

<<减法>>

图书基本信息

书名：<<减法>>

13位ISBN编号：9787512403918

10位ISBN编号：7512403917

出版时间：2011-6

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：韩明媚

页数：177

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>

<<减法>>

内容概要

人生在世，总有这样那样的欲念和奢求、困顿与不舍，我们总给自己定太高的目标，规划太完美的前景，我们强求、放不下、难以忘怀，人生就在诸多这样的状态中变得疲惫和失去光彩，但这是我们真正需要的吗？那些梦寐以求的快乐和自由哪里去了？

本书将就此向你讲述人生真正需要的状态和智慧：淡定、舍弃、抛却……减少过多的欲望和诉求，生命就会快乐许多。

<<减法>>

作者简介

韩明媚，自由撰稿人，畅销书作家，作品有：《20几岁要感谢折磨你的人》、《陌生人经济学》、《给大忙人看的养生技巧》、《金钱力》等。

<<减法>>

书籍目录

第一章 减少厚重——很多事求个适度，万不能过度

太聪明，反误了卿性命
减份透彻，雾里看花花更美
把握高度，太高不是缺氧就是摔得很惨
不要太投入，深入进去不易找到回头路
饭要一口一口吃，路要一步一步走
别太挑剔，否则你连最差的都得不到
生活累，一小半源于生存，一大半源于攀比
别因忙碌错过你的花季和风景

第二章 少则是优——你不自省，佛也帮不了你

少计较，你有风度，别人才有温度
欲望是魔瓶里的鬼，你放了它，却埋葬了自己
与其嫉妒生气，不如自己争气
你不是谁的奴才，你是自己的主人
少寄托，关键时刻除了自己没人救你
再叹气也叹不出奇迹
少怀疑，怀疑是悲剧的开始
厄运总是盯上那些抱头鼠窜的人
少动情，情是利刃，动的越多伤得越重

第三章 筛掉陋习——每个人都需要一场华丽的蜕变

浮躁是心太轻，要在那里装满东西
不要愤怒，它会让你付出代价
贪婪：想要的越多负担越重
自负的人有救，自卑的人无救
你只射了一次毒箭，却要遭受一辈子的追杀
我们可以做善良的弱者，但不能做无能的懦夫
人生要激动，但一定不能冲动
擦亮眼睛，大步流星

第四章 抛开挂碍——一切看淡了，眼界就宽了

烦恼就像乞食的狗，你越在乎，它越跟着你
过去都是镜中花，今天才是实实在在的
随心吧，不用做给谁看
抛不开生死，迟早会被吓死
丢掉偏见心，你预知不了自己，更不可能预知别人
抛开杂念，一念成佛，一念成魔
如此牵绊，谁也不会陪谁一辈子
得到是有缘，失去是无份，强求不来

第五章 放下浮云——用空杯盛悠然

放下的是仇恨，得到的是释然
名与利是大包袱，需求越大负荷越重
输未必真输，赢也未必真赢
面子是自己给自己的
你不是神，撑不起整个宇宙
问题总要解决，结果总有好坏
不要找借口，没人会信

