

徐金喜 著

人生有太多 不需要

在繁忙的城市里，途径往往成了目的。
我们给理想的包袱里装了太多。
我们疲于奔命，总想得到更多。

你是否也正在被理想压得喘不过气来？
来吧，给理想减减肥，给人生松松绑。



清华大学出版社

人生有太多

不需要

徐金喜 著

B821-49
X737

B821-49
X737

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

人生有太多不需要 / 徐金喜 著. —北京：清华大学出版社，2014.2
ISBN: 978-7-302-34655-5

I. ①人… II. ①徐… 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 (2013) 第 290911 号

责任编辑：张立红
封面设计：谢元明
责任校对：杨 军
责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：三河市君旺印装厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm 印 张：7.375 字 数：90 千字

版 次：2014 年 2 月第 1 版 印 次：2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

产品编号：056740-01

是否有那么一刹那，
你这样问自己：我追求的真的是我需要的吗？

在繁忙的城市里，途径成了目的。
我们给理想的包袱里装了太多。
我们疲于奔命，总想得到更多。

然而，理想也好，抱负也罢，都不应该成为人生的重负。

给理想减减肥、给人生松松绑。

唯有如此，才能重新理解生命，
发现一个你想要的、你喜欢的自己。

作者简介

徐金喜，女，80后，天蝎座。专职撰稿人。以天蝎女特有的神秘细腻的触觉，长期关注女性心理、爱情等方面，多年来一直热忱地担任着身边很多朋友的情感顾问，帮她们走出情感困境。有《爱情是门必修课，你要不学就输了》《为什么我们总缺钱》等作品。

目 录

—contents—

001 | 第一辑 生活心的妙处在于恰到好处

人各不同，看法也不尽相同，但得失之间，高妙的心态是相同的。
世间万事，纷扰繁杂，多则怕重，少则嫌轻。
而生活心的妙处在于恰到好处。

003 | 别搭上一天的好心情

004 | 什么造就你的一生？

005 | 欲望是一条没尽头的路

006 | 生活心的妙处在于恰到好处

008 | 我们都在追什么？

008 | 10 分钱财难以换回 1 分健康

010 | 泥巴与星空

011 | 完美就像最大的麦穗一样不存在

013 | 苛求结恶果

014 | 有些缺憾未必需要弥补

015 | 总想着挖别的井的人挖不出水

016 | 多一点不如少一点

017 | 专一是可以无往而不胜的

018 | 你愿意从洗厕所干起吗?

019 | 如果你也有一副老先生的画

020 | 鼻子大了可以改小

021 | 不想成为鲨鱼的小鱼不见得不是好鱼

023 | 生活无须计较工作

025 | 你是那个逆向的人吗?

026 | 请先确认是不是玻璃脏了

027 | 我早已放下,你却还放不下

028 | 有时候其实不必太会砍

031 | 换换很重要

032 | 拒绝有时候是一种气节

035 | 第二辑 要拥抱,不要争吵

吵架是要毁坏感情的。它最伤害人的心。

当你有情绪,想要争吵的时候,不妨去抱抱他,不管是爱人还是父母。
还有,心轻一点,就不会太在乎。

037 | 他们在为白日梦争吵

038 | 如果下一刻,他突然不在了

040 | 要拥抱,不要争吵

041 | 换一种顺序生活

043 | 过分的爱是一种会令人窒息的东西

- 044 | 只要撒下种子，就迟早会发芽 025 | 250
- 046 | 做个“胆小鬼”又有何妨？
- 047 | 谁是世上最富有的人？
- 049 | 你贪恋的东西也在贪恋你
- 050 | 仰望星空的人
- 052 | 总会有人看到你身上的闪光点
- 053 | 感谢这辈子受的苦
- 054 | 你的生活真的很苦吗？
- 056 | 累死的傻农夫
- 057 | 放手你会吗？
- 059 | 什么也没有就什么都不会损失
- 060 | 名片和黑桃A
- 062 | 付出真心，方能得到
- 063 | 你愿意做哪一类？
- 065 | 警惕生活背面的“水银”
- 066 | 你究竟在在意什么？
- 067 | 如果你也爱拍马屁，请一定留点神
- 068 | 失去的，才最珍贵
- 069 | 请在爱你的人面前摘掉面具
- 070 | 多余的帮助不值钱
- 072 | 金子和大蒜
- 073 | 有好些事不值得洋洋得意
- 140 | 让心痛的都记在心里
- 141 | 也无风雨也无晴

