

<<减法生活>>

图书基本信息

书名：<<减法生活>>

13位ISBN编号：9787302291459

10位ISBN编号：7302291454

出版时间：2012-8

出版时间：清华大学出版社

作者：金畅

页数：190

字数：182000

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>

## &lt;&lt;减法生活&gt;&gt;

## 前言

我们人类是宇宙的精灵，总是敏感地对外界做着各种各样的反应。

自从我们诞生以来，各种各样的欲望也诞生了，这些欲望虽然看上去十分合理，主要是为了自我的生存和基因的传递。

但我们的这种本能随着科学的发展和社会制度的不断完善得到了越来越多的满足，我们的欲望变得越来越多，各种各样的新需求也层出不穷，欲望被无限地放大。

随着时光的流逝，人类的眼界越来越开阔，人类对事物的看法有了很大的改变，人类的欲望也变得越来越强烈。

随着人类梦想实现速度的增加，我们得到的东西越来越多，我们的精神和物质都已经变得如此沉重，但是我们的时间、精力、情感和智慧却是有限的。

于是，我们变得越来越累。

我们突然发现，当得到的东西越来越多时，却变得越来越不快乐。

随着人类经济社会的不断发展，人与人之间的关系也日益密切，人际关系变得复杂而沉重，更多的烦恼也随之而来，人际交往的痛苦悄然涌上了现代人的心头。

人们对成功与梦想的渴望达到了前所未有的程度，甚至超越了我们的基础需要。

当我们努力地朝着美好的目标前行时，不小心却被变重的物质和精神包袱绊了一跤。

现代人一边享受着丰富的物质生活，一边却承受着精神上的折磨。

我们的心灵早被物欲蒙上了太多的灰尘，该怎么办呢？

要除去心灵上的灰尘，就得用到减法法则。

其实，心灵犹如一个美丽的花园，倘若长期不修整就会杂草丛生，倘若能够及时地清理，自然会绽放出绚丽的花朵。

现代人总是被许多虚妄的感觉搅扰，而变得无所适从。

名利本来只是过往烟云，可是太多的人掉进了欲望的陷阱，难以自拔，以致酿就了无数的人间悲剧。

其实，有时候放下心中的欲望，稍微知足一点点，我们的生活就会更加快乐。

完美，是无数人都追求的梦想。

但是，世上没有绝对的完美，苛求完美只会劳累身心，还让自己常常感到力不从心。

我们完全可以放下追求完美的心理，宽容地允许一点点小错误，既无伤大雅，又点缀了平淡的生活，何乐而不为呢？

现代生活的节奏越来越快，人们内心的压力也越来越大。

怎样才能获得轻松与快感呢？

通过阅读本书，你会发现，你完全可以适当地减轻压力，放下手中的工作到外面去透透气。

面子，是中国人非常看重的。

说实话，人人都有自尊，人人都爱面子。

然而，在我们的生活中，很多人常常为面子而苦恼，面子让我们付出了太多的代价。

其实，有时候我们完全可以把面子看轻一些，何必为一点虚荣而受尽“不幸”呢！

在梦想的道路上，我们需要勇往直前，努力拼搏，但是，倘若一味地固执也是不可取的。

如果一条路无法走通，我们完全可以换另一条路试着走走，也许你会觉得越走越顺畅。

成功，是无数人都梦想的。

但是，当我们并没有得到自己想象中的成功时，甚至当我们失败时，能否轻松地面对失败笑一笑呢？

其实，成功是目标，而失败是通向目标的路标。

真正的成功是可以坦然迎着哪个白是悲惨的命运而积极地进取！

爱，是人类最美好的感情之一。

我们都渴望天长地久的爱，但有时候事情往往与愿望相悖，天长地久的爱虽然存在，人的生命却不能天长地久，但永恒的精神之恋，哪十白是短暂的也可以让我们幸福，有那么一点点就够了，何必奢求呢？

## <<减法生活>>

我们恳请那些多情的人儿放放手，给爱一条生路，让爱自由地高飞吧。

人类是有喜恶的动物，我们根据自己的喜好选择工作，做我们想做的事情，下决心一定要做出一点成绩来。

人类的愿望是非常美好的，但我们的生活常常是非常现实的。

很多时候，我们往往人为地给生活加上了自己的想象。

辨证地讲，喜恶有时候是一种习惯，其实我们完全可以用简单的心态去面对一切人和事物，不走极端。

不要自己找麻烦，这样我们才不会被生活所累。

人从出生开始，日子就一天天增加，属于我们的东西也在不知不觉中增加了，我们的精神和物质都在增加。

如果一直这样，我们只是在做加法，甚至乘法，而没有去清空自己的生活，久而久之，我们就会被堵死！

就像一个人既要进食也要排泄一样，进食与排泄从生理上讲同样重要，美食是一大享受，痛快的排泄也一样舒畅，这点被很多人忽略了。

今天的人，总是一味地做加法和乘法，而不做减法和除法，因此，增添了无数的烦恼。

对今天的人来讲，减法生活实在是重要！

我们需要平衡的生活，让生活回到中庸的原点。

## <<减法生活>>

### 内容概要

金畅编著的《减法生活(简单使你快乐)》从与人们生活息息相关的多个方面入手，以轻松的笔调探讨如何从心态、自我提升、形象、爱情、家庭、职场等方面做“减法”，教会大家放下心中的欲望，懂得知足，还心灵一份宁静，简单而快乐地生活。  
本书为读者描绘出一种减去负累的理想生活状态。

