

奴役着我们的并不是生活、财富和权力，
而是对于生活、财富和权力的迷恋。
欲望一旦失去节制，
它就成了痛苦的制造者。

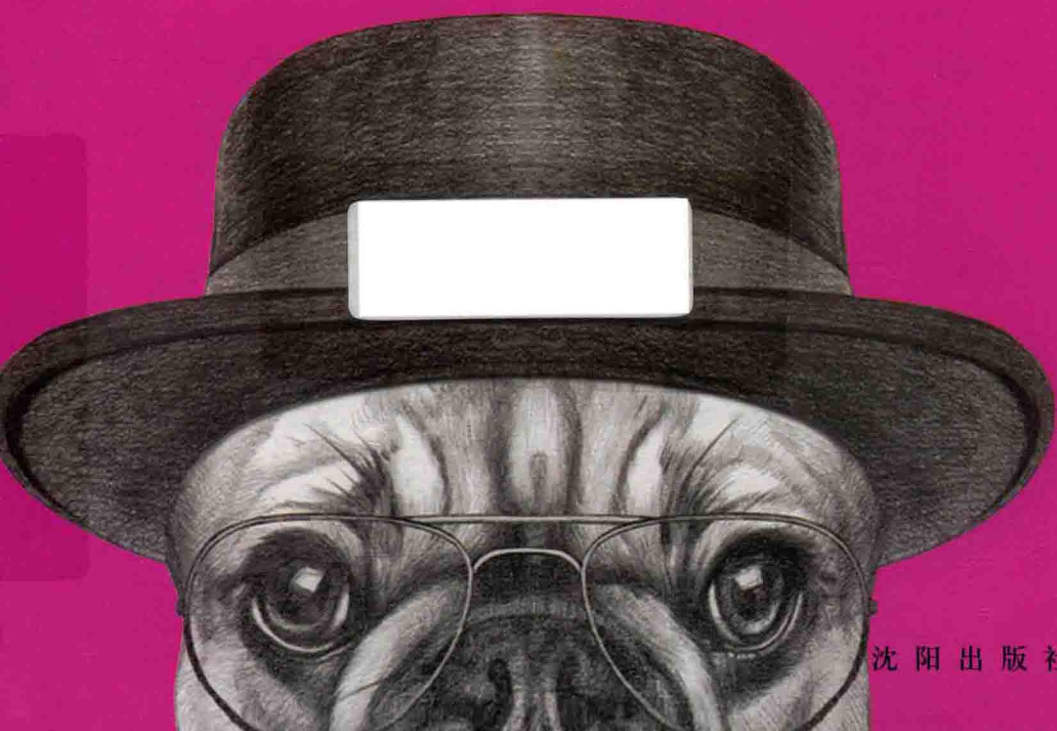
desire

要拥有幸福而消除痛苦
最关键的就是要聆听内心的声音

李靖◎编著

你别 困在 欲望上

别被生活、财富和权力累成“狗”



沈阳出版社

你别困在上 欲望

李靖◎编著



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你别困在欲望上 / 李靖编著 . — 沈阳 : 沈阳出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5441-7040-6

I. ①你… II. ①李… 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 (2015) 第 258013 号

出 版 者 : 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 者 : 北京溢漾印刷有限公司

发 行 者 : 沈阳出版社

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16 印张

字 数 : 220 千字

出版时间 : 2016 年 5 月第 1 版

印刷时间 : 2016 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑 : 海丽丽 高玉君

封面设计 : 一个人 · 设计

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN978-7-5441-7040-6

定 价 : 32.80 元

联系电话 : 024-24112447 024-62564911

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

所有的生命都希望拥有，包括动物。

在过去，按照绝大多数人的惯性逻辑，幸福就是欲望上的满足，即只要我有了想要的东西，就没有理由不幸福。近现代的享乐主义给人灌输了一种理念：幸福不决定于精神，而决定于物质，如果单纯地从精神上去寻找幸福，那就等于在没有幸福的地方寻找幸福，无异于天方夜谭。受到这种文化的影响，越来越多的人把追求幸福的重点转向了追求欲望。

但是，到了今天，物质生活越来越丰富，文化水平越来越高，人们在寻找幸福的道路上却越发地迷失了。

这主要表现在两个方面：

1. 我们越来越不会做人了。

这是整个社会层面上的问题：比如人与人之间越来越冷漠、进行不正当竞争、相互攀比、互不信任、钩心斗角、尔虞我诈、一切都以自己为中心……伦理道德底线越来越低，甚至到了没有底线的地步。这样生活着的人们，你能说他们幸福吗？

