

<<人生学会做减法>>

图书基本信息

书名：<<人生学会做减法>>

13位ISBN编号：9787508742489

10位ISBN编号：7508742486

出版时间：2013-3

出版时间：樵夫 中国社会出版社 (2013-03出版)

作者：樵夫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人生学会做减法>>

前言

从前，有个厨师，工作稳定，家庭幸福，很是知足快乐。然而有一天，他拾到一个口袋，里面有99个金币，幸福的生活从此结束了。因为他觉得应该有100个金币，现在丢了一个。于是，他花了很大力气去寻找，结果一无所获。后来，他决定努力工作，挣回这个丢失的金币。就这样，他一夜之间失去所有的快乐，成为愁苦的“99一族”。

故事颇有几分讽刺，但仔细想想，我们每个人又何尝不是如此呢？我们终日忙碌，只为追求那毫无意义的“1”，却忘记身边已经拥有的“99”。我们从一生长下来，就开始加法生活：在幼儿园，我们已经懂得攀比；上小学、中学，为了分数和择校，我们殊死竞争；大学还没毕业，我们就忙着找工作；有了工作，我们又私下较劲，只求更好的薪水和职位……直到有一天，我们有了车子，有了房子，有了事业，却发现自己一点也不快乐。因为我们有了吉利，想要奥迪；有了公寓，想要别墅；当了经理，想做老板……我们总是不满足于现状，总想拥有更多。

当我们发现自己无法拥有这一切时，我们开始变得意志消沉，开始抱怨这个世界的不公平。殊不知，生活中除了加法，还要学会做减法。

人的内心就像一栋新房子，刚搬进去时，总想把所有的家具和装饰摆在里面，结果到最后发现这个家摆得像胡同一样，反而没有自己舒服待着的地方。

当我们无休止地忙碌，无休止地熬夜时，有没有想过，这样的做法其实是在透支自己的健康、亲情和友情？

人一过而立之年，就要学着用减法生活。也就是说，一个人在三十岁之前是用加法生活的，不断地从这个世界上收集所需要的东西；三十岁以后，人就应该开始学着用减法生活，也就是学会舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。

佛教有一个观点，“有求皆苦”。人之所以痛苦，是因为追求错误的东西。所以，当你深陷欲望的泥潭而不能自拔，请锁住贪婪，减去虚妄的念头，做力所能及的事情。

当你春风得意，脾睨天下，请学会低调做人，把优越感让给别人。
当你被人刁难，怒火攻心，请放下嗔念，把仇恨写在沙滩上。
当你遭遇不幸，消极抱怨，请用平和的心态来对待生活中的缺憾和苦难。
当你追忆过去，悔恨交加，请珍惜眼前的幸福，不要为打翻的牛奶哭泣。
当你行色匆匆，不知所向，请放慢脚步，等灵魂赶上来。

人生如茶，空杯以对，才有喝不完的好茶。

你想喝吗？

那就给心灵做做减法吧！

<<人生学会做减法>>

内容概要

《人生学会做减法(经典珍藏版)》是一本心理励志读物，在物欲横飞的年代，人们总是奉行加法原则，他们嫌自己的房子不够宽、车子不够好、财富不够多、权位不够大，最终却在无节制的欲望中迷失了自己。

《人生学会做减法(经典珍藏版)》通过一系列震撼人心的故事，让你明白幸福的人生要学会做减法。

<<人生学会做减法>>

书籍目录

【辑五】生气不如争气 开心是最好的补药 好好活着是对生命的尊重 别为小事抓狂 不必太在意别人的想法 嫉妒是一把刀 计较是贫穷的开始 生气不如争气 不要拿别人的错误来惩罚自己 抱怨只会埋没你的功劳 从身边的小事做起 【辑六】抱怨不如改变 换个角度看人生 世上没有绝对的公平 山不过来，你就过去吧 泥泞的路才能留下脚印 接受无法避免的事实 水温够了茶自香 接纳不完美的自己 把垃圾踩在脚下 把磨难当做人生的礼物 跌倒的地方也有风景 【辑七】生命即当下 人生没有回头路 不要为打翻的牛奶哭泣 珍惜眼前的幸福 丢掉多余的包袱 不要预支明天的烦恼 记住你即将死去 再苦也要笑一笑 做最好的自己 不要等到来不及 路的宽窄与方向无关 幸福就是慢慢发现 【辑八】等灵魂赶上来 别走太快，等灵魂赶上来 太忙碌。

