

一味地增加，所以多出了糟粕。
适当地减少，从而保留了精华。被物质所累的时候，就要放飞自己的心灵。
加法的时代已经远去，我们开始减法的人生。

最好的活法，就是

给自己的人生 做减法

● 让亿万读者的思想得到升华

● 让亿万读者的精神得到震撼

● 让亿万读者的灵魂得到洗礼

● 让亿万读者的生活得到超越

包宇 编著

最好的活法



中国致公出版社

一味地增加，所以多出了糟粕。
适当地减少，从而保留了精华。被物质所累的时候，就要放飞自己的心灵。
加法的时代已经远去，我们开始减法的人生。

最好的活法，就是

给自己的人生 做减法

● 让亿万读者的思想得到升华

● 让亿万读者的灵魂得到洗礼

● 让亿万读者的精神得到震撼

包宇 编著

最好的活法



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的活法/包宇编著. —北京:中国致公出版社,2011.1
ISBN 978-7-5145-0030-1

I. ①最… II. ①包… 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(2010)第 234442 号

最好的活法

编 著 包 宇

责任编辑 岳 珍

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

印 数 1—10000

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 15.5

字 数 200 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5145-0030-1 定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

每一个人，自呱呱坠地起，就在这个世界上开始了一个追求的旅程。他们常常发出这样的声音——我要这个，我要那个……于是，本来是“一无所有”的人，身上逐渐增加了越来越多的东西。少年时代，心智尚未成熟，对很多事物并不感兴趣，索取的物品也是有限的。不过，那个单纯幼稚的时代，却是一个人一生中最快乐的时候。当步入成年时，欲望就像吹气球一样迅速膨胀起来。功名、利禄、美色……让人在灯红酒绿的世界里看得眼花缭乱。面对种种的诱惑，没有哪一个人能够完全把持得住。大多数人毫无疑问地为了理想而开始了孜孜不倦的进取。尤其是到了现代文明社会，物质文化生活比以往任何一个时代都更加丰富，更加有吸引力。那么，贪婪的人们怎能错过这大好时光？因此，一场“你争我夺的战争”不可避免地爆发了。

他们无休止地追求财富——赚了10万，嫌少；赚了100万，不够；赚了1000万，不满足，还要做亿万富豪。

他们无休止地进行攀比——朋友买了“奔驰”，我就要换一辆“宝马”；同事住进了洋房，我就要盖一栋别墅；别人的生活花天酒地，我的日子就要纸醉金迷。

在四处弥漫着欲望的空气里，人们怎能不迷失方向？伴随着盲目的奋斗、拼搏，原本平和安静的生活变得越来越“紧迫”，当然也会有越来越多的人开始感觉到种种的不舒服。而这些不舒服的感觉也无外乎以下几种——忧虑、抱怨、浮躁、嫉妒……纵观整个社会，处处存在着如此

不良的情绪。此时，充满紧张的空气开始让人感到压抑或者焦虑，甚至是窒息。

为了阻止那些不良的情绪吞噬我们幸福快乐的细胞，我们该考虑一下换一种活法了。

那么，怎样才算是最好的活法呢？答案就是——为人生做减法。以往，人们只知道不停地追求一些东西，却不曾意识到，追求的东西越多，精神的负担就越重，活得也就越累。与其负重前行，倒不如轻装上阵。况且，欲望是无限的，而生命、时间、精力都是有限的，用有限的力量去探索无限的领域往往是得不偿失的，倒不如适可而止，静下心来享受已有的生活。同时，我们身上滋生的各种缺点（如前文所提到的忧虑、抱怨、浮躁），也是可以做减法的，当那些消极的情绪减弱时，幸福的味道就会浓一些。如此一来，当我们抛弃那些多余的“杂质”后，生活就会有一种焕然一新的面貌，而我们自身也会有一种如获重生的感觉。

为此，我们精心编写了这样一部倡导新理念、新生活的“教科书”，旨在指导广大读者做对人生减法，塑造最幸福的自己，打造最惬意的生活。其实，道理很简单，只要保持一颗平常心就可以了。多余的欲望如同过眼云烟，平平淡淡方是真。只要保持一种不愠不火的姿态，顺其自然，随遇而安，那么，每个人都能成就一种简约而不简单的人生。

