

Nizuiyugade
Jianfa Shenghuo

你最**需要的** 减法生活

给自己的生活做减法，
就是削减我们心灵的承载，让我们的心灵回归自然，
让我们的人生卸去重担，
在轻松与自由中舒畅前行，真正收获成功。

冯国涛◎编著

◎ 在减法生活中找寻生命的真谛 ◎

让我们给自己的生活做**减法**，用感动及简单去应对**生活中的繁琐**，
用轻松与坦然去**面对**人生中的成功与失败，让心灵在**轻松**与自由中呼吸新鲜空气。
从而让自己的身心回归轻松，**回归自由**。

中国华侨出版社



你最**需**要的 **减**法生活

冯国涛◎编著

给自己的生活做减法，
就是削减我们心灵的承载，让我们的心灵回归自然，
让我们的人生卸去重担，
在轻松与自由中舒畅前行，真正收获成功。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**你最需要的减法生活/冯国涛编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 3
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2166 - 4**

**I. ①你… II. ①冯… 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 015157 号

●你最需要的减法生活

编 著/冯国涛

责任编辑/赵姣娇

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2166 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言 Preface

“减”，早已经成为了一种生活哲学，它不仅仅运用在我们的数学运算里，而且充斥于我们生活的角角落落，散落在我们生命的漫山遍野，让我们不得不重视，让我们不得不去思考。

在我们的生活工作中，可能是城市的脚步过于匆忙，也可能是由于我们身上的负担过重，更有可能是我们的心灵承载过多，所以我们总是感觉到自己呼吸不畅，总是感觉到自己压力过大，也总是感觉到自己的精神在面临着崩溃。所以我们就寻找着适合自己的生活方式，努力地追寻着如何去减轻自己的负担，卸去那些沉重的包袱，从而让自己的身心回归轻松，回归自由。

人生因为我们的不知足，因为我们的欲望太重，所以才会让自己那么繁重，才会让自己那么辛苦。其实我们在来到人世间的时候一无所有，心灵也是纯净无瑕，

我们不知道什么是沉重，什么是负担，更不知道什么是私欲，什么是奢华。但是随着我们慢慢地长大，随着我们在社会上经验的增多，我们就慢慢地给自身增加了一些东西。我们不断地向往着金钱，向往着名利，向往着那些奢华，并且使尽全力地去追逐它们，不顾一切。在途中我们为了一时的私欲，捡起了地上的那些虚伪、那些繁琐、那些奢华，抱着这些沉重的东西让自己上路，在途中我们却忘记了真实的生活，忘却了简单的心思，忘记了现在拥有的幸福，忘却了生活中的感动，也忘却了那些美好的感情，从而丢失了那些能让我们轻松的幸福，将自己的心用另外的东西替代、填满，从而让自己的心灵负重，让自己的生活陷入一片迷乱。其实回过头，当我们在人生这条路上沉重得再也走不下去的时候才会发现，原来人生没有我们想象得那么繁重，我们的心灵也无需那么多的承载，幸福也根本不需要那么多的额外条件。有时候简单才是真快乐，回归自然我们的身心反而会变得更轻松。

所以让我们给自己的生活做减法，减去那些生活的重量，减去那些欲望的牵绊，减去那些束缚我们灵魂的执著，给自己的心灵绘制一个个笑脸，给自己的人生选择一段快乐的旅程，给自己的成功增加一些真正的砝码。用感动及简单去应对生活中的繁琐，用轻松与坦然去面对人生中的成功与失败，让心灵在轻松与自由中呼吸新鲜空气，让自己在生活减法中找寻生命的真谛。



《你最需要的生活减法》这本书，就是让我们去认清那些存在于我们人生中的那些负重，让我们去识别人生中的那些羁绊，教导我们该如何给自己的生活做减法，教导我们如何在繁杂的尘世中给自己的心灵寻找到一丝清明，如何在压力丛生的社会中学得一点轻松与自由。

给自己的生活做减法，就是削减我们心灵的承载，让我们的心灵回归自然，让我们的心灵呼吸新鲜的空气，让我们的人生卸去重担，让我们的人生在轻松与自由中舒畅前行，真正收获成功。

