

断舍离践行法

叶子清
著



生活越素简，

人生就是一删一留，生活就是一加一减。
悟得此中真意，方能见得身心清凉。

内心越丰盈

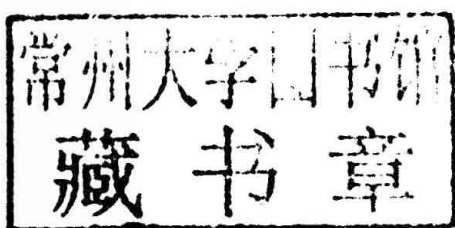
张外简

极简的人，只过1%的生活，却能拥有99%的丰盈。

中国华侨出版社

生活越素简，
内心越丰盈

断舍离践行法



叶子清
著



· 北京 ·
中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活越素简, 内心越丰盈: 断舍离践行法 / 叶子清著. —北京:
中国华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7358-8

I . ①生… II . ①叶… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 019021 号

生活越素简, 内心越丰盈: 断舍离践行法

著 者 / 叶子清

责任编辑 / 桑梦娟

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 8 字数 / 210 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7358-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 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: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

繁忙生活中，我们每一天都会产生大量的负面情绪：因忙碌而生的焦躁、因交际而来的倦怠、因挫折而起的抱怨，还有因过去而生的空虚、因未来而生的迷茫……当我们的的心灵逐渐被种种负面因子占满，欢乐会被苦闷驱逐，热情会被消极融解，我们的人生渐渐由一次愉快的旅行变为负重马拉松，这个时候，你需要了解如何“断、舍、离”。

“断、舍、离”是都市生活的一种最新观念，倡导一个人在日常生活中，断绝不需要的东西，脱离对物品的执着；舍弃多余的废物，对拥有的物品进行筛选，整理出更多空间接受新事物；离开不属于自己的人生环境，离开对自己不利的因素，寻找适合自己发展的环境和优点。

当你察觉自己疲惫不堪，想要改变现状，你同样要对自己的心灵进行一次大扫除，与影响人生和生活的负面能量断、舍、离。

人生有太多的不适合、不需要、不愉快，这些太多影响着我们的生活和情绪，要学会断、舍、离，不要让它们塞满我们心灵的空间，

不要去接触不同道的人，离开伤了你感情的人，忘记伤心的事……

果断地断、舍、离，虽会有一时的戚戚然，却会让我们的精神更加充实且专注。

本书是一本现代都市生活的心灵导航手册，精心选择的哲理故事加上涵义隽永的语言，让你在阅读之余掌握如何切断那些让你陷入迷茫的消极情绪；抛离阻碍你发展的负面思维模式；舍弃占据心灵的沉重负担。读罢此书，当你安然地合上书页，很多困扰你多日的难题与阴霾也将随之悄然离去，你会重新感受到生命悠然自得的真意，找回久违的活力与笑脸。

目录



contents

第一章

和负面心态断、舍、离

- 003 别让完美主义害了你
- 006 任何事都不要做过头
- 009 一根筋的人容易走进死胡同
- 014 换一个方向，生活或许更加美好
- 017 你曾犯过同样的错误
- 020 正视生命中的不完美
- 022 患得患失的人，总是得不偿失
- 026 不要用他人的标准评价自己
- 029 痛苦不会永远存在，再苦也要笑一笑
- 032 好的心境决定好的生活

第二章

和负面情绪断、舍、离

- 039 没有人愿意欣赏你抑郁的脸
- 042 愤怒的时候，你更需要冷静
- 046 忌妒让幸福生活失衡
- 049 武装自己，你的名字不是脆弱
- 053 真正的勇者都是忍者
- 057 一叶障目，习惯抱怨的人看不到幸福
- 061 凡事切忌大动肝火
- 064 积极一点，没有人会一直倒霉

第三章

和负面个性断、舍、离

- 071 要善于接受别人的批评
- 074 有修养的人会对他人心怀尊重
- 078 骄傲自大的人易摔跟头
- 081 自以为是的人惹人厌烦
- 084 理智地对待他人的赞美

