

不求速度，只要精彩

Subtraction

累了，

美在简单 Simplicity Beauty

Change Yourself

就换一种 减法生活

● 减法生活：是为了腾出时间享受人生 ● 简单生活：是对本质生活的守望

在能坐缆车的时候步行，你能看到更多的风景
受约束的是生命，不受约束的是心情

如歌◎编著
★★★★

中国言实出版社



Subtracti

累了,

如歌◎编著

Change Yourself

就换一种 减法生活



图书在版编目 (CIP) 数据

累了,就换一种减法生活/如歌编著.

—北京:中国言实出版社,2011.9

ISBN 978-7-80250-521-6

I. ①累…

II. ①如…

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 155999 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 245 千字

定 价 28.80 元

ISBN 978-7-80250-521-6/B·272

快乐，就是去繁从简

现代社会，充满着竞争。我们不停地开发新产品；不停地扩大市场；不停地看手机，生怕错过了一个“重要的”电话；我们在商务谈判中耗去了一个又一个小时；我们在策划广告方案中熬过了一夜又一夜；我们梦想着一夜暴富，渴望着一朝成名。

现代社会可供我们享乐的东西太多了，房子变大、存折变多、汽车变新、衣服变靓……人却越变越累。物质越丰富，留给我们的精神空间也就越小。电话、电视、电脑、汽车、KTV……每一样现代的发明都分割着我们的时间。我们忘了世界上还有好山水、好书籍等着人去欣赏，人成了物质的奴隶，生活也变得复杂了，幸福感明显下降。面对这样的社会性问题，我们应该探讨更为科学、更为人性的生活理念与方式。

减法生活是一种让生活尽量简单化的状态。

减法生活就是要让自己多一份自由与舒适。每增加一份奢侈，就是给自己套上一个枷锁，也就失去了一份自由。从简朴走向奢侈的过程，就是自由逐渐失去，自己从自由走向奴隶的过程。

减法生活是一种倾听内心的精神需求，忠实于自己真实想法的生活方式。忙碌赚钱为了什么？生活的本质是什么？我们远离自然，还有多少自我？所以，“减法生活”其实是直指心灵的价值观拷问。只要依循心的节奏愉悦地前进，你就会发现，幸福快乐不在于成功与财富，而在于简单与满足。

减法生活是一种化繁为简获得快乐并懂得享受快乐的能力。

一切快乐的要素都是去繁从简。人的生命是有限的，精力也是有限的，我们考虑这件事花的时间多了，自然花在另一件事情上的时间就少了。如果



我们花很多时间在一些琐碎、但是又和我们的生活关系不大的事情上面，那么，我们就会失去很多享受快乐的时间。

往往，复杂的不是问题，而是我们看问题的眼睛。我们变得复杂了，也就经常忽略一些简单的道理。用一个简单的思维来化解复杂的纷争，用一个简单的心境来面对复杂的人生，原来，快乐俯拾即是，幸福就在身边。

减法生活不是要我们平庸，而是深邃。减法实质上是面对纷杂喧嚣的一种清醒，是一种对复杂事物分析判断的彻悟，是一种顶着诱惑、把握住操守的精神境界。

生活的加法让我们的精神难以平息下来，感觉越来越累。而生活的艺术就是要知道什么时候“加”，什么时候“减”。因为生活即是矛也是盾，一方面鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命张扬时放弃一切。

本书是为感到疲惫的人在本来没有路牌的人生十字路口处，设立了“减法生活”这个指向牌。它不仅宣扬一种理念，更是一本行动指南，指导着人们如何用减法去获取幸福。

目 录 Contents



Chapter 1 试试过一次减法生活

过多的花朵抢夺有限的养分，会造成果实质量的全面下降。科技使我们的生活更为丰富，却也使我们“丰富”到了不舒服的地步。

1. 生活是道减法 / 003
2. “+”是枷锁，“-”是简单 / 005
3. 简单生活不等于简陋 / 009
4. 用“减法”来放松身心 / 012
5. 至高的追求——精神自由 / 017

Chapter 2 减法，是为了活得自在

为什么需要减法生活？就是为了腾出时间享受人生！

1. 平平淡淡才是真 / 023
2. 生活，只要你需要的 / 025
3. 减法是为了方便 / 028
4. 用简单归纳复杂 / 030
5. 减法生活，从家开始 / 034
6. 做个会偷懒的幸福老婆 / 039
7. 在平凡中感受幸福 / 041



