

旧的不去，新的不来。
秒表只有不断地清零，才能更好地测定你奔跑的速度。



GEINIDESHENGHUO
JIANJIANFEI

给你的生活 减减肥

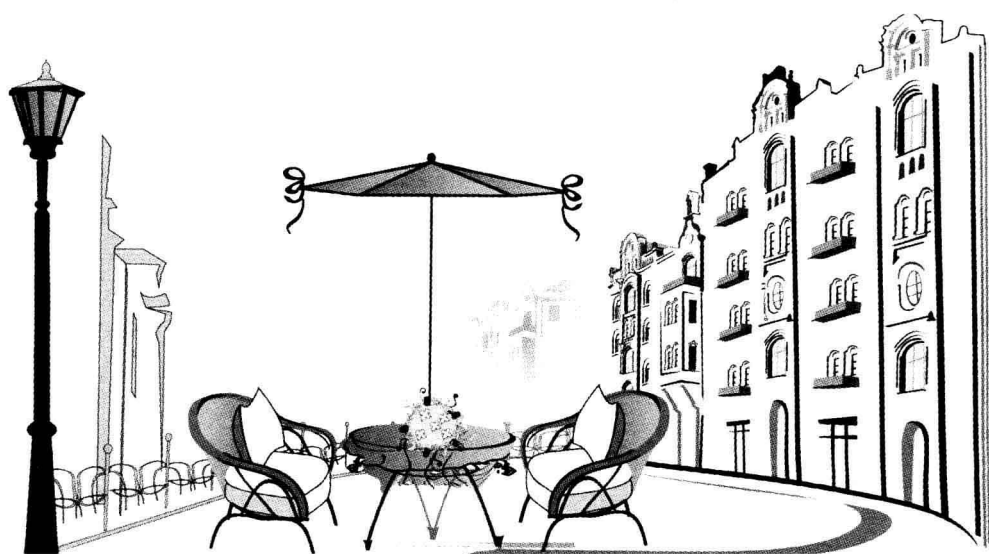


马银春 编著

生命就像一叶舟，载不起太多的东西，要想在抵达彼岸前不沉没或搁浅，就必须学会给自己的生活减肥，丢掉那些不需要的东西，只取生活所需。

轻松驾驭生命之舟，享幸福美满人生。

中国商业出版社



马银春 编著

给你的生活
减减肥



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给你的生活减减肥/马银春编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5044-7533-6

I. ①给… II. ①马… 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 (2011) 第 260104 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c-cbook. com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京精气神印刷厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18 印张 249 千字

2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言 PREFACE

也许是生活的压力太大，所以有些人说：“生活，真累！”

也许是遇到的不顺利的事太多，所以有些人说：“生活，真烦！”

也许是感到柴米油盐的太平淡，所以有些人说：“生活，真没劲！”

也许是经历的挫折太多，所以有些人说：“人生，真苦！”

.....

其实，人生之所以会痛苦，完全是因为我们一心想着去拥有，而不懂得适时放手。就像我们买了新房，又开始疯狂地购买东西。可是等到这个房间被堆得像一个小胡同了，你觉得压抑了，想扔些东西出来，结果扔这个时，觉得太有纪念意义了，留下；扔那个时，觉得扔了以后就没有了，还是留住吧。最终，你哪个也舍不得扔，可是却仍有新的东西不断涌入，直到最后，这个房子里没了你下脚的地方。

旧的不去，新的不来。秒表只有不断地清零，才能更好地测定你奔跑的速度。面对未来，如果不及时清零，你背负的东西将模糊幸福的指数，继而让你在生活中失去自我。所以，学会舍弃生活中并不重要的东西，给自己的生活减减肥，对每个人而言都是非常必要的。那么，我们应该减去生活中的哪些，才能轻松驾驭生命之舟呢？

首先，恰当定位，不要羡慕高处的苹果。

不想当将军的士兵不是好士兵！拿破仑的这句名言成就了许多人，但同时也误导了许多人。没有人不渴望成功，没有人不想“更上一层楼”，可是当人们把理想和欲望膨胀混为一谈，一心想着撷取最高处的苹果，得

