

人若累了，请找个角落歇歇脚；
心若倦了，请找种方式散散心。

别累了 你的心

BIE LEILE
NI DE XIN

亦辛◎编著

快给你的生活做减法

- 卸下生活的重担，甩掉心灵的包袱，精简人生的行囊，轻装前行……
- 生活可以很轻松，幸福可以很简单。如果你总感觉心太累，那是因为你不懂得给生活做减法。简化繁琐的生活，剔除无谓的烦恼，减掉沉重的负担，捡取轻松的快乐。



别累了 你的心

快给你的生活做减法

BIE LEILE
NI DE XIN

亦辛◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

现代社会,充满着竞争。生活的加法让我们的精神难以松弛下来,感觉越来越累。而生活的艺术不仅在于要知道什么时候“加”,更要知道在什么时候“减”。因为生活既是矛也是盾,一方面鞭策我们不懈追求,另一方面又强迫我们不断学习去放弃。本书为所有感到心累的人,在本来没有路标的人生十字路口处,设立了“减法生活”这个指向牌。它倡导的不仅是一种理念,更是一种行动,指导着人们如何用减法去获取幸福生活。

图书在版编目(CIP)数据

别累了你的心:快给你的生活做减法 / 亦辛编著.

— 北京:中国纺织出版社,2012.8

ISBN 978-7-5064-8691-0

I. ①别… II. ①亦… 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(2012)第 111912 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:王 慧
特约编辑:李广顺 刘军娣 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京中振源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年8月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:185千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

随着社会的进步和发展，人们的生活节奏越来越快了，压力也越来越大了。不少人开始抱怨自己活得累，活得辛苦。他们渴望简单的生活，可是却无法从繁忙的工作和琐碎的生活中抽身；他们渴望轻松、自在的生活，却找不到让自己快乐起来的方法。

心累，已经成了现代人的一个通病。为什么人们会感觉自己活得累呢？这主要是因为人们想要的东西太多，放不下的东西太多。为了实现自己的人生理想，为了获得成功，他们在前行的道路上疲于奔命，并且以为唯有这样才能够得到幸福，然而事实上却并非如此。名利、财富、荣誉等，跟幸福没有必然联系。财富和权力的增加，并不能保证幸福的增加。

遗憾的是，很多人都不明白这一点。在指引人们获取成功、快乐的道路上，大多数人强调要给生活做加法，比如：要努力付出，要勇敢追求梦想，要有一个强大的内心等，却忘了重要的一点，每个人的心都是会累的，有时候加的东西越多，心就会越累，甚至会完全疲惫。无疑，这是对生活本质的一种颠覆。试想，一个心累的人谈何去体味生活与人生的乐趣呢？

生活并非如人们想象得那么复杂，生活的本质是简单。人们之所以觉得生活复杂，是因为他们的心复杂。为了面子，他们可以完全不顾

“里子”；为了实现完美主义理想，苛责自己、他人和社会；自私自利，只想占便宜不想吃亏……他们很少关注自己的内心是否快乐，只是一味地活在别人的眼光里，和他人比较，给自己施加“成功”的压力，为了名利不择手段。

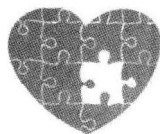
在生活中，他们很少静下心来享受当下平淡的生活；在感情中，他们占有欲极强，爱不到就歇斯底里；在工作中，他们埋头苦干，很少思考如何提高效率；在交际中，他们盲目交友，把自己的社交关系搞得混乱、复杂……如此生活，心怎么能不累？

如果你觉得自己的心很累，那么从现在开始学着给自己的生活做减法，给自己的心松松绑，别在乎那么多外界的得失、利益，以简单的心态去生活，坚持不懈，你的生活就一定会回归简单，你也终将获得轻松、自在的快乐生活。

本书遵从生命的本来意义，从心累的原因、心累的危害以及缓解心累的方法这三个角度出发，旨在教会广大读者给生活做减法，让读者们即使再累，也依然能品味生活的乐趣，获得轻松、自在的幸福人生。

