



至简生活 的100个行动方案

ZHIJIAN SHENGHUO DE 100 GE XINGDONG FANG'AN

主编 宿春礼 邢群麟



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

至简生活的 100 个 行动方案



ZHIJIAN SHENGHUO DE
100 GE XINGDONG FANG'AN

主 编 宿春礼 邢群麟



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

至简生活的 100 个行动方案 / 宿春礼, 邢群麟主编. —北京:
人民军医出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5091-0589-4

I. 至… II. ①宿… ②邢… III. 个人 - 修养 - 通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109727 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 **文字编辑:** 陈晓平 **责任审读:** 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:** 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/16

印张: 6.5 **字数:** 149千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

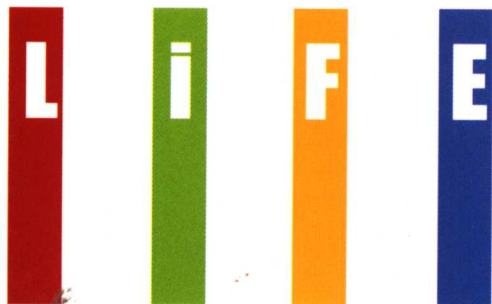
至简生活倡导一种健康纯净、简朴有序的生活理念，让我们回到一种丰富多彩、轻松愉快的精神田园中。

至简生活主张我们放弃一些不必要的生活内容。

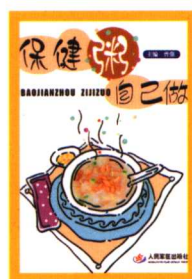
至简生活追求一种工作与生活的平衡。

至简生活教我们体会独处的优雅。

生活是一种选择，复杂或是简单，全在于个人的选择。那么，你为何不为自己选择一种轻松、简单的生活方式呢？



~编辑推荐~



内 容 提 要



本书提出了至简生活的理念,倡导一种健康纯净、轻松愉快的精神田园生活。全书分十二章分别介绍了如何选择、如何发现心理美,缓解压力、保持平常心、学会快乐、轻松放弃、轻松处世、学会理财,简单工作、健康生活方式和如何留出心灵空间等自我调适的 100 个切实可行的方法。本书语言清新、流畅,可读性强,可作为常常遇到心灵困扰的人们、忙碌的人们的知心朋友。



前言

我们生活在一个复杂和忙碌的世界里，日益加快的生活节奏，不断变换的生活内容，使我们无暇享受生活中那些简单的乐趣。想一想，你的生活有没有出现过以下几种情况？

1. 每天都在忙于一些无法摆脱的事务，常常累得自己筋疲力尽。
2. 没有时间去思考生活中自己最想要的究竟是什么。
3. 总觉得事务繁忙，没有时间去享受生活。
4. 整天都是行色匆匆，觉得生活平淡无趣。
5. 对自己的工作过于投入，经常把工作带回家去做。
6. 觉得生活太累，被生活的压力束缚和捆绑。
7. 很容易陷入一种习惯性的忧虑和沮丧情绪之中。
8. 无法控制自己的情绪，面对生活无法保持一种平和的心态。
9. 觉得周围的人际关系充满了虚伪和冷漠，在人群中找不到认同感和归属感。
10. 容易疲劳，免疫力下降，缺乏活力。

.....

上面列举的是一些在现代社会中，人们常常会遇到的心灵困



扰。很多人都觉得现代文明的快速发展使自己的生活远离了生活的本质。有统计表明,现代人60%以上的精力都用在了如何抗拒压力、完成责任和循规蹈矩上,大量无建设性的、机械的步骤占据了我們大量的时间和精力;不断膨胀的物质世界侵占了我们日益狭小的生活空间;越来越多的人开始追求一种简单、自然、健康的生活方式。

基于这种现象,我们在本书中提出了至简生活的理念,并围绕这个理念,提出了100个切实可行的行动方案。那么,对于生活在现代都市中的我们,至简生活究竟意味着什么呢?

至简生活并不意味着我们必须抛弃舒适豪华的生活,回到原始的山野中去。至简生活倡导一种健康纯净、简朴有序的生活理念,让我们回到一种丰富多彩、轻松愉快的精神田园中。当然,至简生活也不是主张清静无为,与世无争,而是主张把精力集中在我们自己生活中最重要的人和事情上,避免不必要的干扰,不做无谓之争。