第四章

和负面思维断、舍、离

- 091 在对手身上，我们能学到更多的东西
- 094 选择朋友就是选择人生
- 098 放下身段，才能提高身价
- 101 不要给自己消极的心理暗示
- 104 苛求环境不如改变自己
- 108 每一件小事都值得你努力

第五章

和负面感情断、舍、离

- 115 爱情是双人戏，不要一个人演
- 118 月不常圆花易落，缘分不可强求
- 122 覆水难收，分手就不要回头
- 125 你若安好，我便晴天，有一种爱叫作放手
- 128 不适合你的人，再美丽也是个错误
- 132 人生有四季，你错过的只是一个春天

第六章

和负面记忆断、舍、离

- 139 将过去留在过去，用遗忘换取平静
- 142 在泥泞的道路上才能留下脚印
- 145 别让心灵被一根稻草压垮
- 149 昨日的伤口不应影响今日的生活
- 153 别人的错误，你不应该负责
- 156 敢于放弃是一种勇气，善于放弃是一种智慧

第七章

和负面欲望断、舍、离

- 163 万物为我所用，非我所有
- 166 别让面子左右你的生活
- 169 同时追两只兔子的人，两手空空
- 172 欲望太多，生活会不堪重负
- 176 给欲望一个底线，该刹车的时候要刹车
- 179 人生短暂，知足的人才能快乐

第八章

和负面追求断、舍、离

- 185 别让对名利的渴望摧毁你的生活
- 188 做金钱的主人，而不是物欲的奴隶
- 192 拥有有时不是一种享受
- 195 真正的幸福与金钱地位无关

第九章

和负面理想断、舍、离

- 201 没有人能拥有全世界的好运
- 204 找准位置，在适合的舞台做主角
- 208 成功之前，每个人都要忍受寂寞
- 211 低头在先，出头在后
- 214 有自知之明的人难能可贵
- 218 没有做不好的事，只有不够坚持的人

第十章

和负面习惯断、舍、离

- 225 不要蹲在树桩旁等待兔子
- 228 安于现状并不是知足常乐
- 231 今天的借口，预示明天的失败
- 234 缺乏创意，只能沦为平庸
- 237 懒散的人看不到机遇的来临
- 240 迷信他人，不如坚持自我

第一章

和负面心态 断、舍、离



每当我们静下心来思考自己的生活，会发现我们离快乐很远，离迷茫很近。迷茫就像乌云一样遮蔽心灵，让我们不能接触阳光，心底始终有一片又一片的阴翳。

切断迷惑，抛离游移，舍弃患得患失或者追求完美的心态，用微笑面对生活，未来才能渐渐清晰。

—— 别让完美主义害了你 ——

俗话说，“皇帝的女儿不愁嫁”，成绩优秀的何秀秀就抱定了这样的念头。

大三一过，何秀秀和其他人一样，忙着找实习单位。她被老师推荐到市电视台工作，可惜的是，市电视台编制已满，何秀秀实习期的成绩虽然优秀，也只能做一个临时工。不过何秀秀并不着急，她相信以自己姣好的外貌、伶俐的口舌、优异的成绩，一定可以在其他地方找到好工作。

比起苦苦寻找工作的其他同学，何秀秀的就业机会实在让人眼红，首先是一家广播电台给她打电话，何秀秀想自己怎么说也要进入比市电视台更高级别的地方，所以一口回绝。此外还有外企、高校、广告公司都对何秀秀十分满意，何秀秀考虑再三，认为自己还能遇到更好的机会。过了几个月，同学们都找到了工作，只有何秀秀还在等待她心目中的“好机会”。

直到毕业将近，何秀秀才开始着急，她给以前通知她上班的单位打电话，对方回答：“已经找到了合适的人选。”何秀秀这才发现，好工作都已经被人抢走了！

毕业找工作的时候，条件优秀的何秀秀认为自己是“皇帝的女儿”，她相信自己有资本挑工作，而不是被工作挑，总想一步到位找一个最好的工作。等到她发现身边所有同学都有了工作，那些曾经希望录用她的公司找到了其他合适的员工时，她才不得不接受一个悲哀的现实：皇帝的女儿，也有可能嫁不出去。

