

和真正的自己在困境中拥抱

从头到脚的整理，生命会焕然一新

必须弃掉旧我，才能重建人生

忍耐一下子，受益一辈子

耐住寂寞是为了将来不再沉默

松开双手，路就好走

越是纠结，人生越容易打结

不快乐的人，多是被错误的意识所操纵

在不平等的世界里，遇见平静的自己

告别迷失人生的『九把刀』

向山野 编著

断舍弃

断开人生的杂念

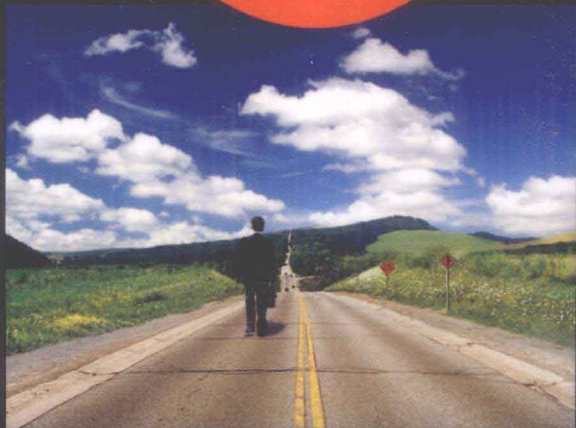
舍得暂时的失去

弃掉身心的负担

华人世界里
最有力量的一本书，
和过去的你
“一刀两断”