编 者

2010年12月



目 录

最好的活法一：为欲望做减法

有一句老话，叫做“人心不足蛇吞象”。的确，人们常常被自己贪婪的“恶念”所羁绊，最后重重地跌倒。事实上，我们所拥有的并不是太少，而是欲望太多。很多人只知道无休止地追求、索取，永远无法填满自己的胃口。殊不知，欲望过多就是负担。一个人如果背着负担走路，必然会感到痛苦不堪。所谓的金钱权力、名誉地位，都是身外之物，该放弃的时候要果断。面对欲望的诱惑，多一份清醒，多一些思索，才能避免被生活的陷阱欺骗、套牢。自古以来，人们常说：“知足者常乐，知福者高寿。”不知足的人，往往会陷入深不见底的沟壑，沦为物欲的囚徒，最终失去快乐、自由与平和的心境。

重返童话的世界 /2

月入一万不如月入三千幸福 /5

只拿六分利润 /8

她的小店常关门 /11

一件衣服足够 /14

成功秘诀——砍掉 99% 的产品 /17

知足者常乐,知福者高寿 /20

学会修剪欲望 /23

淡泊心智是人生的超脱 /26

最好的活法二：为忧虑做减法

我们每天都有可能遇到一些烦心的事,这是生活的常态。现代社会沉重的生活压力、越来越多的追求和欲望让人变得异常躁动。而一颗躁动不安的心往往就是烦恼之源。越来越多的人被烦恼折磨得死去活来,痛苦不堪。于是,我们需要为自己的忧虑做一个减法。人生在世谁能无烦恼,纵使一时逃避了,最后仍要面对。一味地忧愁焦虑,不但于事无补,反而会加重心理负担。所以,把心放宽,坦然面对才是唯一的办法。况且,世间本无事,庸人自扰之。很多烦恼都是自找的,只是人们一种莫名的担忧而已,实际出现的很少,也就是所谓的烦恼不寻人,人自寻烦恼。我们之所以无休止地忧虑,常常是把简单的事情想得太复杂了。那么,再让复杂的事情回归到简单就好了。

“简单时代”正来临 /30

别让压力挤走快乐 /33

何必为相貌发愁 /35

想多了折磨人 /38

胜败乃兵家常事 /41

将烦恼进行归纳 /44

凡事要往好处想 /47

附:让自己快乐的小秘方 /50

最好的活法三：为浮躁做减法

浮躁似乎成了现代人的一种通病，各类人群都深受影响。青年人不能安心学习；中年人工作中表现得焦虑不安，思想不停摇摆；老年人对社会失去信心与耐心，失望情绪挥之不去。曾经有不少哲学家和心理学家都深入研究过这种全民浮躁现象，有的甚至将其称为“时代的基本焦虑”。浮躁也许不可避免，但却不应该为它的合理性进行辩护。从浮躁走向沉静，才应该是这个时代的趋势。从浮躁到沉静，是一种自省，一番彻悟。同时，也是洞明人生与命运的一种智慧。所以，我们必须和浮躁说再见。只有踏踏实实地做好每一件事，才能拥有一份悠然自得的心境，才能拥有一个快乐美好的人生。

玛蒂尔德的悲剧 /54

来也匆匆，去也匆匆 /57

急功近利不可取 /60

忍躁不乱行大事 /63

兄弟俩比挣钱 /66

骆驼拖死狼 /70

怀念那一份闲情逸致 /73

沏茶的哲学 /76

最好的活法四：为抱怨做减法

经常遭受挫折、打击和失败的人，常常习惯于责备社会、制度、人生，抱怨运气不好。对于别人的成功和幸福，总是愤愤不平。因为他认为，这些都足以证明生活的不公。喜欢怨恨的人是生活上的弱者，他们把自己的命运交给了别人，把自己的感受和行动交给别人支配，就像乞丐一样依

赖别人。所以说,爱抱怨的人是可怜的。其实,面对困境,抱怨是无济于事的,抱怨使一个人显得如此的苍白无力。我们只有通过自身的努力才能改善处境。许多成功的人往往就是在克服困难的过程中,形成了高尚的品格。相反,那些常常抱怨的人,终其一生也无法产生真正的勇气,自然也就无法取得大的成就。

