

<<做对减法>>

图书基本信息

书名：<<做对减法>>

13位ISBN编号：9787504466631

10位ISBN编号：7504466638

出版时间：2009-12

出版时间：中国商业出版社

作者：史荣新

页数：211

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;做对减法&gt;&gt;

## 前言

处于当今这个多元的社会，人们比以往任何一个时代都有进取之心。进取成了当今社会的主旋律，人人都希望迈进成功者的行列。人与人之间的差距越来越大，谁也不希望自己被别人远远地甩在后边。但现实是残酷的，成功者毕竟是少数，大多数人还是过着平淡的日子。正因为如此，很多人呈现出浮躁、焦虑的情绪，冲动成了一些人生活的常态。情绪的波动使人们的生活受到了很大的干扰，以致发生了很多不该发生的人间悲剧。

人们对物质的狂热追求，反映在对人对事的态度上，还常常呈现出冷漠的一面。人与人的交往充满了功利性，功利成了一些人为人处世的准则。当然人与人的冷漠有着多种原因，不能完全以“功利”二字来概括。但无处不在的冷漠确实成了我们社会的一股暗流，与人们渴望爱心渴望温情的心理形成了一种落差。因此，呼唤爱心，倡导人与人之间的友爱、关怀就显得为重要了。如果一个人过于冷漠，从小就表现出很强的愤世嫉俗倾向，这对他的发展是很不利的。真正的成功者，往往都是热情洋溢，充满爱心的人。人生的很多机会都会因你的冷漠而失去。

精明本来是一种人生的优势，但是，放眼我们的社会，很多精明者算计来算计去，却给自己的人生设置了很多障碍。

精明如果用在谋划事业上，当然是一种难得的长处，任何一个领域的成功者都是他们那一行的精明者。但问题是，我们身边的很多人，在做事上体现不出多少精明，相反，在为人上却表现出不该有的精明。

当厚道与诚实成了傻瓜的代名词时，不能不说是我们这个社会的悲哀。诚信的缺失已经成为一种严重的社会问题，说假话成了一些精明者的专利。

## <<做对减法>>

### 内容概要

追求成功无可厚非，但成功不是人生的目的。

人生的目的是什么？

人为什么活着？

这是一个不太好说清的问题。

但人活着拥有一个好心态，无论物质上是否丰裕，幸福快乐过好每一天才是重要的。

因此，不要对以往的失误过于纠缠，不要对未来产生莫名的忧虑，与周围的人和谐相处，不要过于自负和狭隘，理性地看待人和事，都是一个成功者应该具备的良好素质。

要想成为一个成功者，先要具备成功者的心态。

总而言之，现代人在狂热地追逐物质生活的过程中，心灵已经不像过去那样纯净了。

很多人都感到，物质上越来越丰富了，可是幸福感却没有增加。

相反，很多人的失落感却日甚一日，心灵的重负让人们感到分外沉重。

这个时候，人们应该审视一下自己的内心了。

不要光注重对外表的修饰，要为你心灵减减“肥”了。

减去那些阻碍我们成功和快乐的东西，轻装上阵，才会体会到，原来幸福就在我们身边，它并没有走远。

## &lt;&lt;做对减法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 减点冲动：坏脾气是最大的奢侈品 别把臭牌放到心灵的平台上 雨来了就撑开伞 生气——这个杀手比较狠 别把自控当自宫 给情绪戴上“紧箍咒” 这样想，你还生什么气 小测试：你是爱冲动的人吗？

第二章 减点执著：目的越强越不容易成功 过于执著富人变“负”人 不可忽视的童话法则 活得简单才能自由 花不是玫瑰的全部 “配套效应”套住了谁 既要当蜜蜂也要当蝴蝶 生活中的捷径就是顺其自然 最好的风景在身边 小测试：你是一个工作狂吗？

第三章 减点精明：眼珠转得越快盲点越多 有傻瓜的地方才会发生奇迹 傻人才有最大的资本 “难得糊涂”还是“糊涂难得” 道理简单却难参透 算计来的是什么 吃亏是福 小测试：你的小聪明指数是多少？

第四章 减点狭隘：斜视久了的眼睛看什么都失真 我们为什么一条道跑到黑 生活不是我们想像的那样 偏见是无知的孩子 “投射效应”伤了谁 牛顿为什么犯傻 随大流让我们找不着北 不要奢望绝对正确的答案 简单的思维才厉害 小测试：什么事情你最看不开？

