

畅销书作家 林庆昭 著

12个简单 12 ways to find happy life + 12个丰富 = 快乐人生的幸福方程式

生活过得快不快乐，人生感到幸不幸福，
虽然外在环境对我们有所影响，最大关键却是自己的想法。
只要学会「简单」一点。生活必定更「丰富」一点。
因为简单就是最大的丰富。



12个简单+12个丰富

作 者：林庆昭

出 版 者：大众国际书局股份有限公司

印 刷 者：大众国际书局股份有限公司

马来西亚总代理：

马来西亚大众书局

POPULAR BOOK CO. (M) SDN. BHD.

No.8, Jalan 7/118 B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TEL: 603-91796333 FAX: 603-91796063

新加坡总代理：

新加坡大众书局

POPULAR BOOK CO. (PTE) LTD.

20 Old Toh Tuck Road,

Singapore 597655

TEL: 65-63382323 FAX: 65-63371186

出版日期：2004 年 7 月

© 2004 大众国际书局股份有限公司版权所有，未经出版者书面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻译或转载。

本书之简体中文版由林庆昭先生授权。

ISBN 986-7646-35-5

PRINTED IN TAIWAN

《目录》

1、让外表简单一点，内涵就会更丰富一点。 17

虽然我们 cannot 改变天生的容貌，却能够磨练我们内心的美丽，只要我们对
 自己有信心，外表的美丑根本不是问题。

2、让需求简单一点，心灵就会更丰富一点。 31

生活简朴不是什么东西都不买，而是避免不必要的浪费，然后把多余的心
 力帮助需要帮助的人，因为知足最乐。

3、让流程简单一点，质感就会更丰富一点。 45

流程的简化需要配合经验的传承，以及需要懂得变通，最重要是不合时宜
 的旧思维，该抛开时必须抛开，不断地予以革新创造。

- 4、让言语简单一点，沟通就会更丰富一点。 59
- 话人人会说，但说的不得体，就需要细细思量，最好是开口之前，能够三思而后行，才不会多言必失。
- 5、让学习简单一点，知识就会更丰富一点。 73
- 天下无难事，只怕有心人。唯有透过不断地学习，才可能提升自己的竞争力，累积成功的机会。
- 6、让私心简单一点，友情就会更丰富一点。 87
- 完美的友谊，是出于纯粹的德行，因为真正的知己，是无私地为对方献身，毫无任何动机，纯粹是为了朋友的利益。

CONTENT

7、让挫折简单一点，经验就会更丰富一点。·····	101
相信自己一定做得到，即使不幸遇到了阻碍，只要能充满斗志、全力以赴，就不会让一时的困顿打击自己的信心。	
8、让情绪简单一点，人生就会更丰富一点。·····	115
让心情获得快乐的最好方法，就是学会宽恕那些曾经伤害过我们的人和事，保持情绪的平静。	
9、让效率简单一点，成果就会更丰富一点。·····	129
事有轻重缓急之分，必须能搞清楚事情处理的先后顺序，才能有效提升做事效率，达到事半功倍的成效。	

10、让行销简单一点，业绩就会更丰富一点。.....141
有时行销不必太复杂，只要运用得宜，即使是最简单的方法，也能创造出很好的佳绩。

11、让环境简单一点，空间就会更丰富一点。.....155
环境的空间也是自找的，只要保持家中的整齐干净，小地方也能住出大空间，成为最舒适的享受。

12、让爱情简单一点，幸福就会更丰富一点。.....169
感情的事，该表白时就要表白，不要怕被拒绝，也不要怕不好意思。虽然说了不一定有机会，但不说永远没有机会。

畅销书作家 林庆昭 著

12^个简单 + 12^个丰富 = 快乐人生的幸福方程式

12 ways to find
happy life

生活过得快不快乐，人生感到幸不幸福，
虽然外在环境对我们有所影响，最大关键却是自己的想法。
只要学会「简单」一点。生活必定更「丰富」一点。
因为简单就是最大的丰富。





简单就是最大的丰富



作者的话：

你快乐吗？我快乐吗？他快乐吗？

有本书的书名叫：「我变快乐了！」但实际上，愈是生活下去，变快乐的人愈来愈少，反倒是变痛苦的人愈来愈多。

快乐真的可遇不可求吗？

想想也是，虽然快乐不是那么容易拥有的东西，但也不是难以追求的东西，因为决定权操之在己。



有位名叫鲁宾斯坦的钢琴家，未成名前的他，竟然没有上过正式的音乐学院，而是在酒吧弹钢琴，每次赚到一些钱就跑去喝酒。

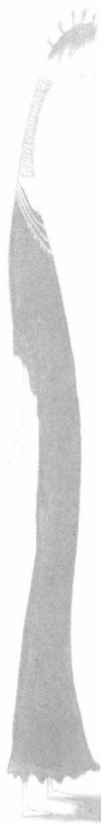
有一天，赚来的钱花光了，女朋友也离开了，要付给房东的租金也缴不出来。面对一连串的悲惨遭遇，他突然觉得人生没有意义，索性把腰带绑在梁上，然后站在椅子上想结束生命。

可是，万万没料到那条带子竟然会断掉，准备自杀的鲁宾斯坦，砰的一声跌坐到地板上。

想死也死不成，忽然他反问自己：「为什么我要结束生命？」

顷刻之间，他顿悟了，要不要快乐其实是自己可以决定的：生病时可以快乐、穷的时候可以快乐，甚至死的时候也可以快乐，而自己为什么要被外在的环境主导？

从那一刻开始，他决定要让自己活得快乐，就算没有钱或是永远被人瞧不起，他还是要保持快乐。此后，快乐的鲁宾斯坦整个人生都改变了，后来成为



音乐史上极为有名的钢琴演奏家。

美国总统林肯说：「人快乐的程度多半是由自己决定的。」

没错，当一个人的欲望减少了，当一个人的贪念降低了，心情就不会受到影响，就能坦然或泰然地面对各种发生的事情。

有个朋友寄来一封E-mail，内容非常有意思，非常值得大家思考：

- 1、让外表简单一点，内涵就会更丰富一点。
- 2、让需求简单一点，心灵就会更丰富一点。
- 3、让流程简单一点，质感就会更丰富一点。
- 4、让言语简单一点，沟通就会更丰富一点。
- 5、让学习简单一点，知识就会更丰富一点。
- 6、让私心简单一点，友情就会更丰富一点。
- 7、让挫折简单一点，经验就会更丰富一点。
- 8、让情绪简单一点，人生就会更丰富一点。



9、让效率简单一点，成果就会更丰富一点。

10、让行销简单一点，业绩就会更丰富一点。

11、让环境简单一点，空间就会更丰富一点。

12、让爱情简单一点，幸福就会更丰富一点。

想想也是，生活过得快不快乐，人生感到幸不幸福，虽然外在的环境对我们有所影响，但最大的关键却是自己的想法。如同上述的十二条法则所教导我们的道理一样，只要能学会「简单」一点，生活必定能更「丰富」一点。

简单就是最大的丰富。不信，试了就知。