世事岂能皆如意 /80

不去羡慕别人的生活 /83

有些事情不得不接受 /86

看看抱怨的反面 /89

用“沟通”发泄不满 /92

生活就像喝咖啡 /95

优秀的人不会抱怨 /97

怨天尤人,于事无补 /100

最好的活法五：为嫉妒做减法

嫉妒是指人们为竞争一定的权益,对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥,甚至是敌视的心理状态。嫉妒是一种病态心理,是成功的大敌。一个人有了这种不健康的情感,就等于给自己的心灵播下了失败的种子。嫉妒心是一把双刃剑,你举起它时,虽然满足了伤害别人的目的,但也使自己鲜血淋漓。世界上,亲人怨隙疏离,朋友、同事仇视以对,就在于嫉妒心炽盛,不能开放胸襟、喜欢别人的长处、赞叹别人的成就。嫉妒显示了人的自私,体现了人的狭窄肚量,破坏了人的平衡心境。若不及时遏制嫉妒心,将来一定会造成很大的危害,因为在强烈的嫉妒心的驱使下,人极易形成变态的心理,造成非常严重的后果。

漫谈嫉妒 /104

- 嫉妒的源泉是自私 /107
- 好兄弟反目成仇 /110
- 以害人开始,以害己结束 /113
- 职场的雷区 /115
- 白泰官妒火烧死亲生骨肉 /118

最好的活法六：为执著做减法

人的一生很短暂,有限的精力不可能方方面面都顾及,而世界上又有那么多炫目的精彩,这时候,放弃就成了一种大智慧。然而,总有一些人,为了自己的理想而执著地努力着、奋斗着,却没有意识到,有时候,所谓的理想就是一种空想。过分的执著,只能是一条路走到黑。浪费了时间,浪费了精力,浪费了心血,却什么也没得到。因此,做人不要太执著。过分执著就是死脑筋,往往会费力不讨好。把梦想看得平淡一些,实现了更好,得不到也无所谓,只要尽力而为,就可以问心无愧,又何必太在乎结果呢?特别是那些执著地追求完美的人,一定要清醒一些,完美,只是存在于理想中,在现实生活里,是找不到的。

- 放弃是一种智慧 /122
- 有舍才有得 /125
- 遇事不钻牛角尖 /128
- 将烦恼抛之脑后 /131
- 坚持未必会成功 /134
- 夸父,一代“不量力”的英雄 /137
- 该放手时要放手 /140
- 落榜后成名的人 /144
- 蜻蜓点水,自取灭亡 /148

最好的活法七：为精明做减法

世界上有许多人，由于过于精明，就自以为了不起。但是，当他们把别人看成是傻子的时候，却常常在无意中露出了自己的软肋。聪明人往往忘记了高贵的头颅也是由双脚来支撑的，他们太自负，太依赖于自己的智慧，因此忽略了其他的因素。聪明不是错，更不是罪，关键是要把聪明的才智用在恰当的地方，只有这样，才能为自己的人生锦上添花。相反，如果一个人时时刻刻都在算计，到处耍小聪明，到头来，只能落得个“聪明反被聪明误”的结局，因为一旦精明过了头，就是愚蠢。所以，适当的“傻”如同恰到好处的“自卑”，是做人的一种上乘智慧。

做人不要太精明 /152

吃亏是福 /155

小把戏误了袁世凯 /157

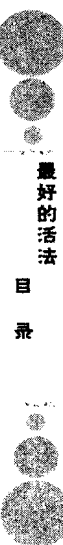
聪明反被聪明误 /160

贪小便宜吃大亏 /163

傻人自有傻福 /166

最好的活法八：为仇恨做减法

生活中，有的人被仇恨左右，失去了理智与善良的本性，变得心胸狭窄、冷若冰霜，丧失了对真善美的追求。仇恨是一把无形的剑，把人的心灵扭曲甚至使人失去人性。仇恨永远不能化解仇恨，只有包容才能化解仇恨，这是永恒的真理。总是念念不忘别人的坏处，实际上最受伤害的就是自己的心灵。冤冤相报何时了，何必搞得自己痛苦不堪呢？仇恨是重



负，一个人不肯放弃心中的仇恨，不能原谅别人，其实就是自己在仇恨自己，自己跟自己过不去，自己让自己受罪。仇恨越多的人，他也就活得越痛苦。因此，人必须要有点儿“不念旧恶”的精神，既往不咎，以德报怨，这样才能甩掉沉重的包袱，从而大踏步地前进。