8. 节省一元钱等于净赚一元钱 / 045

9. “够用就好”是重要的原则 / 048

Chapter 3 对生活本质的守望

减法,是平息外部无休止的喧嚣,回归内在自我的惟一途径。

1. 人总是时而简单,时而复杂 / 053

2. 给自身的欲望“瘦身” / 056

3. 财富的增加,并不保证幸福也增加 / 059

4. 跟着兴趣走,便有了成功 / 063

5. 用加法做工作,用减法过生活 / 065

6. 还有比成功更重要的 / 069

7. 降低飞行高度 / 072

8. 人怕无名,又怕为声名所累 / 075

9. 伟大最后将回归平凡 / 078

10. 在巨富中死去,是一种耻辱 / 082

Chapter 4 化繁为简,事缓则圆

如果在竞争中,你输了,那么你输在时间;反之,你赢了,也赢在时间。

1. 苦干不如巧干 / 087

2. 成于简单,败于复杂 / 090

3. 简单其实就是这么简单 / 095

4. 用“奥卡姆剃刀”砍掉累赘 / 099

5. 简单更是一种速度 / 102

6. 把注意力集中到结果上 / 105

7. 减法——只留下最必要的 / 108

8. 20/80 法则:用最少的精力做最有效的事 / 111

9. 工作有主次,事情有繁简 / 116



10. 急事缓办，缓事急办 / 119

11. “懒”得科学，“懒”得可行 / 122

Chapter 5 在加与减之间的快乐

受约束的是生命,不受约束的是心情。

1. 有一种烦恼叫自寻烦恼 / 127

2. 快乐就是去繁从简 / 131

3. 你不能选择不选择 / 134

4. 得之淡然，失之坦然 / 137

5. 减法是另一种加法 / 141

6. 残缺中看到圆满 / 144

7. 如果搭错车，请立即下车 / 147

8. 比上不足比下有余 / 150

9. 懂了遗憾，就懂了减法 / 154

10. 怡然忘忧，悠然自得 / 157

11. 珍惜拥有，懂得生活 / 159

12. 有一种失败是因为太成功 / 162

Chapter 6 遵循自然规律行事

在任何方面，自然的真正符号是圆形，因为它是循环的形式。

1. 该自然时就应自然 / 167

2. 从容——保持自己的舒展 / 171

3. 平平淡淡出大美 / 174

4. 活在自己的生命时序里 / 177

5. 聆听一下心的需求 / 181

6. 享受生命中的自然 / 184



Chapter 7 不求速度，只要精彩

欧洲阿尔卑斯山中，在一条风景很美的大道上，挂着一句标语，写着：
“慢慢走，请注意欣赏！”

1. 人是唯一被时间束缚的动物 / 189
2. 舒缓是美丽的 / 192
3. 慢慢走，欣赏啊 / 197
4. 要船走得快，必须慢慢划 / 200
5. 急于求成不如顺其自然 / 203
6. 找到合适的生活节奏 / 206
7. 去天堂，最好选择步行 / 210
8. 放慢餐饮的速度 / 215
9. 休息，是为了走更长的路 / 217

Chapter 8 追求简单的人际关系

每个人的空间都是有限的，计较少，头脑空，才能集中更大的精力去做
某一件事情。

1. 人际关系越简单越真实 / 223
2. 有一种失败叫技巧 / 227
3. 给予比接受更令人快乐 / 232
4. 曲高和寡，用减法去处世 / 236
5. 因为猜疑，生活才无限复杂 / 239
6. 减法交际——笑着去宽容 / 242
7. 对频繁交际说 NO / 245





Chapter 1 试试过一次减法生活

过多的花朵抢夺有限的养分，会造成果实质量的全面下降。科技使我们的生活更为丰富，却也使我们“丰富”到了不舒服的地步。



1. 生活是道减法

豪华的房子、尽可能多的金钱、漂亮的女人、体面的男人、出人头地的子女……太多的追求使我们失去了心灵的自由。

法国哲学家笛卡儿说：“生活是道减法。”

减法生活是一种让生活尽量简单化的状态，是一种倾听内心的精神需求、忠实于自己真实想法的生活方式，是一种化繁为简获得快乐并懂得享受快乐的能力。

而身处现实生活中的我们，却无不在为自己做加法。添砖加瓦、锦上添花、好事成双……似乎只有“多”，才是人们想要的。这种加法生活叫我们无法止步，于是我们就活在加法的“比较级”中，有了“好”，必须“更好”，但最终，却看不到“最好”在哪里。

在一个信息高速传递的社会，总有一些物质会不断地侵入我们的生活，这是人们欲望的反射。很多人会被身边的环境所影响，觉得物质越多越好，却不明白自己真正想要的是什么，因而需要大量的物质来填满生活的空落。这样一来，对品质的要求反而降低了，而品质，是一种关乎精神的东西。

