

简约而不简单 的人生

为生活做减法 为思想做加法

简约是内心的自由与平和。简约而不简单，这样的生活态度是一种境界，张扬着一个人的智慧与品位。

很多时候人们喜欢用金钱、时间来换取所谓的精致生活和“成功者”的称号，却忽略了自己的内心正在一天天枯萎。事实上，只有丰足而不奢华、惬意而不张扬才能让人享受生活，还原生命的本色。

龙 柒 著

中国文联出版社



简约而不简单 的人生

为生活做减法 为思想做加法

简约是内心的自由与平和。简约而不简单，这样的生活态度是一种境界，张扬着一个人的智慧与品位。

很多时候人们喜欢用金钱、时间来换取所谓的精致生活和“成功者”的称号，却忽略了自己的内心正在一天天枯萎。事实上，只有丰足而不奢华、惬意而不张扬才能让人享受生活，还原生命的本色。

龙 柒 著



图书在版编目 (CIP) 数据

简约而不简单的人生 / 龙柒著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80220-852-0

I. ①简… II. ①龙… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139464 号

简约而不简单的人生

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 张光红

助理编辑: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 14.5

版 次: 2010 年 9 月北京第 1 版 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-852-0

定 价: 28.00 元



前言

每个人都有选择怎样生活的权利和自由，这种权利和自由取决于一个人对待生活的认识和态度。如果你想让生活开心顺遂，让自己心平气和，如果你想平静地远观天上云卷云舒、近看庭前花开花落，那就选择简约的生活方式吧。

简约生活，就是要活得简单一些。简约生活，是一种豁达的人生态度，一种理智的生活态度，也是一种向上的健康心理。换句话说，简约生活，就是不为名扰、不为物扰，就是要做到心胸豁达、宠辱不惊。

人生在世，我们的生活原本很简单。日出而作，日落而息，人类就这样度过了几千年的沧桑岁月。而现今社会的人们，却让生活由简约走向了繁复，生活程序变得繁复，生活态度也变得繁复。这种繁复的活法，促使人们开始去追逐享乐，追逐华而不实，追逐出人头地。而无论是家庭、工作、人际关系还是对财富、健康、快乐的追求，都让很多人感到事情复杂、压力重重、身心疲惫，于是每天接踵而来的挑战使我们乱了方寸，不自觉地就陷入困境。其实，生活是可以更简单自在的，只要转换思维，做出小小的改变，人人都能让生活来个华丽的转身，让心情豁然开朗，工作得心应手，生活左右逢源。

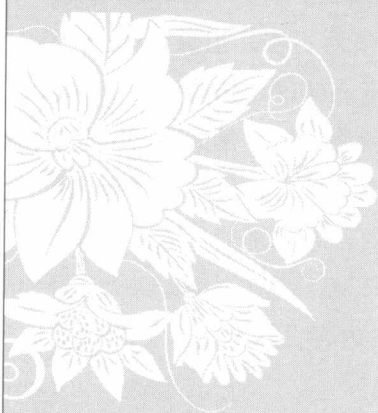
简约并不单纯是简单的意思，它涵盖的内容更加充实，更加形象，也更有动感。

简约是内心的自由，平和。简约生活应该是一种心理状态，而不

是简单的物质表象。很多时候人们喜欢用金钱、时间来换取所谓精致的生活、优雅的外表和“成功者”的称号，却忽略了自己的内心正在一天天枯萎。事实上，只有丰足而不奢华、惬意而不张扬才能让人享受生活，还原生命的本色。

简约而不简单，这样的生活态度是一种境界，张扬着一个人的智慧与品位。

本书正是带着这样的思想，从思想、人际关系、家庭、财富、心灵等方面一一铺陈开来，让读者充分感受简单生活是一种方式，简约生活是一种智慧的思想理念。事实上，当我们对生命的体验真正达到了一定的层次，我们会感受到生活中的简约是一种轻松之美，一种灵动之美，就像我国唐代的“诗豪”刘禹锡在《陋室铭》中写的那样，“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”。每个人只要适当地随性而为，而不去看着别人怎样活着，像美国著名诗人惠特曼那样能够“为自己举杯庆贺”，我们必将在简约生活中获得轻松和愉悦。



CONTENTS

目 录

第一章 主宰人生，加减有道

人生不是漫无目的的行走	2
跨越自己设定的藩篱	5
人生只需顺其自然	8
熬制一份“孟婆汤”	10
给杞人忧天的心情上锁	13
让自己拥有快乐的能力	16
越简单越快乐	18
只做我自己	21
活在此时此刻	23
正视自己的缺点和不足	26