会错失身边的风景 找到你心中的乌龟 路是一步步走出来的 每天冥想五分钟 放缓到达终点的脚步 后记

<<人生学会做减法>>

章节摘录

版权页： 禅师说：“现在你可以尽情享受这些新鲜的水果了。”

”年轻人连忙从口袋里掏出三个红彤彤的苹果，迫不及待地狼吞虎咽起来。

不一会儿，三个硕大的苹果就被他吞进了肚子里。

吃完苹果，年轻人摸着鼓起的肚子疑惑地问禅师：“禅师，我不明白您的用意。”

”禅师问他：“你现在还饿吗？”

”“不，我现在很饱，什么东西都吃不下了。”

”年轻人据实回答。

“那么，对你来说，费尽心力背回来却没有被吃掉的水果又有有什么用呢？”

”禅师看着剩下的几乎是一整袋的水果问道。

此时，年轻人才恍然大悟，谢过禅师后便下山了。

其实，每个人所需要的不过是解决饥渴的三个“苹果”而已，剩下的那些除了成为人生的负累外，毫无意义。

这个世界有太多的诱惑，也有太多因欲望无法得到满足而产生的痛苦。

大文豪托尔斯泰曾经说过：“欲望越小，人生越幸福。”

”人生很多痛苦的根源就是欲望，过多的欲望会让我们迷失自我，心灵封尘。

只有降低欲望，让真正的需求浮出水面，人生才会过得简单、快乐。

每个人的心中都有美好的愿望，但并非所有的愿望都能成真。

欲望的确是一个人成长的原动力，但在人的成长过程中，我们要学会控制自己的欲望。

在生活中，有不少人做事冲动，缺乏理性思考，不肯放弃，任凭欲望的野马驰骋纵横，结果在欲望的泥潭里越陷越深，直至铸成大错。

妥协是判断一个人是否成熟的标准，当一个人学会放弃的时候，他就成熟了。

人生是一个“二难存在”的过程，为了实现和谐美好的状态，不仅要善于获取，也要懂得放弃，一定要得失自如，才能贫富自在，才能获得美好的人生。

要知道，执着有时是一种负担或伤害，放弃却是一种圆满。

为了保持自身健康愉悦的生活状态，那就必须学会放弃，善于放弃。

人生的欲望是无止境的，是永远也满足不了的，那些难以得到或已经失去的就要洒脱地放手。

在你真正放弃的那一刹那，你的整个身心就会得到彻底的放松。

对孩子来说，学会控制欲望更加重要。

小时候，孩子的心智尚未发育成熟，只要看到自己喜欢的便要想尽办法得到，他们的欲望就像野草一样疯狂地生长。

他们不知害怕，无所顾忌，甚至想把天上的星星摘下来挂在床头。

可是，有个成语叫“欲壑难填”，如果父母过度地纵容孩子的欲望，孩子的欲望将会变得更加没有止境。

既然人的欲望是无止境的，那么我们该如何做才能既不得陇望蜀，又保持求知和上进的欲望呢？

其实，必要的欲望和虚荣本身无可厚非，但欲望有好坏之分。

这就是当年亚当和夏娃离开伊甸园的原因。

除此之外，欲望的实现还需要时间的沉淀，也许是一个月，也许是十年，也许是一辈子……这个世界并不是以我们为中心的，我们无法拥有想要的一切，而且我们所拥有的一切，都必须付出极大的代价去换取。

人的一生，面临很多的选择。

在大量的机会面前，有的人左顾右盼，不知所措；有的人贪多求全，浅尝辄止。

只有成功的人，笃定前行，一生只做好一件事情，最终成就了大业。

著名哲学家黑格尔曾经说过：一个善于限制自己的人，才有希望获得成功。

在意大利北部，波河南岸，坐落着一个美丽的小镇摩德纳。

这里是著名的引擎之都，云集了玛莎拉蒂、法拉利、布加迪、兰博基尼等世界顶级汽车公司。

<<人生学会做减法>>

这里也盛产音乐，著名男高音歌唱家鲁契亚诺·帕瓦罗蒂就是从这里，走向了世界之巅。

1935年10月，帕瓦罗蒂出生在摩德纳一个并不富裕的家庭，父亲是面包师，母亲是雪茄烟厂的工人。他天生一副好嗓子，呱呱坠地的第一声啼哭，就让在场的医生惊讶不已，因为他们从来没有听过音调这么高的婴儿啼哭声，当时就怔住了。