亦辛

2012年6月



目录

♡♡♡ 第一章 不是生活太复杂，而是你的心太复杂

- 生活并不复杂，复杂的是人心 / 2
- 死要面子：要了面子，断了退路 / 5
- 苛求完美：自己挖坑埋自己 / 8
- 缺乏安全感：患得患失，莫名烦恼 / 12
- 私心太重：自私自利，不想吃亏 / 16
- 急功近利：心浮气躁，无心等待 / 20
- 疑神疑鬼：疑虑让生活无限复杂 / 23
- 自卑心重：怀疑自己处处不如人 / 26

1

♡♡♡ 第二章 给生活做减法，才能活得轻松自在

- 平淡如水，才是人生的常态 / 30
- 抓住每一个享受生活的机会 / 33
- 物质要求越低，心灵越放松 / 37
- 熟悉自己，让生活简单起来 / 40
- 管好自己的情绪，享受简单生活 / 42
- 减法生活，旅行不一定要花大钱 / 45
- 给生活做减法，该放弃的就放弃 / 49

♡♡♡ 第三章 给爱情做减法，简单爱更幸福

- 强扭的瓜不甜，学会成全 / 54
- 有一种爱叫做放手 / 57
- 爱情走了，亲情和友情还在 / 60
- 距离产生美，尊重对方的隐私 / 63
- 爱到八分最相宜 / 67
- 用简单的心态去爱 / 69
- 在平淡中享受爱情 / 72

♡♡♡ 第四章 给工作做减法，提高效率是关键

- 懂得轻松化解工作压力 / 76
- 学会时间管理，赐予自己“超能力” / 79
- 做职场中的效率高手 / 83
- 分清轻重缓急，先做重要的事 / 86
- 分好工作的层次、等级 / 90
- 了解自我，做自己最擅长的事 / 93
- 做自己感兴趣的事，效率更高 / 97
- 不为不实问题的干扰所动 / 99
- 职场人要有空杯心态 / 102
- 20/80法则：用最少的精力做最有效的事 / 106
- 简单量化出效率 / 109

♡♡♡ 第五章 给交际做减法，关系简单更轻松

- 人生得一知己，足矣 / 114
- 学会独处，享受一个人的快乐 / 118

了解你的人，只有你自己就够了 / 121
予人玫瑰，手有余香 / 124
以情感沟通，心才不会累 / 128
欣赏他人的长处，包容他人的短处 / 132
减少与损友的交往 / 135
和他人保持“安全”距离 / 138
减少交往中的尴尬 / 141
适时冷却，有利于解决问题 / 144
相比完美的神，人们更喜欢稍有不足的人 / 147
减法交际：“冷庙烧热香” / 150

♡♡♡ 第六章 给欲望做减法，名利应当如浮云

名利于我如浮云 / 154
与世无争，无欲无求更快乐 / 158
给自身的欲望“瘦瘦身” / 161
清心寡欲，简单生活更快乐 / 164
财富增加，幸福不一定增加 / 167
减少欲望，简化生活 / 171
淡泊名利才能享受人生 / 174
知足才能常乐 / 178
裁剪欲望，抵御诱惑 / 182

