

Best-selling global
Success
inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

断舍离

智慧的选择比天生的才能更重要，合理的心态比盲目的奋斗更重要。人的命运不在出身，人的成功不在才能……人的成功在于持有正确的心态，还在于合理的执著与舍弃。

Best-selling global
SUCCESS
Inspirational classic

李志敏◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

成功·舍离

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离 / 李志敏改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0910 - 5

I. ①断… 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 269712 号

© 民主与建设出版社, 2015

断舍离

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总策划: 董治国

主 编: 李志敏

责任编辑: 王 颂

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710mm × 944mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 | 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0910 - 5

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

前言 | PREFACE

子在川上曰：逝者如斯夫！生命长河奔腾不息，人们感念时光匆匆易逝，所以，一路匆匆忙忙前行。忙得脚不连地，忙得心无所依，忙得满眼繁杂世故，忙得满怀疲惫不堪。累，是现代人的共同心声，其中有犹豫彷徨四处奔波的苦累，有剪不断、理还乱人情纠缠的烦累，有腾达成功后声名鹊起的心累，有失意困顿无人解的愁累……因为这些，我们的眼睛错过了那红了樱桃、绿了芭蕉的美好，因为这些，我们的心无暇顾及绿蚁新醅酒的醇香，红泥小火炉的温暖，更没有晚来天欲雪，能饮一杯无的闲情逸致？因为纷乱忙杂无所舍弃，所以即便满心犹疑依然难以让心逃离，因为希求太多欲望太重贪心不愿割舍，所以在社会这张网里，我们苦苦挣扎并甘心于其中作茧自缚……有没有享受过一个人独处却不孤单寂寞的惬意？有没有感恩过父严母慈小儿绕膝的幸福欢愉？有没有体验过同事好友诚心相对热心相助的融融暖意？有没有经历过成败后的喜悲和从头再来东山再起的豪言壮举？扪心自问，这些感受你肯定都有，只是如果心冷漠了，记忆就会麻木，如果心迷失了，脑子也会选择忘记。哪些该割舍，果断而不手软；哪些该丢弃，决绝而不犹豫；哪些该远离，从此不来不往相互两不知。人生有限，我们应该时时规划，列张清单，做好打算。选择达观，你可竹杖芒鞋轻胜马，一蓑烟雨任平生，不管是居庙堂之高，还是处江湖之远，尽力为之但不苛求世人，不苛责自己；选择释然，你可笑看庭前花开花落，

静观天上云卷云舒,还可因花开而感动落泪,因鸟别而惊心不已,但静心处之,已明了,一切有果皆有因,一切都有各自的规律需要依循;选择感恩,你会感谢天蓝水绿太阳的光辉,你会感动家人朋友的关怀体贴,甚至是陌生人眼神里透出来的关注和笑容里溢出来的温暖,你会感动健康的重要、活着的美好、点点滴滴幸福的味道。心是一个敏感容器,有所盛、有所选,自会有所替、有所弃。选择阳光,就会把阴霾驱散;选择微笑,就会把愁容遮掩;选择感激,就会把怨怼消减;选择美好,就会把丑恶替换。选择由己,取舍由心,但每个人都有力不从心的时刻。翻阅这本书,不是告诉你人生的真谛,生活的哲理,只是希望你读后有所思,有所悟。所谓的幸福和前途,其实并不需要任何人指导,自然也没有一个正确与否的标准,只要你依心而行,只要你在这个纷繁芜杂的社会里辨清自己前行的方向,只要你面对日新月异的变化,可以学会智慧地选择和果断地放弃。人生是一趟单程列车,沿途经过无数风景,慢慢行,用心欣赏,一路捡拾美好,把握属于自己的幸福。



DUAN SHE LI
断舍离

目 录

前言	(1)
第一章 好心态,为成功助力起航	
01 达观看待人生,从容品味生活	(2)
02 幽默是剂良药,医治痛苦的伤	(6)
03 以坦然的心,接纳生活的种种不幸	(10)
04 顺其自然,享受生活所赐	(13)
05 用片刻时间回归自我,断舍世俗的喧嚣	(14)
06 学会释然,坎坷人生路再无困扰羁绊	(18)
07 用不苛求的心态,过顺其自然的生活	(20)
08 顺应天性,松弛自我享受生活	(22)
09 爱人爱己,培养爱的能力	(24)
10 坚持再坚持,体验胜利的滋味	(26)
11 坚定目标,恒心恒力成就强者	(29)
12 安然自足,接纳生活的残缺	(32)





