



欲望极简

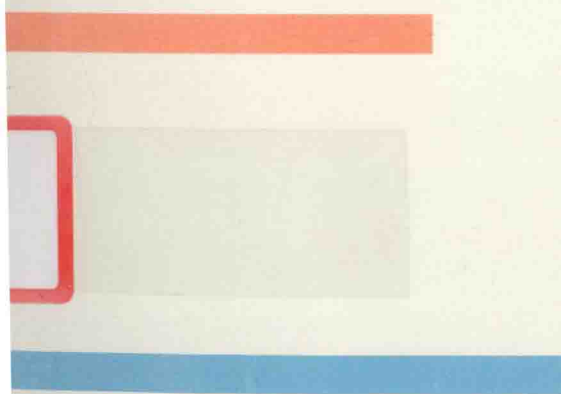
我 们 都 要

和

固 执 的 自 我

坦 诚 相 对

韦甜甜 著



台海出版社

欲望极简

我们都要和固执的自我坦诚相对

韦甜甜 著

 台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

欲望极简：我们都要和固执的自我坦诚相对 / 韦甜甜著. —北京：台海出版社，2016.10

ISBN 978-7-5168-0975-4

I. ①欲… II. ①韦… III. ①欲望-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227843 号

欲望极简：我们都要和固执的自我坦诚相对

著 者：韦甜甜

责任编辑：刘 峰

装帧设计：马小马

版式设计：通联图文

责任校对：唐思磊

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行，邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230 mm 1/32

字 数：180 千字 印 张：9.25

版 次：2016 年 10 月第 1 版 印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0975-4

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究



前言 Preface



2016年，人民日报推出“极简主义生活方式”，定义为：对自身的再认识，对自由的再定义。

“深入分析自己，首先了解什么对自己最重要，然后用有限的时间和精力专注地追求，从而获得最大的幸福。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，简单生活，从而获得最大的精神自由。”

在知乎、豆瓣上流行这样一句话：“极简物质，不如极简欲望。物质只是形式，欲望才是导致乱的原因。”

所以，每一个渴望“极简主义生活方式”的人，都应该先着手简化自己的欲望。

1

说到“欲望极简”，首先我们要正确地认识什么是“欲望”。

人类的欲望（Desire）是由人的本性产生的想达到某种

目的的要求，欲望无善恶之分，关键在于如何控制。

欲望是世界上所有动物最原始的、最基本的一种本能，从人的角度讲，是心理到身体的一种渴望、满足，它是一切动物存在必不可少的需求。一切动物最基本的欲望就是生存与存在。

印度20世纪伟大的哲学家、心灵导师克里希那穆提说：“对欲望不理解，人就永远不能从桎梏和恐惧中解脱出来。如果你摧毁了你的欲望，可能你也摧毁了你的生活。如果你扭曲它、压制它，你摧毁的可能是非凡之美。”

所以，我们应该先了解那些成就我们人生的基本欲望，并且善待它们。具体来说，这世上没有完全相同的两个人，也没有任何两个人的“欲望图谱”完全一样。而在人生的各个领域，我们都具备满足自己基本欲望的潜能。在本书的第一部分，我们针对人生的各个面向：情感、事业、家庭、运动和精神灵性，阐述每个人应该如何通过满足自己的基本欲望来获得有价值的幸福感，帮助你更深刻地了解自己，了解你身边的人。

2

正如弗洛伊德指出的：“本能是历史地被决定的。”作为一种本能结构的欲望，无论是生理性或心理性的，都不可能超出历史的结构，它的功能作用是随着历史条件的变化而变化的。因此，欲望的有效性与必要性是有限度的，满足不

是绝对的，总有新的欲望会无休止地产生出来。由于欲望这种不知餍足的特性，欲望的过度释放会产生破坏的力量。

不要看到别人拥有什么、别人做什么就羡慕，然后导致自己身心不能平静，从而忽略了真正对自己重要的东西，而去花更多时间、精力去做那些本不该做的事。这样的后果是很严重的，所以，“欲望极简”对于事业、生活、感情都特别重要。

了解自己的真实欲望，不受外在潮流的影响，不盲从，不跟风。

把自己的精力全部用在自己最迫切的欲望上，如提升专业素养、照顾家庭、关心朋友、追求美食等。

了解、选择、专注于1~3项自己真正想从事的精神活动，充分学习、提高，不盲目浪费自己的时间与精力。

.....

