

加点儿联系/255

不要让友情成负担

减点儿盲目多慎重/257

平时多烧香，急时有人帮

加点儿感情投资/260

让友谊长存

加点儿维护/262

第七章

提升自我 做管理情绪的高手

学会自制

减点儿冲动/266

告别愤怒情绪

加点儿宽恕/268





做生命的舵手

减点儿怯懦/271

做自己的上帝

加点儿自信/273

让生活充满芳香

加点儿感恩/276

心广天地宽

加点儿傻瓜精神/278

成为情绪的管家

减点儿狂躁不安情绪 280

让猜疑成为历史

加点儿信任/282

别跟自己过不去

加点儿谅解/285

治疗消极情绪有良方

加点儿阿 Q 精神/287

在绝境中寻找希望

减点儿自怨自艾/290

摆脱内疚情绪

加点儿坦然/292

管理情绪也是一种养生之道

加点儿自律/295





第一章

善待自己

快乐生活



随时都完美 减点儿悲观的情绪

如果你手上扎了一根刺，那你应当高兴才对，因为幸亏不是扎在眼睛里。

——契诃夫

2

有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑乎乎的棺材，一个秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想：完了，活见鬼，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑乎乎的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，果然名落孙山。

另一个秀才也同时看到了，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，棺材，噢！那不是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要红运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

回到家里，两人都对家人说：“‘棺材’真的好灵。”

叔本华曾说过：“事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响”。的确，对事物的看法，没有绝对的对错之分，但有积极与消极之分，而且每个人都必定要为自己的看法承担最后的结果。消极思维者对事物永远都会找到消极的解释，并且总能为自己找到抱怨的借口，最终得到了消极的结果。同样的处境，积极的人常常能够在困难重重的情况下找到打开命运枷锁的钥匙，得到灿烂和光明。一个遭受癌症折磨的病人曾写过这样的诗句：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

一个面临病痛折磨、面临死神威胁的病人所具有的这种达观的人生态度给了我们无数启迪，原来，换个角度就能换个心情，换种态度。

俄国作家契诃夫说过：“如果你手上扎了一根刺，那你应当高兴才对，因为幸亏不是扎在眼睛里。”原以为这只是一种幽默的调侃戏谑，后来才发现，其实这也是一种达观的生活态度和人生智慧。

世界上从来没有绝对完美的人和事。每个人和每件事都有优缺点，关键是我们选择怎样的角度来看问题，是以积极的方式还是消极的方式来处理问题！

一次，曾任美国第32届总统的富兰克林·罗斯福家中失窃，损失惨重。朋友写信安慰他，罗斯福回信说：“亲爱的朋友，谢谢你的安慰，我现在一切都好，也依然幸福。感谢上帝。因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

这是伟人的智慧，其实做到并不难，只需减少一些悲观的情绪，把所有的事情都向积极的方向想。换个角度思考，会让人产生不同的心态，不同的心态又会决定不同的人生观、世界观。同样是剩了半个面包，悲观者会说：“哎，只剩半个了！”而乐观者会说：“哈，还有半个啊！”一块面包两种心境。换个角度思考，学会从消极中找寻积极的一面。

正所谓失之毫厘，谬以千里。积极和消极就像是一条道上的两个分叉，刚开始就那么一点点偏差，但走到后来，则天差地别。而据科学研究证明，乐观者少病、长寿。因此，为了你的健康和好心情，请务必将悲观的情绪从你的思维中减除，让乐观的态度取而代之。当你生活在烦恼之中，囿于事业的瓶颈之时，请换个角度看待问题，换一种心态来对待它，你就会重新审视此时的处境，说不定还会有意外的惊喜。



轻松做自己 减点儿对死要面子的虚荣

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。

——柏格森

4

林语堂先生曾说过：“中国民族的特征之一就是重人情，爱面子。”的确实，重“面子”是我们每个人从小就接受的“教育”，长辈们总是不厌其烦地训示：“别丢我们的脸！”这种潜移默化的意识将“面子”的观念深植在我们的心中，仿佛面子就是我们的第二生命。从此，我们时刻注意自己的面子，时刻牢记千万不能失掉面子，即使为此撑得异常辛苦也在所不惜，真所谓“死要面子活受罪”。