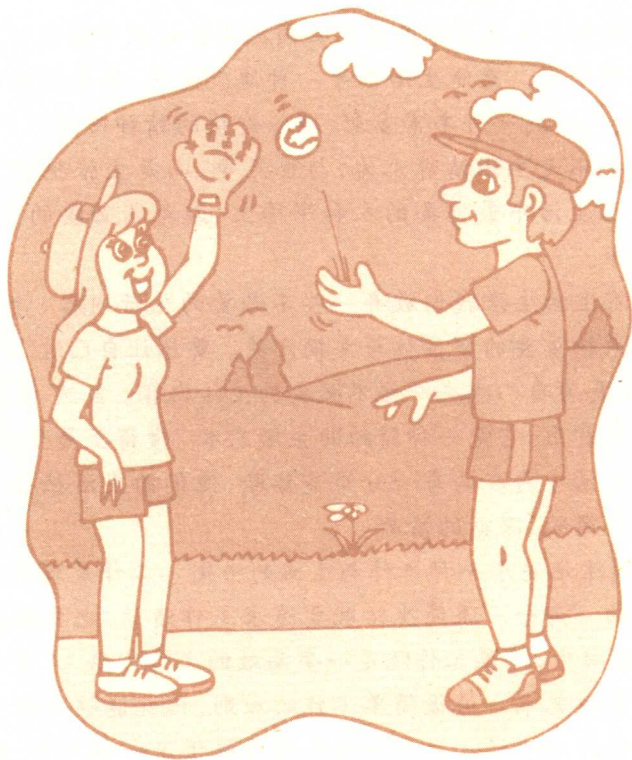
至简生活主张我们放弃一些不必要的生活内容。生活中,一些看起来很重要的事往往与幸福无关。要想让自己过上简单的生活,你就要为自己减去一些不必要的生活内容。当然,至简生活并不意味着贫乏,它是一种简约的生活艺术。懂得至简生活的人,善于捕捉生活中存在的每一分审美体验,他们的生活往往也会因此而充满了简约、深刻的情趣。

至简生活追求一种工作与生活的平衡。工作是我们生活中必不可少的一部分。至简生活既要追求工作绩效,也要保证生活质量。在本书中,简单工作既是一套高效的工作方法,又是一门高超的时间管理艺术。遵循简单工作的原则,你就能够更成功地把握自己的时间与生活。我们同时也为你提供了一些简单、有效的工作方法,希望对你简化生活、提高工作效率有所帮助。



至简生活教我们体会独处的优雅。生活中我们需要一点独处与静思的时间,和自己的心灵对话,探索自己的心灵深处,这有助于我们追求内在的成功。找一个时间和自己独处,能够让我们远离纷乱,体验找到自己的快乐。

生活是一种选择,复杂或是简单,全在于个人的选择。那么,你为何不为自己选择一种轻松、简单的生活方式呢?





CONTENTS

目 录

第一章 生活,你可以选择简单 /1

生活是一种选择,复杂或是简单,都是个人选择的结果。你可以为自己选择一种简单的生活,也可以让自己的生活变得复杂不堪。

其实,简单生活不需要太多的条件。跳出忙碌的圈子,看清生活的真相,找到自己的生活标准,摆脱金钱和名利的羁绊……当你做到了这些,你就会发现:原来自己的生活可以变得如此简单。



看清生活的真相 /2
看淡外在的成功 /4
活出真实的自己 /5
让心灵回归简单 /8
不为金钱所累 /10
追求自我价值的实现 /12
跳出忙碌的圈子 /14
树立自己的生活标准 /15
选择简单生活 /17

第二章 用好生活的减法 /20

两千多年前,苏格拉底站在熙熙攘攘的雅典集市上叹息道:



CONTENTS

这儿有多少东西是我不需要的。同样,在我们的生活中,有很多看起来很重要的东西都是我们的生活所不需要的。要想让自己过上一种简单的生活,我们就要清楚究竟什么才是自己真正需要的,用好生活的减法,减去一些不必要的生活内容。

放弃生活中的“第四个面包” /21

减掉不必要的生活内容 /23

清楚什么是你真正想要的 /25

放下欲望的包袱 /26

不要让自己成为名牌的奴隶 /28

用好生活的减法 /30

懂得适可而止 /31

学会说“不” /33

去伪存真,简约生活 /34



第三章 用心生活,发现生活的美 /36

生活之中并不缺乏美,而是缺乏能够发现美的眼睛和善于体会美的心灵。如果你能够放慢自己的脚步,打开心灵的眼睛,带着一种欣赏的态度去体验生活,你就会发现,平凡的世界中到处都充满着精彩和快乐。



打开心灵的眼睛 /37

在平凡中捡拾情趣 /39

享受此刻 /41

和自然“亲密接触” /43

牵上你的蜗牛去散步 /45



还自己一颗童心 /47

换一双眼睛看生活 /50

第四章 简化压力,轻松生活 /52

生活中常常会有人喊累。其实,生活中多数的压力来源于我们的内心。如果你能够放慢生活的节奏,让自己的心灵从压力中挣脱出来,你就会发现生活原本是一件很轻松、很快乐的事情。

抛开一切,让自己闲一段 /53

放慢生活的节奏 /54

在宁静中忘却压力 /56

培养一项业余爱好 /59

跳出效率的“陷阱” /61

运用放松疗法 /62

学会忙里偷闲 /65

不要把工作当成苦役 /67

为自己的心灵“留白” /69

别让自己活得太累 /70



第五章 保持一颗平常心 /72

拥有一颗平常心,你才能够简简单单地面对自己的生活。平常心是一种从容,是一种豁达,是一种“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留随意,漫随天外云卷云舒”的心境。