当我们做到不为那些我们不是很需要的、意义不大的事所动时，我们的精神世界就会得到清静，从而有更多的时间和精力专注于我们喜欢的事。

本书的第二、第三部分，告诉我们欲望不是纯粹的、绝对的东西，它需要理智的调控与节制，教我们如何定期给欲望的树木修剪枝叶，如何保持清醒，告诉自己真正想要的是什么。

请卸下捆绑在自身的“贪婪气囊”，做个少欲一身轻的人！细细品味生活赋予自己的一切，与自己较劲，追寻属于自己的生活吧！

3

在欲望的讨论上，我们应该理性地认识到，佛教的精神分析法是具有一定科学性的。在精神现象的探索上，佛教提供了许多有价值的理论供我们思考。

《菜根谭》上说：“万事皆缘，随遇而安。”人生的自得与悠然欢喜全靠这随缘的心境。佛家有云：“随遇而安，随缘生活；随心自在，随喜而作。若能一切随他去，便是世间自在人。”

要做世间自在人，就要先从内心做起，内心不受到拘束，也不受到干扰才行。本书的最后一部分，从佛学的角度出发，指点我们，如何拥有一种无牵无挂、无忧无虑、知足豁达的人生态度，一份淡泊宽大的心境。若能达到这番境界，那么，无论我们身在何处，都能够找到属于自己的生活。

目 录 Contents



Part 1 我是谁——成就你人生的基本欲望

第一章 你配得上这世间所有的好	2
1.认识自己，便什么也不会失去	2
2.每个人的内心深处，都隐藏着想要解放的欲望	5
3.宝贝放错了地方就是垃圾	9
4.所有智力方面的工作都依赖于乐趣	14
5.“天生我材必有用”绝不是一句空话	18
6.你要爱自己，给她饭吃，给她水喝，给她情书	24
第二章 和你在一起，才是全世界	28
1.陪伴是最长情的告白	28
2.你欠父母的，只是一份发自肺腑的真爱	32
3.除了友谊，找不到第二朵不带刺的玫瑰	37
4.我们曾错过了多少美好的亲子时光	40
5.你可以没有学问，但不能不会做人	44
6.发自内心地热爱你的工作	46

第三章	你所谓的稳定，不过是在浪费生命	51
	1.吻着梦想过日子	51
	2.拥有适度的“野心”	54
	3.对麻木消沉的日子说不	57
	4.做点有意义的事情给自己看	61
	5.什么事能够让你赴汤蹈火在所不惜？	65
	6.每一朵野百合都有春天	68

Part 2 断舍离——定期修剪多余的欲望

第四章	你争得了什么，能大得过这世界吗？	74
	1.什么事让你“团团转”？	74
	2.金钱是桥梁，你能一辈子栖居在桥上吗？	78
	3.你一快乐，就已经开始赚钱了	82
	4.你以为追求的是花冠，却不知是桎梏	86
	5.活该你累，谁让你比	90
	6.悬崖边有块金子，怎么拿才能不掉落？	93
第五章	要什么完美，你就是最好的	96
	1.爱那个不完美的自己吧	96
	2.不完美，并不代表不美好	101
	3.谈恋爱算什么完美，有本事咱们结婚	104

4.假如生活欺骗了你，去适应它	108
5.我们都是上帝咬了一口的苹果	113
6.用“不完美”的利器来打磨自己	118
第六章 要有所为，更要学会“有所不为”	123
1.执著过了分，就成了固执	123
2.怕什么来什么，输不起就别玩	126
3.只有宽容才是让你重新释怀的路径	131
4.时刻防止自己心中的妒意抬头	134
5.饥来吃饭，困来即眠	137
6.命里有时终须有，命里无时莫强求	140

Part 3 精神极简——给虚胖的欲望瘦瘦身

第七章 即使没有朋友圈，你也过不好这一生	144
1.往“比你高”的人身边站	144
2.不能向敌人说的话，也不能向朋友说	148
3.酒肉朋友不过是路人甲	149
4.既然来了，点个赞再离开	152
5.永远让对方感觉到他的重要性	155
6.雪中送炭胜过锦上添花	158
7.给人留余地，也就是给自己留后路	161

第八章	当你的才华还撑不起你的梦想时	165
	1.三思为妙，一忍最高	165
	2.想一步登天，成功就会跑得比你更快	168
	3.才高者更要内敛	171
	4.智慧有益无害，聪明益害参半	175
	5.你永远不是最倒霉的那一个	179
	6.压力如水，可载舟也可覆舟	182
	7.忙是治疗一切“神经病”的解药	186
第九章	向着光亮那方，抵住自我的孤独	191
	1.把自己从忙碌中解放出来	191
	2.走出世间是清静，走入世间是红尘	194
	3.依靠自己是唯一稳妥的生活方式	198
	4.为自己打造一颗贵族的心	203
	5.像艺术家一样热爱并设计生活	206
	6.不学习的人生，就像是列车抛锚一样	209
	7.不忘初心，方得始终	212

