



人生 中的减法

木木◎主编

三十岁前用加法，三十岁后用减法。

做一下人生的减法吧，
也许减法过后，
反而会有更大的收获。

我们想要的太多，

不停地索取，所以我们累。



吉林出版集团有限责任公司

人生 中的减法

珍藏版

时间越往后延续，生活越
清楚，减法让生活的重心
突出，更以成就自己。



木木◎主编

吉林出版集团有限责任公司



图书在版编目 (CIP) 数据

人生中的减法 : 珍藏版 / 木木主编 . — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司 , 2013.8

ISBN 978-7-5534-1322-8

I . ①人… II . ①木… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197542 号

人生中的减法珍藏版

RENSHENG ZHONG DE JIANFA ZHENCANGBAN

木木 主编

出版策划 : 孙 昶

责任编辑 : 于媛媛

责任校对 : 王 媛

装帧设计 : 蒋宏工作室

出 版 : 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街 4646 号 , 邮政编码 : 130021)

发 行 : 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话 : 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷 : 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 15

字 数 : 230 千字

版 次 : 2013 年 10 月第 1 版

印 次 : 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5534-1322-8

定 价 : 22.00 元

代序

PREFACE

人生：

人生的目标是什么？

人生的目标是赚钱。

人生的目标是吃喝玩乐。

人生的目标是做官、发财……

人生的目标是家庭，是责任。

人生的目标是事业，是荣誉，是正直，是良心。

人生中有苦闷、迷茫，甚至堕落。

还好，我们还有清醒！

今天推出这套人生系列丛书的第一辑，共六册。它们分别是《人生别留遗憾·珍藏版》《人生要耐得住寂寞·珍藏版》《人生中的减法·珍藏版》《人生需要忍耐和等待·珍藏版》《人生中的选择·珍藏版》《人生何必太计较·珍藏版》。

书中的不足之处还望读者朋友批评指正。

编者
2013年8月

第一章

聪明人要敢于做减法

“空杯心态”并不是一味地否定过去，而是要怀着一种否定或者说放空过去的态度，去融入新的环境，对待新的工作，新的事物。做事的前提是先要有好的心态。如果想学到更多学问，先要把自己设定为“一个空着的杯子”，摒弃骄傲自满的心态。

- 2. 空杯心态
- 5. 敢于把辉煌“归零”
- 8. 聪明人勇于做减法
- 11. 禅学的核心智慧是“空”
- 13. 松开你紧握的手
- 15. 吉姆·特纳的“人生减法”
- 17. 提得起，放得下
- 19. 30岁前用加法，30岁后用减法
- 22. 少即是多
- 24. 把烦恼写在沙滩上
- 26. 别背着包袱赶路
- 28. 放弃也是一种美丽
- 31. 平常心即是道
- 33. 什么是你生命中的鹅卵石
- 36. 二八定律：减法的另一种模式

第二章

无欲则刚

“色即是空，空即是色。”要想不被金钱、美女、名利诱惑，要想保住自己一世清白，就要主动远离诱惑你的那些环境，远离那种氛围，就像有些人为了控制饮食，远离美味的诱惑一样。只有如此，才能真正做到拒绝诱惑。

- 40. 色即是空
- 42. 贪念就是陷阱
- 45. 不是拥有太少，而是欲望太多
- 47. 人生减法，找回遗失的幸福
- 49. 每个人心中的“魔鬼”
- 51. 贪慕虚荣的小仙人
- 54. 吃小亏，占大便宜
- 56. 人比人，气死人
- 58. 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得
- 61. 简单生活之美
- 63. 来自佛陀的指示：“放下”
- 66. 该放弃时且放弃
- 68. 来自哈佛大学商学院的心理课

第三章

有一种爱叫放手

放弃一个很爱你的人并不痛苦，放弃一个你很爱的人那才痛苦，爱上一个不爱你的人那更加痛苦。人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能的结果，还不如尽早放弃！放弃也是一种爱！这是爱一个人的最高境界。

- 72. 最美的爱情，我们看不到
- 75. 因为爱，所以放手
- 80. 我不会为你去摘悬崖上的花
- 82. 丈夫留下的备忘录
- 84. 那么丑的人，那么美的爱
- 88. 离婚前，再感动一次
- 93. 放弃你，不是不爱你
- 96. 放手是为了你能飞得更高
- 99. 你的肩上有彩蝶吗
- 101. 爱情加法与婚姻减法
- 103. 谈情说爱也可以做减法
- 106. 过多的爱是慢性毒药