2. 抑郁症像感冒一样普遍。

追求物质所带来的巨大压力，直接导致了抑郁症的高发率。



据数据统计，美国从1960年至今，这50余年中收入有了大幅增长，但离婚率、抑郁症发生率、青少年自杀率也急速增长，令人堪忧。

针对这种情况，欧美一些社会科学家把“人类的幸福指数”首次作为课题，开始进行深入研究。自从有了这个比较可靠的科学数据以后，人类的幸福指数一直在下滑。

为什么会出现这种情况？为什么有了财富却还是不幸福？这需要我们深入分析一下痛苦与幸福的本质。

从某种角度上说，有稳定的收入会让人感到幸福；有和睦的家庭会让人感到幸福；有花不完的钱会让人感到幸福；有无上的权力会让人感到幸福……但这些并不是幸福本身，它只是有可能会使人产生一种短暂的幸福感。

幸福的本质不属于物质范畴，而是一种内在感受，它有时与物质有关，有时根本与物质毫无瓜葛。痛苦也是一样。幸福不会嫌贫爱富，痛苦也不会专拣穷人欺负，譬如皇帝有皇帝的苦，乞儿有乞儿的乐，就是这个道理。

所以说，要拥有幸福而消除痛苦，最关键的就是要聆听内心的声音。遗憾的是，很多人往往忽略了心灵上的供氧，而仅仅注重物质单方面的发展，这是个错误的方向，最后只能离幸福越来越远。所以我们看到，人类在物质方面虽然取得了空前的成功，发达程度超过以往任何一个时代，但心灵危机也是以往任何一个时代所无法比拟的。