<<减法>>

“如果”不是后悔药，倒不回去的过去的时光

第六章 忘是放生——与其念念不忘，不如相忘江湖

忘掉旧情，很多人只能在你生命中停留片刻

不认输，命运就夺不走你的幸运

缺陷是你的幸运符

要认命，因为你是人

忘记年龄吧，时光带走了你的容颜，但带不走你的童心

昨天你失败了，不可能明天还失败

忘记虚名，它只不过是个符号

第七章 舍之有道——舍即是得，舍不得，得不到-

微笑吧，它会让别人为你做一切

你付出了一滴水，回报的却是整个海洋

钱财乃身外之物，生带不来死带不去

谁不犯错，原谅等于解脱

你的一句赞美，可能会改变别人一生

给别人开一扇门，他也许会为你辟一条路

<<减法>>

章节摘录

版权页：可是海面的雾越来越大，她什么都看不到。

心里除了恐惧，再无其他想法。

就在这时，冰冷的海水弄得她那条曾受过伤的腿很不舒服，并有种要抽筋的预兆。

此刻的她恐惧到了极点，她再次大声呼唤船上的人，请求他们将自己拉上去。

她的母亲哭泣着继续为其加油，让她不要放弃，再坚持坚持。

可惜，就在她痛苦地想要继续时，她的腿真得抽筋了，她就像个第一次下水的新手，拼命挣扎，大声喊着救命，船上的人只能将她拉上去。

这次的失败给了她致命地打击，她再也不相信自己有能力二次挑战那宽广的海峡了，即便她的教练鼓励他，她的家人安慰她，可是每次只要脚沾到冰凉的水，她的腿便敏感的不舒服起来，她大声抱怨，别再逼我了，我知道自己不可能再成功了。

就这样，一个原本还可以有更辉煌前程的游泳高手，却因一次失败彻底结束了她的辉煌过往。

对于任何人来说，可怕的不是失败，而是我们内心的想法。

我们认为自己行，即便失败一百次，也不会丢失再次备战的勇气；如果觉得自己不行，哪怕是小之又小的失败，也会让我们勇气尽失，跌倒了再也爬不起来。

可是，人生有失败也有成功，这是平常事，今天失败了不代表终生失败，说不定明天我们就可以成功。

。

人活一世需要的是信念。

是不怕失败的勇气。

以及跌掉一百次能爬起一百次的毅力。

想想古代的那些将军，他们不可能总是出师大捷，百战百胜。

这个女人毕竟情感受过伤，自然不会轻易再接受一个人。

为此，我这位朋友可谓煞费苦心，天天进行玫瑰花攻势，不过，对方并不怎么领情，将花一次次还给他，让他当众下不了台。

不过，让人惊讶的是，女方越是如此，朋友越觉得她珍贵。

此后，他又以甜蜜短信、各种小礼品、日日去女人楼下接送等方式展开攻势。

但是，他的执拗不但没有敲开女人的心扉，反而让对方逃离得更快。

女人见拒绝、威胁要报警等方式都无法阻止朋友的行为后，最后竟搬了家，换了工作，彻底从他眼皮底下消失了。

这让我的朋友异常难过，整日无精打采。

我们都劝他，“天涯何处无芳草，何必吊死在一棵树上，再说这树也不怎么样。

”他的父母更是声泪俱下，说白养了他，为个女人竟然颓废到如此地步。

朋友却不理会这些，消极了一段后，他突然做出了一个惊人的决定，他要找到这个女人。

他说他明白女人的心思了，对方是在考验自己，是在验证自己是否值得依赖和托付。

我们都觉得他疯了，可他的表情那么坚决，没有点说笑的可能。

此后，他动用了一切可用的资源，展开全国搜寻，并开始马不停蹄的四处奔波。

这期间，他丢了工作，与父母也决裂了，朋友们也懒得理他。

但是，不管周围的境况如何糟糕，我这位朋友已无暇顾及，他走火入魔般只为那个女人而活了。

也许是功夫不负有心人，朋友最终在一个小城市找到了这位女士，可是女人的话让他如坠万丈深渊——我根本不可能爱你，从第一眼见到你就很讨厌你，你放过我吧，求你了！

朋友一开始不死心，站在女人家楼道里求其心软。

直至女人报警，以骚扰罪指控他，并让他进行巨额赔偿时，他才如梦初醒。

<<减法>>

编辑推荐

《减法:陪你一生的暖心智慧》：陪你一生的暖心智慧，减是莫强求、抛挂碍、舍欲望、求安宁。生活，减法的艺术。

减法里的智慧舍皆是得，舍不得，得不到谁不犯错，原谅等于解脱抛不开生死，迟早会被吓死减份透彻，雾里看花花更美抛开杂念，一念成佛，一念成魔少计较，你有风度，别人才有温度过去都是镜中花，未来才是实实在在的生活累，一小半源于生存，一大半源于攀比

<<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>