

真正聰明的人，都在做“減法”

1

有次幫一個朋友搬家，她一個人住，但是收拾出來的東西用了整整三個貨車拉。我感慨地問道：“你的東西可真多啊！都用得上嗎？”

朋友說，你還不知道我啊，特別喜歡買東西，買着買着就多了，有的沒什麼用，就放着了。我環顧了一下四周，還真是，打包的衣服標籤還在上面，收到的快遞有些還沒拆開，甚至有些是好幾年前的舊物……

我問她，那些舊物為什麼不扔掉呢？朋友說，總覺得以後還會用得上。

這位朋友在生活上、工作上是一個拖拖拉拉的人，做事情也總是丟三落四。她經常感到迷茫，卻不知道怎樣擺脫現狀。

經歷過這次搬家，我總算知道她的癥結在哪了。大概就是因為周圍塞了太多不需要的東西，生活圈子裡充斥着很多不必要的人與事，以至於自己也迷亂了雙眼，看不清真正想要什麼。

2

“凡事力求簡單”。生活如一團麻，紛繁複雜，有時候去繁求簡，恰恰才是快樂的秘訣。

曾看過一部劇，女主角原來就和我這位朋友一樣，什麼東西都買，屋子裡堆滿了物品，客人來了都沒有地方坐。後來經歷了一次地震，躲在屋子裡的她口渴難耐，可滿是雜物的屋子裡都翻不到救命的一瓶水。

地震過後，她們家被毀了，只能帶一部分

東西離開。看着極少的行李，女主角的媽媽感嘆道：原來我們需要的東西那麼少。

於是，一家人開啓了斷捨離的極簡生活：斷，就是不購買不需要的東西；捨，就是捨棄多餘沒用的東西；離，就是脫離對物質的執念。

她丟掉了許多沒用的物品，留下來的每一樣都是不可或缺的，並將這種模式延伸到工作上。去除不必要的工作，推開不必要的應酬，將重心放在真正在乎的人身上。這樣的極簡生活，女主角不但沒感到空虛，反而覺得內心越來越充實。

梭羅在《瓦爾登湖》中寫道：“我們每天努力忙碌，用力生活，卻總在不知不覺間遺失了什麼。多餘的財富只能購買多餘的東西，人的靈魂必需的東西是不需要花錢購買的。”

3

除了多餘的物質，不必要的人際關係也需要做減法。

夏瑞在一家廣告公司上班，經常參加公司的對外活動。每次活動她都會在朋友圈炫耀，今天和哪位大咖吃了飯，明天要和哪個名流見面。這些“厲害”的人，她加了一批又一批，整個

朋友圈的人都知道她人脈極廣。有一次，因為她的工作失誤，公司遇上了一些麻煩，領導大怒，責令她兩天內要拿出處理方



案把問題解決，否則就讓她辭職。焦急的她一回到座位就聯繫以前認識的大佬們，希望能得到別人的指點和幫助。結果打了一圈電話，只有一兩個接通，而且電話那邊聽起來好像不認識她，直接找個藉口就掛掉了。

她整個人沮喪極了，眼淚軟軟地掉下來。加了那麼多好友，到困難的時候才發現，誰也不

曾真心認識過。其實，每個人的微信聯繫人少則幾百，多則幾千。但相識滿天下，知交能幾人？越是厲害的人，越是優秀的人，他們的朋友圈往往越精簡。有兩三個知己好友，去除一些表面的“人脈”，給自己的“朋友圈”做個減法……這樣你才會發現真正重要的人是誰。

4

在如今的生活中，每天都有無數商品、娛樂、社交、工作的信息將你湮沒。你好像很忙碌，好像很努力，但也越來越容易焦慮。

腦袋像上緊了發條的鐘，總是停不下來。我們不斷地買買買，不斷地參加各種應酬……但它們除了佔用你過多的時間和精力，好像也並不是總有那麼大的價值。

化妝品囤多了會過期，衣服買多了會過時，App 下載多了手機會卡，低質量的戀愛拖的時間長了也容易散

……

我們想要的東西太多，而真正需要的又很少。

真正聰明的人，都在做“減法”。減少不必要的東西，去掉不必要的應酬，把奢侈的時間留給值得的人和事。無論生活還是感情，有捨才有得。

(本文作者：南川大叔，心理學者)

无论你处在什么位置，做好自己才是本分。

做好自己，別費力解釋。

莊子說：“物固有其所然，物固有其所可；無物不然，無物不可。”事物原本就有正確的一面，事物原本就有應該認可的一面；沒有什麼事物不存在正確的一面，也沒有什麼事物不存在應該認可的一面。

人人都有自尊，人人都有苦衷，人人都有自己的想法、做法、活法。理念不同，做法不同，活法就不同，沒必要去改變別人，做好自己就可以，不必費力解釋。

俗話說：“人有三六九等，木分花梨紫檀。”