因而，摆在现代人面前最重要的课题应该是：如何保持精神与物质的平衡发展，获取身与心的幸福双丰收？本书就这个问题展开最深刻的探讨，相信读者一定会开卷有益。

目录

第一章 欲望是一种本能，控制是一种原则

欲望一物，人皆有之 / 2

如果没有欲望，也就没有成功 / 6

欲望无边，谁也不可能全部满足 / 8

欲望一旦失去节制，它就成了痛苦的制造者 / 11

一不小心，欲望就会成为陷阱 / 15

为欲望设个底线，它才不会毁掉你的幸福 / 18

清心寡欲，才能淡泊守志 / 21

要把欲望限定在道德允许的范畴内 / 24

第二章 欲求不满，不过是为了满足扭曲的虚荣

虚荣心是把双刃剑 / 30

虚荣过头，就会成为人生的负累 / 34

何必追求得不到的东西 / 39

谁都可以很幸福 / 42



脱离实际的爱情就会虚无缥缈 / 45

比来比去，苦了自己 / 48

骄奢淫逸必自毙 / 52

如果你愿意，幸福就在你身边 / 54

第三章 功名利禄如云烟，何必缠绕在心头

生前为钱而迷乱，身后可曾带一文 / 58

看淡名利得失，这些不过是过眼云烟 / 63

认清赚钱的实质 / 66

别让金钱谋杀你的幸福 / 70

财富需要有，但不能为之癫狂 / 74

把虚名看淡一些 / 77

懂得珍惜，才能收获幸福 / 81

一心一意享受生活的精彩，那才是真正的幸福 / 85

第四章 红尘中有千般诱惑，还需耐得住寂寞

弱水三千，只取一瓢饮 / 90

将寂寞化作盾牌，去抵挡外界的诱惑 / 93

贪多难咽，放弃本不属于你的东西 / 95

沉迷情色，最易打乱生活 / 99

独守善心，善恶到头终有报 / 103

戒骄戒躁，别做“揠苗助长”的傻事 / 107

在“热闹”之外，找到“我”的位置 / 110

第五章 苛求圆满，实际上就是跟自己过不去

完美只是一个漂亮的陷阱 / 116

不必事事争第一 / 118

你没有那么多观众，别总难为自己 / 121

自我要求低一些，对我们来说或许更好 / 125

不要太苛求完美，这样你会很累 / 128

正视缺陷，扬长避短 / 131

得不到的东西并没有想象的那么好 / 133

生活其实已经很完美 / 136

第六章 淡然取舍，成就人生大智慧

人生就在得失间 / 140

取舍必然有得失 / 142

得未必是福，失未必是祸 / 144

不要在得失上过分算计 / 150

权衡利弊，得失之间孰轻孰重 / 153

有些错过未必不美丽 / 157

敢于扔掉淘到的金子 / 161

不拘于物便可明心见性 / 164

在一取一舍之中找到幸福 / 167



第七章 让节奏慢一点，让自己懒一点

泛滥的忙碌，终究让我们得到了什么 / 172

人太累，正是因为所求过多 / 176

拼搏的时候，也别忘了适当休息 / 179

做个“懒人”也未尝不可 / 182

生活的“留白”也是一种美 / 185

学会接受不能改变的事实 / 189

如果你不能是一只麝香鹿，那就当一尾小鲈鱼 / 191

第八章 唯知足者能常乐，请珍惜当下的一切

人生，不过吃饭睡觉那点事 / 196

知足了，才会常乐 / 199

美酒饮到微醉处，好花看到半开时 / 201

活在当下，幸福就在当下 / 204

爱你所拥有的一切 / 208

享受你生命中的每一天 / 210

适可而止，方得善终 / 214

第九章 挣脱欲望，享受奢侈的平凡

不要把自己的幸福定位在别人身上 / 218

幸福就在平淡的生活中 / 222

幸福，源于你内心的感觉 / 225

人生容量有限，装不下那么多奢华 / 228

其实够了之外，便是多余 / 232

生活的态度要精致，但生活的方式不妨粗糙点 / 233

做人不能太随意，但生活可以随意些 / 236

在物质世界和精神世界中收放自如 / 239

享受奢侈的平凡 / 243

第一章

欲望是一种本能，控制是一种原则



食欲、性欲、情欲、权力欲、金钱欲、控制欲、占有欲、成就欲、支配欲、被支配欲，等等，构成了人的基本欲望。欲望是一种本能性的客观存在。每个人都有独特的欲望追求，这本无可厚非，但也要有所节制。不论追求什么，总要适可而止，不管买什么鞋子，合脚才是最重要的。欲望就像水一样，适当就好，多了就会泛滥成灾。我们之所以活得累，往往就是因为把欲望误认为需要，使自己疲于奔命，越陷越深。



欲望一物，人皆有之

孔子说：“饮食男女，人之大欲存焉。”就是说，人的生命，不离两件大事：要吃饭，还要繁衍后代，这是人的本性。没有这些本性欲望，人不能生存，活着也就没有意义。欲望，其实也是一种需求，是人类希望满足自身需要的一种心态，美国社会学家马斯洛把它分成了五个层次：

1. 生理；
2. 安全；
3. 社会；
4. 尊重；
5. 自我实现。

这五种欲求是由低到高依次、逐渐满足的。在这个实现过程中，欲求是人产生各种行为的内在动因。也就是说，正因为人有了满足需求的欲望，才会为实现这种欲望而采取实际行动，才会奋斗，才会创造，才能够享受创造带来的成功。而人的幸福、快乐，也将在创造、享受的过程中产生，所以说，常人不能无欲，不能无事。

欲望之于人来说，是一种本性。合理的欲望，可以成为我们前进的动力，最终让我们收获幸福；但是不合理的欲望，却会让我们陷入无法自拔的泥潭，给我们的生活带来更多的无奈、痛苦、彷徨，甚至会使我们自暴自弃。

换句话说，当欲望在我们的能力范围之内的时候，我们就能够收获渴望的幸福；而当欲望超出我们的能力范围时，我们就会被贪婪的枷锁牢牢锁住，离幸福越来越远。

曾经有一个年轻人，在大学毕业之后成功地进入了一家世界500强的企业，而且在入职第一个月就拉到了一张大单，创造了这个企业新人业务史上的新纪录。

大笔的奖金，恋人的称赞，同事的羡慕，上司的夸奖，许许多多的赞美之声开始充斥在他的耳旁，结果这突如其来的成就感让他有些洋洋自得。

就这样，在之后的一年中，他彻底被金钱和虚荣俘获了，成了欲望的奴隶，每天都奔波在工作当中，为了拉单子甚至不择手段，与同事之间的矛盾开始日渐凸显出来。

在公司，他目空一切，人际关系变得越来越紧张，由于他忘乎所以地追求金钱与名望，与恋人待在一起的时间也是越来越少，两人的关系出现了裂痕。

可是，他对这一切却是漠然视之，强烈的成功欲望让他舍弃了很多东西。

有一次，他犯了一个很意外的错误，但是这个错误对于公司来



说是不允许的。同事的举报，让他彻底跌进了深渊。最终，公司领导层作出了一个决定，他被公司开除了。

这一沉重打击一下子就彻底击败了他。他病倒了，躺在病床上，当他开始回忆自己一年多的生活时，他突然发现，自己在一年多的时间失去了很多，盲目地以为金钱越多就是幸福越多，结果，他自己都已经记不清楚有多长时间没有陪父母了，有多长时间没有和恋人谈心了，有多久没有在球场上纵横驰骋了。

