

<<做减法人生>>

图书基本信息

书名：<<做减法人生>>

13位ISBN编号：9787802514614

10位ISBN编号：7802514614

出版时间：1970-1

出版时间：金城出版社

作者：李振东

页数：225

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>

<<做减法人生>>

前言

芸芸众生，忙忙碌碌，每个人都生活在世俗的社会中。

但有多少人能够静下心来，感受一下生命的意义，领悟一些人生的道理？

俗话说：人生在世，加减二字。

然而，许多现代人被功利、得失鞭驱赶前行，将自己的人生设定为加法，不断地追求，不断地索取，让无休止的累加拥塞了整个生活空间，自然受困于欲望的囚笼中，难以自拔。

花谢了可以再开，燕子去了可以再来，而生命属于人生只有一次，一旦逝去即无法追回。

所以，每个人在珍惜生命的同时，更要懂得拥有人生的内容。

不但需要学会运用人生的加法，还需要学会运用人生的减法，这样才能合理安排人生的进退取舍，才能保持张弛有度的生活状态，才能探寻丰富多彩的人生之旅。

一些人说人生是一扇虚掩的门，可以带人进入看得见更多风景的房间。

一些人说人生只是普通的日子，人们只是按部就班地进行新陈代谢的衍变。

可无论如何，只要生命还在，情感还在，意识还在，人生总是充满着未知、憧憬、希望和朝气。

无论哪一个人，磕磕碰碰也罢，顺顺畅畅也罢，他们无不自觉而主动地一路走着，或者喜悦，或者苦闷，都在续写着各种各样的人生。

正因为如此，人们才心甘情愿地为自己的生命、健康、快乐、生活而高兴，为自己的成功、事业、得失、未来而欢呼，乃至为周围的一草一木动情，或者为万事万物喝彩。

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。

”当每个人奔波劳累、身心疲惫之余，应该拥有这样一个时刻——长长地松口气，静静地独处一会儿，好好地给自己留一点空间，问问内心深处到底想要加些什么，是否想过减些什么，比如将复杂减为简单。

<<做减法人生>>

内容概要

《做减法的人生：如何掌控最好的自己》针对现代人如何轻松、合理、有效地掌控人生这个命题，从物质、精神和意识各个方面出发，并结合许多发生在人们身边的精彩案例进行探讨、分析，将众多人生减法智慧、法则，全方位、深层次地倾囊传授。对当前广大读者来说，这是一本非常难得的人生参考书。

<<做减法人生>>

书籍目录

第1辑 生命是绝对的一个人在世上，最应该热爱生命。

生命是有限的，无论是谁，高贵也罢，贫贱也罢，从这点来看，上帝对每个人都是最公平的。

天地之间，人生苦短。

生命是最宝贵的，每个人一无所有地来，无所有地去，无不在和生命进行短暂的对话。

置身尘世，重要的是不要怠慢了生命。

1.拯救生命的思考2.活着，就是最好的3.生命是唯一珍宝4.珍爱生命的价值5.挡不住的生命力6.生命自有出路7.与生命签约8.做生命的好管家

第2辑 成功是相对的什么是成功？

这是一个众说纷纭的话题。

成功有大有小，大至古代均帝王将相，名垂千古，小到常人锱铢必得，都属于成功的范畴。

人比人气死人，莫以成败论英雄。

成功只是人生的一道风景，千万不要为了成功，反而忘了人生的真正意义，更不要因为没有成功，迷失了人生的真正方向。

1.寻找自己的成功2.将压力化为动力3.成功是一种习惯4.先平凡后不凡5.在对标中超标6.成绩仅仅属于过去7.成败是互相转化的8.走出成功的陷阱

第3辑 健康是第一位的大千世界，五彩缤纷，没有人不是匆匆的过客。

常言道：健康是“1”，其他是“0”，许多人总是在失去健康后，才意识到健康的重要性，可为时已晚。

“留得青山在，不怕没柴烧”。

只要健康，再简单的生活也会过得华丽；否则，再平常的日子也会多风雨。

千万注意健康，为自己，为家里，为所有人！

1.身体是最重要的2.千万莫透支自己3.先求己，后求医4.重视健康投资5.注意身心健康6.学会随时减压7.不要讳疾忌医8.将健康进行到底

第4辑 事业是第二位的普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，试问哪一个人不期盼找到最准确的人生坐标呢？