面对生活中的种种困扰和不如意,只有时刻以一种平常的心



CONTENTS

态去接纳它,时时保持一颗从容、平和的心,你才能够体会到简单生活的幸福。



面对生活,保持一颗平常心 /73

顺其自然 /74

坦然面对自己的失意 /76

对自己说“不要紧” /78

常想一二,不思八九 /81

摒除杂念,清静有为 /83

生气是拿别人的过错来惩罚自己 /84

做自己情绪的主人 /86

第六章 快乐其实也简单 /89

快乐的生活是简单的,当然,简单的生活也应当是快乐的。在简单的生活中,快乐是一种很自然的东西。它没有条件,也无需理由,当你想要快乐的时候,你就是快乐的理由。当你开始喜欢自己,接纳自己,当你开始主动地投入生活,学会感谢生活,每天送给自己一个希望时,你就会发现快乐时刻在你身边。

为自己的生活选择快乐 /90

学着喜欢自己 /91

接纳不完美的自己 /93

不要和自己过不去 /95

学会感谢生活 /96

让自己忙起来 /98

用运动驱赶忧闷 /99



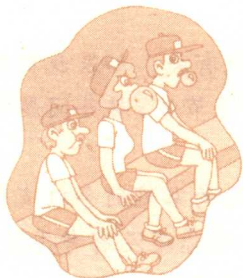
假装快乐,你真的就会快乐 /101

每天给自己一个希望 /103

第七章 明智选择,轻松放弃 /105

选择与放弃,这几乎是每个人每一天都会在自己的生活中遇到的问题,如果你能够看破其中的奥秘,做到明智选择,轻松放弃,你就能让自己的生活变得简单。

放弃,意味着重新获得。明智的放弃胜过盲目的坚持。生活中我们应当学会适时地放弃。放弃一些无谓的执著,你就会收获一种简单的生活。



选择之前先学会放弃 /106

明智选择,轻松放弃 /108

做自己适合做的事 /110

学会做“第二名” /112

该放手时就放手 /113

放下即是快乐 /115

第八章 轻松处世,简单做人 /117

处世是一门原本应当简单的学问。面对复杂的人际关系和社会交往,如果我们能够泯灭心计,保持一种轻松、坦诚的心态,一切事情都会变得简单起来。

当然,简单处世并不是主张清静无为、与世无争,而是主张把精力集中在自己生活中最重要的人和事上,避免不必要的干扰,不做无谓之争。



找出生命中最重要的人	/118
及时调整、简化你的交际网	/119
慎许承诺	/120
对小事不必较劲	/122
不做无谓之争	/124
泯灭心计,纯心做人	/125
不要让面子成为你的包袱	/126
不必做到让每个人都满意	/128
低调做人,简单处世	/130



第九章 轻松理财,简单生活 /132

生活中有 70% 的烦恼均和金钱有关,如果我们能够正确地面对自己的财务问题,精打细算,开源节流,财务问题就不会成为我们享受简单生活的绊脚石。

你会为自己做财务规划吗?你的家庭财务收支平衡吗?你会合理消费,为自己节约省钱吗?如果你还没有考虑这些问题,相信看过这本书后你就会找到让自己满意的答案。



及早做好个人财务规划	/133
不要入不敷出	/134
养成储蓄的好习惯	/136
学会选择性消费	/138
购物之前先问“6W”	/139
精打细算,乐趣多多	/141
最大化你的购买力	/143



第十章 简单工作 /145

工作是为了方便生活,让自己的生活过得更轻松,更舒适。简单工作追求的是一种工作与生活的平衡,既要追求工作绩效,也要保证生活质量。简单工作既是一套高效的工作方法,又是一门高超的时间管理艺术,学会简单工作,你就能够更成功地把握自己的时间与生活。

要事第一 /146

一次做好一件事 /147

让你的工作有条理起来 /149

从简单的事情入手 /151

用好你的“生理节奏” /153

做好自己的时间管理 /155

告别工作狂,做一个简单工作者 /157

回家,把工作关在门外 /160

不要把工作看得太重 /162



第十一章 简简单单,健健康康 /164

健康源自简单、自然的生活方式。简单生活遵循自然的健康法则,倡导一种简单自然的健康之道。如果你能够注意在自己的生活中养成正确的生活习惯,善于调养,遵守身体的自然规律,你就能够远离“亚健康”,拥有一个简单、健康的生活。





- 注意适量运动 /165
- 去掉不良的生活习惯 /166
- 制定正确的饮食计划 /168
- 保持快乐的心境 /171
- 做好自己的心理调适 /172
- 远离“亚健康” /174
- 睡出一个好身体 /176
- 不要等累了再休息 /178
- 学会调息 /180
- 遵循自然的健康法则 /181

第十二章 留一个空间给自己 /183

生命中总有一些时刻应当属于自己。生活中我们需要一点独处与静思的时间,和自己的心灵对话,探索自己的心灵深处,这有助于我们追求内在的成功。留出一个空间给自己吧,这也许不需要太大的地方,不需要太多的时间,却能让我们远离扰攘,体验找到自己的快乐。

- 生活,你需要一点宁静 /184
- 探索内心深处 /185
- 为自己建造另一座房子 /186
- 给自己的心灵洗个澡 /188
- 体会独处的快乐 /189
- 减轻心灵的负荷 /191
- 留一点时间给自己 /192