第二章 从心而行,拥抱健康人生

- 01 变通思维方式,赢取不一样的成功 (36)
- 02 虚心以对,无往而不胜 (39)
- 03 换个视角,化解忧虑 (42)
- 04 保持积极心态,给自己正能量 (46)
- 05 以宽容心看不公事,容人悦己 (50)
- 06 激发想象力和创造力,为成功助力启航 (53)
- 07 制怒,好心态提升好修养 (56)
- 08 改掉坏脾气,为自己添魅力 (57)
- 09 学会自嘲,轻松扭转不利局面 (61)
- 10 拥有积极心态,实现自我超越 (63)
- 11 得意莫忘形,失意不失志 (65)
- 12 跨越失败,向成功进发 (68)
- 13 发散思维,提高创造力 (71)
- 14 拥有自信,让我们如此美丽 (73)
- 15 摒弃消极心态,拥抱积极人生 (75)

第三章 成败得失寸心知,进取不息

- 01 勇气是帆,带我们走向成功的彼岸 (78)
- 02 失败是垫脚石,让我们站得更高行得更远 (81)
- 03 坚信可能,预演成功 (84)
- 04 执着进取,创造奇迹 (87)
- 05 纵是卑微的工作,以高贵的姿态成全 (91)
- 06 与时俱进,方能免遭淘汰出局 (95)
- 07 言之空空,改变处境要靠行动 (97)



- 08 自信自重,方能自强不息 (99)
- 09 掌控时机,依靠努力和坚持 (101)
- 10 改变心态,做最好的自己 (105)
- 11 敢于冒险,摘取那意想不到的收获 (108)
- 12 专注投入,成功不请自来 (111)
- 13 屡败屡战,重要的是再坚持一点 (112)
- 14 思而后行,果敢去做勇者胜 (115)

第四章 营造好心态,体验新生活

- 01 不忘初心,方能走远 (118)
- 02 自知但不自弃,挑战不幸迎接成功 (120)
- 03 保持微笑,传递人间的善良 (123)
- 04 自尊,才可换得他人的尊重 (126)
- 05 真诚以对,释放你的个人魅力 (128)
- 06 从心而变,体验更有新意的生活 (130)
- 07 果断地抉择,勇敢地担当 (132)
- 08 每临大事需静气,学会适时沉默 (135)
- 09 忘掉自我感恩他人,心底无私天地宽大 (137)
- 10 自明自强不自卑,主动展现不一样的自己 (140)
- 11 接纳不完美的自我,以才智取胜 (143)
- 12 自扫阴霾,换个视角静待阳光普照 (146)
- 13 越优秀越内敛,用行动化解他人的嫉妒 (149)
- 14 以忙碌得充实,把烦恼赶跑 (151)
- 15 自省精进,改变心态改写命运 (154)

第五章 舍得人生,智慧生活

- 01 知足常乐,简单生活用心过 (160)





- 02 感恩知足,过自己想要的生活 (163)
- 03 走自己的路,掌控自我人生 (166)
- 04 慢慢走,赏一路风景 (169)
- 05 分享,让你获得更多 (172)
- 06 大声说出爱,温暖周围世界 (175)
- 07 理智应对,让流言蜚语随风而去 (178)
- 08 坚定了目标,就要执着前行 (180)
- 09 铭记责任,珍视婚姻 (182)
- 10 欣赏孤独,成就卓然超群的优秀 (185)
- 11 得失一念间,洒脱视之 (187)
- 12 痛苦着,快乐着 (190)
- 13 平凡不等于平庸,珍惜平凡中的幸福 (193)
- 14 心态平和,走好人生路 (197)