虽然家境贫寒，但帕瓦罗蒂的父亲却是个音乐迷，经常把卡鲁索、吉利、佩尔蒂莱的唱片带回家欣赏，年幼的帕瓦罗蒂在潜移默化中受到了影响。

5岁那年，父亲给他买了一把吉他玩具，帕瓦罗蒂开始伴着吉他唱民歌。

由于歌声嘹亮，而他又喜欢在午后开嗓，邻居们对此抱怨不已，他们经常打开窗户喊道：“够了，别唱了，鲁契亚诺！”

然而，迫于生活的压力，中学毕业后的帕瓦罗蒂，并没有开始专业的音乐学习，而是进入了一所师范学校，立志当一名老师。

直到临毕业前，歌手阿利戈·波拉在一次偶然的场合中，听到了帕瓦罗蒂的歌声，对他非常欣赏，并力劝他毕业后走专业歌手的道路。

到底是当一名老师，还是当一名专业歌手？

如果听从波拉的建议，或许能成为一名举世瞩目的歌唱家，可是，谁又能保证成功呢？

相反，当一名教书匠，在当时，可算得上是一份既清闲又有保障的工作，对穷人家的孩子极具诱惑力。

帕瓦罗蒂左思右想，难以抉择。

最后，帕瓦罗蒂决定征求父亲的意见。

然而，父亲并没有给他明确的答复，而是意味深长地对他说：“鲁契亚诺，如果你同时坐两把椅子，你只会掉到两把椅子之间的地上。

在生活中，你只能选定一把椅子。

”

<<人生学会做减法>>

后记

每本书的出版，都离不开众多幕后英雄的支持。

本书从策划开始，就受到各方人士的关注，他们为本书的编写提供了大量宝贵的资料和建议。

可以说，没有他们的支持，就没有本书的出版。

首先，要感谢我的父母，是他们无私的付出，为我创造了宁静的写作环境。

其次，要感谢我的妻子，是她无私的支持，鼓舞了我的士气，使我克服了诸多困难。

我还要感谢中国社会出版社的杜康先生，是他以敏锐的眼光和极大的信任，接受了书中的观点，使得本书得以顺利出版。

此外，本书在编写过程中，还得到了张朝贵、钟翠芳、牛晓玲、牛领辉、王帅、张昀明、陈宇峰、王义龙、赵菁、张静娴、张应雄等人的大力支持，在此一并表示感谢。

本书的编写借鉴和参阅了大量的参考文献。

得益于前人的努力，本书才能够如此生动、丰富，限于篇幅，书中未能全部列出。

在此，谨向各位专家和学者表示衷心的感谢！

编者 2013年1月

<<人生学会做减法>>

媒体关注与评论

一个人三十岁之前用加法生活，不断地从这个世界上收集所需的东西。

三十岁以后，人就应该开始学着用减法生活，舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。

——于丹 当我走出囚室，迈向通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么，我其实仍在狱中。

——纳尔逊·曼德拉

<<人生学会做减法>>

编辑推荐

《人生学会做减法(经典珍藏版)》的出现，旨在洗涤都市的浮躁，还人们以幸福的人生。卸去那些不必要的繁琐，让我们活得更加轻松、洒脱一些不好吗？故事震撼人心，更少说教，更多领悟。这是个繁华的年代，也是个喧嚣的年代。五光十色的世界，让人们的心灵蒙上了欲望的尘埃。

<<人生学会做减法>>

名人推荐

一个人三十岁之前用加法生活，不断地从这个世界上收集所需的东西。

三十岁以后，人就应该开始学着用减法生活，舍弃那些不是你心灵真正需要的东西。

——于丹 当我走出囚室，迈向通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么，我其实仍在狱中。

——纳尔逊·曼德拉

<<人生学会做减法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>