今天你所感受到的迷失和痛苦，
是因为昨天的你做出了错误的选择和努力。

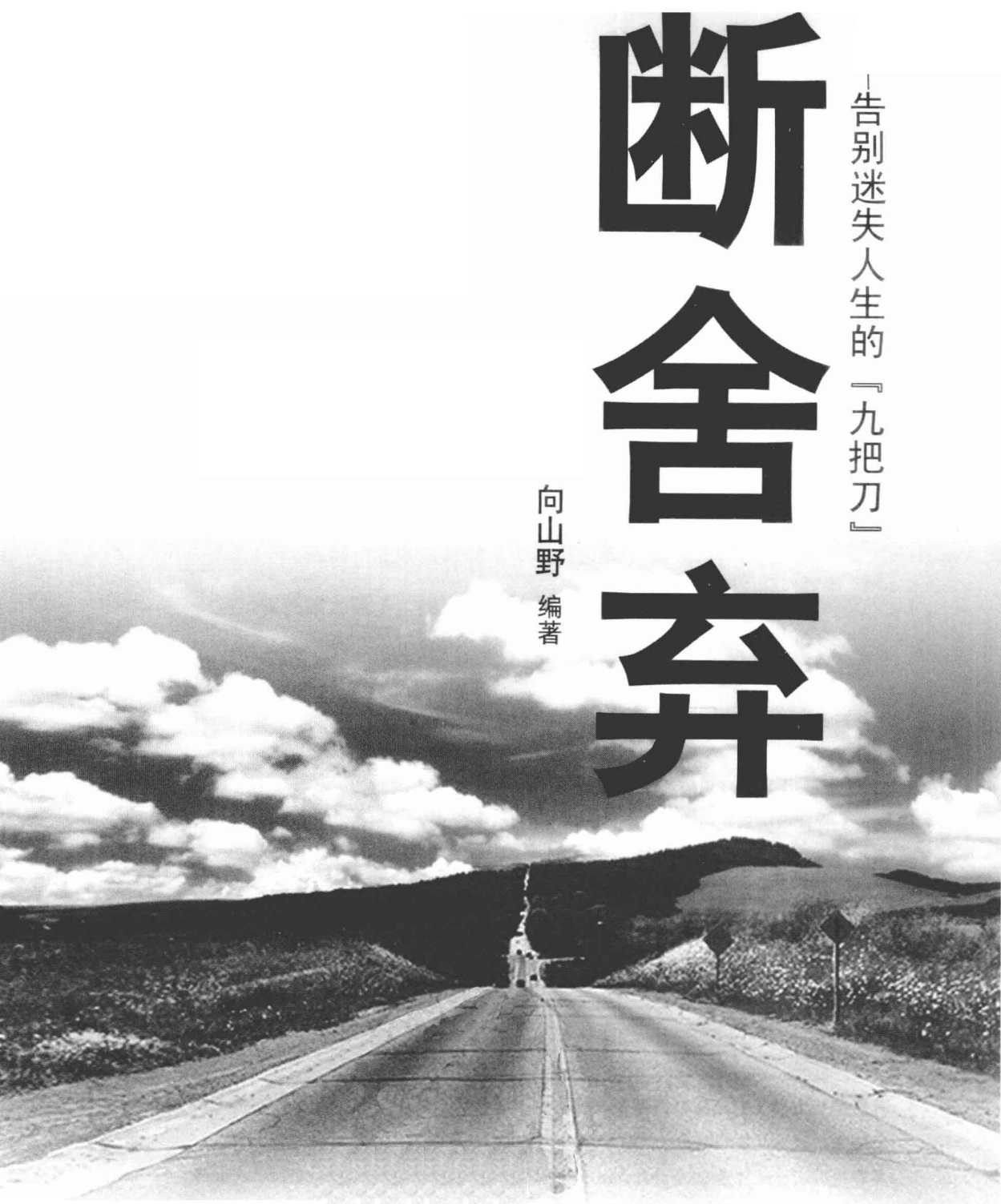
今天你狠不下心来改变自己，
明天你将会延续今天的状态，
更糟。



告别迷失人生的「九把刀」

断舍弃

向山野 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

断舍弃：告别迷失人生的“九把刀”/向山野编著. —北京：电子工业出版社，2012.7

ISBN 978-7-121-17132-1

I. ①断… II. ①向… 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107072号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：710×1000 1/16 印张：12 字数：142千字

印 次：2012年7月第1次印刷

定 价：26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

从今天开始，告别迷失的人生

人生的道路，坎坎坷坷，风风雨雨，一路走来，你或许遇到了不少的挫折和失误，承受了太多的烦恼和苦闷。你不时地会越赳不前或止步哀叹，你感觉自己迷失在人生里，看不到未来和希望。

你迷茫于现实的冷酷，你迷茫于追求的失落，你迷茫于成败的纠结，你迷茫于力不从心……最终，你会在迷茫中失去自己，这就是人们迷失的根源。

想想看，如果生命的田地里生长了太多的杂草、害虫，堆积了太多的垃圾，你不对它们加以清理，就只会让自己的步伐越来越沉重，在迷失的漩涡中越陷越深。想告别迷失的人生，你必须对自己动一次“手术”！

本书所讲的三大步骤、九章内容，就像九把锋利的刀，帮你从“心”整理，人生不再迷失！

步骤一：断开人生的杂念。

在不平等的世界里，你应平静地看待人生，“用勇气去改变可以改变的事情，用胸怀去接受不能改变的事情，用智慧去分辨二者的区别。”这样，快乐就会与你永相随，好运就会与你常相伴。

在成长的道路上，你不知不觉中积累了很多错误的思想观念，这些观念给你带来了无尽的痛苦。潇洒地与这些错误的观念说拜拜，你就能获得幸福的人生和美好的未来。

你的生活总被郁闷和摇摆的心情占满，你时常感到无比的纠结，因此你总是苦不堪言。其实，换种心态，聪明选择，理智放弃，勇于决断，会让我们的心胸

更豁达，生活更洒脱。

步骤二：舍得暂时的失去。

你总想把名利、情感攥在手中，结果不堪重负。的确，背着包袱走路总是很辛苦的，很多时候，松开双手，减轻负担，路会更好走，你会更充实。

你经常处在一种浮躁不安的情绪中，时刻不忘追求自己想要的辉煌和热闹，殊不知，寂寞才是人生的底色。舍得了繁华，耐得住寂寞，在积极的行动中踏实地去改变，人生的路才越走越宽，事业的成就才会越来越辉煌。

你有些火爆脾气，受不得半点委屈，不愿做一点让步，其实，你并没有因此而更快乐。“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。”很多时候，你应该学会忍耐，懂得退让。忍耐一下子，会让你受益一辈子。