第一章

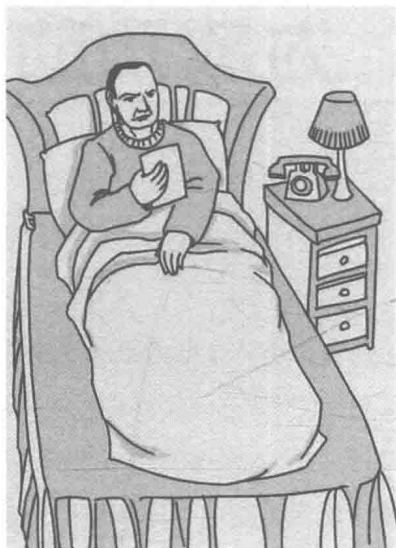
好心态，为成功助力起航

有充分的理由相信，人生的成败受到多种因素的影响，比如聪明，比如机缘，但心态无疑是最重要的原因之一。也就是说，要想取得成功，光有聪明是远远不够的，还必须有一个良好的、经得起风吹浪打、不惧挫折厄运的心态，这样你就等于插上了成功的双翅，必然越飞越高。

01 达观看待人生，从容品味生活

我们要始终保持从容乐观的心态。在困难面前不低头，在挫折面前，要从容面对。

许多人认为身体不好是一个不能克服的巨大障碍，但下面的故事一定会告诉你一些什么。



在英国的小农场里，生活着来恩一家。虽然来恩凭借健康的身体每天起早贪黑地工作，但仍然不能使农场生产出比他的家庭所需要的更多的产品。这样的生活年复一年地过着，直到来恩患了老年全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。凡是认识他的人都确信，他将永远成为一个失去自由和希望的病人，他不可能再为这个家做些什么了。可是，来恩却不这么想，他的身体是不能动弹了，但是他的心态并没有受到影响。他在思考、在计划。他要用另一种方式供养他的家庭，他不想成为



家庭的负担。

他把他的计划讲给大家听,他说:“我很遗憾,再也不能用我的身体劳动了,所以我决定用我的头脑从事劳动。如果你们愿意的话,你们每个人都可以代替我的手、脚和身体。我的计划是把我们的农场的每一亩地都种上玉米;再用所收的玉米喂猪;当我们的猪还幼小时,就把它们宰掉,做成香肠,然后把香肠包装起来,取一个我们自己的名字,送到零售店出售。”他低声轻笑,接着说道,“也许这种香肠会在全国像热糕点一样出售。”

来恩说出了一句最成功的预言。这种香肠确实出售了!几年后,“来恩乳猪香肠”竟成了家庭生活的日常用语,成了最能引起人们胃口的一种食品。他躺在床上看到自己成了百万富翁很高兴,因为他是一个有用的人。

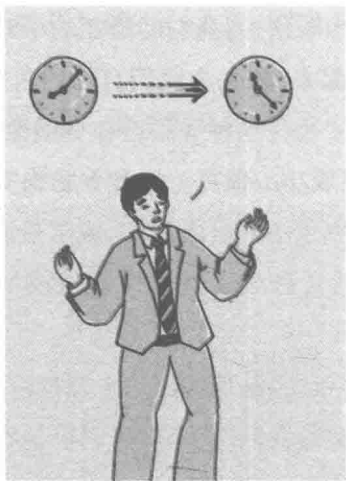
来恩以自己的经历撰文,给那些因为生理残障而绝望的病人,其中有这样一句话:如果人生交给我们一个问题,它也会同时交给我们处理这个问题的能力和,而绝不会使我们陷入窘境。每当我们受到阻碍不能正常地发挥我们的能力时,我们的能力就会随之变化。即使你的身体处于一种极不好的状态中,只要你的心态是好的,你仍然可以过着对社会有用的幸福生活。

因此,身体的残疾不是最可怕的,最可怕和危险的是一个人的心态失衡。以前有句俗语:身体是革命的本钱。现在应该说:心态是革命的本钱。一个各方面都健康的人,如果他不能以“健康”的心态去面对生活,坏心态很容易将他打垮,就像下面故事中的保罗。

保罗有一个温暖的家、温柔的妻子和高薪的工作,然而他的情绪却非常消沉。他总是感到呼吸急促、心跳加快、喉咙也像长了什么东西一样有种梗塞感。医生劝他在家休息,暂时不要工作。他反而认定自己身体的某个部位有病,快要死了,甚至为自己选购了一块墓地,并为他的葬礼作好了准备。一段时间之后,并没有更坏的事情发生,但是由于恐惧,他仍