人人梦想开辟自己的一份天地，世界却没有太大的空间。

外面世界很精彩，也很无奈，人生有许多事情难以把握，可内心世界却100%掌握在自己手中。

1.人贵有自知之明2.树立合适的目标3.前进就有前途4.在稳健中发展5.冒险不等于冒失6.改变思路，改变出路7.事业并非人生全部8.一切顺其自然

第5辑 快乐是简单的俗话说，“人生不如意者，十之八九”。其实，这就是生活的真谛给你想得到的，再拿走你所有的，这整个过程让你尝到了人生的百味。

平凡的世界，平平淡淡才是真，只要活着，谁都得食人间的烟火我们放松自己，快乐其实都是简单的，幸福也总是相似的。

1.知足者常乐2.凡事先往好处想3.拥有感恩的心4.快乐的支点5.多一些包容6.别丢掉了快乐7.分享别人的快乐8.及时删掉烦恼

第6辑 得失是复杂的事万千，人生多彩。

我们给这个世界留下空间，这个世界也将为我们留下空间。

许多人活着，常常锱铢必较，殊不知毁了一生。

纵观人生，无论钱多钱少，抑或官大官小，都有烦恼。

世间往往最痛苦的，不是获得最少的人，而是想得最多的人。

从现在开始，心底无私天地宽。

1.“打碎”的聪明2.哪一个答案正确3.山不过来我过去4.心是可以交换的5.敢说一个“不”字6.拿得起，放得下7.何必计较太多8.退一步，海阔天空

第7辑 生活是公正的尘世中，谁是真的英雄？

每当自己烦恼、失望时，到人流中走一走，置身其中，你一定会产生另外一种心情。

确实，平凡的人最令你感动。

无论伟大，还是渺小，谁不是在跟自己进行搏斗、较量呢？

与其怨天尤人，不如顺势而为，一生无悔。

1.生活是一面镜子2.点亮自己的蜡烛3.放飞手中的气球4.挺起你的胸膛5.撕掉灰色的标签6.该出手时就出

<<做减法人生>>

手7.精彩的是心灵8.路的旁边也有路第8辑 未来是美好的人生一世，只是走一遭。

渺小吗？

不知天高地厚吗？

可是，一些永恒的事物是超越我们存在的。

恰恰如此，我们活着才有意义。

一个人需要爱自己，还需要爱一切，其存在才被赋予了更重大的意义。

每个人不仅要征服物质世界，还要征服精神世界，才能写出最好的人生剧本。

1.天无绝人之路2.做一个乐观主义者3.过去的就过去了4.何必惧怕将来5.别丢了阳光6.为自己造一座大厦7.爱可以循环8.何不向前看

<<做减法人生>>

章节摘录

男孩说：“听了同学们这些话，我很感动，我和妈妈现在成了同学、同学家长诉说的对象。因为学习压力，父母和孩子发生着各种冲突，亲情疏离，一家人大多不快活，我们深感遗憾。经历了这件事后，我们明白了什么是最重要的，这就是生命。

”从上面这对坚强的母子身上，我们不难发现，每个人都是生命的见证和主宰。

除了为这对母子祈祷与祝福之外，我们所得到的或许并不仅仅是感动，更有着对于生命要怎样来面对的想法。

我们无法预知生命的各种意外状态，但我们可以决定当下对待生活的态度，让我们无悔此生。

进一步说，对一个正常人来讲，生命是何等重要。

即使短暂，也可超越无限，或许征程一路风雨、一路坎坷、一路艰辛，但仍要努力去超越，哪怕当一颗流星，从长空无声划过，却也有瞬间的辉煌铭刻的空间。

一个人没有第二次生命，享受生命，享受今生，是我们永恒的追求。

生命给了每个人存在的形式，人活在世上，最应该热爱生命，因为生命是有限的，无论是谁，高贵也罢，贫贱也罢，都在完成从生到死的或长或短的生命过程，从这点来看，每个人都是平等的！

一个真正懂得人生的人，一定是一个热爱生命的人。

真的，生命对每个人来说都极其短暂，对生命的淡漠，其实就是对自己人生的摧毁，与其浑浑噩噩的度过一生，还不如做一些有意义的事来充实生命。

一个女大学生曾经为一个大款自杀，这个大款向她提出分手，她气急败坏地跟他吵架，要他回到她身边。

这个大款就跟他解释各种不能在一起的原因，希望她不要勉强自己。

结果，这个女大学生愤然拿刀割开了自己的动脉。

虽然在大家帮助下，这个女大学生没有死，但那个大款最终也没有回到她身边。

后来，许多人疑惑不解地问这个女大学生为什么要自杀，她说自己将什么都给了他，除了他以外，自己一无所有了，现在，他真的要离她而去，她也不想继续活下去了。

据说，这个女大学生后来经过一番奋斗成了一个女企业家，也找到了自己的情感归属。

回忆过去的经历，她总爱讲好死不如赖活着，而且她说自己以后不会再为任何人自杀，不仅因为她拥有自己的事业，更重要的是她懂得了一个人要珍惜自己的生命，自己一定要对自己的生命负责！