步骤三：弃掉身心的负担。

不管你的昨天如何辉煌，也不管你的昨天如何暗淡，那都已成为了过去，勇敢地把它们关在身后，你才有精力去关注明天，才有激情去开拓进取。

静下心来，你会发觉自己的生活乱糟糟的，整天忙乱不堪，却没有成就感。这时，你应该腾出时间来回顾整理一下生活。重新策划你的人生，设定适合自身的理想，不断调整自己的目标，保持积极乐观的心态，你会感觉到自己的生命焕然一新。

身处困境时，远离悲观绝望，抛弃恐惧，热情地和自己的心灵拥抱，微笑着去吸取失败的经验，在自我激励的号角声中，战胜困难，你才会走向成功，赢得辉煌。

请你相信，一时的迷失不是一世。从今天开始，断开你的杂念，舍得暂时的失去，弃掉身心的负担，从头到脚给自己一个彻底的整理，你会告别迷失的人生，重新找到“心”的路径，从而安享内心的快乐，收获成功的喜悦！

感谢为本书提供素材的：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

上卷 断开人生的杂念

第一章 在不平等的世界里，遇见平静的自己 / 002

1. 看淡那些不公平，心开了，路就开 / 002
2. 如果环境无法改变，那就学会改变自己 / 005
3. 如果现实无法改变，那就学会与它共存 / 008
4. 如果事实无法改变，那就学会控制反应 / 010
5. 昨天是过期作废的支票，明天是不能预支的期票 / 013
6. 欲望是没有尽头的海水 / 016
7. 人生的过程胜于结果 / 019

第二章 不快乐的人，多是被错误的意识所操纵 / 022

1. 不放过你的，是你的思想 / 022
2. 人生，应该有追求，但绝不能强求 / 024
3. 什么东西都想得到，往往什么东西都得不到 / 027
4. 在追求完美的路上，永远看不到终点 / 030
5. 人不喜欢被他人定型，却习惯定型自己 / 033
6. 最迷惑人的，往往是最没有太多价值的 / 036

7. 痛苦与不幸往往是虚荣在作祟 / 039

第三章 越是纠结，人生越容易打结 / 043

1. 纠结来了，幸福就少了 / 043

2. 喜欢纠结的人，不是谨慎就是懦弱 / 047

3. 关于人生的决断，并非只有“对与错” / 049

4. 习惯纠结于失败的人很难成功 / 051

5. 不需听到的声音，又何必听得太仔细 / 054

6. 击垮我们的往往不是大事，而是那些小事 / 056

7. 人生的无趣并不是因为拥有得太少，而是在意得太多 / 059

中 卷 舍得暂时的失去

第四章 松开双手，路就好走 / 064

1. 紧握在手中的，未必是钻石 / 064

2. 有失才有得，是因果的法则 / 067

3. 大舍大得，小舍小得，不舍不得 / 070

4. 人们最难做出的决定，是松开自己的双手 / 072

5. 舍小利换来大回报，本质是让对方从心理上“赚到” / 076

6. 只舍不取，别人不一定会感激你 / 078

7. 分享的实质是互惠互利的双赢思维 / 081

第五章 耐住寂寞是为了将来不再沉默 / 085

1. 先耐得住寂寞，才等得到繁华 / 085

2. 年轻人浮躁的根源是，太把自己当回事 / 088

3. 想做好事业，请先坐热“板凳” / 092
4. 把心沉下去，让才华浮上来 / 094
5. 成功的秘密就蕴藏在时间里 / 096
6. 希望各个方面都成功的人，往往没有一项成功 / 99
7. 能笑到最后的人，就是笑容最美的那个人 / 102

第六章 忍耐一下子，受益一辈子 / 106

1. 不怕吃亏的人结果不吃亏 / 106
2. 蹲下，是为了跳得更高 / 108
3. 记住该记住的，忘记该忘记的 / 111
4. 一个人的气度大小，决定他的人生高度 / 113
5. 原谅别人的同时，其实是在解放自己的心 / 116
6. 折磨你的人，是帮你走向强大的朋友 / 119
7. 愤怒以愚蠢开始，以后悔而告终 / 122

