

★★★
幸福法则的
精华总汇
★★★

如何拥有内心的幸福？
如何让生活更有质感？如何摆脱烦恼，无为而为？
如何面对压力，从容不迫？
如何放下执着，释怀万般红尘？
如何面对一个充满诱惑的世界，保持内心的平静？
如何面对一个充满挑战的世界，保持内心的坚韧？
如何面对一个充满竞争的世界，保持内心的淡定？
如何面对一个充满变化的世界，保持内心的从容？
如何面对一个充满未知的世界，保持内心的勇敢？
如何面对一个充满希望的世界，保持内心的乐观？
如何面对一个充满梦想的世界，保持内心的执着？
如何面对一个充满挑战的世界，保持内心的坚韧？
如何面对一个充满竞争的世界，保持内心的淡定？
如何面对一个充满变化的世界，保持内心的从容？
如何面对一个充满未知的世界，保持内心的勇敢？
如何面对一个充满希望的世界，保持内心的乐观？
如何面对一个充满梦想的世界，保持内心的执着？

减法

生活

SHENG HUO



金畅 编著

- ◎ 减法生活的智慧
- ◎ 放慢生活的节奏
- ◎ 美中不足是人生常态
- ◎ 放下“执著”以退为进
- ◎ 笑对人生的挫折
- ◎ 做“聪明人”眼中的傻瓜
- ◎ 爱情加法与婚姻减法
- ◎ 爱上工作有快乐
- ◎ 做个真明白、假糊涂的人……



清华大学出版社

减法生活

金畅 编著

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

本书从与人们生活息息相关的多个方面入手，以轻松的笔调探讨如何从心态、自我提升、形象、爱情、家庭、职场等方面做“减法”，教会大家放下心中的欲望，懂得知足，还心灵一份宁静，简单而快乐地生活。本书为读者描绘出一种减去负累的理想生活状态。

本书适合旨在追求心灵成长的人阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

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

减法生活/金畅编著. —北京：清华大学出版社，2012.

ISBN 978-7-302-29145-9

I. ①减… II. ①金… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 134310 号

责任编辑：李玉萍 郑期彤

装帧设计：杨玉兰

责任校对：陈立静

责任印制：张雪娇

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 装 者：北京嘉实印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：12.75 字 数：182千字

版 次：2012年8月第1版 印 次：2012年8月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：26.00元

产品编号：043233-01



今天，请用减法生活

我们人类是宇宙的精灵，总是敏感地对外界做着各种各样的反应。自从我们诞生以来，各种各样的欲望也诞生了，这些欲望虽然看上去十分合理，主要是为了自我的生存和基因的传递。但我们的这种本能随着科学的发展和社会制度的不断完善得到了越来越多的满足，我们的欲望变得越来越多，各种各样的新需求也层出不穷，欲望被无限地放大。随着时光的流逝，人类的眼界越来越开阔，人类对事物的看法有了很大的改变，人类的欲望也变得越来越强烈。

随着人类梦想实现速度的增加，我们得到的东西越来越多，我们的精神和物质都已经变得如此沉重，但是我们的时间、精力、情感和智慧却是有限的。于是，我们变得越来越累。我们突然发现，当得到的东西越来越多时，却变得越来越不快乐。

随着人类经济社会的不断发展，人与人之间的关系也日益密切，人际关系变得复杂而沉重，更多的烦恼也随之而来，人际交往的痛苦悄然涌上了现代人的心头。人们对成功与梦想的渴望达到了前所未有的程度，甚至超越了我们的基础需要。当我们努力地朝着美好的目标前行时，不小心却

被变重的物质和精神包袱绊了一跤。

现代人一边享受着丰富的物质生活，一边却承受着精神上的折磨。我们的心灵早被物欲蒙上了太多的灰尘，该怎么办呢？要除去心灵上的灰尘，就得用到减法法则。其实，心灵犹如一个美丽的花园，倘若长期不修整就会杂草丛生，倘若能够及时地清理，自然会绽放出绚丽的花朵。现代人总是被许多虚妄的感觉搅扰，而变得无所适从。

名利本来只是过往烟云，可是太多的人掉进了欲望的陷阱，难以自拔，以致酿就了无数的人间悲剧。其实，有时候放下心中的欲望，稍微知足一点点，我们的生活就会更加快乐。

完美，是无数人都追求的梦。但是，世上没有绝对完美，苛求完美只会劳累身心，还让自己常常感到力不从心。我们完全可以放下追求完美的心理，宽容地允许一点点小错误，既无伤大雅，又点缀了平淡的生活，何乐而不为呢？