♡♡♡ 第七章 给压力做减法，压力太大心憔悴

压力来自于生存，还是贪念 / 188
在旅行中放松身心 / 192
在焦虑、不安中回归平静 / 195

坦然面对，压力也可以变动力 / 199

释放心灵的重压 / 202

淡然面对“成功”的压力 / 205

输得起，才能笑到最后 / 208

上班族减压袖珍宝典 / 211

♡♡♡ 第八章 给比较做减法，不跟别人比才明智

虚荣心强：爱上攀比，此恨绵绵无绝期 / 216

嫉妒心强：羡慕嫉妒恨，不是滋味儿 / 219

化解对方妒意的心理策略 / 223

快乐很简单，比别人快乐很难 / 226

总认为别人的糖比自己的甜 / 229

活在自己心里，而非别人眼睛里 / 232

专心做自己 / 235

无须太在意别人的看法 / 239

在意外界的得失，不如修炼自己 / 242

♡♡♡ 第九章 给复杂做减法，化繁为简不再累

为什么你总是感觉累 / 246

再忙也要腾出时间来休息 / 249

化繁为简，别把事情想得太复杂 / 252

简单使生活更幸福 / 255

走出“活得累”的状态 / 259

♡♡♡ 参考文献 / 262

♥♥♥ 第一章 ♥♥♥

不是生活太复杂，而是你的心太复杂

人生中，不少人都抱怨生活复杂，抱怨自己的心太累。难道生活真的如人们所说的那么复杂吗？答案是否定的，生活其实很简单。人们之所以感觉生活复杂，是因为他们的心态不好。心为形役、死要面子、苛求完美、缺乏安全感、私心太重、急功近利、疑神疑鬼、自卑心重……这些不良心态使人们的心变得复杂。

一个人的心太复杂了，他眼中的生活自然也就复杂了。而把生活想得过于复杂，最后累的只会是自己的心。



生活并不复杂，复杂的是人心

很多人都认为生活很复杂，其实生活并不复杂，复杂的是人心。生活的本质是简单，是复杂的人心把原本简单的生活变得复杂了。要想让自己的心回归简单，要想获得轻松自在的快乐，就要学会给复杂做减法。

世界本来是简单的，它之所以会显得复杂，主要是让人们琢磨复杂了，折腾复杂了。人与人之间的关系本来是很简单的，只是由于某些利益关系让人们之间产生了隔阂，使人们误以为生活是复杂的。

2

在现实世界中，为了争名夺利，人与人之间不能敞开心扉交流，而是互相设防、互相捉弄、互相争斗。于是，彼此之间，为了战胜对方，便纷纷像蜘蛛一样，千方百计地想尽一切办法编织各种各样的关系网，在这样的生活状态下，谁能不累？谁能不烦？

2011年年末，某事业单位按照惯例开展评奖晋级活动。单位共有25个人，可是却只有1个晋级指标。通过群众推荐、领导提名、投票公选、党委决定等一系列程序运行之后，终于有了结果。

如果大家都怀着一种平常的心态对待这件事情，那么一切都会风平浪静，大家各自继续过着简单的日子。可是，向芳却不这么想，她总觉得在这件事情里有什么猫腻儿：被评上的那个人不是和领导在一起闲聊，就是和同事们在一起吃喝；不是向男人眉目传情，就是在私下窃窃私语……

向芳越想越觉得这件事复杂，越想越觉得自己的生活复杂、可悲。



结果她自己钻进了牛角尖，变得神经兮兮的，即使走路的时候，也会为破这个复杂的“谜”纠缠不清。一天，在开车回家的路上，她又想起了这件事情，结果一走神撞倒了前面的货车上。就这样，向芳永远失去了行走的能力……

由此可见，将生活想象得过于复杂，把事情看得太复杂，不仅于事无补，还有可能对自己造成困扰和伤害。

每个人都应该坚信：生活是简单的，简单到像清水一样；生活是美好的，美好到即使是一个窝头，我们也能笑得灿烂如花。“简单”，其实是做人的一种至高境界。正如冰心所言：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”其实，世界本来是简单的，只是人心过于复杂了而已。

简单是一种平淡，却不是枯燥；简单是一种平凡，却不是平庸；简单是一种原汁原味的美。只有简单做人，才能活得洒脱自在；只有简单生活，才能逍遥一生。一个人活在世上，日复一日，年复一年，其实都在过着既平淡又简单的日子。如果把简单的日子过得很复杂，不仅会把自己弄得很疲惫、很苦恼，而且会将自己搞得很沮丧。

在日常生活中，我们总会碰到不如意的事情，如果将这些事情看透了、看淡了，一笑处之，就会落得舒心惬意。如果把事情想得太复杂了，自然会给自己带来无穷的烦恼。很多时候，有些人经常会在窗口边思考：生活到底是怎样的？其实，生活很简单。

生活可以简单得像一杯水，再也不需要些什么，只是这样的简单，就能清澈人们的心。生活，就是“舒服不过躺着，好吃不过饺子”。我们完全没有必要把生活想得太复杂，只要简简单单地想着这份生活的美好，就可以了。