到的只能是抱怨不断，抑郁、失望常伴。其实成功并没有标准，为什么不准确定位自己，只摘够得着的苹果呢。

其次，享受生活，幸福在当下。

很多时候，我们不是活在昨天的回忆里，就是活在明天的幻想中，很少有人活在今天。其实，幸福不在明天，也不在昨天，它不怀念过去，也不向往未来，它只是现在。因此，不要沉湎于那已过去的历史，更不要殷盼那终会到来的未来，而是珍惜现在，活在当下，认真过好每一天。

第三，放松心情，跟压力说拜拜。

生活有压力是正常的，在适当的压力下人才更有干劲，但压力过大，就会损害健康，学会正确把握压力，让生活既有动力又有快乐，将生活的苦涩酿成甘甜的美酒。

第四，放慢脚步，生活可以慢慢来。

从古至今，芸芸众生都是忙碌不已，为衣食、为名利、为子孙……很少有人能静下来思考一下：忙来忙去为什么？多少人是直到生命的终点才明白，自己的生命浪费太多在无用的方面，而如今却已没有时间和精力去体会生命的真谛了。其实，天道有时未必酬勤。相反，一些看起来并不勤奋的人，却比别人更成功、拥有更多的财富、享受着更多的人生乐趣。学着放慢节奏、放松身心，慢慢享受生活，人生一样很成功。

第五，超越自卑，你是最值得爱的人

虽然生活赋予我们每个人的并不是完全相同的阳光雨露；但是上帝是无私的，天生我材必有用，只要你正确认识自己，不看重自己，你就会发现自己才是这个世界上最值得爱的人，你就能谱写出属于自己人生的华美乐章。

第六，摆脱消极，再苦也要笑一笑。

若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦；没有沧桑，我们不会有同情心。不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折



与失意。既然如此，为何不给苦难的生活一个灿烂的微笑，让生命如花绽放呢！

第七，放下狭隘，心宽天地就宽。

人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个人有了宽容之心，则事过不留痕迹；有了宽容之心，则家庭更幸福和睦；有了宽容之心，则生活更轻松；有了宽容之心，则世界少几分吵闹争斗，多几分和谐美满。

第八，看淡得失，跳出欲望的怪圈。

我们之所以会痛苦，是因为有欲望，天天背负着欲望和想法的人，自然会很累。见物喜物，见人喜人。得到了还好，若是得不到，便开始抱怨上天不公，诅骂人心不古，其实，世上之事，有所得必有所失，要想拥有一个美好的人生，就要看淡得失。得了不自得，失了不自怨。在得失面前，权且把心放宽就好。

第九，当爱已成往事，让放手成全美丽。

当爱已成往事，是死死的纠缠还是放手祝福，其实，当爱情流逝，再怎么不甘也无法改变事实。倒不如放手成全美丽，因为爱不是用来折磨的，恨也只能让自己痛苦！

第十，智慧的爱，别让错位的婚姻颠覆自我。

“执子之手，与子偕老”是所有人的追求，但为情所伤，为情所累，为情所困，甚至情路迷茫，蹉跎一世却是常有的事。其实爱情是一场博弈，相处更是一门学问，它需要的不仅仅是爱，更是智慧。爱并不是全心地付出一切，而是有技巧，有法则，有规律的。惟有智慧的爱，才能成就一份天荒地老。

第十一，多一点淡定，享受寂寞的乐趣。

在现今这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要想耐得住寂寞就已不易，

更何况要享受寂寞呢！但是一个人要想生活在快乐和幸福之中，就要学会享受寂寞，拥有一份淡定。惟有淡定，才能让你的内心安静下来，细细品味生活的万千滋味。

第十二，给你的心灵松绑，别跟自己太较劲。

生活中许多人总跟自己较劲，设定高标准，只顾工作不懂得休息，结果累坏了身体，还失去了生活中的许多乐趣。更有一些人为了鸡毛蒜皮的小事而跟自己过不去。何必呢，人生不过短短几十年，为什么一定要跟自己较劲呢，何不给心灵松绑，让自己变得快乐起来，让自己更加幸福呢！

