第一图书网, tushu007.com

<<最好的活法>>

图书基本信息

书名：<<最好的活法>>

13位ISBN编号：9787514500301

10位ISBN编号：7514500308

出版时间：2011-1

出版时间：包宇 中国致公出版社 (2011-01出版)

作者：包宇

页数：235

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

第一图书网, tushu007.com

前言

每一个人，自打呱呱坠地起，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。
当步人成年时，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一朋友买了“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。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

很多人，按照社会上主流的思想，马不停蹄地为自己增加各种各样的东西——金钱、地位、权力、名誉……从此，肩负的东西越来越多，越来越重，所以，他们感到生活很累。
然而，就算已经喘不上气来，也要不断地追求、索取，并且乐此不疲。
而实际上，这些人已经面临着崩溃的边缘。
突然有一天，一位哲人大声呼喊：最好的活法就是给自己的人生做减法!于是，所有人都将身上的东西统统抛下。
从此，他们有了一种如获重生的感觉一一原来，这才是最好的活法。

第一图书网, tushu007.com

<<最好的活法>>

书籍目录

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999／6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，曰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……最好的活法六：为执著做减法最好的活法七：为精明做减法最好的活法八：为仇恨做减法最好的活法九：为傲慢做减法最好的活法十：为爱情做减法

章节摘录

嫉妒是一种病态心理，也可以说是一种痼疾，自古有之。
我国有“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，湍必激之”的古训，意思就是说，出色的人容易被人嫉妒。
我们还经常说一句话“枪打出头鸟”，也是提醒人们不要过分“显山露水”，以免被嫉妒者“用枪打”。
嫉妒者嫉贤妒能，最看不得别人成功，最害怕别人比自己强，这样的人如果手中拥有某种权力，必然会压制人才，这样的事例古今中外均不鲜见。
唐朝宰相李林甫对才智功业高于自己者“必欲百般去之”。
英国物理学家牛顿嫉妒晚辈，生怕别人超过自己，凭借自己的地位压制格雷的电学论文发表。
美国电影大师卓别林由于容不得才华超过自己的导演，利用自己的权力焚毁了电影《海的女儿》唯一的一部拷贝。
在现实生活中，我们也常常可以看到这样的现象：两个原来情同手足的好友，因为对方超过了自己，就感到浑身不自在，始则感情疏远，继则关系紧张，最终彼此敌视，甚至明争暗斗。
又比如，有人在单位是业务骨干，事业上成绩卓著，无人不伸大拇指，可是如果此人连连获得奖励，或得到了组织上的重用，便会有人鸡蛋里挑骨头，说他这也不行，那也不是，甚至一无是处。
关”，其出众的才华被曹操所嫉妒，以致招来杀身之祸。
正如罗贯中在书中所说：“身死因才误，非关欲退兵。
”隋炀帝为何要杀薛道衡？
就是因为薛写了一句比他高明的诗，直到行刑时，隋炀帝仍然怒气未消，他问薛道衡：“汝今能写否？
”在今天，因为嫉妒，对某些有重大贡献、才能出众的人进行造谣中伤之事也屡见不鲜。
有些杰出的英才，就是因为受不了流言中伤、谣言攻击，而得了精神病或被逼得走上了绝路。
其实，嫉妒不但害人，也害自己，原因有两个：一方面，有些人因嫉妒而陷害别人，结果搬起石头砸了自己的脚，阴谋被大家识破，遭众人唾弃；另一方面，经常嫉妒别人，还会损害自己的健康。
我国古代医学家很早就发现，嫉妒之心对身体有害。
中医认为，嫉妒可导致肾气闭塞、郁滞凝积、外邪入侵、精血不足，等等。
当代心身医学的发展，也阐明了嫉妒心理对健康所产生的危害。
医学专家指出：好妒者开始时往往是对某些胜过自己的人妒火中烧，产生负面情绪，继之会诱发躯体症状，诸如烦躁易怒、头痛失眠、血压升高、郁闷心悸、胃脘不舒、食欲减退、恶心欲呕等。
可见，嫉妒是一种心理疾病，对很多心身疾病的发生起着推波助澜的作用。
因此，喜欢嫉妒别人的人应当及早治之。
那么，怎样才能有效地控制自己的嫉妒隋绪呢？
一方面，要学一点马克思主义辩证法，要明白，在这个世界上，万事万物的发展都是不平衡的。
人的能力有强有弱，知识有多有少，贡献有大有小，进步有快有慢，乃至个头有高有矮，身体有胖有瘦，容貌有俊有丑，这些都是客观规律，谁也无法强求一致。
懂得了这个道理，就不会因自己比别人强而狂妄自大，也不会因别人胜过自己而产生嫉妒之心了。
另一方面，要克服私心杂念，跳出自我的小圈子，加强思想修养，化嫉妒为力量，凭自己的努力赶上别人，这对防止嫉妒心理及其对身心的危害，是有积极意义的。

编辑推荐

《最好的活法:给自己的人生做减法》：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。
生活本来是简单的，我们却把它复杂化了。
生活所需要的东西本来是有限的，我们却抓住多余的东西不放，所以，我们活得不快乐。
那么，是不是应该做些什么了？
就开始做减法吧。
让亿万读者的精神得到震撼，让亿万读者思想得到提升，让亿万读者的生活得到超脱。

第一图书网, tushu007.com

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