不要去追求太多，更不要让自己有做不完的事情。一定要记住：生活简简单单，便是美好的。老年人，每天不过是享受着儿女们带来的晚年之乐罢了；小孩子，不过是简简单单地上学罢了……



生活其实简单，只要你的心简单，你就能轻易看清它的底。即使，你不知道接下来要做什么，不知道该走哪条路，你只要静下心来，努力思考，用自己的脑子好好想到底该怎样做，就可以了。人生苦短，人们的生命总有一天会终结，每到那一刻人们都会对许多事情心存留恋。所以，在我们活着的时候，就要将该做的事情都做好，到最后，你便可以问心无愧地说：“我已经尽我所能了。”

把生活复杂化只会让人们厌倦世事，越来越累。只有懂得给复杂做减法，化繁为简，在复杂的生活里找出一条简单的途径，才能让自己获得一种随意和无拘无束，也能让自己将捆绑的心灵释放出来，享受到一种简单的快乐。

总而言之，简单，其实是一种心态。生活就是一个过程，是一个由“简单—复杂—简单”组成的过程。把复杂的过程简单化，足可以将内在的实质表现出来。生活中有各种各样的美，最常见的就是一种淳朴的美。如果能够深刻地理解了这一点，那么从现在开始，做一个简单的人吧，率性而为，永远保持一份纯真、一颗童心，你的全部空间将会被美点缀，你也会获得无限的快乐。



死要面子：要了面子，断了退路

人们常说：“人为一口气，佛为一炷香。”面子问题是头等大事，因此才会有为了面子小则翻脸、大则性命相搏的事情出现。中国人最大的特点就是爱面子，因为面子关系到自身的尊严与地位。人人都有争强好胜的一面，都有希望比别人站得高、过得好的想法，然而这却是简单做人的一个大忌。中国有句老话说得好：“死要面子，活受罪。”凡事都好面子的人往往活得很累，他们在意别人的想法，在意外界的评价，为了让自己有面子，甚至不惜得罪他人、伤害他人。殊不知，无情剥夺他人面子就犹如给自己拆台，截断自己的退路。

俗话说：“面子换面子，善用面子好做事。”也许你会在锱铢必较中赢得胜利，但是未必赢得了真正的信服与和平，无意中伤害到了谁的自尊也许你没有在意过，可是被伤害的人永远会记在内心而耿耿于怀。真正的智者不会在意一时的面子，他们懂得恰当地给别人留有面子就是为自己铺路的道理。

时光从事的第一份工作就因为不懂得给别人留面子而被公司开除。那时的时光心直口快，虽然办事能力极强，但是得理不饶人的脾气却令周围的同事接受不了。他也希望用自己的努力换来别人的认可，可是却总是事与愿违，他觉得自己的心非常累。

在团队合作的一个项目中，时光认为一项数据存有漏洞，于是立即向队长提出重新核对数据，但是由于项目时间紧迫，队长只是带领小组



成员估算了一遍此项内容而没有从根本上检查是否存有错误。

时光看到自己的意见没有被队长采纳，就自己加班加点地找寻错误来源以证明自己的看法是正确的。功夫不负有心人，经过没日没夜的几天煎熬后，时光愣是在烦琐的程序中找到存在漏洞的地方。看到时光找出并更正了错误数据，队长满含歉意地向时光鞠了一躬，并说了很多感激的话语。

由于时光加班工作查找出错误来源，团队的项目在规定时间内准确无误递交到上级的手里。在上级面前，队长做了深刻的自我检讨，承认自己工作中存在的失误，并对时光认真工作的举动给出了好评。

队长与上司交谈的时候时光正好在场，他没有被队长的自我检讨和提出嘉奖自己的话语所感动，而是在上司面前对合作的队长大肆批判一通，称其是不称职的员工。他心想自己总算为自己挣来了面子，终于可以扬眉吐气了，然而他得到的却不是嘉奖而是开除。

6

其实，本来上司已经同意队长惩罚自己和奖赏时光的请求，可是看到时光咄咄逼人的气势，他改变了初衷，不但没有对时光进行奖励反而认定他是一位不能与人合作的员工，于是借故将其开除。