目录

Contents

第一卷

削减心灵的承载，生活无需太多重负

第一章 人生无需太奢华，简单才是真快乐

1. 人生就像钱罐子，多储蓄少挥霍 2
2. 与其花钱买生命，不如运动保健康 6
3. 小心，别让车房拖垮了你的爱情..... 10
4. 别让金钱成为你生活的主宰..... 14
5. 减去生活的重量，提高生活的质量..... 18
6. 别为今天奢华的快感，透支明天安定的生活..... 22
7. 多一点生活的感动，少一点抱怨的冲动..... 26

第二章 攀比之风是陷阱，虚伪人生没意义

1. 虚荣之心是剧毒，小心生活被束缚..... 30
2. 生活无需盗版，你的地盘你做主..... 35

- 3. 生活风情千万种，安享小窝最踏实…………… 38
- 4. 少一点要求，多一点满足…………… 42
- 5. 时髦追不完，别因跟风太疲惫…………… 44
- 6. 别用嫉妒折磨别人，别因嫉妒伤害自己…………… 48
- 7. 别拿钻石当幸福，别靠炫耀过生活…………… 52
- 8. 撇开盲目的追逐，给人生准确的定位…………… 56

第三章 繁琐人生太纠结，回归自然反轻松

- 1. 简单的近义词就是轻松…………… 60
- 2. 让平淡成为幸福的代言人…………… 64
- 3. 把生活当做一杯香茗…………… 68
- 4. 不要让过分的苛责赶走幸福…………… 72
- 5. 别让你的想法超负荷运转…………… 75
- 6. 你不是现实版的超人，也没有铁打的心脏…………… 79
- 7. 贴近自然，给生活一份温馨的感觉…………… 83
- 8. 抛开顾虑疑团，用真诚写意和谐潇洒…………… 87

第二卷

职场不是高压线，轻松调节效率高

第一章 欲望只是绊脚石，脚踏实地铸胜局

- 1. “利”是双面刀，小心会割伤…………… 92



2. 别忽略了踏实勤奋的价值	96
3. 不要因权势降低了理想的高贵	100
4. 可以眼高，但不能手低	102
5. 削减职场敷衍，用热忱点亮希望	106
6. “名”是荣誉，也是浮云	109
7. 放手不是丢失所有，而是得到更多	111
8. 职场无视娇小姐，吃苦小草受青睐	115

第二章 职场江湖陷阱多，宽心谨慎路更长

1. 一边走，一边看，一边盘算怎么干	120
2. 别管对方啥态度，问到知识有益处	124
3. 给自满降温，给成功加码	128
4. 用谦虚叩开职场的大门	132
5. 持之以恒，梦想就在眼前	136
6. 职场内耗会让我们的路越走越窄	140
7. 摒弃虚假，让诚信为我们开路	143
8. 在别人都放弃的时候，记得再试一次	147

第三章 职场切忌存心魔，笑谈成败智者心

1. 一个人的表演也可以很精彩	152
2. 雁过不一定要留声	156
3. 站在舞台下的并不一定是失败者	159
4. 职场无需太忌讳，对手也可以是朋友	162
5. 没有绝对的完美，只有准确的定位	166



- 6. 职场应变，半点冲动来不得 170
- 7. 摆脱自私，离成功更近 174
- 8. 成败本身无定数，无愧于心自坦然 178

第三卷

牵绊都是心中毒，灵魂清洗要及时

第一章 计较太多心黑暗，胸怀希望见阳光

- 1. 为心灵绘制一个笑脸 184
- 2. 愁苦和快乐是可以选择的 188
- 3. 不要因为沉默让心灵负重 192
- 4. 少一点失落，我们会更幸福 195
- 5. 减去牵绊，多一份坦然 199
- 6. 打开那扇门就能看到阳光 203
- 7. 少一些抱怨，心灵会更轻松 207
- 8. 适时地为心灵清除垃圾 211