总之，生命就像一叶舟，载不动太多的东西，要想使生命之船在抵达彼岸时不至于在中途搁浅或沉没，就必须学会给自己的生活减减肥，丢掉那些不需要的东西，只取生活所需，轻松驾驭生命之舟，过幸福美满的人生。

编著

2011年7月

目录

CONTENTS

第1章 恰当定位，不要羡慕高处的苹果

不想当将军的士兵不是好士兵！拿破仑的这句名言成就了许多人，但同时也误导了许多人。没有人不渴望成功，没有人不想“更上一层楼”，面对满树的红苹果，没有人不想把它们一一收入囊中。但是谁都无法否认，成功并不具备普遍性。更多的时候，人们常把远大理想和欲望膨胀混为一谈。随之而来的，自然是或抱怨、或抑郁、或失常、或崩溃……所以哲人告诉我们：只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果才是智者之选。

幸福人生从心开始 /3

人生不是漫无目的的散步 /5

盲目攀比只会扼杀你的幸福 /7

不要把自己看得太重 /10

认清自己的角色 /13

别太在乎别人的感受 /15

迎合别人，只会迷失自己 /18

世上没有怀才不遇这回事 /20

找到自己喜欢且擅长的事 /22

给你的人生定好位 /25

第2章 享受生活，幸福在当下

法国科学家兼思想家巴斯葛在《沉思录》中写道：“我们向

来不曾把握现在；不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往事，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点到临。”可是幸福不在明天，也不在昨天，它不怀念过去，也不向往未来；它只在现在。无限地憧憬明天，幸福永远也靠近不了我们，让自己活在过去，幸福就会偷偷溜走，可当我们一门心思准备迎接将来怀念过去的时候，往往会忘记、忽视眼前的一切。但生命并不如想像中坚强，一旦遇到变化，生活偏离了原来的轨道，裸露出生命脆弱的本质时，无论过去的或是未来的都变得不再重要。所以把握住当下，活好当下，珍惜今天，过好此刻，才是最真实的。不必让未来很幸福，让当下很幸福，就足够。

人生是单行道，没有回头路 /31

放下过去，才能轻装迈向明天 /33

需要的不多，想要的太多 /35

别因过去的错而驻足不前 /37

丢开虚无的幻想，享受当下就好 /39

再忙也要和你喝杯咖啡 /41

寄托幸福于明天，不如开心地过好今天 /44

幸福就在当下 /47

幸福是一种态度 /49

第3章 放松心情，跟压力说拜拜

在这个快节奏、高效率、充满竞争与挑战的社会中，人们常常会受到内外环境的强烈影响，出现情绪上的波动和生理上的变化，从而产生心理压力。人们常说：“有压力才有动力”。适当的压力对人是有好处的，但是如果长期压力过大，就会损害健康，并导致很多疾病的发生。懂得在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡，随时给心灵保鲜，预防身心疾病



的侵袭，驱散疲劳，用辛勤的双手和聪颖的大脑开辟出生活的新天地，将生活的苦涩酿成甘甜的美酒。

最沉重的是精神压力 /55

放松心态，把压力变成动力 /57

别让压力毁了你 /59

放下身价，路会更宽 /61

别让自己成为职场压力剧的主角 /64

工作可以是一种享受 /65

不要只盯着做大事 /68

第4章 放慢脚步，生活可以慢慢来

“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已离我们而去。”英国歌手约翰·列侬的话无疑成了现代人快节奏生活的写照。在快节奏的生活里，我们丢了慢节奏，烦恼、不安、痛苦却伴随着快节奏接踵而至，成为心理暗疾。于是，我们的身体和精神时常处于亚健康状态，这时我们才发现自己已变成童话中用灵魂向魔鬼换金币的那个傻孩子。许多事实也证明：天道有时未必酬勤。一些看起来并不勤奋的人，却比别人更成功、拥有更多的财富、享受着更多的人生乐趣。于是我们开始意识到，确实需要放慢节奏、放松身心，慢慢享受生活了。当然，“慢生活”并非让你放弃自我、无所事事。它与物质的富有程度也没有多大关系，慢生活中的“慢”更多的是一种健康的心态，一种积极的生活态度。慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过的舒爽，细品人生百味，咀嚼生活点滴，何其简约和透彻！