《减法生活(简单使你快乐)》适合旨在追求心灵成长的人阅读。

## <<减法生活>>

### 书籍目录

第一章 放下包袱，心灵减负  
人生是道减法题  
不舍一束花，怎得一村香  
减法生活是一种生存智慧  
放下包袱。  
为人生减负  
清理一下心灵花园中的杂草  
第二章 减去压力，获得轻松  
放慢生活的节奏  
培养一项业余爱好  
忙里偷闲。  
也是一种减法生活  
放下就是快乐  
学会为自己减压  
不怕出丑是种聪明的做法  
第三章 名利是泥潭，无为乐无边  
贪婪是一口陷阱  
虚荣是人生灾祸  
知足才是真快乐  
看淡了。  
便快乐了  
少一份欲望，多一份幸福  
第四章 没有完美，只有真我  
完美是一种错误的信念  
美中不足。  
是人生常态  
缺憾，未必不是一种美  
“完美”是不存在的  
从缺点开始选起  
放下清高，让自己“俗”一点  
少一点苛求，少一点烦恼  
第五章 “执著”是苦，换道而行  
以退为进是一种减法人生  
已经很好了，请见好就收吧  
换种思维，就会看到“绿洲”  
此路不通，另行他路  
有时，好马也得吃“回头草”  
及早抽身，是最明智的选择  
第六章 看穿输赢，苦就是乐  
笑对人生的挫折  
输得起才能赢得起  
留得青山在，还怕没柴烧  
学会在痛苦中感受快乐  
成功并不是想象的那么复杂  
苦难。

## <<减法生活>>

是上帝的特别恩赐

“聪明人”眼中的傻瓜

第七章 忘却过去，重新发现欢乐

不为昨天买单

忘记，是一种幸福

做今天的主人

与其抱怨。

不如积极进取

别拿曾经的卑微惩罚自己

第八章 放飞爱情，为婚姻减负

要懂得爱情加法与婚姻减法吗

失恋。

是种美好的滋味

放下爱情，便会快乐

给爱一点空间。

给自己一片天空

把心痛变成祝福

放弃，是一种美丽

第九章 一切都好，什么都喜欢

摆脱坏情绪的纠缠

别把烦恼带回家

适合的。

才是最好的

爱工作。

更爱生活

在工作中寻找快乐

择你所爱。

爱你所择

第十章 简单做人就是快乐

放下琐事。

快乐就在身边

凡事多往好处想

过一种简单的生活

降低自己的生活标准

真明白。

假糊涂

敌人是减法。

朋友是加法

参考书目

## &lt;&lt;减法生活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：人生是道减法题 人生是道减法题，哲人说人生如车，其载重量有限，超负荷运行会使人生走向其反面。

一个人的生命是有限的，而欲望却是无穷无尽的。

我们应该学会辨证地看待人生，看待得失，用减法减去人生过重的负担。

否则，负担太重，人生不堪重负，结果往往事与愿违。

人生应有所为，有所不为。

华盛顿是美国的开国之父，他在第二届总统任期届满时，全国“劝进”之声四起，但他以无比坚强的意志坚持卸任，完成了人生的一次具有重要意义的减法，直到现在美国人民仍自豪于华盛顿为美国建立的制度。

有这样一个故事：很久以前，有一个穷人整天向神仙祷告，最后他的诚心感动了神仙。

神仙告诉他，可以满足他的一个愿望，于是这个穷人便要求神仙赐予他很多财富。

神仙告诉他，在家乡一直往西的地方是一片沙漠，沙漠深处有很多金币，他能拿多少，就给他多少。

听了神仙的指点，穷人非常高兴地拿着一个大口袋向西边走去。

果然，看到了一片沙漠，于是他大踏步径直朝着沙漠的深处走去。

在沙漠的深处，他看到了一眼望不到边的金币，这时他突然感到后悔极了，后悔自己没拿一个足够大的口袋来。

接着，这个穷人在自己的大口袋里装满了金币，但是他还不满足。

于是，又在自己的衣服口袋里也装满了金币，但是他看到没有收入囊中的金币还是觉得眼馋。

于是，又往自己的帽子里、鞋袜里——所有能够盛放东西的地方都装满了金币。

可是，因为有了金币的沉重负担，他每往回走一步都备觉辛苦，来时觉得并不很长的路好像一下子变得遥远起来。

就在这个时候，神仙又出现了，并且告诉他，只要他把身上的金币放下一些，就能走出沙漠。

可是，无论放下哪一枚金币，他都觉得心疼。

于是，他就带着身上所有的金币继续艰难地在沙漠里行走。

渐渐地他又累又渴，几乎寸步难行，可是他仍然舍不得放弄那些金币。

到了后来，穷人发现自己如果再不放弃金币的话，很可能就会被困死在沙漠之中。

意识到了这一点，这个穷人开始一点一点地扔掉金币。

每当感觉累得无法继续前行的时候，他就扔掉一些金币。

最后，这个穷人终于走出了沙漠，身上没有一枚金币，不过，他仍然感谢神仙赐予了他人生当中最大的一笔财富。

## <<减法生活>>

### 编辑推荐

完美，是无数人都追求的梦想。

但是，世上没有绝对完美，苛求完美只会劳累身心，还让自己常常感到力不从心。

我们完全可以放下追求完美的心理，宽容地允许一点点小错误，既无伤大雅，又点缀了平淡的生活，何乐而不为呢？

《减法生活》适合旨在追求心灵成长的人阅读。

<<减法生活>>

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>