第二章 心灵浮躁多伤痛，坦荡宁静享太平

- 1. 不要成为自己心灵的刽子手 214
- 2. 少一点计较，多一点退让 218
- 3. 不要让小事折磨自己 222
- 4. 量力而为是一种明智 225



5. 宽恕别人就是放过自己	229
6. 别让心灵开错窗	233
7. 满怀希望的心灵是一道亮丽的风景	237
8. 为心灵做个有氧 SPA	241

第三章 心灵快意随处见，删繁从简幸福多

1. 闲庭信步，偷闲可以让我们走出樊笼	245
2. 人至察则无徒，糊涂是一门学问	249
3. 远离喧嚣，不要让杂音刺伤我们的心灵	253
4. 本来无一物，何处惹尘埃	256
5. 心诚则灵，放开执著更轻松	260
6. 没有人可以否定我们	264
7. 放弃玻璃心，敏感只会让自己受伤	268
8. 追求一份心灵的宁静	271



第一卷

削减心灵的承载,生活无需太多重负

- ◆ 第一章 人生无需太奢华,简单才是真快乐
- ◆ 第二章 攀比之风是陷阱,虚伪人生没意义
- ◆ 第三章 繁琐人生太纠结,回归自然反轻松



第一章 人生无需太奢华，简单才是真快乐

我们来到人世间时一无所有，一切为零，但是慢慢地我们却让物质控制了自己的人生，并且为了满足自己各种各样的私欲，不断地将一些负担加在自己的身上，从而让自己的心灵负重。其实人生无需太奢华，简单才是真快乐，我们应该削减掉一些压在心灵上的承载，让自己的生活远离负重。

1. 人生就像钱罐子，多储蓄少挥霍

人生就像钱罐子，应该多储蓄少挥霍。其实人的一生就像是在存钱，如果我们想要拥有更多的财富，想要得到更多，那就要懂得储蓄之道，胡乱的挥霍只会让我们一贫如洗，也会让我们的人生极度贫乏。

我们都知道，在生活中，如果有了零钱，我们都喜欢存进钱



罐，一点一滴地积累，直到某一天将其打开，不论财富有多少，但只要想到自己坚持的过程，看到因这个过程和习惯而积少成多的财富，我们也会从中看到一些希望，体会到人生的一些哲理。

其实人生也像是钱罐子，平日里需要我们不断地存储，我们存进去希望、感情、知识、财富、快乐等，就会得到这些东西，当然，我们存储得多了，就会得到更多。然而，在生活中，却总有一些人不喜欢存储，喜欢挥霍。他们不喜欢存储金钱，喜欢在有钱的时候过度消费，然后在月末的时候对着自己空空的存折发呆，抱怨自己，让自己为缺钱而焦躁不安；他们不喜欢储存情感，喜欢挥霍别人对自己的关心、对自己的疼爱，但是等到有些感情离自己远去的时候总是后悔不迭，也总是让自己的眼里挂满遗憾；他们也不喜欢存储快乐，在快乐的时候容易得意忘形，严重挥霍自己的情绪，以至于总是在悲伤的时候没有办法让悲伤止步，从而让那些痛楚的事情控制自己，左右自己的情绪……他们的挥霍，他们的不善储存很多时候都给自己加了太多的负担，加了太多的重量，所以，在生活中也总是让自己的灵魂受累。

小星是一个幸福的孩子，她是家里的独生女，父母经营着自己的企业，平时要什么有什么，所以脾气就有点骄纵任性。可是她身边没有什么真正意义上的朋友，就算是在学校里面常常有一大堆的人跟在她的屁股后面给她当手下，但都只是为了她身上的那点钱而已，只是这一点别人都知道，只有她自己被蒙在鼓里。

其实她并不是一直没有好朋友，有一个跟她一起长大的小女孩，本来两个人的关系很好，但是有一次由于两个人一同看上了

一件衣服，起了争执，并且当那个小女孩跑到小星的面前跟小星和解的时候，小星却没有接受，所以两个人以后就开始了各走各的路。在生活中小星可以说是一个很挥霍的女孩，在她的眼里，钱根本不算是什么东西，她可以花几万块钱去买一个包包，但是在用了两天之后可能就眉头不皱地扔掉，她也不知道自己父母的辛苦，从不知道去给他们安慰或者说是想着有一天可以变得懂事。本来在她的眼里这样的日子可能会一直进行下去，但是家里的变故却让她不得不认清现实，明白自己以前的失败。