一本名为《奢侈病》的书有一段对美国人追求奢侈生活的描述：“你能想象到时装公司推出的梦幻钻石乳罩售价为300万美元吗？还有1945年的一瓶葡萄酒，公开拍卖价为11.25万美元。帕特克菲利普公司1997年推出的一款限量发售的手表，当时有个人花了2.4万美元买了一块，但是一年后他却能以5万美元的价格将其卖出……”奢侈的生活方式总是被人津津乐道，其实，类似这样的物质追求在都市人中比比皆是，在这种价值观念影响下，有多少人能置身局外，淡然过减法生活？

反复的加法诞生了一群外表光鲜但内心不堪重负的人，他们有钱无闲，每天听不完的汇报、接不完的电话、见不完的客……



你是不是也常常情绪失控？是不是说话的语速越来越快、对人的耐心越来越少？你是不是这边的电话还没有挂断，那边的电话又响起来？一个星期是不是至少有五个晚上都加班到5点以后？是否1个月至少有1/3的时间在不同的城市之间飞来飞去？你的日程表从周一到周日安排得满满的，甚至临时有一个朋友从外地出差过来，你却会为彼此见个面都感到为难——为什么不提前告诉我？半夜12点以前都安排满了！

你没有时间度假，即使是好不容易安排了度假时间，心里也急惶惶地要赶回去上班；你没有时间看书，最多是在飞机上翻翻机上读物；你甚至于没有时间和你心仪的人好好吃一顿晚餐，你的手机总是不停地响，哪还有什么情绪四目相对以至心有灵犀？

你的生活已经完全像地铁，快速地从—个地方到另一个地方，目的性极强，省略了中间所有的过程——你的路途只有目的，从这个站台呼啸至下一个站台，却没有了风景……

许多不确定的因素和新闻里各种可怕的消息也对我们进行着疲劳轰炸。前有经济危机，后有房价与CPI波动带来的负面情绪，股市大盘不稳带来的内心震荡。还有形形色色的传染病，比如非典、炭疽热、疯牛病、禽流感……真是数不胜数，搞得人头昏眼花。

来自医疗部门的统计数据显示，半数城市人有亚健康症状。

几年前读过一篇散文，是武汉女作家方方写的。由于她工作实在太忙，有很多想听的音乐没时间听，很多想看的书没有时间看。直到有一天，她住了院，谁想到，音乐也听到了，书也看上了。于是，她开始喜欢上住院的生活。看完这篇散文，我有种不寒而栗的感觉，如果医院都成了现代人精神的避难所和补养地，那我们平日的的生活实在有该反思的地方。

累了，不如换一种思路，用“减法”来净化生活。





2. “+”是枷锁，“-”是简单

加法过后是减法。身不由己的加速度终于让人们幡然——做加法的时代已经过去，是时候该做减法了。

从文艺复兴以来，西方的人们开始体现自己的价值、追求自己的欲望，在此背景下，人的加法生活开始了。而人的欲望就像古希腊神话里潘多拉的盒子一样，当你打开以后，就很难回到原来的生活轨道里去了。加法生活导致了整个生活的危机，包括精神危机、道德危机等。所以西方人现在开始反思从文艺复兴时期开始的追求的人的欲望和过于强调生活享乐的合理性，以及这种追求给生活带来的很多破坏性的结果。

时代节奏日益加快，经济的发展更加速了人们的加法生活，从工业时代的美国，到上世纪70年代的日本和亚洲四小龙，再到21世纪的中国，大家都经历了因经济加速带来的夜不能寐，“一万年太久，只争朝夕”。在大国崛起的背景下，这些“加法”如同无形的鞭子，将人们鞭打成快速旋转的陀螺。

曾有这么一个比喻：“我们所得到的和积累的东西，就好像是阿米巴变形虫分裂的过程一样，不停地制造、繁殖，从未间断过。”

这种分裂的过程使很多人在生活中都在不停地想要得到更多，人们整日忙于生活中的“加法”——我该获得什么，我能得到什么，我要赚到多少。房子要住大的，车要开好的，钱要赚更多，职位要更高，但等到自己拥有之后，反而觉得有一种迷惘的心情，感觉自己活得不快乐，活得很累。因为，为了得到这些，我们付出的实在是太多了。

其实，生活是一种减法的艺术，有减法才有获得。善于减掉生命中的杂念和多余，才能馈赠你心智的清醒；在减去表面浮饰后，才能给予你心灵的净化；在减去单纯幼稚后，才能给予你成熟稳重。这不正是人们追求的真谛吗？



一贯以崇尚金钱和成功著称于世的美国人，也对这种价值观产生了疑问，不少人放弃高收入和为事业疲于奔命的生活方式，选择追求简单的生活方式，以换取更多的自由时间。美国作家丽莎·茵·普兰特风靡欧美的著作《简单生活》为困扰的现代人奉上了一剂最有疗效的“良药”——简单生活，去除生活中一切冗杂，一切繁复，一切粉饰，一切累赘，将生活“简”起来，“单”起来，越简单越美，越简单越好，越简单越有滋味。

