



人生不應該只有加法 更要學會減法

人性是貪心的，大部分的人都善於加法，尤其對物質的欲望、渴求越多越好。尤其一般人很難拒絕垂手可得的東西，總覺得天上掉下來的禮物，不要白不要。

但我們的空間與時間有限，可能消化不了這麼多的「餘額」，所以漸漸的加法反而成為我們的負擔，使我們的人生變得複雜、不快樂。

創業以後，為了業績，就承接更多的生意；為了得到好名聲，就來者不拒做更多服務；為了更大的成就感，就將行事曆排得滿滿的。

我漸漸喘不過氣，會議越排越多、案子越接越多，然後在補償心態作祟下，為了補償自己的辛苦，東西越買越多，卻越來越不快樂、心情越來越累，也越來越沒有自己。

有限的時間滿足不了無窮的欲望

我們以為能力可以解決問題，以為意志力可以消弭疲憊，以為人定勝天，可惜都只是一時假象。直到有一天，我們發現事情並不如想像，白忙一場，累了、輸了，於是開始思考加法不全然是對的。

現在，我開始學習減法人生，享受「慢」的樂趣。以前我總



將行事曆排得滿滿的，空檔總讓我覺得沒有安全感，讓我不知所措。現在我懂得留白，懂得放空。

每星期一定要留一天給自己獨處，學習與自己對話，學習「無聊」的感覺，進而體會自身的焦慮與惶恐是什麼。

我現在懂得拒絕，做不到的不會答應、也不會硬撐，東西少一點沒關係，需要再買。朋友少一個沒關係，談得來比較重要。沒事做也無所謂，正好可以好好看看書。應酬少一點更好，身體比較健康。

減法的人生讓我開始注意到以前未曾注意的東西。吃東西不再囫圇吞棗，細細品嚐美味在舌尖停留的味道，咀嚼次數變多，我開始知道什麼叫美食。

旅行不再匆匆掠過，懂得停留、懂得讚嘆，於是我能享受到的美景就越來越多。工作少一點，將舞台讓給年輕人，自己反而輕鬆。與人的互動，沒有目的性，大家都悠然自在。

我珍惜當下，學習聆聽，欣賞不同個性的人，反而真正的朋友變多。

原來，人生的韻律自有一定的節奏，太快，無法細細品味，太多，不會珍惜。不同年紀，有不同的體會。

年輕的時候急著學「加」，等到「有」了，卻發現買不到最初的快樂。於是開始學減法。減法，或許是人生衝過頭後的一種反思。