Part 4 欲望极简——和固执的自我坦诚相对

第十章	呼吸在，所以你一切都在	218
	1.工作是自己的，健康更是自己的	218
	2.好身体，难敌坏心态	221

3.以平和的心态对待疾病	225
4.当下，就是生命最好的礼物	228
5.热爱生命，就像没有明天一样	231
6.真好，我还活着	234
 第十一章 尘世中，保持一颗平常心	 238
1.去留无意，宠辱不惊	238
2.有遗憾的人生才是圆满的	242
3.同流世俗不合污，周旋尘境不流俗	245
4.前半生不要怕，后半生不要悔	248
5.感恩一切福佑	251
6.繁荣的随它繁荣，枯萎的任它枯萎	254
7.停止流无用的眼泪	257
 第十二章 且听风吟，恰到好处的幸福	 261
1.远方的幸福有多远	261
2.静下心来聆听风吟	264
3.烦恼全都是自找的	268
4.我讨厌哭，所以我笑	272
5.你在羡慕别人，别人也在羡慕你	274
6.斜风细雨也有情，每天都是好时光	278

Part 1

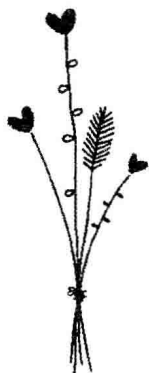
我是谁

——成就你人生的基本欲望



第一章

你配得上这世间所有的好



1.认识自己，便什么也不会失去

尼采曾说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”每个人都有自己独特的个性和长处，都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。

安东尼·罗宾本来是一名贫穷潦倒的小伙子，26岁时仍然住在仅有10平方米的单身公寓里，洗碗盆也只能在浴缸里洗，生活一团糟，人际关系恶劣，前途一片黯淡。然而，

自从他发现内心蕴藏着无限的潜能后，生活便开始大为改观，成为了一名充满自信的成功者。如今，他是一位白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级激发心灵潜能专家、成功的创业家及卓越的咨商顾问，他协助职业球队、企业总裁、国家元首激发潜能，渡过各种困境及低潮。他的著作在全世界已有十数种译本，受益的人不计其数。

每个人的潜能是无穷的，但需要你去开发利用。不管是工作学习，还是克服你本能的恐慌，都需要开发你的潜能。潜能开发了，本领强大了，自然也就不恐慌了。

有一个“西红柿”的故事。

在1985年日本筑波国际科技博览会上，有一粒极普通的西红柿种子，它长成后，一片叶子就可以伸展到14平方米那么大！一片叶子就有这么大，它的体积可想而知，它结出的果实数量更是令人觉得不可思议，竟然多达13000多个！

用一般方法种西红柿，就算再勤勤恳恳、尽心尽力，能结出几十个果实就已经很了不起了！可这颗不平常的西红柿种子竟然结出了13000多个果实，这是怎么做到的呢？

其实也没有使用什么魔法，仅仅是采用了一种“水耕法”培育而已。

我们每一个人就像一颗发育极不充分的西红柿，都有结

一万多个果实的潜能，却只开发出了结几个、十几个、几十个果实的能力。

所以，著名心理学家詹姆斯说：“我们只不过清醒了一半。我们只运用了身体上和精神上的一小部分资源，未开发的地方很多很多，我们有许多能力都被习惯性地糟蹋掉了。”

美国著名的富尔顿学院心理学系的学者也说：“编撰20世纪历史时可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人生活着然后死去，却从未意识到存在于他们身上的巨大潜能。”

没有发现自己潜能的人，都是还没有清晰地认识自我，“认识自我”是镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。

认识自我，是我们每个人自信的基础与依据。即使你所处的环境不好，遇事总是不顺心，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功。

一个人在自己的生活经历中，在自己所处的社会境遇中，能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握自我发展，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能伟大而杰出，这在很大程

度上取决于你的自我意识究竟如何，取决于你是否能够拥有真正的自信。请你一定要记住，认识自我，自己就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。因此，认识自我这一过程的实现与完成，同时也能悦纳自我，培养自信心，发掘潜能，最终达到自我实现的目标。

如同天底下没有相同的树叶一样，每个人身上都有不同于他人的优势，让我们做个聪明人，别光盯着自己的弱点，好好找找自己的优势潜能，并把它发挥出来。

2.每个人的内心深处，都隐藏着想要解放的欲望

为什么有些人会泯然于众人，有人却经过多年之后仍旧保有其地位，依然才能出众，备受瞩目？他与其他人有何差异？是身体的构造不同？还是心灵、精神、企图心等方面存在差异？或者说，是一种保持状态的能力在起作用？

实际上，这正是我们应该注意的方向——一个人内心的状态以及企图心。

以在法国科西嘉岛上的贫困家庭出生的拿破仑为例，他拥有坚强不屈的意志，甚至能够控制自己的肉体，视情况需要调整睡眠时间。但是，拿破仑后来也脱离了现实，自