现代生活的节奏越来越快，人们内心的压力也越来越大。怎样才能获得轻松与快感呢？通过阅读本书，你会发现，你完全可以适当地减轻压力，放下手中的工作到外面去透透气。

面子，是中国人非常看重的。说实话，人人都有自尊，人人都爱面子。然而，在我们的生活中，很多人常常为面子而苦恼，面子让我们付出了太多的代价。其实，有时候我们完全可以把面子看轻一些，何必为一点虚荣而受尽“不幸”呢！

在梦想的道路上，我们需要勇往直前，努力拼搏，但是，倘若一味地固执也是不可取的。如果一条路无法走通，我们完全可以换另一条路试着走走，也许你会觉得越走越顺畅。

成功，是无数人都梦想的。但是，当我们并没有得到自己想象中的成功时，甚至当我们失败时，能否轻松地面对失败笑一笑呢？其实，成功是目标，而失败是通向目标的路标。真正的成功是可以坦然迎着哪怕是悲惨的命运而积极地进取！

爱，是人类最美好的感情之一。我们都渴望天长地久的爱，但有时候事情往往与愿望相悖，天长地久的爱虽然存在，人的生命却不能天长地久，但永恒的精神之恋，哪怕是短暂的也可以让我们幸福，有那么一点点就够了，何必奢求呢？我们恳请那些多情的人儿放放手，给爱一条生路，让爱自由地高飞吧。

人类是有喜恶的动物，我们根据自己的喜好选择工作，做我们想做的事情，下决心一定要做出一点成绩来。人类的愿望是非常美好的，但我们的生活常常是非常现实的。很多时候，我们往往人为地给生活加上了自己的想象。辩证地讲，喜恶有时候是一种习惯，其实我们完全可以用简单的心态去面对一切人和事物，不走极端。不要自己找麻烦，这样我们才不会被生活所累。

人从出生开始，日子就一天天增加，属于我们的东西也在不知不觉中增加了，我们的精神和物质都在增加。如果一直这样，我们只是在做加法，甚至乘法，而没有去清空自己的生活，久而久之，我们就会被堵死！就像一个人既要进食也要排泄一样，进食与排泄从生理上讲同样重要，美食是一大享受，痛快的排泄也一样舒畅，这点被很多人忽略了。今天的人，总是一味地做加法和乘法，而不做减法和除法，因此，增添了无数的烦恼。

对今天的人来讲，减法生活实在是重要！我们需要平衡的生活，让生活回到中庸的原点。

编 者

目 录

第一章

放下包袱，心灵减负

人生是道减法题/2

不舍一束花，怎得一村香/5

减法生活是一种生存智慧/7

放下包袱，为人生减负/10

清理一下心灵花园中的杂草/13

第二章

减去压力，获得轻松

放慢生活的节奏/18

培养一项业余爱好/21

忙里偷闲，也是一种减法生活/24

放下就是快乐/27

学会为自己减压/30

不怕出丑是种聪明的做法/34

第三章

名利是泥潭，无为乐无边

贪婪是一口陷阱/40

虚荣是人生灾祸/44

知足才是真快乐/46

看淡了，便快乐了/50

少一份欲望，多一份幸福/52

第四章

没有完美，只有真我

完美是一种错误的信念/58
美中不足，是人生常态/60
缺憾，未必不是一种美/62
“完美”是不存在的/64
从缺点开始选起/66
放下清高，让自己“俗”一点/68
少一点苛求，少一点烦恼/70

第五章

“执著”是苦，换道而行

以退为进是一种减法人生/74
已经很好了，请见好就收吧/78
换种思维，就会看到“绿洲”/81
此路不通，另行他路/84
有时，好马也得吃“回头草”/87
及早抽身，是最明智的选择/90

第六章

看穿输赢，苦就是乐

笑对人生的挫折/96
输得起才能赢得起/99
留得青山在，还怕没柴烧/102
学会在痛苦中感受快乐/105
成功并不是想象的那么复杂/107
苦难，是上帝的特别恩赐/111
“聪明人”眼中的傻瓜/113