第五章 减点自负：淹死的大多是水性好的 低下头就能看见美丽 人一自大，他的天地就小了 优越感晒一次掉价一次 尊重自己从尊重别人开始 他人重要你才重要 运气好时，最多高兴五分钟 为对手叫好越叫越好 小测试：你的自大指数是多少？

第六章 减点忧患：将心灵的视窗调到快乐频道 酸葡萄效应：走好心灵的平衡木 很多烦恼都是自找的 每天快乐一小时 一个丑角进城，赛过一打医生 烦恼无根除掉容易 把目光从物质上稍稍移开 一根稻草压死一头牛 爱上恐惧那就再没有恐惧 很多时候哭比笑好 小测试：你的快乐指数是多少？

第七章 减点遗憾：太阳错过乌云才有光芒 失去的东西别放在心里 让失去更加美丽 你是吞钩的鱼吗 把“如果”改为“下次” 每一次打击都有它的意义 懂了缺憾，就懂了人生 别让沉没成本干扰了你 小测试：你的遗憾有多深？

第八章 减点冷漠：世界需要热心肠第九章 减点浮躁：十鸟在林不如一鸟在手

## &lt;&lt;做对减法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 减点冲动：坏脾气是最大的奢侈品 别把臭牌放到心灵的平台上 一个朋友向我讲了他一天的经历。

那天早晨他出门上班，刚刚走了几步的时候，他忽然发现鞋带断了，一个念头冒了出来：“这大清早的，该不会发生什么不愉快的事吧？”

这样的念头让他变得神思恍惚，走到公共汽车旁，抬脚上车时，由于注意力不集中，踩空了踏板，跌了一个嘴啃泥。

“今天不顺”这个念头萦绕在脑海里，弄得他心情十分沮丧。

到了办公室，他坐在那里，感到头脑一阵阵地发木，好像有一件什么事要做，一时却想不起来了。

快到中午的时候，经理进来了，问他：“昨天下午交代你的那个文件办好了吧？”

他这时才想起来，支支吾吾不知道如何回答是好。

经理看他这个样子非常生气，不由分说，将他狠狠地斥责了一番。

他感到很没有面子，恨不能找个地缝钻进去，他的情绪变得更差了。

中午到食堂去吃饭，一只苍蝇也跟他过不去，黑糊糊地浮在菜汤里，他感到十分恶心。

挨了批评，本来食欲就挺差，这样一来，更是一点食欲也没了，他一气之下将一碗饭全都倒在了泔水桶里。

下午，他饿着肚子去一家单位办那份急件，下车的时候，一摸口袋，发现新买不久的手机丢了。

他郁闷得不得了，感到心里有股火直往外蹿，却怎么也蹿不出来。

下班一走进家门，他看到妻子正在那里打电话，语气要多温柔有多温柔。

这时，他心里头那股火腾地蹿了上来，他走过去，二话不说，狠狠地打了妻子一巴掌。

不用说，一场家庭战争爆发了，闹得鸡飞狗跳，天翻地覆。

事情过后他才知道，他妻子是在给她母亲打电话，并不是像他猜想的那回事。

他说：“一根鞋带断了，让我倒霉了一整天。”

其实，一根鞋带与一天的倒霉事有什么关系呢？

踩空踏板跟鞋带有什么关系呢？

挨领导批评跟鞋带有什么关系呢？

菜汤里头的一只苍蝇又跟鞋带有什么关系呢？

手机丢了，与爱人吵架了，他都看成是鞋带断了的缘故。

.....

## <<做对减法>>

### 编辑推荐

拿破仑说：当你背负全副盔甲的时候，你永远也不会跑到前头。

减去那些阻碍我们成功和快乐的东西，才能拥有突飞猛进的力量与海阔天空的境界，创造出精彩的人生。

减点冲动：坏脾气是最大的奢侈品      减点执著：目的越强越不容易成功      减点精明：眼珠转得越快盲点越多      减点狭隘：斜视久了的眼睛看什么都失真      减点自负：淹死的都是水性好的

减点忧患：将心灵的视窗调到快乐频道      减点遗憾：太阳错过乌云才有光芒四射      减点冷漠：世界需要热心肠      减点浮躁：十鸟在林不如一鸟在手      鱼和熊掌不可兼得，只有学会选择和懂得放弃的人，才能创造出精彩的人生，拥有海阔天空的人生境界。

不要任意挥霍你的智慧和精力，把它们用在正确的地方吧！

明智的选择胜过盲目的执着。

<<做对减法>>

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>