在什麼位置，就做好自己的本分。這世界上有三種事：自己的事，別人的事，老天爺的事。有人偏偏做不好自己的事，却喜歡指責別人的事，整天想着干涉老天的事。

別太在乎別人的評價，懂你的，不用解釋；不懂你的，不需要解釋。留點時間給自己，因着心之所向，為自己而活。

做好自己，以不變應萬變。

莊子說：“物物而不物於物。”

“物物”，前一個“物”是動詞，意思是立足於現實，駕馭外物；“物於物”，意思是超越於現實，不被外物左右。對任何人來說，活着的心態最為關鍵，心態就算不能決定你的一生，至少可以影響你的一生。

生活中的幸福不是別人給予的，而是自己感受到的；以不變應萬變，做好自己，一切便是最好的安排。不管生活中的別扭有多少，生

莊子：做好自己，別解釋

活還得繼續，擁有良好的心態，你就会享受自己，从而达到做人的闲适之境界！

人生來即富足，后因世事变迁而失去；做好自己，守住初心，就可以重返自由。



不必浪迹天涯，不必受盡萬難，只要是真人，就可以見真山真水。莊子說：“得其環中，以應無窮。”

所謂“環中”，就是連環的中心。世界就像一個連環套，無窮無盡的變幻讓人眼花瞭亂。這個世界，看似有序，實則無序，如果硬要給出一個中心點，那麼就是我們自己。

做好自己，才能應付無窮無盡的事。

如果一個人偉大得不得了，把自己交出去，很快就會迷失在各種力量的爭奪中，直至

消失。如果夸父當初追的不是太陽，而是去追一只野兔，那麼以他的身手完全可以輕鬆追到，大吃一頓，多美！

正因為不變應萬變，我們才能在有限里品味無限，在短暫中活出永恆。因為一切的認知都需要一點，一個凝固成形的鏡子，才能映照出無窮無盡的精彩畫面。

做好自己，是一種才華。

莊子講過一個“庖丁解牛”的故事，用“游刃有餘”來形容庖丁的才華。庖丁可以迅速把一头牛分解成皮歸皮，骨歸骨，肉歸肉，筋歸筋，而一把刀用了十九年，仍然像新的一樣。庖丁解牛過程雖然迅速，但是在解牛前，需要慢慢凝聚起自己的精神。

人們通常以為“游刃有餘”是巧，是圓滑，是聰明，其實剛好相反，它是很大氣的，它重緩慢笨拙，所以有效，所謂“重劍無鋒”。

在繁華而又複雜的社會，年輕時的我們很容易迷失自我，看不清前方的道路，摸不着自己的未來。因為看不清而迷茫，因為迷茫而慌亂，因為慌亂而無知，因為無知而一錯再錯。但是最後終要靜下心來，不斷地積累，完善自我，使自己強大，博觀而約取，厚積而薄發。

當你終於知道自己要什麼，慢慢走反而比較快。在這個紙醉金迷的時代，能做好自己，就是一種才華。有故事的人，不用刻意媚俗。他們踏踏實實走過的路，吃過的苦，已經自然而然地滲進言行舉止里。

這樣的人，不用去俯就他人的喜好和口

味。將自己做到極致，便自帶光芒。怎樣才能游刃有餘？

莊子說，“注焉而不滿，酌焉而不竭”，這樣就可以永遠游刃有餘。“注焉而不滿”，指永遠注不滿；“酌焉而不竭”，就是永遠取用不完。

大海就是這樣的，既注不滿，又用不完。俗話說，“海水不可斗量”，也就是這個意思。海嘯的時候，海水涌向海岸，自然是游刃有餘的，因為它的力量太大，一切阻碍在它面前都蕩然無存。

我們做好自己，做到大海的境界，當然就可以游刃有餘了。萬物本無聊，被我們的才華鍍上一層色彩，立刻有了意義。(作者：談虎)

所謂失敗(外一則)

一個意志消沉的人前來諮詢心理醫生：“我至今一事無成，感覺自己是個失敗者。”心理醫生問：“你的職業是什麼？”諮詢者答：“演員。”心理醫生又問：“如果你在戲中扮演一個風光無限的皇帝，你會覺得自己的人生成功嗎？”諮詢者答：“不會。”心理醫生說：“那你現在也不是失敗者。因為人生如戲，我們在生活中也都是演員，你只不过是扮演一個失敗者而已。”

新意

畢加索對着一瓶葡萄酒，畫了將近五十幅同樣的作品。有人問：“整天描繪同樣的靜物，你不厭倦嗎？”畢加索答：“每一個鐘頭都有新的光線……因此會看到不同的酒瓶，在我的眼睛裡，一切都是不同的。”

單調是精神枯燥者的專利，多姿多彩則是心靈豐富者的特權。

—

父母的家永遠是孩子的家；子女的家從來不是父母的家。

上課了，老教授面帶微笑，走進教室，對同學們說：“我受一家機構委託，來做一項問卷調查，請同學們幫個忙。”一聽這話，教室裡輕微的一陣議論：問卷？比上課有趣多了。問卷表發下來，同學們一看，只有兩道題。

