



简单生活法则

——88招轻松快乐的生活方法

博文 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



简单生活法则

——88招轻松快乐的生活方法

博文 编著

中国  广播电视出版社
China Broadcasting Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

简单生活法则：88招轻松快乐的生活方法 / 博文编
著. —北京：中国广播电视出版社，2006.12

ISBN 7-5043-5129-6

I. 简... II. 博... III. 人生哲学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第117419号

简单生活法则——88招轻松快乐的生活方法

编 著	博 文
责任编辑	陈 巍
封面设计	SDD工作室
责任校对	张莲芳
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号(邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	廊坊人民印刷厂
装 订	廊坊人民印刷厂
开 本	680毫米×980毫米 1/16
字 数	199(千)字
印 张	16.5
印 数	8000册
版 次	2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5043-5129-6/B·119
定 价	29.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

策 划：程三贤

责任编辑：陈 巍

装帧设计：**SDD**



唯有你才能给自己带来宁静!

——爱默生

目 录



第一章 完美的常常是简单的

- 第1招 完美的常常是简单的 /2
- 第2招 简单愉快地生活着 /5
- 第3招 自然健康的简单法则 /8
- 第4招 做一个简单主义者 /11
- 第5招 生活风格要简单 /14
- 第6招 简单哲学知多少 /17
- 第7招 走近简单的生活 /21



第二章 别把简单的问题搞复杂

- 第8招 面对复杂，我们摘不掉面具 /26
- 第9招 改变复杂的生活习惯 /29
- 第10招 都是复杂惹的祸 /32
- 第11招 抛弃复杂，简单微笑 /34
- 第12招 生活在此刻 /37
- 第13招 灵魂在高处 /40
- 第14招 用微笑去面对人生 /44
- 第15招 是谁蒙住了我的双眼 /47

第三章 活着就是幸福

- 第16招 生命是最值得感谢的 /52
- 第17招 你就是你自己 /55
- 第18招 别在意他人的看法 /57
- 第19招 及时调整心中的弦 /59
- 第20招 做一个知足常乐的人 /61
- 第21招 “拿得起”才能“放得下” /64
- 第22招 懂得忘记就会感到幸福 /66
- 第23招 学会品尝过程的美 /68



第四章 学会做心灵的主人

- 第 24 招 每天给自己一个希望 /72
- 第 25 招 做自己心灵的主人 /75
- 第 26 招 别把小事看得过于认真 /78
- 第 27 招 远离情感的牵绊 /81
- 第 28 招 爱是最简单的事情 /83
- 第 29 招 热爱是最好的老师 /86
- 第 30 招 最美的风景是心情 /90
- 第 31 招 放弃是一种清醒 /92
- 第 32 招 谁是真正的木偶 /94
- 第 33 招 世界因你而精彩 /96
- 第 34 招 人是需要点精神的 /98
- 第 35 招 学会给自己的心灵放假 /102



第五章 笑对每一天

- 第 36 招 换一种活法 //108
- 第 37 招 做自己想做的事 /110
- 第 38 招 好习惯是个无价宝 /113
- 第 39 招 完美主义并不完美 /115
- 第 40 招 不为世俗所累 /117
- 第 41 招 把信誉当作生命 /120
- 第 42 招 笑对每一天 /123
- 第 43 招 受点挫折又何妨 /127

第六章 工作不仅仅是为了谋生

- 第 44 招 生活的苦与乐 /132
- 第 45 招 告别自己对工作的老观念 /136
- 第 46 招 改变你对工作的态度 /139
- 第 47 招 态度决定了你的成就 /141
- 第 48 招 工作狂是一种病 /143
- 第 49 招 在工作中寻找乐趣 /146
- 第 50 招 发现你的特长 /150