我们的生命是世界上最美丽的花朵，它不仅属于整个社会的，也是属于我们自己的。

假如我们自己不是最重视自己的人，将自己视为最有价值的人，那么，别人哪里会更重视我们呢？

无论何时何地，一个人自己就是最大的财富！

我们来到这个世界，都是追求生活的人，一个人活着，就是要以一种积极的人世态度去挑战生命、挑战自我！

让那燃烧的瞬间震撼小到灵魂、大到宇宙！

人是要懂得珍惜生命的分分秒秒，在生活的千锤百炼中，贝多芬是这样让自己跟命运较量，那就是“要扼住命运的咽喉，决不能让命运使我屈服”！

在丰富多彩，充满奥妙的人生的道路上，有人沉醉于曾经的辉煌，为过去的成功沾沾自喜，有人沉沦于以前的痛苦，为有过的失败而悲痛欲绝，有人幻想着未来，为自己设想光明美好的前程，更有人寄托于来生，想补救今生今世留下的遗憾。

但这一切都不是我们的追求，我们应当享受生命，享受生命的每一天。

一个人拥有生命追求，就拥有人生理想，就会拥有独特的精神力量，这个世界就一定会为你开辟一条广阔大道！

据说，一位30多岁的某名牌大学教授，在事业如日中天的时候，忽然被查出患了白血病。

他一下子陷入了绝望的深渊，感到前途十分渺茫，假如不是因为一个乞丐，他几乎结束了自己的生命。

那是一个秋夜，他从医院逃出来后在街上游荡。

突然，一阵歌声吸引了他：天桥下，一位老盲人正在拉一把破旧的二胡，向着人流弹唱着。

<<做减法人生>>

令人瞩目的是，老盲人胸前挂着一面镜子。

“那是你的镜子吗？”

“当老盲人休息的时候，他不解地问。

“是呀，从小我就一直将它带在身边。

“哦，可是这面镜子对你能有什么用呢？”

“他非常不解，忍不住内心的困惑问道。

老盲人放下二胡，从怀中掏出镜子，慢慢地说：“啊，我天天都摸着，希望有一天用这面镜子看到自己的脸。

”他的心一下子被震撼了：一个老盲人居然如此热爱生命，而他……那天，他本来想最后看一眼这个世界，然后了结自己。

不料，一位盲人竟让他突然领悟了生命，也终于明白了自己应该怎样做。

尽管每次化疗，都会给他带来死去活来的痛楚，但从此他再也没有感到痛苦。

最终，他病愈出院，并且改变了自己孤僻性格，喜欢和普通人进行交往。

他说：“从与盲人相遇那天起，我懂得了应该怎样对待生命了。

”每朵花都有绽放的理由，每个人都有活着的理由。

即使当我们的生命不能延长的时候，我们还可以去拓展生命的宽度。

在现实社会中，我们常常看到总有一些身体或心灵受到创伤的人，他们处处需要人照顾，然而很多残疾人顽强生活的见证让人看到了生命的可贵，也使健全人从内心之中敬佩。

所以，我们一定要拥有积极的生命观，才能热爱生命，从对生命的奋争中体验到生命的可贵。

西方有一个哲学家曾说过：“生命只有一个纯粹的问题，就是每一个人都有问题。

”生活中有许多感受，改变着我们的人生态度。

只有进入最好的生命状态，充分领略生活各种味道，才能真正拥有人生。

无论多么普通的人，也有领悟生命独到的一面。

享受生命绝不是碌碌无为，昏昏沉睡，也不是对现实的茫然和无奈，更不是对未来的幻想和等待！

享受生命就是说自己想说的话，唱自己喜欢唱的歌，爱自己所爱的人，做自己该做的事。

敢说敢干，敢恨敢爱；不偏不倚，不卑不亢！

一切都是水到渠成，一切都顺理成章！

一切都是顺其自然！

享受生命就是提高生命的质量，就是享受生命赋予我们的一切！

万事万物总有其增长、发展的过程，在这个过程中，常会出现意想不到的结果，享受生命就是享受其中的人生百态。

安宁时，我们享受静静的思索，喧哗时，我们享受尘世的真实。

享受生命，享受生活的美好和无奈。

享受生命，享受岁月的流逝和永恒！

<<做减法人生>>

编辑推荐

《做减法的人生如何掌控最好的自己》：将复杂减为简单，将难减为易，将大减为小，将多减为少，将粗减为精，乃至将一切减好，这才是大智大慧的人生。
生命是绝对的，成功是相对的，健康是第一位的，事业是第二位的，快乐是简单的，得失是复杂的，生活是公正的，未来是美好的。

<<做减法人生>>

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>