第二章 少即是多的生活真谛

与生活“慢”舞一曲	30
站在天平的两端	32
减法人生的智慧	34
享受当下的幸福	36
去掉无谓的烦恼	39
挫折也是人生的财富	42
学会弯曲，懂得认输	45
退而求其次	48
幸运常在困境中酝酿	50

穿越抱怨的漩涡	53
生活本来就很美	56

第三章 人际关系中的加减法则

帮别人就等于帮自己	60
不去指责他人	63
优雅应对办公室政治	66
排除猜疑的地雷	69
摆脱职场假想敌	72
把“赞美”送给同事	75
善用“迂回”说服领导	77
真诚是一束醉人的花	80
善待他人，巧化干戈	83
用幽默调味人际	86
只有共赢才能真赢	89
保持谦卑的姿态	92
不争辩是一种智慧	95
适当拒绝，不给苦恼留机会	97

第四章 做好婚恋中的加减法

失恋，没有那么可怕	100
当爱已成往事，唯有遗忘	102
舍弃已变质的婚姻	104
再婚是一扇门	106
爱到七分就好	108
女人，别拿自我牺牲当真爱	110

默默的爱有时更真挚	112
最珍贵的不是“得不到”和“已失去”	114
外遇好比一朵罂粟花	117
避开婚外情的雷区	119
不可轻易说分手	122
情感空间里容不下暧昧	125
爱情要随缘	128

第五章 家庭关系中的新简约主义

倾听是恰到好处的体贴	132
情人VS爱人：激情与责任的较量	134
别和你的女人讲理	137
演好“双面胶”的角色	140
婆婆也是妈	143
男人是女人的另一个“孩子”	146
包容是幸福婚姻的命脉	149
糊涂一点又何妨	152
爱，在平淡中渐渐升华	155
放开手让孩子自己走	157
别给孩子设立“标准”	159
尊重孩子的隐私	161
放下家长的架子	163
幸福就是上有老下有小	165

第六章 轻装追求财富

金钱买不到幸福	168
---------------	-----

别让名誉压断飞翔的翅膀	170
为膨胀的欲望减减“肥”	173
淡化“酸葡萄”心理	175
不给时尚当“奴隶”	178
降低期望，减少烦恼	180
为诱惑设置一道屏障	182
珍惜简单朴素的生活	184
淡泊名利，释放心灵	186
工作不是赚钱的机器	189

第七章 给自己加一张心灵创可贴

做情绪的福尔摩斯	192
挣脱“完美”的枷锁	195
别让压力“堵在心口难开”	197
从压力中营救自己	199
让压力来个华美变身	201
小事面前，撑出“宰相的船”	203
开阔你的胸怀	205
把肩上的担子放一放	207
“比较”易结忧愁果	209
学会欣赏，“高”看生活一眼	212
心中永驻宝贵的童真	214
让从容淡定点缀生命亮色	216
给心灵放个假	218
感恩所有，享受人生	220

第一章

主宰人生，加减有道



◎人生不是漫无目的的行走◎

一架飞机如果在天空中迷失了航向，就会在空中茫然地盘旋，直至燃料被完全耗尽，它仍然无法降落到地面。事实上，它所用掉的燃料，已足以使它在地面与天空之间往返几个来回。同样的，一个人如果没有目标以及实现这些目标的计划，不管他如何努力工作，都像是一架失去航向的飞机，始终在做无谓的旋转。而只有明确了目标并一步步实施计划，才会如航向明确的飞机一样，正常飞行，顺利降落。

在我国古代有名的太平盛世唐代贞观年间，有一头驴子和一匹马是好朋友，它们共同效力于长安城西的一家磨坊。马负责在外面拉东西，驴子负责在屋里推磨，它们共同效力于主人，而且还成为了好朋友。贞观三年，这匹马被要去西天取经的玄奘大师选中，跟随大师前往。

弹指一挥间，十几年的时光过去，这匹马和玄奘大师胜利归来，驮着佛经回到长安的那一刻，心中无比骄傲。修整之后，它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻啊！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”老马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前行的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你终日都在同一个地方，眼睛总也看不到外面的世界，所以永远也无法走出这个狭隘的空间。”