仇恨就像一块铁饼 /170

得饶人处且饶人 /172

后退两步的人生 /175

宽容是快乐之本 /178

对付别人不如改变自己 /181

冲动的惩罚 /184

投我以桃，报之以李 /187

给仇人一块面包 /190

最好的活法九：为傲慢做减法

一副高高在上的姿态，一副得意忘形的面孔，一副颐指气使的神情，一副专横跋扈的气势……以这种傲慢的姿态处世，迟早会失败。社会的门槛有高有低，只有以谦卑的态度行走其间，才能顺利通过所有的门庭。人们常说：“做人要低调。”低调并不等同于消极和自卑，而是一种含蓄、内敛和自然的心态。傲慢的人往往会得意忘形，由于气焰嚣张而成为众矢之的，最终尝到苦果。而低调做人，则是在社会上加固立世根基的绝好姿态。那种不招摇、不造作的做法，会使自己安贫乐道，豁达大度。低调不是肤浅，而是善于藏拙，是在不露声色中成就事业，成就未来，成就人生。

没有谁可以让你忽略 /194

傲气万丈的曾国藩 /196

千万不可恃才傲物 /200

保持一颗谦卑的心 /203

自以为是就什么也不是 /205

锋芒过露必留隐患 /207

傲慢无礼让人反感 /209

最好的活法十：为爱情做减法

对于喝酒有一定“道行”的人来说，喝酒喝到六分醉的时候是最好的。此时，肌肉可以得到放松，血液加速循环，使人感到惬意、舒坦。如果喝得酩酊大醉，则会感到头昏脑胀，胸闷恶心，十分难受。同样的道理，在爱情中也要把握一个限度，不要以为爱得越深就越幸福，实际上，无数在爱情中受过伤害的男男女女都有这样的感觉：不要太爱一个人，不要太在乎一个人。当你爱一个人的时候，爱到七分最好。如果彼此付出的感情太多，就会给双方造成一定的心理压力，使双方感觉劳心伤神，进而产生逃避的心理，有可能使爱情破裂。所以，我们不要再追求轰轰烈烈的爱情了，只要平平淡淡就好。

爱情是一条抛物线 /214

取其精华，去其糟粕 /217

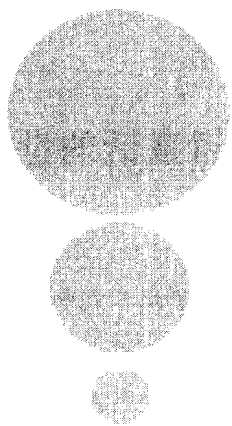
十分爱比不上七分爱 /220

不要太浪漫 /223

低碳时代的爱情 /226

为幸福做一份拷贝 /230

只爱一点点 /233



最好的活法一：为欲望做减法

有一句老话，叫做“人心不足蛇吞象”。的确，人们常常被自己贪婪的“恶念”所羁绊，最后重重地跌倒。事实上，我们所拥有的并不是太少，而是欲望太多。很多人只知道无休止地追求、索取，永远无法填满自己的胃口。殊不知，欲望过多就是负担。一个人如果背着负担走路，必然会感到痛苦不堪。所谓的金钱权力、名誉地位，都是身外之物，该放弃的时候要果断。面对欲望的诱惑，多一份清醒，多一些思索，才能避免被生活的陷阱欺骗、套牢。自古以来，人们常说：“知足者常乐，知福者高寿。”不知足的人，往往会陷入深不见底的沟壑，沦为物欲的囚徒，最终失去快乐、自由与平和的心境。





重返童话的世界

一天，小猴子出去玩儿，不知不觉中走到了一片田野的旁边，看到了密密丛丛的玉米地，成熟的玉米露在外面。小猴子非常高兴，就去掰了一个玉米，扛在肩上走开了。它边走边想，今天的晚饭有着落了，心里美滋滋的。走着走着，又看到了一片桃园，又大又红的桃子挂在树上，鲜嫩欲滴，小猴子看得直流口水。于是，它扔了玉米去摘桃子。小猴子捧着一堆桃子继续往前走，心里更加高兴了，因为这些桃子够它吃几天的了。过了一会儿，小猴子来到了一片西瓜地前，看到这里满是又圆又大的西瓜，它把桃子全扔了，摘了一个最大的西瓜。比起桃子来，它觉得西瓜更好吃。渐渐的，天色暗了下来，小猴子走累了，就在路边休息。这时，一只小兔子跑了过去，小猴子又惊又喜，连忙去追小兔子，追了好久好久，可小兔子跑进大森林里就不见了。此时，周围已经是一片漆黑，小猴子无奈地坐在地上，它迷路了。想起玉米、桃子和西瓜，再听着肚子咕咕的叫声，小猴子忍不住哭了……