第七章 幸福其实很简单

- 第 51 招 睡个懒觉又何妨 /156
- 第 52 招 倒掉心中的垃圾 /158
- 第 53 招 幸福是一种感觉 /161
- 第 54 招 寻找充满活力的生活方式 /164
- 第 55 招 给予总是相互的 /168
- 第 56 招 善待你身边的每一个人 /171
- 第 57 招 保持沉默又何妨 /174
- 第 58 招 融入家的怀抱 /177
- 第 59 招 比财富更重要的是品格 /180
- 第 60 招 别陷入自卑的泥潭 /183
- 第 61 招 少一份虚荣就会少一份嫉妒 /186
- 第 62 招 生活需要一定的距离 /189
- 第 63 招 豁达是一种思维方式 /193



第八章 别拿生命赌金钱

- 第 64 招 别穷得只剩下钱 /198
- 第 65 招 平淡从容才是真 /202
- 第 66 招 辩证地看待金钱 /204
- 第 67 招 别拿生命赌金钱 /208
- 第 68 招 莫将名利挂心头 /212
- 第 69 招 珍惜自己的拥有 /214
- 第 70 招 淡然面对身边的财富 /215
- 第 71 招 别作过分的追求 /217
- 第 72 招 把钱用在恰当的地方 /218
- 第 73 招 有钱不一定就幸福 /220
- 第 74 招 适可而止别贪图 /221
- 第 75 招 学做金钱的主人 /223
- 第 76 招 贪婪是毁灭的祸根 /224
- 第 77 招 减轻财富的累赘 /226
- 第 78 招 淡然面对身边的荣辱 /227
- 第 79 招 避免财富成负担 /229
- 第 80 招 别做金钱的奴隶 /230



第九章 赶潮流别忘保健康

- 第 81 招 不妨花钱买出汗 /234
- 第 82 招 白领丽人新时尚 /237
- 第 83 招 素面朝天又如何 /240
- 第 84 招 别跟腰围过不去 /241
- 第 85 招 网络对我们的影响 /244
- 第 86 招 压力过大催人老 /246
- 第 87 招 我运动，我健康 /249
- 第 88 招 健康是你最大的本钱 /253

简单



第一章 完美的常常是简单的



第 1 招

完美的常常是简单的

如果你想追求完美，那么，你不妨简单一些，因为完美的都是简单的，它常常和复杂没有一点关系。

那么，做事情的时候，也不要等到所有的情况都完美以后，才动手去做，那样的话，就将问题复杂化了，就有可能一事无成。

你可能已经发现，在我们的生活当中，有许多完美的或者近乎完美的东西。如果研究一下这些完美的和近乎完美的东西，就会发现，这些东西常常是极简单的。

初生的婴儿是完美的，他从来不会想着刻意地去掩饰什么，该是怎样就是怎样，将自己真实地展示给所有人，可以说是非常真实而且简单的。

不雕琢的自然是完美的，它们不会想也就不会想着用什么将自己遮掩遮掩，总是将它们真实的一切展示给我们人类。自然是真实的，也是完美的。

了解了这一点，我们就不要想着做一个完美主义者。

在我们的人类社会，几乎就没有完美的事物。想使自己做一个完美主义者，只会让你陷入一种失败。

在我们的周围，你会发现一些人，他们才智过人，很聪明，工作能力也很不错，而且又非常勤奋，一工作起来常常什么都有可能忘了。但是，他们就是出不了什么成果，眼看着比他们在各方面都差一些的人成果都十分显著了，他们却依然默默无闻。

探究这些人之所以迟迟不能在自己所追求的事业或者在其他事物方面成功的原因，可能不是一件容易的事情，因为他们的才华



虽然说不上盖世，但比起我们常人却超出了一截，他们的脑筋也很灵光，工作也够勤奋。如果真是这样的话，他有可能是个“完美主义者”。

你可能要说，难道“完美主义”还不好么？我的回答是，的确不好。如前所说，这些人之所以不能取得成绩，不能取得人生的成功，不是他们缺少能力，而是他们在做任何事情之前，都不能克服自己追求完美的痴情与冲动。他们想把事情做到尽善尽美，这当然是可取的，但他们在做一件事情之前，总是想使客观条件和自己的能力也达到尽善尽美的程度然后才去做，也就是说，将一件事情想得过于复杂。因而，这些人的人生始终处于一种等待的状态。他们没有做成一件事情不是他们不想去做，而是他们一直等待着所有的条件成熟，就这样，他们在等待完美中度过了自己不够完美的人生。