有些事情对我们来说是不可思议的，甚至连想都不敢去想，可是玄奘大师的马做到了。它被目标所牵引，去了一个又一个地方，它跟随着玄奘

大师走遍了天涯海角。而整日同样不停歇的驴子却远没有如此幸运，日复一日的机械式劳作，使它没有明确的方向，它的经历也就没有马那样丰富多彩。

可见，目标对一个人的成功起着多么至关重要的作用，换言之，一个人如果对自己的人生漫无目的就很难取得成功，而只有将目标明确并为之去努力奋斗，才将到达成功的顶点。上世纪 90 年代初，有一所高校对当年毕业的学生进行了一次关于目标的调查，调查的结果是：31%的人没有对职业和未来生活的目标；55%的人目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；4%的人，有清晰而长远的目标。

当 15 年的时光匆匆而过之后，也就是 2010 年，这所大学再次对这批学生进行了跟踪调查，他们发现：4%的人，15 年间他们朝着一个既定的方向不懈努力，现在几乎都成为社会各界的成功人士，他们当中不乏行业中的领袖、社会中的精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个行业、各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；55%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有取得什么特别突出的成绩；剩下 31%的人，他们的生活没有目标，过得并不怎么如意，他们不知道该为什么去奋斗。

抛开其他影响因素，我们可以发现，这些调查对象之间命运悬殊的差别仅仅在于：15 年前，他们中的一些人知道自己的人生目标是什么，而另一些人不清楚或不是很清楚自己的人生目标。

还有人做过一个这样的实验：组织三组人，让他们分别沿着十公里以外的三个村子步行。

第一组的人由一个向导带领，但是不告诉他们村庄的名字，也不告诉他们路程有多远。这一组刚走了两三公里就开始有人叫苦不迭，当走了一半的时候有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，什么时候才能走到目的地，渐渐的，有人甚至坐在路边不愿走了，越往后走他们的情绪越低落。

第二组的人在走之前被告知了村庄的名字和路段，但是路边没有里程碑，他们只能凭经验估计行程时间和距离。走到一半的时候大多数人就想知道他们已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于

是大家又簇拥着向前走，当走到全程的四分之三时，大家情绪低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很长，当有人说“快到了！”大家又振作起来加快了步伐。

第三组的人出发前不仅被告知了村子的名字、路程，而且在他们行走的公路上每一公里就有一块里程碑，这组人一边走一边看里程碑，每缩短一公里大家的心里就会有一点成就感。当走了一半时，他们中很多人唱起歌来。后来的路途中，他们的情绪一直很高涨，也常用歌声和笑声来消除疲劳，结果这一组人很快全部到达了目的地。

可见，当一个人没有目标的时候，危害性是很大的；而当人的行动有明确的目标，行动的动机就会得到维持和加强，人就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

因此，我们不要做一个漫无目的的人。有句话叫做“凡事预则立，不预则废”。未来的事情是我们无法预料的，正因为未来的不可预料性，所以我们应该多一些高瞻远瞩。当我们的目标在心中真正形成的时候，我们自然而然会被自己心中的目标牵引着向前走。



● 心灵物语 ●

或许我们每个人都会有这么一个阶段：感觉生活毫无意义，没有人生目标。面对这种情况，我们首先应该认识到这是正常的，并不可怕，要用积极的态度去面对。其实生活就是一种艺术，自己就是一种艺术的存在形式。要抱有积极的生活态度，相信自己的能力和实力，明确自己到底需要什么。

◎跨越自己设定的藩篱◎

有这样一位渔夫，当他钓到大鱼时，他会把鱼放回河里，只有钓到小鱼的时候才会留下。从河边路过的人见此状况，很是疑惑，就问渔夫为何这样。

渔夫回答说：“因为我的家里没有大锅，只有一口小锅。”

看到这个故事不禁让我们哑然失笑。可是现实生活中，我们经常可以见到一些人的做法和渔夫如出一辙，他们常固执于某种行为或处事模式，同时又对结果不满意。“没有办法”“不可能”成了他们为自己所设定的障碍找到的“合理”解释。难道真的是“不可能”吗？

其实，所谓的极限，多是自己给自己制造的藩篱而已，只要换一种思考方式，就会发现原来事情可以这么简单。

徐涛以优异的成绩从北京一所重点高校的新闻系毕业了，但他却选择了一家广告公司去做文案——这是个和新闻不沾边的工作。况且，在毕业之前，徐涛就已经在一家国家级一类媒体实习过半年，而且取得了不错的工作业绩。毕业后，要想在北京这个媒体众多的地方谋得一份记者的工作应该不是很难的事。可是徐涛偏偏选择了广告文案这个职位。同学们对他的选择也颇为不理解，不少同学问他，你是学新闻的，而且有过不错的实习经历，怎么跑到广告公司去了？做记者不是更合适吗？