人们把何秀秀这样不断追求完美的人称为“完美主义者”，不得不承认，完美主义者很优秀，因为他们从不放松努力，从不姑息自己的错误，这让他们在某些方面显得比旁人更加优异。但当他们的完美主义一旦超出某个界限，就会成为对自己的吹毛求疵，就像一个美女照着镜子说她的鼻子不够挺，脸庞不够尖，眉毛不够长……在旁人看来很美丽的事物，在他们眼中全是毛病，他们对自己的要求有时像是激励，有时更像自虐。

对待人生，完美主义者同样努力而固执。他们把人生当作奥林匹克运动会，随时都要追求“更高更快更强”，他们的努力目标就是为了让自已更完美。对现状，他们永不满足；对机会，他们挑三拣四。他们以苛刻的标准对待自己，经常感到力不从心，又不肯放弃“高标准严要求”，他们的人生像一场无止境的马拉松，不能懈怠、不能休息，随时都在冲刺。他们总是认为自己没有达到要求，比其他人更累，却比其他人更没有成就感。

一次，一个娱乐记者要去采访一位明星，这位明星已届中年，平日严肃沉默，最不爱和媒体打交道，媒体对他也没有太多报道。记者想借着这次采访，挖一些内幕消息。

记者趁着明星在化妆间休息的空档想要提问题，那位明星显然正在忙碌。记者发现，明星的戏服被咖啡染了色，助手正在紧急处理——要知道这是一部古装戏，戏服只有这一套，而这套戏服很不幸是浅浅的颜色。让记者吃惊的是，助手竟然像长辈一样教训明星说：“跟你说了多少次，吃东西喝东西的时候不要毛手毛脚！”然后歉意地看着记者说，“不好意思，他就是这个样子，演戏认真，其余时候都糊里糊涂。”

记者突然觉得眼前这个沉默寡言的明星不像传闻中那么不可接近，相反，他有极其普通也极其可爱的一面。

记者热衷于从明星身上挖掘新闻，特别是对那些看似完美的明星，记者总想知道一点内幕。故事里的记者也抱着这样的态度去接触一位大明星，他惊奇地发现这位少言寡语的明星并没有看上去那么“大牌”。这位明星笨手笨脚地喝着咖啡，把咖啡弄到戏服上，并且被自己的助手训斥。一个高大完美的明星不见了，取而代之的是一个迷糊的、可爱的中年男人。记者对这个明星突然产生了好感和喜爱。

人们对事物的最高评价是“十全十美”，但十全十美的东西并不可爱，甚至难以亲近。十全十美的艺术品总放在玻璃橱子里，不能碰，不能摸。十全十美的人尽管体贴周到，却总让人觉得假。那些看似完美的人出现一点小失误，有一点点毛病，反倒让人更愿意接受。有缺点的东西让人感觉亲切，毕竟谁都不完美。

一个淡水珍珠商培养了一颗饱满美丽的珍珠，可惜这珍珠有

一小块黑点，珍珠商陷入两难：把黑点磨掉，珍珠就不圆润；要保持珍珠完美的外形，就要容忍那个黑点。万事不能两全，有一方面完美，就有另一方面不完美。如果过分追求，就会导致珍珠的损伤。

完美主义者对自身的要求也是如此，一味要求自己全面发展，就造成了没有专长；一味要求自己有完美的性格，就造就了毫无个性；一味追求最好的东西，就会让自己疲惫不堪。完美固然是件好事，但有缺点至少是一种自然的真实。世界上没有那么多完美，也不要追求那么多“最”，放松自己，别让完美主义害了你。

—— 任何事都不要做过头 ——

春天到了，一个农夫犁地后把种子种到地里，经过农夫精心照顾，种子很快发芽，看到绿油油的麦苗，农夫十分开心，每天继续浇水施肥，希望能有一个好收成。

又过了一段时间，农夫开始着急：“麦苗为什么长得这么慢？什么时候才能长得更高一点？”有天晚上，太阳就要落山，心急的农夫灵机一动，想出一条妙计。他将每棵麦苗向上拔了几厘米，他相信这样一来，麦苗就能长得更好，收获就能来得更快。

接下来的事我们都知道，第二天，农夫发现田地里的麦苗死