第四章

学会遗忘

有些人，不再见了，恰是从你的世界消失；而有些人，即使不再见了，却依旧清晰。想说的，曾经都说过；剩下的，只是让它堆积、封闭，然后是沉默……遗忘该遗忘的，因为很多时候，遗忘恰是我们给彼此最好的纪念。

- 110. 过去的就应该让它过去
- 112. 为爱选择遗忘
- 115. 得不到的未必是好的
- 117. 幸福其实就在那忘却里
- 129. 不值得为花心男人而憔悴
- 131. 往事并不如烟
- 134. 一个人的初恋
- 137. 紫水晶的爱情秘密
- 140. 遗憾·遗忘·宽容
- 147. 妻子的初恋情人
- 150. 一生中应该被遗忘的几种人
- 152. 把烦恼关在家门外
- 154. 别总记得那些伤心的事

第五章

化繁为简

在当今金融风暴形势下，“减法”早已上升为一种生活哲学。城市生活让我们有了无止境的欲望，倒不如换一种思路，用“减法”来净化生活。减法，只因想把生活变得更好、更简单，把心灵净化得更纯洁。

- 158. 生活做减法，幸福做加法
- 160. 不要急，放慢生活的脚步
- 163. 生活其实可以很简单
- 165. 还自己一个简约的生活
- 168. 你有手机综合征吗
- 170. 减去生活的“赘肉”
- 173. 卢尔沙西的减法： $X - 5 \geq X$
- 175. 人生如酿酒，“减”去无味的水
- 177. 人生减法是另一种形态的加法
- 180. 简单工作，随性生活
- 183. 人生的减法哲学
- 185. 好的休息才是前进的动力
- 187. 退一步海阔天空
- 190. 让心灵去旅行

第六章

佛门中的舍与得

在人生诸多关口上，我们几乎随时随地都得做“清扫”。读书、出国、就业、结婚、生子、换工作、退休……每一次转折，都迫使我们不得不“丢掉旧的自己，接纳新的自己”，把自己重新“扫”一遍。

- 194. 佛门中的舍与得
- 196. 给心灵来一次大扫除
- 199. 拂去心灵的尘埃
- 202. 生命是道减法题
- 204. 如何面对上帝出的“减法题”
- 206. 用减法迈过人生的三道坎
- 208. 减去多余的部分
- 211. 为失去而感恩
- 214. 不舍一株菊花，哪得一村菊香
- 216. 适度释放潜在的怒气
- 220. 巧于取舍，才能有最大收获
- 223. 减法生活，让快乐加倍
- 225. 简单就是快乐

第一章 聪明人要敢于做减法

Chapter One

“空杯心态”并不是一味地否定过去，

而是要怀着一种否定或者说放空过去的态度，

去融入新的环境，对待新的工作，新的事物。

做事的前提是先要有好的心态。

如果想学到更多学问，

先要把自己设定为“一个空着的杯子”，

摒弃骄傲自满的心态。

空杯心态

心理学中有种心态叫“空杯心态”。何为“空杯心态”？我们不妨先来看一个故事：

古时候一个佛学造诣很深的人，听说某个寺庙里有位德高望重的老禅师，便去拜访。老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢，心想：我是佛学造诣很深的人，你算老几？后来老禅师十分恭敬地接待了他，并为他沏茶。可在倒水时，明明杯子已经满了，老禅师还不停地倒。他不解地问：“大师，为什么杯子已经满了，还要往里倒？”大师说：“是啊，既然已满了，干吗还倒呢？”禅师的意思是，既然你已经很有学问了，干吗还要到我这里求教？

这就是“空杯心态”的起源。我们每个人的心，就像这个茶杯，如果装满了自以为重要的东西，如利益、权力、知识亦或是成就、经验、功绩等，便再难装入更多的东西，自然也就谈不上超越和进步。

如果我们想学到更多的学问，想要拥有的更多，请先把自己“倒空”，使自己成为“一个空着的杯子”，这样我们才有足够大的空间来容纳更多的学问，才能拥有的更多。

“空杯心态”并不是一味地否定过去，而是要怀着一种否定或者说放空过去的态度，去融入新的环境，对待新的工作，新的事物。这是一种对工作、学习、生活的放空，做到吐故纳新。放得越空，拥有越多。只有倒掉心中盛满的，才能让心灵甚至整个生命重生。“此空为彼满”，“放弃

是为了更深一层的拥有”。

功夫巨星李小龙也非常推崇这句话，他说：“清空你的杯子，方能再行注满，空无以求全。”

林语堂先生有过这样精辟的高论：“人生在世——年幼时认为什么都不懂，大学时以为什么都懂，毕业后才知道什么都不懂，中年又以为什么都懂，到晚年才觉悟一切都不懂。”此乃“空杯心态”的最完美体现。