时光觉得自己的心很累，他不明白为什么自己的努力却得不到别人的认可。之后，经过几年的碰壁和实际的磨炼，时光打磨掉了自身的锐气，学会了在适当时候给他人留有面子，因为这不单涉及他人面子，还是暗地给自己留退路，实质上是在拯救和帮助自己。

之前时光之所以被公司开除，不是因为他的工作能力不行，而是因为他只顾自己的面子，不顾他人的感受。最终，他要到了面子，却给自己断了退路。在有些时候和有些环境下，不仅要自己有面子，还要懂得维护他人的面子。因为给别人留面子就是给自己留后路，是一种以退为进的智慧生存方式。

前几年由于经济危机，微微所在的公司呈现萧条之势，公司老板是



个重情重义之人，不忍心将跟随自己打拼多年的员工一一开除，于是用商量的口吻在员工大会上提出，希望全体员工能够用自动减薪的方式来协助公司共渡难关。

老板此言一出，公司员工立即呈现出两派意见。一派员工愤愤不平，当场站出来指责老板的此种做法，认为这是在变相剥削员工，更有一些公司的元老追溯老板白手起家、四处求钱的尴尬场景，令老板颜面扫地。而以微微为首的员工理解公司的苦衷，主动站出来为老板辩护以维护老板的尊严，并且积极响应减薪号召与公司同荣辱共进退。

没过一年，公司以良好的销售业绩顺利渡过了难关，公司进入良性运转后的第一件事就是立刻补足少发给员工的薪酬并且嘉奖了部分相关员工，微微不但受到了老板的高倍加薪待遇而且还得到了重用。

其实，给别人面子也是一种善意举动，对手也好，同事也罢，出现问题的情况时有发生，有人遇到这种事情会对出错人员大加指责甚至喋喋不休，其实不留情面的指责只能使自己落得众叛亲离的下场。如果用宽广的胸怀去理解和包容出现错误的人，并且帮助他渡过难关，这一善意的举动必定会令对方感动，找寻机会在日后报答。

死要面子不会给自己带来预期的结果，相反，它不仅让自己心累，还会让阻碍自己的发展之路。凡事都为自己留条后路，谁也不知道明天会发生什么，哪个人会成为你人生中至关重要的人物。只有懂得用一颗平常谦虚的心对待每一个人，时刻维护他人的尊严，才能够令自己拥有好人缘和好人气，让日后的人生之路顺遂如意，让自己的生活轻松、自由。

苛求完美：自己挖坑埋自己

生活中，有不少人在为人处世的时候坚持完美主义。他们凡事力求尽善尽美，苛责自己，也苛责社会。他们希望自己能够成为完人，也希望别人能够像自己一样力争完美，然而现实和理想是有差距的，任何事情都会存在这样那样的瑕疵，任何人都会有这样那样的缺点。凡事都苛求完美，除了让自己的心很累之外，没有任何好处。苛求完美，就是自己跟自己过不去，自己跟自己较劲儿，就是自己挖坑埋自己。

8

泰戈尔说过一句话：“最好的东西不是独来的，它伴了所有的东西同来。”凡事没有十全十美，即使是最好的东西也会有不好的一面。英国著名思想家、哲学家也曾说过类似的话：“正如恶劣的品质可以在幸运中暴露一样，最美好的品质也是在厄运中被显示的。”缺憾存在于世界的每一个角落。

美国前总统富兰克林·德兰诺·罗斯福曾坦然向公众承认，如果他的决策能够达到75%的正确率，那就达到了他预期的最高标准了。罗斯福尚且如此，我们普通人又何必奢求完美无缺呢？普拉托里尼曾经说过：“即使在一粒最好看的葡萄上面，你也会发现几个斑点。”我们应学会欣赏并记住别人的优点，忘掉别人的缺点，原谅别人的错误，不要苛求别人也是完美的。

有个非常优秀的小伙子，一心想找一个完美的老婆。但这样的老婆实在太难找，他找了整整40年也没有找到。他觉得自己过得孤单又累