有这样一个故事：

有人出了一道题目，要求将一只鸡蛋在桌子上竖起来，有两个人应试。因为鸡蛋是说圆不圆，说不圆又圆的一种形状，要在桌子上竖起来的确不是一件容易的事情。有一个人就那样小心翼翼地想办法要将鸡蛋在桌子上竖起来，但是，无论他怎么做，鸡蛋都不能在桌子上竖起来。于是，他宣告自己失败了。

而另一个应试者，走到桌前，拿起鸡蛋在桌子上轻轻一磕，鸡蛋的一端破了，于是，鸡蛋也在桌子上竖起来了。

原来就这么简单！

是的，就这么简单！题目上要求将鸡蛋在桌子上竖起来，并没有说允不允许将鸡蛋打破，第一个人之所以失败，与其说是考虑问题时思维陷入了一种定势之中，还不如说是思维陷入了一种复杂之中，将问题考虑得过于复杂。结果因为复杂而失败。而第二个人则将问题考虑得异常简单，只要能将鸡蛋在桌子上竖起来，无论我采用什么方式和手段都可以。他就因为考虑得异常简单，结果他成功了。



完美主义者听起来很好听，但是，实际上并不是像听的那么理想。在生活中，凡是完美主义者，常常会是生活中的失败者，就因为他们将一切问题复杂化了。

比如，一个人想写一篇论文，他首先会在尝试几种、十几种，乃至几十种方案之后才去动手写。这么做当然是好的，因为他可能在比较之中找到一种最佳的方案。但是，在他开始写的时候，他又会发现他选择的那种方案依然有些地方不够完美，多多少少还存在着一些错误和缺点，都不是尽善尽美，而他却非得要找出一种“绝对完美”的方案来。于是，他就将这种方案又重新搁置起来，继续去寻找他认为的“绝对完美”的新方案，或者，将这一论文的选题放下，又去想别的事情。实际上，天下没有什么东西是“绝对完美”的，他要寻找这种东西是不可能的。这种人总是不愿出现任何一种失误，担心因此而损害自己的名誉。所以，他的一生都在寻找的烦恼中度过，结果什么事情也没能做成。

如果你不相信这一点，你可以从你的人生档案中找出你拖延着没有做的事情，或者没有完成的项目、课题，可能就会找出一大堆：搬了新家窗帘还没有装，所以没有请朋友来家里玩；文章的构思还不是非常成熟，所以就没有写；这只现价30元的股票原想等掉到5块钱再买，但它一直掉不到5块钱，所以就一直未买；等等。归纳一下你会发现，你一直在等待着条件完全具备，好将它做得尽善尽美。可是，你会发现社会上同样的事情有些人的方案或者条件还不如你的成熟，但他们的成果已经问世，或者已经赚了一大笔钱。你又会因此而烦恼。造成这种状况的原因就是你也患上了“完美主义”的毛病，你将所有的问题都复杂化了。

完美的常常就是简单的，最完美的也常常是最简单的。

所以，在人生中，无论是对待工作、事业，还是对待自己、他人，我们不妨做一个适度的妥协主义者。

第2招

简单愉快地生活着

我们大多数人可能都会经常性地考虑一个问题，即，人活着到底为了什么？

可能你会说：“人活着就是为了成功。”

成功可以是一个人生活的终极目的，但是，我们这里所说的“成功”，还是比较抽象的、模糊的。成功并不是指纯粹的成果，而是指比这更难做到的功业，即如何使你的生活过得更有意义，更有效率。所以，一个成功者给自己定下的目标应该是：过成功的生活，成为有创造力的人。