突然的醒悟，让他悔恨交加。他先后给父母、恋人、朋友打了电话，听着熟悉的声音、亲切的问候，这个时候他才恍然明白，原来金钱并不能够买来所有的幸福，无尽的欲望只会让自己离幸福越来越远。我们每个人都有欲望，但是，并不是所有的欲望都能够变成现实，一个人如果想让自己更加幸福，不是增加自己的财富，而是要降低自己的欲望。当我们降低了欲望之后才会发现，原来，幸福真的是唾手可得，只是我们在欲望中迷失了而已。

一位哲人曾经说过：“人之所以幸福，是因为他的心灵感到幸福。”幸福绝对是一种自我的感觉，一种源自内心深处的平和与协调。一个人幸福与否，过得好与不好，这其实都要听从心灵的声音。

一天，上帝以及天使们在天堂里召开了一个特别的会议。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，那么我们现在讨论一下把人类幸福快乐的秘密藏在什么地方比较好呢？”

其中一个天使说：“我觉得应该把它藏在高山上，这样一来，

人类肯定就不会发现了，一定要让他们付出很大的努力。”

上帝听完之后摇摇头。

又有一位天使说：“那就把它藏在大海深处吧，人类一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

这时，又有一位天使发言了：“根据我的看法，还是把幸福快乐的秘密藏在人类的心中比较好，因为人类总是会去向往到外面寻找自己的幸福快乐，而从来没有人会想到在自己身上挖掘幸福快乐的秘密。”

上帝听完之后，觉得这个答案非常好。

从此，幸福快乐的秘密就藏在了每个人的心中。其实，幸福是一种感觉，它就在我们每个人的周围，在点点滴滴的生活中。

可见，幸福对于我们每个人来说都是很简单的，就好像一个故事中的半杯水，有人说：“我只有半杯水。”可是有人说：“我还有半杯水！”同样是拥有，过多的欲望就会让我们感觉不到幸福，而幸福对于我们，有时不过是“半杯水”罢了。

总而言之，对人类来说，每个人都是有欲望的。而相对于短暂的一生来说，并不是所有的欲望都可以变成现实。

合理的欲望，能够让我们收获到成功的喜悦，让我们触摸到幸福；而不合理的欲望，只会让我们的人生如烟花般一闪而逝，让我们来不及找到自己的幸福。

幸福其实就在我们每个人的手中，放弃不合理的欲望，我们自



然就能够感悟到内心深处渴望已久的幸福，也自然会为我们美丽的人生画上浓墨重彩的一笔。

如果没有欲望，也就没有成功

欲望有时候就是做事的一种动机，这对于我们来说是非常重要的，因为当我们遇到困难的时候，潜在的欲望就可以让我们产生克服困难的动力。当然，人的欲望也是多种多样的，而外在表现也是因人而异的。

欲望能成为行动的第一大动力，欲望也能推动我们前进，甚至欲望也能成为我们取得成功的动力源泉，或也可以说，在某种程度上没有欲望就没有成功。

当然，也并不是所有的欲望都可以成为我们成功的动力。欲望之所以能够成为我们成功的动力，最为关键的因素还在于欲望是否与我们的能力和现实环境相适应。

在北京，有一个王老板，他今年 45 岁。几年前，王老板带着 1 万多块钱一个人来到北京，最初只是经营一家小小的餐馆，可现如今，他已经在北京拥有了数十家大型餐饮店、一个食品加工厂，个人资产接近亿元。王老板曾经说：“梦想有多大，事业就有多

大。”可是王老板所说的梦想，不过就是欲望的另一种叫法而已。从王老板的故事当中，我们可以想象欲望对一个人的推动作用有多大。成功者的欲望有很多是来源于现实世界的刺激，而且有时不是正面的刺激。

很多成功者在对自己的成长历程进行总结的时候，往往会说：“我自己也没有想到自己竟然还有这两下子。”

为什么这些连自己都认为不足以实现的欲望，最后却成为现实呢？首先，他们的欲望或者梦想，更加接近现实，只要付出努力就能够实现。其次，这正是欲望给他们带来的动力和推动力。我们可以想象，他们渴望改变自己的身份，提高社会地位等欲望，为他们的奋斗提供了源源不断的动力支持。

总而言之，没有欲望的人是无法获得成功的。没有欲望就等于没有动力，没有动力，又如何去获得成功呢？可是，我们也要明白，并不是所有的欲望都能够成为现实。有限的、切实的欲望，这才是我们走向成功殿堂的真正动力，更是我们获得人生幸福的保证。