下卷 弃掉身心的负担

第七章 必须弃掉旧我，才能重建人生 / 128

1. 一直没有成功的人，可能是一直在走错方向的人 / 128
2. 远离过去的自己，才能迎来全新的你 / 131
3. 不懂丢弃的人生路，越走越累 / 134
4. 否定自己，看轻自己，才能超越自己 / 135
5. 把过去的一切都关在门后 / 137
6. 总放不下昨天的成就，就会失去今天的机会 / 139

7. 一次只改掉一个坏习惯就可以 / 141

第八章 从头到脚的整理，生命会焕然一新 / 145

1. 太过梦幻的理想，就是不切实际的梦想 / 145
2. 受潮的火柴，永远也擦不出火花 / 148
3. 不要让抱怨丑化我们的生活 / 151
4. 越是残酷的现实世界，越要弃掉对别人的依赖 / 154
5. 想得到好的结局，必须远离顽固守旧的格局 / 157
6. 看问题的角度就是衡量思考力的程度 / 159
7. 弃掉一些无谓的忙碌，成功来得会更轻松 / 161

第九章 和真正的自己在困境中拥抱 / 165

1. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 / 165
2. 像接受成功一样去接受失败 / 167
3. 你无法事事顺利，但可以事事尽力 / 171
4. 等待别人帮你之前，自己先要去帮助自己 / 173
5. 巧用心理暗示，找回我们做事的信心 / 175
6. 克服恐惧，挡住你的只是一张纸 / 178
7. 汲取失败的教训，你就能看到成功的踪影 / 181

上卷 断开人生的杂念

第三章 越是纠结，人生越容易打结

第二章 不快乐的人，多是被错误的意识所操纵

第一章 在不平等的世界里，遇见平静的自己



第一章

在不平等的世界里，遇见平静的自己

人类社会自有阶级以来，从来就没有绝对的“平等”可言，所谓的平等，只能是相对的、大致的，也可以说是基本的。在不平等的世界里，我们应遇见平静的自己，做到以平常之心看待人事，以宽容之心处理各种问题。“用勇气去改变可以改变的事情，用胸怀去接受不能改变的事情，用智慧去分辨二者的区别。”只要你能平静地看待人生，快乐就会与你永相随，好运就会与你常相伴。

1. 看淡那些不公平，心开了，路就开

世界从古至今没有什么公平而言。种族歧视问题，历来不公平，富人和穷人之间有史以来没有公平，若有，哪来的“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的说法呢？一个公司或者一个单位，同一年、同一个系毕业，分配到同一个单位，能力大小有得比，为什么有人被重用、被提拔，有人被晾在一边呢？这就是社会的不公平。还有作为父母亲的，对自己的亲生儿女都有“两样心”，世界哪有公平呢？

所以，人的一生，受到不公平的待遇可以说是司空见惯，不足为奇，不必把

它挂在心上，“没齿难忘”，扰乱自己本应安定的心。谁能对这种“殊遇”一笑置之，谁就是心胸坦荡的人，谁就是真英雄。如果你受到别人不公平的待遇时，都吃不下、睡不着，那么还算一个人物吗？人的一生有许多重要的事情等着去处理，如果万事看不淡，将精力放在如何去应对这些不公平的事情上，而误了自己本该做的事，那真是天大的傻瓜。生命最大的悲哀莫过于挣来了池塘而失去了浩瀚的海洋。

有位朋友遭到女友抛弃请大师指点，他说女友活得好好的，感到愤恨难平。

大师问他为什么。他说：“我们在一起时发过重誓，先背叛感情的人在一年内一定会死与非命，但是现在两年了，她还活得很好，老天真是没长眼，难道听不到人的誓言吗？”

大师告诉他，如果人间所有的誓言都会实现，那人早就绝种了。因为谈恋爱的人，除非没有真正的感情，全都是发过重誓的，如果他们都死于非命，这世界还有人存在吗？老天不是无眼，而是知道爱情变化无常，我们的誓言在智者的耳中不过是戏言罢了。

“人的誓言会实现是因缘加上努力的结果。”大师说。

“那我该怎么办呢？”他问。

大师说：“我给你讲个寓言。”