1. 他很愛她，她細長的瓜子臉，彎彎的娥眉，面色白皙，美麗動人。可是有一天，她不幸遇上了車禍，痊癒後，臉上留下幾道大大的醜陋疤痕。你覺得，他會一如既往地愛她嗎？

A. 他一定會？

B. 他一定不會？

C. 他可能會

2. 她很愛他，他是商界的精英，儒雅沉穩，敢打敢拼。忽然有一天，他破產了。你覺得，她還會像以前一樣愛他嗎？

A. 她一定會？

B. 她一定不會？

C. 她可能會

一會兒，同學們就做好了。問卷收上來，教授一統計，發現：

第一題，10%的同學選 A，10%的同學選 B，80%的同學選 C；第二題，30%的同學選了 A，30%的同學選 B，40%的同學選 C。

“看來，美女毀容比男人破產，更讓人不能容忍啊。”教授笑了，“做這兩題時，潛意識裡，你們是不是把他和她當成了戀人關係？”

“是啊。”同學們答得很整齊，“可是，題目本身並沒有說他和她她是戀人關係啊？”

教授似有深意地看着大家，說到：“現在，我們來假設一下，如果，第一題中的‘他’是‘她’的父親，第二題中的‘她’是‘他’的母親。讓你

把這兩道題重新做一遍，你還會堅持原來的選擇嗎？”

問卷再次發到同學們的手中，教室里忽然變得非常寧靜，一張張年輕的面龐變得凝重而深沉。幾分鐘後，問卷收了上來，教授再一統計，

假如有一天，我老無所依

兩道題，同學們都 100%地選了 A。

教授的語調深沉而動情：“這個世界上，有一種愛，亙古綿長，無私無求；不因季節更替，不因名利浮沉，這就是父母的愛啊！”

樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。

龍應台曾說過：“所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠，而他用背影告訴你，不必追。”

新年假期結束，整頓行囊再出發。想家了，給家裡打個電話，過節了給父母發條短信，父母其實很容易滿足的，我們一個小小的舉動，就能給父母帶來無限的感動。

二

在台灣有一位夫人，早年喪偶，她在台灣靠教書賺錢撫養兒子，將兒子撫養成人。

這個兒子小時候非常聽話，她把兒子教育成人之後，送他到美國來留學。

兒子畢業之後留在美國上班賺錢買房子，娶了一個妻子，生了一個孩子，建立了美滿的家庭。這個老夫人一直一個人在台灣，她打算退休之後到美國跟兒媳和兒子一家團圓，享受天倫之樂。

就在她自己要退休前的三個月，她趕緊寫了一封信給她的兒子，將這個願望告訴兒子。她自己一想到養兒防老，想到親戚朋友羨慕的眼光，喜從心來，於是她一面等兒子的回音，一面把台灣的一些產業和事務都處理掉。

在她退休的前夕，她收到了兒子從美國寄來的一封信，開啓信一看，裡面還夾着一張 3 萬美元的支票。她覺得非常奇怪，因為她的兒子從來不給她寄錢，她趕緊把信開啓，信上寫道：媽媽，我們經過討論的結果，決定還是不歡迎你來美國同住。如果你認為你對我們有養育之恩，以市價計算，約為 2 萬多美金，現在我再加一點，寄上一張 3 萬美金的支票給你，希望你以後不要再寫信來

囉嗦了。

母親讀完這封信之後老淚縱橫，只覺得一生守寡，從此會老年淒涼，她痛不欲生。

後來她學佛了，學佛之後，她想通了，她把這 3 萬美金兌換成台幣，做了一次環遊世界的旅行。

於是她寫了一封信給他的兒子，信上寫道：兒子，你要我別再寫信給你，那麼這封信就當作是以前給你信的補充文字。我收到了支票，用你這張支票做了一次世界旅行。

在旅行中，我突然覺得，我應該感謝你，感謝你讓我懂得看破、放下，讓我看到人間的親情、友情和愛情都是無根的浮萍，一切都在變化。如果我今天看不破，還這麼執著，這麼痛苦的話，可能一年半載，我就會去世，或者我會想不通自殺，地府豈不又多了一個冤死鬼。

兒子的絕情讓我破除了人間的緣聚緣散，一切都是無常，讓我學會了淡定從容。我已經沒有孩子了，心無罣礙，所以我才能無所住而生其心啊。

趙樸初說過：父母的家永遠是孩子的家；子女的家從來不是父母的家。生孩子是任務，養孩子是義務，靠孩子是錯誤。

雖然並不是所有的子女都像故事中的這個兒子一樣沒有良心，但是做父母的，千萬不要抱著老了靠子女的想法過活。

說真的，養老真的只能靠自己。

孩子對你孝順，是福分；若孩子不夠孝順，我們也強求不來。最好的辦法是，提前做好靠自己養老的打算。

當我們老了，是依靠自己，還是依靠孩子，或者依靠保姆？這是我們每個人都會面臨的問題，說到底，養老真的還是要靠自己，靠自己硬朗的身體，靠自己內心的充盈。