你想成功，可你想过没有，你难道不想和自己心爱的家人一起去旅游？你难道不想更多地和你的孩子在一起？你难道不想去阅读书架上你一直想读但苦于没有时间阅读的书籍？你难道不想去拜访一下自己多年未见的老朋友？这些，你难道非要等到你成功了以后才会去做吗？

也许，你应该好好想一想，为什么你总没有时间和你的家人一起共进午餐？你也应该好好想一想，为什么你都没有时间来思考一下你生活的真正意义所在？当你这种老是没时间干这个，又没时间干那个的日子久了，你也许就会认为现代生活就是缺乏时间的生活。

但是，过着简单而愉快生活的人们却告诉你：事实上并不是这样！

愉快简单主义者将生活和现实与价值等相结合，运用有限的时间、收入和精力，并将它们应用到一种舒适、有效的生活方式中。其实，简单是一种生活的艺术和生活哲学，简单生活是简单





主义者的生活选择，无论他是在田间隐居，还是过一种返璞归真的生活，或者它自愿选择一种一贫如洗的生活，我们在这里想提醒的是：

“自愿”简单只是一种途径而并不是目的。

简单生活首先要求的是外部生活环境的简单化。当你不需要为外在的生活花费更多的时间和精力的时候，也就为你内在的一种精神生活提供更大的空间和平静。其次，是对于我们内在生活的调整 and 简单化。这时的我们可以从一个更深的层次去认识自我的本质。医学已经证明，人的身体和精神其实是非常紧密地联系在一起，当人的身体被调整到最佳状态时，精神也才有可能进入一种轻松的时刻；反过来说当人的身体和精神进入到一种最佳状态的时候，人的生命力才可能简单化，然后再达到一种更高的境界，即是愉快简单生活的阶段。

从这个意义上来考查，一个人能否真正地愉快简单地生活，并不在于其物质生活，而主要取决于一个人的生活观念、生活态度 and 生活方式。即使你身在闹市，而你已经适应了这种高速度的生活，这也没有关系，更没有必要倒退到刀耕火种的农耕时代。只需换一个角度，换一种活法，去改变那些真正需要改变的繁杂的无实在意义的生活，然后，全身心地投入到自己的生活中去，就可以享受到简单而愉快的生活。

无论是生活在落后的乡村还是繁华的都市，也无论你是贫穷还是富有，无论是生活在一个超级大国还是一个发展中国家，都可以享受到生活的酸甜苦辣，都可以充分体会沐浴阳光雨露的滋味，体会到人与人之间的温情与关爱，体会到活着的真正的意义。

所以说，成功可以是人一生的终极目标，而简单愉快地生活则是成功的终极目标。

依着这个标准，我们又可以说，凡是能够愉快生活着的人，都是成功的。他可能没有很多钱，也没有显赫的地位，没有远播的名声，但他能够愉快地生活，能够邀来愉快 and 保持愉快，他就



是成功的。

这即是所谓的“简单愉快生活原则”。

首要的原则是，为了自己能够简单愉快地生活，必须首先尊重和欣赏别人生活的愉快。在你的周围充满着愉快的氛围。这种氛围足以驱散一切忧虑和不安的阴云，足以使空气中都弥漫着愉快。

自己简单愉快地生活，却不要总想着去改变别人，企图将自己的思想情感强加给他人，因为每个人对生活的理解不完全相同。当然，你可以从适应愉快的环境氛围的角度去尝试着影响和感染别人。如果这么做没有效果，也不必强求。每个人都有自己的上帝，这个上帝就是他自己。

简单愉快地生活，但不要争着去做“愉快的领袖”。如果能给身边的人带来愉快固然可贵，但若能响应周围愉快气氛的召唤更是难能可贵。只要有一双发现愉快的慧眼，能从周围的生活中不断发现令人愉快的事情，你就能持续地愉快着。

不要埋怨任何不能给你带来愉快的人。这也是愉快地生活的一个重要原则，道理很简单，因为你也不是能给所有人带来愉快的人。因而，面对这些人你大可不必耿耿于怀，只要他们不影响你愉快的生活就行，也不必试图将他们改变，人以群分嘛。