“从前有一个人，用水养了一条非常名贵的金鱼。一天鱼缸打破了，这个人有两个选择，一是站在鱼缸前诅咒、怨恨，眼看金鱼失水而死；一个是赶快拿一个新鱼缸救金鱼。如果是你，你怎么选择？”

“当然赶快拿鱼缸救金鱼。”他说。

“这就对了，你应该快点拿鱼缸救你的金鱼，给它一点滋润，救活它。然后把打碎的鱼缸丢弃。一个人如果能把诅咒、怨恨都放下，才会懂得真正的爱。”

朋友听了，面带微笑，欢喜而去。

实际上，绝对的公平是不存在的，世界不是根据公平的原则而创造的。但是我们即使遇到不公平的事，也不要怨天尤人。因为，怨也没有用，生活就是这样，有什么办法？有时候没有道理可讲，有时候又似乎不尽情理。当生活让你哭笑不得的时候，你不应该太过于抱怨，而是要看淡生活中的不公平才对。

付出与回报的天平上总会出现不尽如人意的误差，苦苦的追寻换来的只能是一身的疲惫，挥洒的汗水总是换不来期待中的收获。这一切都是人生中挥之不去的，是人生竞技场上必不可少的基石。

公平只是神话中的概念，人们每天都过着不公平的生活，快乐或不快乐，是与公平无关的。这并不是人类的悲哀，只是一种真实的情况，过去不曾有过，今后也不会有。面对生活中不公平的人和事，不妨采取以下三种做法：

第一，改变衡量公平的标准。不公平是一种进行比较后的主观感觉，因此我们改变比较的标准，就可以在心理上消除不公平。

第二，通过自己的奋发努力来求得公平。其实人都需要得到别人的肯定与尊重，所以有些看似不公平的事正是自己不成熟的观念与言行造成的。

第三，不要事事苛求公平。人的心里常常受到伤害的原因之一，就是要求每件事都必须公平。其实，世界上根本就没有绝对的公平，所以我们不要事事都拿着一把公平的尺子去衡量。

心开了，路就开。假如我们一味地去追求平等，也许会患得患失，少了做

人的乐趣。如果我们看淡那些不公平，以感恩的心情来生活，也许我们会快乐很多。

2. 如果环境无法改变，那就学会改变自己

在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运。可见，一个人的命运不是由上天决定的，也不是由某个大师的狂言决定的，而是由你自己决定的。一个人若想要改变自己的命运，最重要的就是要改变自己，改变心态，改变思维，这样命运也会随之改变。

很久很久以前，人类都还赤着双脚走路。有一位国王到某个偏远的乡间旅行，因为路面崎岖不平，有很多碎石头，刺得他的脚又痛又麻。回到王宫后，有一个太监为了取悦国王，把国王所有的房间都铺上了牛皮，国王踩在牛皮地毯上，感觉双腿舒服极了。

为了让自己无论走到哪里都感觉到舒服，国王下令，把全国各地的路都铺上牛皮。众大臣听了国王的话都一筹莫展，知道这实在比登天还难。正在大臣们绞尽脑汁想如何劝说国王的主意时，一个聪明的大臣建议说：“大王可以试着用牛皮将脚包起来，再挂上一条绳子捆紧，大王的脚就不会再受痛苦。”于是，鞋子就这样发明了出来。据说，这就是“皮鞋”的由来。

那个大臣是聪明的，改变自己的脚，比用牛皮把全国的道路都铺上要容易得多。按照第二种办法，只要一小块牛皮，就和将整个世界都用牛皮铺垫起来的效果一样了。其实，许多时候可以改变自己来适应环境，这是一条捷径。

我们活在世上，都想着要环境来满足我们的需求，出门的时候要有好天气。

自己要有一个好的亲朋好友，做事的时候一切的天时地利都要顺着自己的意愿来。当然，这些也就是只能想想而已，哪有那么好的事情呢？你对环境的要求或许就是别人最不愿意的部分，而且环境是不随着自己的意愿而改变的。

对环境的要求过高会让我们怨天尤人，当环境不满足我们需求的时候，我们就会产生恐惧心理，觉得外界的条件不够，而自己肯定是做不好的。当我们失败的时候，我们就会把一切都怪罪于外在的条件不适合自己。