然心神不宁,体重骤减,甚至感到所有的病症更加明显。这时他的医生命令他到海边去度假。

由于带着心里的死结,海滨之旅使他的恐惧感有增无减。一周后他回到家里,开始静等着死神降临。



保罗的妻子也对他的样子充满了疑问,但她不愿意莫名其妙地等待,于是将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生笑着告诉他,“你的身体壮的像头牛,你的症结是吸入了过多的氧气。”面对令保罗瞠目的诊断结果,他将信将疑地问:“我该怎么办呢?”医生说:“当你再感觉到这种不适时,可以暂时屏住气,或拢起双手放到嘴前向掌心呼气,也可以用这个。”医生递给他一个纸袋,他就遵医嘱行事。结果他所有的症状都不复存在了,离开医院时他已是一个非常愉快的人。

当他重新坐到办公桌前时,他不知道应该感谢自己的妻子还是医生,但有一个答案是确凿无疑的:好身体难敌坏心态。

以上事例说明:一个身体完全健康的人如果没有良好的心态,整天疑神疑鬼,不但影响正常的工作,而且很可能毁了自己的生活。反之,一个身体虽然有某些缺陷,但自始至终拥有积极心态的人,不但自己生活充实,而且还能做出有益社会的事情。



路有升沉进退,人有悲欢离合。从容乐观是一种对人生的透彻把握,不管是谁,只要能以平和心态面对一切,闲看天边云卷云舒,笑看庭前花开花落,必能摆脱是是非非、纷纷扰扰。也只有这样,才能善待自己,善待生活,善待人生,善待生命。

我们每天都面临不同的处境,注定我们要有一个从容乐观的心态去面对,适时地调节自己的心态。我们要明白,人生的路本来就坎坎坷坷,没有什么可以破坏我们的好心情。我们需要的是健康和谐的精神状态和生活方式。

古人云:“事从容则有余味,人从容则有余年。”庄子说我宁愿做一只拖着尾巴在泥潭里自由地爬来爬去的乌龟,也不愿做庙堂上华贵包装的乌龟壳,为的是不愿失去从容的生活。陶渊明不为五斗米折腰,为的是能享受“采菊东篱下,悠然见南山”的从容。从容的心境带来从容的生活。我们不要对生活提出苛刻的要求,要根据我们自身的实际情况来面对和处理身边的事情。一切要顺其自然。

世间的许多事情本身并无所谓好坏,全在于当事人怎么看。对我们来说,要寻找到幸福,学会如何保持乐观豁达的心境而避免自寻烦恼是十分重要的。

寻找幸福只需要掌握幸福的关键按钮,也就是从“意识”觉醒到我要幸福,接着把生命系统内的“心灵开关”打开。

如今“与人友善,学有所长;宠辱不惊,达观向上”已成通往幸福的格言。

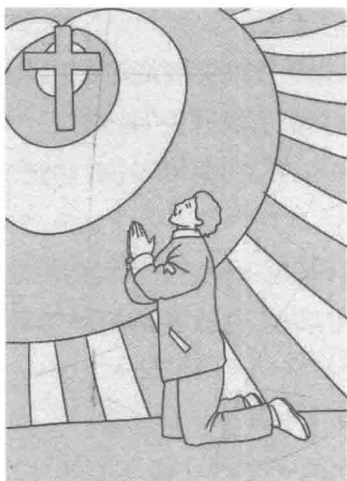
达观是一种大境界,是用一种完全不同的眼光来审视人生,从而获得一种前所未有的从容和乐观,它让我们用平静的心态对待生活的起起落落。

02 幽默是剂良药，医治痛苦的伤

幸不幸福可以由你自己选择。人与人之间本来只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异！很小的差异就是所采取的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是幸福或者不幸福。

有着数千年文明的犹太民族，经过了两千多年的流离失所，屡遭屠戮。他们没有国家、没有政府，在世界各地流浪，没有任何人保证他们的安全。然而，就是这样一个民族，却让世界对她刮目相看。在流散两千多年后，他们竟在这样的环境中复兴故国，让荒漠变成绿洲，他们的农业、教育、科技和军事都很发达。这样的一个民族，让世界都为之震惊。他们经历了无数的痛苦和磨难，通过他们自己的智慧来化解这种悲伤，通过他们自己特有的幽默来驱散他们数千年面临的痛苦。即使是面对颠沛流离，居无定所的日子，他们依然靠着幽默顽强地生存了下来。