面对难免的不愉快因素，不妨将它放一放。这也不失为愉快地生活的一条原则。有些事情，比如人际关系中的不和谐，只要发展下去不会扩大为影响更大的生活事件，冷却一下于人于己可能都有好处。

愉快地生活，看似简单，真正做起来就不那么简单了。

简单愉快的生活，是我们最大的财富！



第3招

自然健康的简单法则

每一个农夫都明白，肥料充足，收成也就比较好。我们的思想也需要许多营养，才能获得更多更好的思想结晶。

一个人要想获取健康并不是一件难事。可以利用一些非常简单的自然健康法则和健康的业余生活，就可以使我们拥有健康的肌体和健康的精神。

简单的自然健康法则主要有：

正确的呼吸。呼吸与我们的生存息息相关，而这一点却很少被我们注意，岂不知呼吸不够充分时就会减弱人的生命力，使人的代谢缓慢，浅呼吸还会导致人的疲劳、贫血、消沉、自卑和莫须有的内疚等等疾病或情绪的产生。所以，呼吸作为一个人心理健康的反映，改善呼吸对许多有情绪性障碍的患者是有效的医治良方。

享受阳光和雨露。阳光和雨露是上帝赐给我们人类最美好的事物之一，也是现有的最好的也是最便宜的天然医疗和健康手段。阳光有利于增加人体的养分和能力的积蓄，给我们的生存提供了必备的生态环境，即氧气和二氧化碳，它把温度和湿度调节到我们生命所必需的程度。我们人体每天所需求的维生素D大概是1400个单位。沐浴15分钟的阳光，所获得的维生素D就会高于一天的所需量。

保证睡眠与休息。人不是钢铸铁打的，不仅我们的身体需要休息，内部器官也需要休息。比如眼睛、大脑，甚至包括消化系统等，都需要充足的休息和睡眠。我们不得不感谢造物主，他的仁慈与关爱最显而易见的就是，他没有忘记我们需要休息。世



界上大多数的宗教，都有安息日，这也就充分说明了这一点。当然，对于我们而言，无论是否有安息日，我们都必须保证我们的睡眠与休息，只有在身体得到充分的休息与睡眠后，我们才能更好地工作。

坚持锻炼。我们的祖先为了生存、捕杀猎物而不得不使自己的身体处于一种经常的运动之中。而这种生活方式本身也恰恰使他们保持了健康和旺盛的精力，并延续给了下一代。事实上，不仅仅是人类，地球的万事万物，都遵循着这样的道理——“物竞天择”。因而，简单生活法则尽管使我们有了大量的闲散时间，但这并不意味着我们就躺下了不动，更不能随意改变自然之道。我们人类发明了体育锻炼的方式，使自己的身体和精神始终处于健康状态。

合理的营养。我们所需要的营养，是保证我们的身体健康长寿的物质基础，人体器官的功能和组织的正常代谢依赖于必须的营养，而这些营养物质又通过合理的膳食结构而获得，而且，营养因素对于疾病的防治和延缓衰老都有着相当大的影响，这也就是说，我们的健康程度随着体内所吸收的物质而发生变化。

除了这些，健康的业余生活也是十分重要的。换句话说，没有健康的业余生活，也就不会有出色的工作成就。

很多老板、主管都明白，员工在周末和上班以外时间的各种情形，都会直接影响他在上班期间的工作表现。一个有建设性业余生活的人，几乎都比沉闷无聊地待在家里的人有成就。

那么，如何安排自己的业余生活，使我们的思想获得更多的营养呢？

周末，辛苦了一周的你不妨去跟你那些志同道合的朋友一起度过：聊聊一周来你们的见闻，说说一周来世界上又出了哪些新鲜事；手痒的话还可以下下棋、打打牌；尽兴之后选一家既清静又清洁的小店，听着音乐，一起小酌两杯，也是人生的一种享受。

周末，工作了一周的你可以在家中，陪着太太孩子，尽享