别拿健康赌明天 /73

放下工作，常回家看看 /75

留一个空间给爱好 /78

莫急莫躁，静待花开 /80

饭要一口一口吃，路要一步一步走 /83

第5章 超越自卑，你是最值得爱的人

漫漫人生路上，阻碍我们前进，带给我们痛苦的，往往不是别人，而是我们自己。自卑与自负，就像一对孪生兄弟，成为我们人生道路上的绊脚石。生命没有高低贵贱，虽然生活赋予我们每个人的并不是完全相同的阳光雨露，但是上帝是无私的。天生我材必有用，只要你正确认识自己，不看重自己，你就会发现自己才是这个世界上最值得爱的人，你就能谱写出属于自己人生的华美乐章。

别让自卑毁了你 /87

残缺也是一种美 /89

勇敢活出你自己 /91

暗示也是一种力量 /94

你在因容貌而烦恼吗 /98

生命从不卑微，它拒绝贬值 /100

自信是医治自卑最好的良药 /103

学会接纳自己的一切 /106

第6章 摆脱消极，再苦也要笑一笑

人生中难免会遇到无数挫折、困难及烦恼，你是积极地面对，寻找生活中的快乐，还是抱怨天地的不公，甚至破罐子破摔，在精神上倒下？其实，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。无论顺境还是逆境，都请你保持从容安静，积极寻找生活的快乐，不浪费生命的一分一秒。于黑暗之中向往光



明，在精神上永远不倒，你就能战胜苦难，成为生活的主宰者。

心情再坏，也要保持微笑 /111

凡事看开一点 /114

烦恼都是自找的 /117

善待失意，活出诗意 /121

清除“黑色的星期天” /123

苦难也是一种祝福 /127

你可以不生气 /129

换一种心情，换一种生活 /131

理想很丰满，现实很骨感 /133

第7章 放下狭隘，心宽天地就宽

宽容是心理养生的调节阀。人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个人有了宽容之心，则事过不留痕迹；有了宽容之心，则家庭更幸福和睦；有了宽容之心，则生活更轻松；有了宽容之心，则世界少几分吵闹争斗，多几分和谐美满。

嫉妒是心灵的陷阱 /139

仇视别人就是伤害自己 /141

宽恕是文明的责罚 /143

吃得起亏，才享得起福 /146

原谅别人，就是善待自己 /149

有“仇”不报，必有后福 /151

第8章 看淡得失，跳出欲望的怪圈

凡人皆有七情六欲，面对得失，很少有人能泰然处之，患得

患失的心情搅得本来平静的生活一团糟，就象疑邻偷斧的古人，几千年来成为笑柄。所以当面对别人的“得”，有嫉妒得红了眼的，有羡慕得上了火的，当临到自己“得”时，又有洋洋得意，及至尾巴翘上了天的人；面对别人的“失”，有幸灾乐祸的，有冷眼旁观的，有悲天悯人的，面对自己“失”时，又有捶胸顿足的、呼天抢地、怨天尤人的。可是世上之事，有所得必有所失，要想拥有一个美好的人生，就要看淡得失。得了不自得，失了不自怨。记住：人生在世得失在所难免，权且把心放宽。