第七章

忘却过去，重新发现欢乐

不为昨天买单/118
忘记，是一种幸福/121

- 做今天的主人/123
- 与其抱怨，不如积极进取/125
- 别拿曾经的卑微惩罚自己/129

第八章

放飞爱情，为婚姻减负

- 要懂得爱情加法与婚姻减法吗/134
- 失恋，是种美好的滋味/136
- 放下爱情，便会快乐/138
- 给爱一点空间，给自己一片天空/142
- 把心痛变成祝福/145
- 放弃，是一种美丽/148

第九章

一切都好，什么都喜欢

- 摆脱坏情绪的纠缠/154
- 别把烦恼带回家/156
- 适合的，才是最好的/160
- 爱工作，更爱生活/163
- 在工作中寻找快乐/166
- 择你所爱，爱你所择/169

第十章

简单做人就是快乐

- 放下琐事，快乐就在身边/174
- 凡事多往好处想/176
- 过一种简单的生活/179
- 降低自己的生活标准/181
- 真明白，假糊涂/184
- 敌人是减法，朋友是加法/187

参考书目

第一章 放下包袱，心灵减负

人生是道减法题

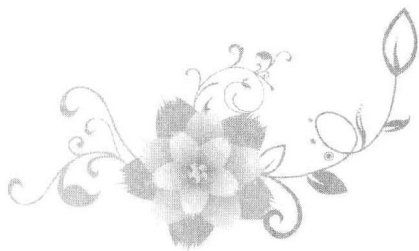
不舍一束花，怎得一村香

减法生活是一种生存智慧

放下包袱，为人生减负

清理一下心灵花园中的杂草





{ 人生是道减法题

人生是道减法题。哲人说人生如车，其载重量有限，超负荷运行会使人生走向其反面。一个人的生命是有限的，而欲望却是无穷无尽的。我们应该学会辩证地看待人生，看待得失，用减法减去人生过重的负担。否则，负担太重，人生不堪重负，结果往往事与愿违。

人生应有所为，有所不为。

华盛顿是美国的开国之父，他在第二届总统任期届满时，全国“劝进”之声四起，但他以无比坚强的意志坚持卸任，完成了人生的一次具有重要意义的减法，直到现在美国人民仍自豪于华盛顿为美国建立的制度。

有这样一个故事：

很久以前，有一个穷人整天向神仙祷告，最后他的诚心感动了神仙。神仙告诉他，可以满足他的一个愿望，于是这个穷人便要求神仙赐予他很多财富。

神仙告诉他，在家乡一直往西的地方是一片沙漠，沙漠深处有很多金币，他能拿多少，就给他多少。听了神仙的指点，穷人非常高兴地拿着一个大口袋向西边走去。果然，看到了一片沙漠，于是他大踏步径直朝着沙漠的深处走去。在沙漠的深处，他看到了一眼望不到边的金币，这时他突

然感到后悔极了，后悔自己没拿一个足够大的口袋来。



接着，这个穷人在自己的大口袋里装满了金币，但是他还不满足。于是，又在自己的衣服口袋里也装满了金币，但是他看到没有收入囊中的金币还是觉得眼馋。于是，又往自己的帽子里、鞋袜里——所有能够盛放东西的地方都装满了金币。

可是，因为有了金币的沉重负担，他每往回走一步都备觉辛苦，来时觉得并不很长的路好像一下子变得遥远起来。就在这个时候，神仙又出现了，并且告诉他，只要他把身上的金币放下一些，就能走出沙漠。可是，无论放下哪一枚金币，他都觉得心疼。于是，他就带着身上所有的金币继续艰难地在沙漠里行走。渐渐地他又累又渴，几乎寸步难行，可是他仍然

舍不得放弃那些金币。

到了后来，穷人发现自己如果再不放弃金币的话，很可能就会被困死在沙漠之中。意识到了这一点，这个穷人开始一点一点地扔掉金币。每当感觉累得无法继续前行的时候，他就扔掉一些金币。最后，这个穷人终于走出了沙漠，身上没有一枚金币，不过，他仍然感谢神仙赐予了他人生当中最大的一笔财富。

试想，如果这个穷人固执地不肯放下钱财，估计他只能面临死亡的命运。正是他舍得减去身上的负累，才走出了大沙漠。

由此可见，做好人生的“减法”，就要懂得舍弃、敢于放弃、勇于抛弃，舍弃那些可有可无的，放弃那些于事无补的，抛弃那些有害无益的，如同园艺师修剪掉那些多余的枝条藤蔓，或雕塑家剔除掉那些疵点赘块。只有这样，人生之舟才能快捷、平稳地抵达理想的彼岸，尽览生活的美景，领略人生的醇酿。