有人说，笑是水，犹太人是鱼。下面这个故事就能够说明。





有一对犹太老夫妻,他们很穷,有时还挨饿。最后他们实在无计可施,老头对妻子说:“老伴,咱们给上帝写封信吧!”于是他们写了信,求上帝帮忙。还签了名,写了地址,封好。“我们怎样才能把这封信寄到上帝那里呢?”老伴不放心地问。

“上帝无所不在。”老头答道,“我们的信无论用什么方法寄,他都一定能收到。”于是他走出门去,把信一扔,被风顺势吹远了。

这时,碰巧有一位富人经过,他好奇地捡起信,他被信里老夫妇的虔诚和天真给打动了,非常同情他们,他决定帮助他们。过了一会儿,

他按照信上的地址,敲开了老夫妻的门。“约瑟先生住在这里吗?”他问道。

“我就是。”老头答道。富人对他说:“几分钟之前上帝收到你的信,我是他在法国的代理人,他叫我给你送来100法郎。”

“你瞧怎么样?”老头高兴地大声说,“上帝收到我们的信了!”

老夫妇收下了钱,对上帝的代言人千恩万谢。但当那位先生走后,老头满腹狐疑。妻子问他怎么了,老头若有所思地说:“那个代理人看上去一点也不诚实,他可能同我们要了滑头。很可能上帝让他给我们200法郎,可能他留了一半做佣金。”

这就是犹太人在数千年的痛苦中积累起来的幽默。他们清楚,要改变他们的处境是多么不容易的一件事,他们只有靠笑声来淹没痛苦。

古人云:“不知名位为乐,不知无名无位之乐为最真;不知饥寒为忧,不知不饥不寒之忧更为甚。”

人富有未必就开心,贫穷未必就苦闷。生活中要充满笑声和欢乐。这才是明智的人生。俗话说:“笑一笑,十年少。”意思就是让我们对生活充满激情,尽情享受生活的每一天。

面对痛苦,不要一味地回避和躲让。因为有了它,我们的人生才变得多姿多彩,我们的意志才变得坚忍不拔,我们的思维才变得成熟敏捷。学

会迎接痛苦、医治痛苦、化解痛苦,将痛苦看做一种锻炼。它是让我们走向幸福生活的开始。

曾在一本书上看到这样的故事:一位母亲因为她的儿子总是愁眉苦脸的,于是在每天早上吃早餐时,就说一个笑话给儿子听,让儿子能高高兴兴地去上学。几个月后,她发现儿子的成绩有很明显的进步,于是她就更注意快乐的心情对一个人的影响,也借此使得自己的每一天都过得更充实幸福。

事实上,幸福是无所不在的。

“保持高度的幽默感”是关键之一。“天才老爹”比尔·寇斯比曾说:“你可以把所有的痛苦都用笑声来淹没。只要你能在任何事物上面发现它们的幽默之处,那么所有的困难你都能克服了。”痛苦与快乐永远是相辅相成的,当面对痛苦时,我们要用快乐的心态去迎接它,我们应该这样想:正因为有了痛苦,我们的快乐才如此的让人记忆深刻,它让我们的生活多了一种味道。幸福让我们更珍惜。

一个拥有幸福心灵的人,无论到哪儿,都会幸福自得。要想成为一个幸福的人,必须先敞开心扉。

亚伯拉罕·林肯曾经说过:“我一直认为,如果一个人决心想获得某种幸福,那么他就能得到这种幸福。”俗话说得好,“相由心生,境由心转”,选择幸福你才会幸福。如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中,你什么时候也发现不了快乐。相反,若你可以在生活中随处取得点点滴滴的快乐,自然而然地,你的眉宇间就会散发光彩。

犹太人有一个“飞马腾空”的故事。

古时候,有一个人被判了死刑,这个人向国王请求饶恕他一命,他说:“只要给我一年的时间,我就能使您最心爱的马飞上天空。如果您的马不能在天空飞翔的话,我愿意被处死刑,绝不会有半点怨言。”

国王答应了他。在他回到牢房之后,另一位囚犯对他说:“你不要信