我们对这则故事是否有种似曾相识的感觉呢？也许，每个人在童年时代，都听过这样的故事，尽管不一定完全相同，但都是大同小异的。当时，老师或者妈妈一定会对我们这样说：“小猴子为什么哭呢？它太贪心了……我们在懵懂之中接受的第一堂课就包括这样一个道理——做人不可太贪心。然而，伴随着光阴的流逝，我们在生命的旅途上成长、成熟、成功。当我们无休止地追求这样或那样的欲望时，又有

谁还会记得当初的童话呢？有的人像故事中的小猴子一样在迷路后无奈地哭了，那么，他会想起当初接受过的启蒙教育吗？

其实，最简单的故事往往是最受用的，小故事中有大道理，看似成熟老练的人们可以对幼稚的童话故事不屑一顾，但如果忽视其中那些成熟的道理和做人准则，那说明这个人还不够成熟、不够老练。在生命之初，童话故事为每个人开辟了一个理想王国，在这个王国里，善良的人总是快乐地生活着，邪恶的人一定受到了应有的惩罚。如果我们细心观察一下那些善良的人们，会发现他们的快乐都有一个共同的特点——简单。也就是说，那些思想简单、没有过多想法、没有过多欲望的人往往是最快乐的，在他们的心里，单纯、率真、善良就是快乐的源泉。但是，理想王国终究只是存在于理想中，现实中的人们，在四处弥漫着欲望的空气中已经迷失了方向，为了欲望，人们无休止地往自己的身上增加负担，哪怕是累得喘不过气来，也要不断攀登一座又一座新的欲望高峰。最终，他们在获得了丰富的物质满足之后，精神领域也变得无尽空虚。

我们时常会听到这样的声音：辛辛苦苦奋斗了这么多年，住进了别墅，开上了豪车，吃的是山珍海味，穿的是绫罗绸缎，可总觉得少了点儿什么。终于得到了自己一直想要的东西，可真正得到了又感到也不过如此。生活中总是觉得有些寂寞，缺少乐趣。看到那些年轻人充满了激情，洋溢着快乐，真想像他们一样体验一下青春的美好，可是……自己已经老了。再检查一下身体：为了应酬客户，过度饮酒造成了脂肪肝；常年劳累引发了腰肌劳损；在巨大的工作压力下处于亚健康状态，导致神经衰弱、失眠、健忘……更为重要的是，多少年来，好像一直在外奔波，很少陪老婆孩子，虽然在社会上有了一些成就，却没有感受到家的温暖。

仔细想一想，是不是我们要求的太多了呢？为了让自己过得幸福，为了家人也幸福，很多人只知道拼命地工作、赚钱，在得到金钱、权

力、地位、荣誉的同时，他们也失去了一些东西。在漫长的人生旅途上，有无数个驿站。每一个驿站都是供劳累的人们休息的，在休息的同时，人们会享受到这一阶段应有的幸福。但是，总会有一些人，为了追逐欲望的快车而马不停蹄地赶路，到头来，欲望的快车没追上，却错过了无数的幸福。欲望和我们总是有一段距离的，只是贪婪的人太自负了，总以为得到的不够，总是以为能得到更多的东西，却从来不知道回头看看丢失了什么。

所以，当我们在纸醉金迷的物欲世界中不知所措时，应该重返童话世界，在那个理想的国度里，有一些最简单、最快乐的人，他们没有过多的奢望，却有足够的欢笑。更重要的是，在童话世界里，有人会告诉我们——贪婪的本色越淡，幸福的味道越浓。于是，我们要学习一门新的课程——人生减法。只有领悟人生减法的真谛，才能在生活中运用自如，当欲望铺天盖地而来时，我们能够从容不迫地将它们做一番“驱除”，减去不必要的部分，剩下的就是恰到好处、近乎完美的人生。