托尔斯泰说：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，但没人想改变自己。”要改变现状，就得改变自己。

有一次，柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们于是纷纷请教方法。柏拉图笑道：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们不禁哑然。世界上根本没有什么移山之术，唯一能够移动山的秘诀就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么就改变自己。

现实世界中有太多的事情就像“大山”一样，是我们无法改变的，至少是暂时无法改变的。当我们在头碰南墙的时候，不妨换个角度多想想，山如果不过来，那我们就过去。我们不能决定风的方向，但我们能改变帆的方向！

山不过来，我就过去。八个大字振聋发聩，足以让整天抱怨“命运不济、世道不公、怀才不遇”的才子们汗颜。人生如水，人只能去适应环境，去改变自己。

在机场，有一个客人坐上一辆出租车。这辆车底板上铺了羊毛地毯，地毯边上缀着鲜艳的花边。玻璃隔板上镶着名画的复制品，车窗一尘不染。客人惊讶地

对司机说，我从没搭过这么漂亮的出租车。

“谢谢你的夸奖。”司机笑着回答。“车不是我的，”他说，“是公司的，多年前我本来在公司做清洁工人，每辆出租车晚上回来时都像垃圾堆。底板上尽是烟蒂和火柴头，座位或车门把手甚至有花生酱、口香糖之类黏黏的东西。当时我就想，如果有一辆保持清洁的车给乘客坐，或许乘客就会为别人着想一点了。”

“当我领到出租车司机牌照后，就立即照那个主意做了。我把公司给我驾驶的出租车收拾得干净明亮，又弄了一张好看的薄地毯和一些花。每当乘客下车后，我就会查看一下车子，一定要替下一个乘客把车准备得十分整洁。”

“从我开车以来，客人从没有令我失望过。我从来没有去捡拾过一根烟蒂，车内没有花生酱或冰激凌蛋筒尾，更没有一点垃圾。先生，就像我所说的，人人都欣赏美的东西。如果我们的城市里多种些花草树木，把建筑物弄得漂亮点，我敢打赌，一定会有更多人愿意用垃圾箱。”

这个司机的故事让我们懂得：好者更趋于变好，坏者更易于变坏。如果你不能改变周围的每一个人，那么就试着改变自己，然后让这些改变去影响别人。

一个人要想改变生活是事倍功半，但改变自己是事半功倍，一味地要求他人倒不如更多地反思自己。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点与不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改换环境上面，这实在是徒劳无益的。

3. 如果现实无法改变，那就学会与它共存

生活中，我们常常感到周围现实不尽如人意：自然条件的恶劣，人与人之间的相互倾轧，工作压力太大，报酬太低……面对这种种烦恼，不少人整天抱怨生活待自己太薄，牢骚满腹，怨天尤人。其实，静下心来想一想，就会明白，即使是皇帝，也没有能力让周围的一切如他所愿。对于现实，我们可以想办法来改变它，将其中不令人满意的成分降低到最低限度。但改变现实是很困难的，有时候，我们应该学习与它共存。

有这样一位瓷器收藏爱好者，他购得一只明代官窑的瓷碗，爱不释手，每天都要看了又看，擦了又擦。一天，他在观赏瓷碗时，一不留神没拿住，瓷碗掉地摔得粉碎，他非常难过。从此，每天他都望着那堆瓷碗的碎片茶饭不思，人也越发地憔悴起来。转眼半年过去了，最终他因精力衰竭而亡。直到他咽气时，手上还紧紧地握着瓷碗碎片。

我们可以理解这位收藏者的心情，但在深表同情的同时，我们却不可否认，他在最后也没能明白这样一个道理：覆水难收，纵使他如何悲伤也不能够使破碎的古瓷碗再恢复原样。所以，在生活中我们如果发生了类似无可挽回的事情时，就要学会接受它、适应它。

普希金说：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，不要愤慨，不顺心时暂且忍耐。相信吧，快乐的日子将会到来。”我们无法改变天气，无法改变现实，也无法左右他人的思想。那么，改变自己的心境，让自己与无法改变的事实共存。

安娜是一家电视台的记者，年轻漂亮，又颇有才华，白天采访财经，晚上播