**轻生活，给人生做减法**

礼河实验学校 张艳

人间有味是清欢，而现如今随着经济水平的提高，物质的极大丰富，我们的欲望也越来越多，我们总是奉行着加法，不断地追求更多的物质、更大的利益和权力，不断地索取......但一个人有了钱、有了权就幸福吗？或许这些东西有了也未必就幸福。

这个暑期拜读了鲍鹏山所著的《孔子》，书中提到孔子曾说过“损之又损道”。“损”就是减损，孔子实际上在告诉我们，人生要学会做减法。鲍鹏山在书中也提到：“一个完满的人生，幸福的人生，不是看你有了什么，更多的是看你没有了什么。”其实从物质到精神，人生的每个维度都可以删繁就简。

一．给物质做减法

人之所以会不满足，会不快乐，很多时候是因为自己想要的东西太多。最新款的球鞋、限量版的包包、女神同款的口红......就算没钱可花，或者买到的东西全无用处，也止不住那双购物的手。然而，无数次“剁手”后，我们才发现，物质永远追求不完，焦虑无时无刻不在。日剧《我的家里空无一物》中，女主麻衣从“囤积狂魔”到“扔东西狂魔”，其间最触动她的一件事，是在经历一场大地震时，在满屋杂物里连瓶救命的水都命！囤积虽找不到，麻衣感叹：多余的东西会断送你的性不至于让我们断送性命，但确实浪费了大量的资源、更浪费了我们大量的时间和精力。

扎克伯格，Facebook的创始人，全球最年轻的亿万富翁，却也是“极简主义”的畅导者。拉开他的衣橱，一排浅灰色的T恤和深色连帽卫衣，开的车是很普通的本田。这位成功人士得到了我们羡慕的一切，恰恰在他的生活里却一直在做减法，他的生活的是幸福的，因为他对物欲控制自如。所以说我们如果追求太多的话，在物欲横流的世界里就会迷失自己，这反而会是件另自己遗憾的事情。

二．给社交做减法

明星黄磊在《向往的生活》中的一番话曾引起微博热议。某一期节目来了好些选秀明星，但黄磊一个都不认识。于是他只能尴尬又不失礼貌地微笑打招呼，然后躲进厨房做饭。而当他的多年好友老狼来了时，他才是真正的发自内心的快乐。晚餐后，黄磊更是直截了当地对大家说：“因为我跟你们不熟，我也没必要和不熟的人瞎掰扯，所以你们进来和我打招呼，我也没那么热情。但老狼来了我就不一样了，我就开心了。”虽说这样的话说出来让人听了觉得不客气，但这样明确的认知能让自己的生活非常轻松，不用刻意去融入，自在得一塌糊涂，何乐不为。

这件事也让我想起了自己某次翻自己朋友圈通讯录的事，圈里一共有两百多人，加了好友后平时会有交集的却是少之又少。有多少人，对我们来说只是一个头像的存在；有多少人，只是点赞之交？又有多少人真是的深交的挚友呢？

记得曾经看过的一则视频里说的：在我们遇见的所有人中，只有少数人对我们来说是特别的。所以，那次我给自己的通讯录减负，删了一些人，退了一些群。同样的，我们也少参加一些无聊的饭局，少认识一些不必要的人，有空多陪陪家人。生命，本该浪费在值得的人和事上。

三．给心灵做减法

庄子在《逍遥游》中，用奇特的意象阐述了这样一则理念：名利皆为虚浮之事，人生苦短，不应被名利所左右，回归本心，才能做回最真实的自己。庄子一生穷困潦倒，住着破旧的房子，除了日常讲学著书，有时还要靠打渔、打草鞋来维持生计。但就是这样，他依然视富贵如粪土，一生都保持着极其简单的生活方式。

孔子也曾对子路说：“聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力振世，守之以怯；富有四海，守之以谦。”任何事都不要做得太满，更不要过于看重身外之物。很多时候，我们内心的焦虑、浮躁、贪念都源于我们过于执着,舍不得。“舍不得”，只会让我们更加“不得”。有舍才有得，懂得放下的人，才会得到更多。就如做老师的我们，能够保持自己的初心，努力教书育人、认真做好教科研，踏踏实实地完成自己的本职工作就好了，自己安心，学生家长也能放心。

林清玄说：“生命若减到极简，一只蝴蝶就能找到无限的花园，一棵树里就有美丽的江山，一朵云就是无垠的天空......”学会给生活做减法，我们或许可以从下面一些小事做起：多年没有穿的衣物、鞋子，过期的药品、护肤品......统统扔掉。手机里几乎不用的APP，通讯录里从不联系的某某某也可以删掉......处理掉不重要的东西，才能让自己过得更加轻松自在。

有时候，减法也是另一种加法，赋予你更美好的人生。轻生活，给人生做减法，不乱于心，不困于情。不念过往，不畏将来。如是，便好。