有的人本来没有实力与他人比阔，然而为了“死要面子”，节衣缩食，“勒紧了裤腰带”；有的人违心地在众人聚会时充大方争抢着付账单，却见荷包瘪下去而暗暗心疼；有的人本无多大的能力和“后台”，因为“死要面子”，制造假象，蒙骗他人，四处吹嘘自己如何如何“有能耐”，无限夸大自己的“后台”如何如何的“硬”；有的人分明就只有那么点儿文化，因为“死要面子”，却好为人师，做一副学富五车、满腹经纶的模样，装得异常的“深沉”，不懂装懂；有的人因为“死要面子”说了大话，即使当面被人揭穿也要死撑到底，甚至对不给自己面子或是威胁到自己面子的人采取“一报还一报”的报复性态度，以此来维护自己的面子。

曾经有这样一个笑话讽刺了这些人：民国初年，一个曾经风光而又陷于落魄的旗人整日泡在酒肆里跟人吹嘘他是如何养尊处优，锦衣玉食。

一天，他一边吹牛一边津津有味地啃着一个芝麻烧饼。烧饼吃完了，一些芝麻不小心掉在柜台上了。他正思忖该怎样把这些芝麻纳入口中又不招人笑话，一个衣冠不整的姑娘跑进来，原来是他的女儿。他忙端起架子斥责女

儿：“慌慌张张的干什么？怎么不打扮整齐再出门？”

姑娘很惊讶地望着他说：“爸爸，咱家值钱的东西都当光了，我哪有体面的衣服穿啊？我妈让你赶紧回家，她要出门没裤子，让你把裤子借她穿一会儿！”那旗人一听面红耳赤，深觉丢了面子，抬手给了女儿一个巴掌，怒道：“小孩子家家说什么疯话？”女儿被这突如其来的情景给吓哭了，委屈地正要解释，那旗人见势不妙，想溜出去却没忘刚刚掉落在柜台上的几粒芝麻，便急中生智，一拍柜台，“还不快随我回家去？”借拍柜台之机将几粒芝麻粘在手掌上偷偷地吃了下去。

爱面子如斯，真是可气又可笑。讲面子、爱面子也可以说是人的一种“本能”，属于正常的心理需求，是合情合理、天经地义的事情。然而，事物发展都有一定的度。“人活一张脸，树活一张皮”亦是如此。死要面子，就会活受罪，自认为自己有多么高贵，不懂得用一颗平常心来对待生活。

其实，放下面子会让我们活得更好。古代大哲人苏格拉底的生活态度很值得我们效仿。

每个清晨，邻居们都会看见赤着脚的苏格拉底走出家门，踩着晶莹的露水，跳到一块等待雕刻的大石头上，仰起头向远道而来的太阳热情地问候，向正在隐去的星星和月亮挥手告别。他无视众人怪异的眼光，披上他那破旧不堪的袍子，准备到集市上和民众们辩论，行使他“思想助产士”的义务劳动。

有一天，正为早餐发愁的妻子冲出来，在众人面前厉声责备丈夫，高声发着牢骚，抱怨家里已经没有米下锅，丈夫却天天游手好闲，不求上进。围观的人越来越多，苏格拉底却不顾众人的窃笑，亲昵地拥抱一下老婆，向外边走边说：“亲爱的，我去工作了，我要帮人们把思想顺利生产下来。”盛怒下的妻子把一盆水泼向苏格拉底，他顿时被浇成了落汤鸡。苏格拉底像骑士一样抖抖湿透的袍子，对哈哈大笑的众人说：“看来我猜对了，电闪雷鸣过后，必有大雨倾盆。”

也许有人会嘲笑苏格拉底是个“妻管严”，在众人面前被老婆训的确很丢面子，苏格拉底对此是怎么想的呢？他知道自己的老婆是个“河东狮”，既然没法子改变就由她去吧。面子是什么，如果不要面子可以生活得更好，我们又何乐而不为呢？

从另一个角来说，用钱买来的面子，是华而不实的面子，让人一眼就能看穿你内心的贫乏；用权力换来的面子是势力而短暂的，没有一个人可以长久地拥有权力，这样的面子虽然八面威风却没有底气。只有实力是最具说服



人生加法

「复杂人生的简单法则」

力的，当你拥有充实的内心，愿意踏踏实实一步一个脚印地提升自己的实力，无须你去做作地用假面具来撑面子，那由内至外散发出来的气质就是最朴实的面子，足以令别人不敢轻视你，这样一来你就会活得真实而轻松。

所以，为了生活更加轻松美好，让我们把面子统统扔到太平洋去吧！