《简单生活》倡导的是一种返璞归真的生活，是一种不需要奢华、不需要包装的生活。一个人只有回归到生命的本真状态，才能获得满足感、幸福感，才能体会出生命的真实意蕴。

正像作者自己所说，简单，就是平息外部无休无止的喧嚣，是回归内在自我的惟一途径。当我们为拥有一栋豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下；或者为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，一年到头赔尽笑脸；为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候，我们真该问问自己为什么要这样，它们真的那么重要吗？也许我们没有华丽的海滨别墅，而只是租了一套干净漂亮的公寓，这样我们就能节省一大笔钱去做自己喜欢做的事。也许，我们放弃了许多次无意义的约会，虽惹得一些人不高兴，但这样我们就有了许多个人的时间，充分地握有许多的自由，回到精神田园的丰富多彩与轻松愉快中。

而今，在意大利，共有 32 个小城成功推行了“简单生活”理念，意大利人的目光开始只留给自己，小伙子身上穿的很可能是爷爷留下来的菲拉格慕（Ferragamo）西装，姑娘出嫁时的礼服也可能是祖母曾经的最爱。

我们还可以学学意大利人的消费理念：他们一年中可能只买两件毛衣，但质量一定很好，他们注重质而不是量，要的是自己穿着舒服而不是炫耀给别人看。

一切幸福的要素就是去繁从简，让自己的心灵得到彻底的放松。

美国一个身患绝症的小女孩，写下了这样的诗句：“生活不是速度的竞赛，让我们放慢生活的舞步，在曲终人散前，仔细聆听这生命之乐。”尼采也



曾说过：“简朴、单纯的生活，有利于分清楚物质与生命本质之间的藩篱。为了认清它，我们必须从清除嘈杂声和琐碎事开始，认清我们生活中出现的一切。哪些是我们必须拥有的，哪些是必须丢弃的。”

说及简单，据说居里夫人的会客厅里只有两把简单的椅子。居里的父亲曾经要送她一套豪华家具，但被拒绝了，原因很简单——有了沙发和软椅，就需要人去打扫，客人来多了招待的功夫也多了，在这方面花费时间未免太可惜了。居里夫人说：“我永远追求安静的工作和简单的家庭生活。”

生活就如同椅子，删繁就简，撤掉多余的部分，你的生活就简朴、简洁、简练而且丰富。坐上庸俗和卑劣，伟大和崇高就无处安身；坐上虚伪和暴戾，纯真和善良就无处落座；坐上自私和冷酷，爱心和热情就无法容纳……有了多余的椅子，你就会想到与之协调的华丽房子，想到许多人苦心经营的位子，想到那轻飘飘而又沉甸甸的票子……于是你忙忙碌碌，心情也沉甸甸的，没有坐下来的轻松和欢乐。

泰戈尔说，翅膀下挂着沉甸甸的金钱是飞不高的。同样，有了多余的椅子，你不但不能飞翔，连静坐沉思的乐趣也消失了。有时候我们的生活简单得只需要一把椅子，供心灵坐坐也就够了。对此，我倒非常欣赏徐志摩的话：“论精神我主张贵族主义，论物质我主张平民主义。”还有甘地的名言：“简朴的生活，崇高的思维。”

从古至今，就有很多这样的圣哲，过着简单的生活，免得被物质所奴役，失去精神上的自由。比如庄子将生活中的减法运用得淋漓尽致。减去了对名利的欲望，庄子能漫步水边，与鱼同乐，探知与鱼儿相戏的愉悦；减去了对心灵的束缚，庄子能化成蝴蝶，翩然起舞，自在地于花丛中任意穿梭，于天地间做一番逍遥游。也正因为舍弃了功名利禄，陶潜才拥有了“榆柳荫后檐，桃李罗堂前”的田园生活，才拥有了“策扶老以流憩，时矫首而遐观”的坦然。正因为摈弃了被贬谪而带来的痛苦，东坡才有了“竹杖芒鞋轻胜马”的轻松，才有了“一蓑烟雨任平生”的豪情，才有了“也无风雨也无情”的淡定。

减法是幸福的源泉。“任凭弱水三千，我只取一瓢饮！”曹雪芹在《红楼



梦》中如是说，一语点醒梦中人。

生活的交响曲需要高音、低音、停顿来共同谱写。生活也是一道综合数学题，有时是加法，有时是减法。加法过后是减法。换言之，在当代社会，真正的生活已经不是加法，加法变成了对人自己的折磨，真生活是减法。