身在职场的员工们需要空杯。将心里的“杯子”倒空，将自己所重视、在乎的很多东西以及曾经辉煌的过去从心态上彻底清空。只有将心倒空了，才会有外在的松手，才能拥有更大的成功。这是每一个想在职场发展的人所必须拥有的最重要的心态。

优秀者与成功者更需要空杯。因为高学历、成功、优秀、名声、地位，就像给他们镀了一层“金”。但也正是这层“金”，让他们不免沾沾自喜，得意忘形，甚至停滞不前或是倒退。如我曾看到的，一个经济学博士的经历。

这位经济学博士生很有学识。但是，让人难以理解的是，在他毕业后的三年里换了好几个单位，每次都因为这样或那样的原因待不下去，最后辞职。

刚开始时，应聘单位一听说他是博士头衔，都争相聘请他。于是，他选择了其中不错的一家单位。但刚到单位第一天，他就颇不满意。因为没有人专门接待他，领导只让一位同事帮他安排了住宿。他有种受冷落的感觉，心中有些忿忿不平，觉得自己一个博士生，单位居然一点都不重视。带着这种情绪开始工作，自然就免不了处处挑剔。这样一来，手中的工作迟迟也没有进展。就这样过了三个月，单位对他的态度急转直下。因为没有创造出价值，领导对他的能力开始产生了怀疑。不仅如此，因为过于骄傲不合群，同事也疏远他，不愿和他一起做事。

后来单位将他安排到新成立的分公司当经理。这家公司是和别人合作

的，对方出技术，他们公司出钱。可在双方合作中，他的态度始终非常高傲。他认为那样的技术很平常，哪里都找得到，于是常常流露出瞧不起对方的样子。最后，双方的合作没有成功，大家不欢而散。分公司也因为他不善管理，没有创造效益而被撤销。这样一来，他自然也被公司辞退了。

后来他又到了另外一家公司当部门经理。吸取了上次的教训，这次他表现得对谁都很客气，但从骨子里，他还是谁也瞧不起。抱着这样的心态，工作自然还是做不好。没多久，他又一次被辞退。之后，他又去过几家单位，但每次都是大同小异，过不了几个月就被辞退。

他很苦恼，他不明白自己工作非常努力，可为什么单位总是对他先热后冷，最后一点也不认可他呢？

这时他遇到了他的一位老师，并向老师诉说了他的遭遇。他的老师听完后告诉他：“你的心太满了，整天活在‘经济学博士’的光环中，被‘经济学博士’的光环给葬送了。你从来没有空下心来，仔细想想职场发展的基本规则是什么。”

经过老师的指导，这位经济学博士终于明白：职场发展的基本规则就是重视使用价值，凡是能体现自己使用价值的地方，就该努力去做；凡是影响自己发挥使用价值的地方，不管是观念、个性，还是其他方面，都要尽力排除掉。一句话，要‘倒空’自己，轻装上阵，最大体现自己的使用价值！”

从那以后，他对自己来了一个彻底的“空杯”，一改过去高高在上、咄咄逼人的个性，也没有了怀才不遇、怨天尤人的情绪，而是一心变得脚踏实地，处处为单位着想，发挥自己的才能去为单位创造价值，并处理好与方方面面的关系。

现在，他已经是一家上市公司的常务副总裁，成了一个不仅在本单位，而且在方方面面，都很受欢迎的高级管理者。

优秀者与成功者应明白：优秀和成功只代表过去，要永创一流，就必

须时刻“空杯”，这是能够确保永久一流的唯一选择！

“空杯心态”的获得，往往有一个过程。首先，不要固步自封，更不要固执己见，为了得到正确的结论，更为了获得最好的发展，我们必须保持心灵和思维的开放性！向新的可能性开放，就会有新的思路和机会产生。

有了心灵的开放，“空杯”就有了基础。但是，光有开放还不够，还需要往前走，也就是放下。和那些束缚自己、阻碍自己发展、让自己沉重的包袱告别，包括金钱、地位、面子、贪爱以及仇恨等。放弃往往是艰难而痛苦的，它意味着我们要宽容、不再计较，要向曾经习惯、熟悉甚至依赖的东西告别。但对于一个强健的心灵而言，没有什么是放不下的。

我们强调要有“空杯心态”，但并不是为空杯而空杯，恰恰相反，倒空自己，为的是创造更大辉煌。重生的过程虽然是艰难的，类似于凤凰涅槃、化蛹为蝶，但对于一个不断超越的心灵而言，却是最值得我们去努力的！