做好人生的“减法”是一种智慧。人的一生不过百年，除去懵懂孩童时代和老病的黄昏时光，剩下的不过短短几十年。在有限的时空中去感受无限的世界，每个人都应该做一个正确的选择：选择自己最渴望的，舍弃那些不重要的；选择自己最合适的，放弃那些能力不及的；选择那些促使自己跑得更快、跳得更高、变得更强的，抛弃那些损害、影响自己发展的。“有为，有弗为；知足，知不足”，这是一种选择，也是一种智慧。

做好人生的“减法”是一种境界。有取有舍，有礼有节，有度量，有分寸，非平常心者不可得。老子曰：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”月盈则亏，过犹不及，懂得并身体力行人生减法者，自然就踏入了人生的另一种境界。比尔·盖茨始终保持清醒和理智，该放放、该收收，不但捐出580亿美元设立盖茨基金，而且正值壮年就退出了公司董事长的职位。很多例子都证明，许多功败垂成或身败名裂者往往是不懂得进退，没有用好人生的减法。

“细雨湿衣看不见，闲花落地听无声。”人生的减法，不是保守退让，

不是消极避世，更不是无所作为，而是一种大境界。愿我们每个人在做好人生加法的同时，也能“删繁就简三秋树”，乾坤自守，做好人生的“减法”，谙进退之道，明舍得之理。



{ 不舍一束花，怎得一村香

分享是一种人生的快乐。当你学会分享时，你的快乐便会增长一倍。

有这样一个故事：

曾经有一位老住持在院子里种了一棵菊花，第三年的秋天，院子成了菊花园，香味一直传到了山下的村子里面。凡是来寺院的人们都忍不住赞叹道：“好美的花儿呀！”

一天，村子里有个人开口向老住持要几棵花种在自家的院子里，老住持非常爽快地答应了。他亲自动手挑选开得最艳、枝叶最粗的几棵，挖出了根须送到了那个人的家里。消息很快就传开了，前来要花的人接连不断。在老住持的眼里，这些人一个比一个知心，一个比一个亲近，所以都要给。没过多久，院子里的菊花就被送得一干二净了。

没有了菊花，院子里就如同没有了阳光一样寂寞。

秋天的最后一个黄昏，有个弟子看到满院的凄凉，就忍不住叹息道：“真可惜！这里本来应该是满院花朵与香味的。”

老住持笑着对弟子说：“你想想，这岂不是更好吗？三年之后，将是

一村菊香。”

“一村菊香！”弟子不禁心头一热，看着师父，只见他脸上的笑容比开得最美的花还要灿烂。

老住持告诉弟子说：“我们应该把美好的事情与别人一起共享，让每一个人都感受到这种幸福，即使自己一无所有了，心里也是幸福的！这时候我们才真正拥有了幸福。”

不舍一束花，怎得一村香？老住持把美好的东西拿出来与别人一起分享，当看到别人脸上洋溢着笑容时，他感到很欣慰，因为他明白与别人分享幸福比自己占有幸福更快乐。

快乐与人分享，快乐会加倍；悲伤与人倾诉，悲伤会随风而逝。懂得分享，生活便是彩色的，但是人们因为忙碌、因为冷淡已经渐渐忘记与人分享，也就不能体会其中的乐趣了。

还有一个故事：

一个灼热的黄昏，曼玲正为了炒菜做饭忙得不可开交，志远也跟着团团转，他想帮曼玲做点什么，可他什么也做不了。曼玲虽然明白他是好意，但看着他在一旁转来转去，总觉得碍手碍脚的，这让她非常烦躁。正当曼玲火气很大的时候，志远朝着窗外望去，突然喜出望外地对曼玲说：“曼玲，快来看，快来看，天空好漂亮呀！”

曼玲听了就更不耐烦地说：“等一下！你没有看到我现在正忙吗？”

曼玲说话的语气好像在责怪他没有帮忙，还在偷懒，其实曼玲根本不需要他的帮忙。听完曼玲的话，他也不开心地安静下来了。五分钟过后，曼玲觉得自己的态度不太好，便走过去问他要她看什么。

他这时才说：“五分钟前满天的彩霞，好漂亮。现在已经没有了。”