075 | 第三辑 做自己，永远不会太迟

看轻了这个世界，就会看重自己。

一个看重自己的人，就会爱自己，就会时刻做想要的自己。

他会说：做自己，永远不会太迟。

077 | 遵从自己的良心

079 | 放下并没说的那么简单

081 | 坐看云起时

082 | 我就知道你来了

083 | 做自己，永远不会太迟

085 | 你有追求童话的勇气吗？

086 | 有一种淡定叫忍耐

087 | 人生不会输在起跑线上

089 | 放下也是爱

090 | 拂去心间的烦尘

092 | 开花也是一种结果

094 | 无须相怨

095 | 争不来，可以让出来

096 | 我没有失去什么

099 | 别让臭脾气把事情搅黄

101 | 为不得已的人开一扇方便之门

102 | 良药也可以是甜的

103 | 你经得起嘲笑吗？

105 | 多来点幽默总是好的

106 | 瑞恩的井

108 | 救人也是救自己

109 | 欣赏别人，你会吗？

110 | 沙漠里的守林人

113 | 第四辑 什么才是更好的生活

是否有那么一刻，你也曾这样问自己：我所追求的真的是我想要的吗？

我这样问过自己，答案似乎不太确定，似乎是，又似乎不是。

那么，我想知道：到底什么才是更好的生活？

115 | 什么才是更好的生活？

117 | 人算总不如天算

119 | 上帝给你的，不多也不少

121 | 生活可以恰好

122 | 自己过自己的生活

124 | 一切都会好起来

126 | 爱无须理由，不爱也无须借口

129 | 相让未必失

131 | 生活是需要你好好打磨的

132 | 夸自己的时候谨慎些

134 | 石头和钻石

136 | 人得先过自己这关

137 | 且随缘吧，且随喜吧

139 | 幸福不在远处在近处

140 | 让心里的郁积随风飘散

141 | 也无风雨也无晴

143 | 真心欣赏别人

144 | 一生平安已是很大的福分

145 | 真情无需用钱衡量

148 | 礼轻情意重

149 | 没有大事，只有小事

151 | 下一个也许就是你

153 | 第五辑 心自由，才是真自由

最让人受累的，往往不是体力的劳作，而是心。

心的劳累并不是说所谓的繁重的“脑力劳动”，而是心不自由，患得患失。

心若坦然，若自知，若安分，就是真自由。

155 | 笑的连锁反应

156 | 换一种调调表达意见

158 | 惨淡的人生

160 | 生活是可以点石成金的

161 | 跳出自己的逻辑

162 | 心自由才是真自由

165 | 为那些需要的人而留

166 | 假如遇到不如你的人

168 | 就算世界可以改变

170 | 柔弱胜刚强

171 | 先做好你自己

173 | 将错就错有时并不坏

- 174 | 你愿意借伞给陌生人吗？
- 175 | 要看到生活的好
- 176 | 当你面对攻击
- 178 | 最有风度的复仇
- 180 | 不争，则天下莫能与之争
- 181 | 不要拘于生活
- 183 | 抱怨的人看不到希望
- 185 | 有得必有失
- 187 | 拔掉自己身上的毛
- 188 | 一杯水的分量
- 190 | 睁一只眼闭一只眼

193 | 第六辑 每一种生活都有它的好

有时候想想，生活的好处正在于，既没有一无是处的，也没有完美无缺的。人生不满百，常怀千岁忧。人生在世，不如意事常八九。但生活中人，要看到的是每一种生活都有它的好。

- 195 | 我们都在忙什么
- 197 | 有时候，要多着眼未来
- 198 | 有些人不需要再等
- 200 | 每一种生活都有它的好
- 202 | 扛着，不如担着
- 203 | 曲折的坚持往往是最有力的
- 205 | 留住一部分自己
- 207 | 爱在心里

- 208 | 空白的保护墙
- 209 | 人生滑滑梯
- 210 | 让每一天都是你自己的
- 212 | 什么地种什么庄稼
- 213 | 一生干好一件事
- 215 | 自己心安就好
- 216 | 别小看一碗紫菜汤
- 218 | 别为了爱而伤害
- 219 | 总有一些是你无法改变的
- 221 | 让生活有点寄托
- 222 | 注意，别人脚下有石头
- 223 | 别把自己交给习惯
- 225 | 不妨摔了它



第一辑

生活心的妙处在于恰到好处

人各不同，看法也不尽相同，但得失之间，高妙的心态是相同的。

世间万事，纷扰繁杂，多则怕重，少则嫌轻。

而生活心的妙处在于恰到好处。

欲望是一条没有尽头的滑梯，你永远无法到达底部。

人是不满足于现状的，总是向往着更好的生活。但是，人又是不知足的，总是觉得别人的生活比自己好。其实，生活的好坏，不在于物质的多寡，而在于心灵的富足。如果一个人内心富足，那么无论身处何种境地，都能感受到生活的美好。反之，如果一个人内心空虚，那么即使拥有再多的财富，也无法感受到生活的幸福。

别搭上一天的好心情

一位朋友讲过这么一件事。是她和她老公之间的一个小事。有一次他们驾车出游，因为拥挤，车子被路边的杂树枝划了。新车，谁能不心疼呢？老婆尤其埋怨老公，好好的新车，不好好开，划一道痕，这下好了吧，一天的好心情都被你破坏了。老公反倒平静，说亲爱的，不要生气了，是我不好不小心，不过车子已经划了，这本来就是损失，难道你还要再搭上一天的好心情吗？

已经丢了芝麻，就不要因为丢了的芝麻再丢了西瓜。

要记得，坦然心永远是获得。

讲了一路，从阿尔卑斯山回家的途中，妻子又开起玩笑来，小

什么造就你的一生？

什么造就你的一生——你是否问过这样的问题？

贝多芬二十六岁就得了耳疾，之后逐年加重，中年时完全失聪。对一个音乐家来说，耳朵失聪无异于飞鸟丧失翅膀。贝多芬心灰意冷，可他没有绝望。为忘记不幸，他更加心无旁骛地投入到创作中，结果发现，这种心无旁骛的投入使他在音乐创作上渐入佳境——原来，要捕捉最美最好的音乐，靠的不是耳朵，而是心。

很多人，当他们犯错误或不及人时，总是习惯于从自身之外寻找理由为自己开脱：如果我有一个很有钱的爸爸，如果我从小可以受到更好的教育，如果我也能遇到一位杰出的老师……这样廉价的假设总是到处都有。

却不知，真正可以造就一个人的，是他自己的心。

幸福的人从来不说我缺少什么，命运给予我太少，因为他们懂得命运是公平的，它给你的最宝贵的东西，就潜藏在你心底，等着你去发掘、去欣赏。而心聋灵盲的人，总是对自己拥有的幸福视而不见，反过来还要怨天尤人，埋怨命运给予得太少、不够好。