徐涛说他不知道怎样回答这个问题，但是他觉得，在没有尝试过之前，真的不知道，至少是不能确定自己最适合什么。生活和工作中的变化无处不在，自己当然需要有一个目标鼓励自己勇往直前，拒绝蹉跎彷徨。但也不能因此而轻易给自己设置太多的限制，认定自己只能这样，而不能那样。无论如何，“在一棵树上吊死”，绝不会成为我们的选择。

事实上，一开始徐涛本来是在那家著名媒体实习并争取留在那里工作

的。但当他在一次偶然的机会中看到了目前所在的这家广告公司招聘房地产广告策划和文案的启事后，他有种跃跃欲试的冲动。现在的房地产业非常火，而且他对做广告策划和文案写作也情有独钟，既然如此，何不去试试？

于是应聘。笔试、面试、通过。

于是，徐涛开始成为一个广告人。

当广告策划人的头衔被戴在他身上后，面对这些以前几乎都没有做过的事情，他并不知道将来的结果会怎样。但是，他还是对自己说：不要轻易给自己设限。有时尝试也是一种成功。即使失败，也是一种经历，也是一笔宝贵的财富。

曾几何时，我们常为自己设置了这样那样的限制。“我数学不好，学经济能行吗？”“很多事情我不适合”“某某事情很复杂，我能做好吗？”不尝试，你永远不会做好。去做了，尝试了，就有一半的几率做好！

其实，任何人都不是生下来什么都会做，只有不断地努力，不断地学习，才能获取丰富的知识，提高我们的能力。唯有知识，才能改变我们的命运。

很多事情看起来很难，想起来更难，但当你真正开始做了之后，你会发现立刻变得简单了。成功通常不是由你的能力决定的，而是你的决心。成功是靠不断的实践得来的，而不是想出来的。

“如果不给自己设定限制，那么人生中就没有不能够跨越的藩篱”。这句话虽说算不上至理名言，但也不无道理。在这个张扬个性的时代，至少我们在心理上不能给自己设限。虽会有“害怕做不到的时刻”，但也不能因此不去做。轻装上阵，尽己所能，追求更好，这才是我们应该所持的正确心态。



● 心灵物语 ●

任何的限制，都是从自己内心开始。在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因为划地自限，使本来无限的潜能只化为了有限的成就。其实，在今天的这个时代，人人都可能一鸣惊人，做出以往所不会想到的成就。人生的成败主要不取决于素质与先天环境，而是受制于自己所持的态度。

◎人生只需顺其自然◎

有时，我们会禁不住这样感叹：活着真累。因为总有那么多不顺心的日子，让我们感觉到人生的烦恼。可是，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，生命中注定了会有些悲伤与烦恼不请自来。其实，生命本身的到来又何尝不是如此，它依着自然的律动不期而至，依着自然的牵引姗姗前行，最终又依着自然的引领，化作一缕青烟，回到自然中去。

要知道，在人生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起的，但是只要我们努力去做，求得一份付出后的自然，就能得到一份坦然的快乐。“天空留不下我的痕迹，但我已飞过”正是对顺其自然最好的诠释。

肖楠在跻身于京城 IT 界的名记者之前，只是一个高考落榜的农村女孩。

五年前，她以几分之差与象牙塔失之交臂，又因为家庭条件的限制，她没有复读。但是，回家后的肖楠并没有真正放弃学业，她不甘消沉，勤奋苦学。面对渺茫未知的将来和异常艰难的专业知识，她既不畏惧，也不说苦。当母亲问她如果失败了怎么办时，她微笑着回答：“我不会失败的，只要我学到了这些知识，就算成功了。即使将来没有办法做这方面的工作，没有人认可我，那也无所谓。得之我幸，失之我命。”

也许，上帝真的是公平的，两年后将肖楠拒之大学大门外，而三年后又将肖楠从农村拉回到了城市。事情的起因还源于肖楠曾经在当地一份报纸上的投稿，这家报社的领导发现肖楠是个很有潜力的人才，只是她所擅长的 IT 领域并不是他们报纸的主导方向。于是，这位领导在一次进京学习的时候，向他的一位在 IT 媒体打拼多年的同学推荐了肖楠。就这样，肖楠终于被破格录用，成了一份专业 IT 媒体的记者。

几年下来，由于刻苦努力，肖楠已经成了一位颇有名气的记者，更成