生命之舟载不动太多的欲念 /155

抵住诱惑，别让名利困扰了你 /157

别因名利迷失了自我 /160

身处浮华世，却让灵魂与你渐行渐远 /163

人要有追求，但要常知足 /166

放下名利枷锁，求得一世安 /168

利欲面前能否守住自己的心 /172

跳出欲望的怪圈 /174

第9章 当爱已成往事，让放手成全美丽

不必为流逝的爱情耿耿于怀。因为你再怎么不甘它也只能是过去了，是再也无法改变的事实了。当然，因为深深爱过，所以心会痛。因为痛过，所以刻骨铭心。因为刻骨铭心所以无法忘记。如果你真的无法忘记，就请你把它深埋在心底，时间会将一切淡化，无论你经历过什么都会过去的，都会变成往事。若干年之后再回头，那些疼痛就已不如当初那般不可触摸！记住：当爱已成往事，放手也是一种美丽。

当坚持不再有益，为何不放爱一条生路 /179

爱如烟花般绚烂 /181



- 卑微的爱着不如潇洒地放手 /184
- 最后的疼爱放手 /187
- 当爱无法挽回，请送上你的祝福 /191
- 放手是为了成全人生的美丽 /194
- 无望的纠缠 /196
- 所谓“特别”不幸只是自怜陷阱 /199
- 过于“精致”的男人要不得 /201
- 赶紧跟身边的花心男人说拜拜 /204
- 女人，你要嫁大款还是平民 /206

第 10 章 智慧的爱，别让错位的婚姻颠覆自我

培根有一句名言：“美满的婚姻是难得一遇的。”爱情婚姻虽然不是我们的全部，却主导着我们的一生。美好的爱情，美满的婚姻，构成了我们幸福人生中最重要的一部分。尽管都渴望爱情甜蜜，白头偕老，一生一世幸福，但有些人却为情所伤，为情所累，为情所困，甚至情路迷茫，蹉跎一世。其实爱情是一场博弈，相处更是一门学问，它需要的不仅仅是爱，更是智慧。爱并不是全心地付出一切，而是有技巧，有法则，有规律的。朋友，请智慧的爱，千万别让你的爱成为对别人的伤害。

- 适应爱情与婚姻的温差 /213
- 没有钱的爱情能走多远 /215
- 别拿别人的不忠折磨自己 /221
- 守着婚姻，却相互折磨着 /225
- 婚外情是危险的赌博 /227
- 沦陷的伊甸园，是留守还是突围 /229

第 11 章 多一点淡定，享受寂寞的乐趣

人生中，寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴

随着我们。尤其是在现今这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，要想耐得住寂寞很不易，更何况要享受寂寞呢！但是一个人要想生活在快乐和幸福之中，就要学会享受寂寞，拥有一份淡定。惟有淡定，才能让你的内心安静下来，细细品味生活的万千滋味。当然了，这里的淡定并不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

人生不止，寂寞不已 /235

寂寞是因为你站得太高 /238

伟大是“熬”出来的 /241

寂寞不是婚姻的致命伤 /244

爱要经得起平淡的流年 /247

平平淡淡才是真 /250

无所事事也是一种难捱的痛苦 /253

第12章 给你的心灵松绑，别跟自己太较劲

生活中许多人总跟自己较劲，设定高标准，只顾工作不懂得休息，结果累坏了身体，还失去了生活中的许多乐趣。更有一些人为了鸡毛蒜皮的小事而跟自己过不去。何必呢，人生不过短短几十年，为什么一定要跟自己较劲呢，何不给心灵松绑，让自己变得快乐起来，让自己更加幸福呢！

解开心结，让幸福如影相随 /259

死要面子活受罪 /261

亲爱的，千万别为瘦而苦了自己 /263

别让“假想敌”成为幸福的绊马索 /265

脱下眩惑成功的“红舞鞋”，不做疲惫的舞者 /268

学会休息，懂得享受 /270



第 1 章

恰当定位，不要羡慕高处的苹果

不想当将军的士兵不是好士兵！拿破仑的这句名言成就了许多人，但同时也误导了许多人。没有人不渴望成功，没有人不想“更上一层楼”，面对满树的红苹果，没有人不想把它们一一收入囊中。但是谁都无法否认，成功并不具备普遍性。更多的时候，人们常把远大理想和欲望膨胀混为一谈。随之而来的，自然是或抱怨、或抑郁、或失常、或崩溃……所以哲人告诉我们：只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果才是智者之选。