曼玲随着他的手指往窗外看，一片昏黄的夕阳将天空染成淡黄色的，实在没什么稀奇，便回过头再做自己的事，这个黄昏就这样过去了。

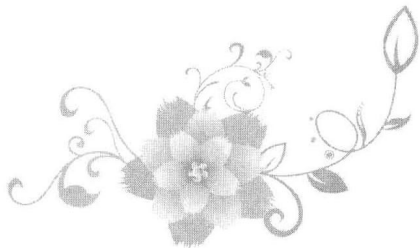
几天后的一个清晨，曼玲起床准备早餐，依照惯例，她拉开窗帘，打开窗户，突然看到满天层次分明的彩云，一层淡紫，一层粉红，边缘还镶着淡淡的金光，迤迤到天边才渐渐淡去。

面对着美丽的大自然美景，曼玲有一种感动，本想与志远一起分享这份感动和美好，但时间还早，她不想打扰他睡觉，便想等一下再说吧。结果刚转个身，再回头来，天空已经完全改变了，刚才那幅美景已经不见了，这时即使叫醒志远，也来不及欣赏那样神奇的美丽了。

曼玲若有所失，怅然地离开了那扇窗子，就在那一刹那，她想起几天前志远要他看窗外满天的晚霞，却因为自己的不耐烦，错过了人间的美景，想必当时他的心情与现在的自己一样怅然若失吧！

分享，有时是实质性的事物，但更多的是一种心灵的沟通，一起分享花开日落的美丽，能增进人们之间的了解、关怀与爱护。分享的机会稍纵即逝，如果不懂得把握，我们就无法留住那份美丽与感动，因而懂得分享的人是幸福的！

如果学会与人分享，你的生活将是一种意想不到的幸福。如果你是一个懂得分享的人，那么你的生命将是丰沛而充满喜悦的！



{ 减法生活是一种生存智慧

有人问大师罗丹雕塑的秘诀，答曰：“减去多余部分。”其实，人生也

是如此。学会人生的“减法”已成我们的当务之急！随着经济的飞速发展，很多人都觉得活得很累。为什么呢？负担太重。很多人将财富、地位、名誉与人生牢牢地捆绑在了一起，把拥有这些看成是衡量人生的唯一标尺。

人生就像酿酒，“减”去无味的水，量虽少了，味反而醇厚了。人生的减法哲学，就是减去疲惫，减轻烦恼，减少不该早生的华发，减去心灵上的沉重负担，减去一些奢侈的欲望，减去没有价值的身外之物。作为万物之灵的人，应该宁愿不要车子、票子、房子，仅要一份平安；宁愿不要灯红酒绿，仅要一份恩爱。减少一次奢糜淫逸，就增加了一份灵魂的纯净与人生的宁静；减少一次应酬周旋，就增加了一份家人的亲情与生活的从容；减少一次谄媚邀宠，就增加了一份人格的尊严与心灵的轻松。

丽萍家有一套100多平方米的房子，平时只有一家三口住，搬进新家后她陆陆续续添置了不少东西。近日，当她给八岁的女儿买来了特别喜欢的钢琴时，却发现这个一米多长的大物件竟然在100多平方米的家中无处安放，而且弹琴需要光线，但客厅的窗前早已被沙发“盘踞”了。她和丈夫倒腾了半天，把客厅里的家具来了个乾坤大挪移，但还是无法放下钢琴。扔掉沙发吧，才买了两三年，觉得可惜；丢掉座钟吧，那可是花了好几千块钱买的，也舍不得。她此时不禁感慨，家里怎么有这么多东西呢？

请来做设计师的林林出谋划策，林林的建议很简单，丢掉那个多余的沙发，女儿弹奏钢琴时可以把凳子摆在沙发的位置，平时则放几个可以坐的地垫，如同榻榻米一样，但并不垫高。其实正对着电视的沙发足够他们一家三口用了，沙发拐过去的那段纯属多余，但自己无论如何也是舍不得丢弃的，林林的“减法”建议让她心服口服。自己当初买沙发的时候根本就没有考虑够用不够用的问题，而是完全根据客厅的尺寸定做的。

相信很多人都有这样冲动消费的经历：家中电视要买两台——客厅放一台卧室放一台，而且屏幕要足够大；出去吃饭点菜一定要打出剩余量，免得别人说自己抠门儿；电脑两年更新一次，硬盘、内存不断扩充；买了一件漂亮的衣服，还是抑制不住再购买的欲望……但是，当你静下来好好