在小星20岁的那一年，父母由于工作上出现了严重的问题，导致公司破产，并且父母双双被法院拘押，最后判处无期徒刑，家里所有的财产都被冻结。转眼之间，小星从一个富有骄傲的公主变得什么都没有了，由于平时的挥霍，她父母给她的信用卡每次都是负债累累，当然她也没有存下什么钱，无处可去的她不知道接下来怎么办，于是她想到了以前跟在自己屁股后面的那些“朋友”，记得以前的时候她们总是围在自己的身边，跟自己示好，现在她落难了，可能会帮助自己，她这样高兴地想到。于是她就一家家地去找以前的那些“朋友”，可是令她惊讶的是他们每个人都不在家，不是出去旅游了，就是出去拜访亲友了，总之一一个也找不到。在无助的情况下，小星一个人来到了她们以前经常聚会的那个酒吧，但是就在这个酒吧，她看到了以前跟在自己身后的那些人，她们似乎很兴奋地在谈论着一些事情，当小星走上前去想要跟她们打招呼的时候，忽然听到她们中有一个人说：“知道小星那个骄傲的公主吗？她家现在落难了，她连饭都没得吃，你们见了一定要躲开……”然后很多的笑声淹没了小星的耳朵，她拼



命地跑出去，在人来人往的大街上突然放声大哭……她现在才明白，自己以前挥霍掉了多少的人生，错过了多少的东西，以至于现在只能孤身一人面对所有的一切。

因为不知道如何去储存人生中的友情、金钱以及一些很重要的东西，所以弄得故事中的小星孤身一人，让自己无助，疲惫不堪。其实在我们的人生中有些人常常也是如此，总是想着挥霍，却从来都不知道去存储，以为自己现在拥有的一切将是一辈子，以为自己可以一直那样生活下去，可是当灾难来临，当一切都发生变化时却是措手不及，根本不知道如何去应对，让自己的生活一片的狼藉。

人的一生，其实就是一个储存的过程，所以想要让自己的人生过得惬意，想要让自己的灵魂变得轻松，我们就要懂得去储存，懂得去经营自己的人生。

当我们奋斗的时候，我们多存储一份希望，减去一些失望，那么当几千个希望存储在一起的时候，就是理想，当几千个失望被减去的时候，我们的人生也就充满着坚强；当我们耕耘的时候，我们多储存一粒种子，除去一些杂草，那么当几千粒种子存储在一起的时候，就是丰收，当几千棵杂草被除去以后就保持了干净，给丰收清理了道路；当我们经历一些挫折的时候，我们多储存一些经验，减去一些悲观与哀伤，那么当几千个经验存储在一起的时候，就是成功，当几千个悲观以及哀伤被除去以后人生就变得乐观与积极向上；当我们面对生活的时候，我们多储存一些快乐，减去一些悲伤；那么当几千个快乐存储在一起的时候，就是幸福，当几千个悲

伤被减去的时候，幸福的生活也就没了任何的阻挡……

人生需要存储，我们的生活也需要做减法。有了精心的存储，有了适当的减法，我们的人生才会更轻松，我们的心灵也会少去很多的负重，当然我们的生活也才会更幸福。

心灵寄语

生活有时候需要做减法，当然人生有时候也需要储存。减去那些让我们负重的东西，储存那些生命中的美好，我们就会感觉到生活中其实没有那么多的沉重，因为存储我们的人生也不会有那么多的虚空。

2. 与其花钱买生命，不如运动保健康

生命对于我们每个人来说都是珍贵的，但是生命也是我们最难掌控的东西。所以，在我们的生活中，我们要学会去用运动保健康，不要一味地用金钱去买自己的生命，因为生命是金钱买不到的东西。

很多人说人生很复杂，也很让人无奈，其实复杂不复杂，无奈不无奈很多时候都是自己说了算，因为人生仅仅只是一道简单的减法题。就像我们的身体，很多人总是拿自己的身体没有办法，有的人嫌自己的体重超标，其实体重超标没有什么，只要我们懂