人生感悟

仔细想之，空杯心态其实是一种境界，一种人生观。拥有空杯心态的人，才能认识到，曾经的鲜花和掌声不能决定你的现在，更不能决定你的未来。越是优秀的人，越要“倒空”自己，学会弯腰。将自己放小，世界就会变大。

敢于把辉煌“归零”

前些日子，我家的电脑不怎么好用了，速度慢，显示的画面也出现了叠加，还出现死机现象。找了个懂电脑的朋友帮忙，朋友说：“对系统进行清空，恢复原始状态，就完好如初了。”试试果然如此！由此使我联想到：除去垃圾文件，使之处于“归零”状态，腾出硬盘空间以容纳新的文

件，这是科学技术的要求，同时也是人生、生活之必然。

茶杯旧茶清空了，才能重新再装新茶水。

杨元庆的成长经历，正是“彻底空杯迎来超速发展”的生动写照！

进入联想后，由于工作出色，杨元庆很受柳传志器重，不少人已经隐隐看出来，他已经被柳传志作为接班人在培养。

面对工作上的成就和领导的支持，杨元庆虽谈不上很骄傲，但难免有些自以为是，当自己的看法和别人不一致时，不太懂得让步，结果与其他一些领导之间矛盾加剧，而他还并没有觉察到。

于是有一次，柳传志在大庭广众之下狠狠批评了他一通。这可是从来没有过的，杨元庆很受不了，甚至当场就哭了。晚上回家后，他准备写辞职信。

但最初的冲动过后，他冷静下来，认真反思了自己。最后他终于想通了，觉得柳传志对自己的批评是对的，这不仅是为单位负责，也是为自己负责。于是，他撕掉了辞职信，而是改为写了一封检讨书。

从辞职信到检讨书，这是一次十分彻底的“归零”。

通过这次“归零”，杨元庆开始对自己提出了更高的要求，最终成为了联想的董事长。

一个已经成功的人，一个已经辉煌的企业如果不能“空杯归零”，极有可能陷入失败的境地。如果将自己放小，那么世界就会变大。当心中装满了自己，就不会有别人的地方，世界当然就会很小。而将自己放小，所有的人和事都能容下，世界自然就会变大。要做到这一点，就需要“倒空”自我，只有这样，才能实现更好的自己。

而事实上，很少有人能够拿出足够的勇气让自己从高处走下来，从辉煌中走出来，将辉煌视为过去，将自己归零，重新开始。但是，现实生活中并不乏急流勇退，敢于将辉煌归零的人，而能够做到这点的，大多是有着大智慧的人。

当“百度”极其辉煌之时，已是“百度”CTO（首席技术官）的刘建国又一次选择了归零，从百度出来，自己创业，创办生活搜索引擎爱帮网。“虽然艰辛忙碌，但其中有价值 and 成就感。”刘建国微笑着说。这是为了心里的冲动，渴望去做一些有影响力，对人们，甚至对社会有价值的事情。

谈到创办爱帮网的初衷，刘建国表示是“出于对人们生活的关怀”。互联网在短短十几年间已经极大地改变了世界的面貌和人们的行为。然而，这种改变主要集中在商业和娱乐上，比如信息获取、人际交流的方式、各种娱乐资源。但是，对于每日都在持续的繁琐生活，互联网能提供的帮助其实还很小。

“当你需要在衣食住行、吃喝玩乐、教育升学、家政、保姆、装修房屋等这些生活琐事上寻求帮助时，你会发现互联网对此帮助甚微。”刘建国敏锐地觉察到，互联网上关于日常生活的信息本来就不充足，而且散落在各个网站角落之中，缺乏有效的信息检索手段，不能迅速地将生活需求和有效的生活信息匹配起来。

正是因为看到了这一点，刘建国毅然选择走出“百度”，走出辉煌，创办爱帮网，开始自己人生中的另一个新的事业。

“归零”是事物发展的必然状态。不会归零就不会创新和循环壮大，人生没有“归零点”就不会有新的“生长点”。“归零”也是空杯的另一种表述，严格意义上说，它是空杯的“极致”体现，是让自己最完全、最彻底地空杯。

学会心态“归零”，学会放弃。过去的辉煌是暂时的光环，也是永久的束缚；过去的罪恶是暂时的丑陋，也是永久的内疚和自卑。无论过去有多少辉煌，也无论有多少失败或罪恶，放弃而达到了“归零”的状态，就会铸造新的辉煌。

2000年末被《中国青年》杂志评选为“可能影响21世纪中国的100位青