

# 简约不简单

做人做事的艺采

鸣◎编著

人生一世，有宠必有辱，有荣必有枯。如果太在意一时  
的得失荣辱，就会惶惶不可终日，失去了生活的乐趣。



北京工业大学出版社

一鸣◎编著

# 简约不简单

做人做事的艺术

北京工业大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

简约不简单 / 一鸣编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2006.12

ISBN 7-5639-1724-1

I. 简 ... II. 一 ... III. 生活方式—通俗读物

IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125670 号

---

封面图片由东方 IC 独家提供

**简约不简单**

一鸣 编著

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010)67392308

各地新华书店经销

北京华正印刷有限公司印刷

\*

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

880mm×1230mm 32 开 6.75 印张 135 千字

ISBN 7-5639-1724-1/F·232

定价: 15.00 元

简约不简单

# Xu 序

简约是什么？

有人说简约是一种风格，简约的家居，简约的服饰，当然还有简约的人生。

人生是可以简约的。

人生如一杯水，但水里有杂质。这些杂质是忧虑、恐惧、莫名的烦恼、患得患失的心绪……

那就让这杯水先静静地沉淀，直到杂质沉积下来。然后去除这些杂质吧，这时，杯中的水变得纯净了，清澈了。

这就是简约。简约就是做一生中该做的事，走该走的路，而不去做错事，走弯路。因为人生苦短，生命不能承受太多的重负。

对于大多数人来说，过的都是平凡的生活，走的都是平常的道路。人们要恋爱，要结婚，要应付工作的压力，要应对各种各样的人际关系，

平平淡淡地过着每一天。

但平淡中透着真味，散着真情。不教一日虚过，人生也是充满乐趣的。

怎样才能过好每一天呢？

不必过多地计较名利得失，不要太多地在意人情冷暖，不须过分地看重是非恩怨，坦然去面对每天升起的太阳。

这样的人生是简约的，也是精致的！

简约是删繁就简，快刀斩乱麻，所以简约不同于简单；

简约是需要智慧、需要魄力的，所以想要简约，其实也不简单。

老子曰：大道至简。

简约浓缩着人生的精华。

简约不简单

# 目录

# Mulu

## 第一章 简约的内涵 /1

- 第一节 简约是一门艺术 /2
- 第二节 简约是一种智慧 /4
- 第三节 简约是人生的大境界 /6

## 第二章 爱情简约法则 /9

- 法则1 爱情需要两情相悦 /10
- 法则2 爱情需要忠心不渝 /15
- 法则3 爱情需要相互欣赏 /19
- 法则4 爱情需要时刻保鲜 /23
- 法则5 爱情需要相濡以沫 /27

## 第三章 婚姻家庭简约法则 /33

- 法则6 夫妻吵架不记仇 /34
- 法则7 夫妻恩爱的黄金法则 /40

法则 8 家和万事兴 /46

法则 9 家庭教育是一项长久的事业 /50

法则 10 家庭理财，细水长流 /56

#### 第四章 立身行事简约法则 /63

法则 11 信义是立身之本 /64

法则 12 积极入世，有所作为 /68

法则 13 学会谦虚与退让 /73

法则 14 临财不苟得 /79

法则 15 宠辱不惊，知足常乐 /83

#### 第五章 人际交往简约法则 /87

法则 16 人际交往要以诚相待 /88

法则 17 人际交往要宽容大度 /92

法则 18 人际吸引的原则 /98

法则 19 人际交往要把握好尺度 /102

法则 20 人际交往要慎重 /109

#### 第六章 日常生活简约法则 /115

法则 21 着装要简约得体 /116

法则 22 饮食有节 /121

法则 23 起居有常 /125

法则 24 有氧运动，健康之道 /134

法则 25 情趣提升生活的品质 /140

## 第七章 职场简约法则 /145

法则 26 同事关系不要搞得太复杂 /146

法则 27 正确处理上下级之间关系 /155

法则 28 学会缓解工作压力 /163

法则 29 掌控好自己的工作情绪 /170

法则 30 今日事今日毕，工作生活两不误 /173

## 第八章 说话简约法则 /177

法则 31 言辞简洁，直奔主题 /178

法则 32 通俗易懂，避免口误 /183

法则 33 思路清晰，有条不紊 /188

法则 34 精于修饰，生动有趣 /192

法则 35 4W原则 /198

法则 36 沉默是金 /203



# 第一章

## 简约的内涵

简约到底是什么？是一种时尚、一种风格，还是一种正确的生活态度、处世原则？不要把简约当做是一种时髦的用语，其实，简约由来已久。小而言之，它只是一种处世的方法；大而言之，它却是人生的一种至高境界。

## 第一节 简约是一门艺术

对于艺术，大多数人的观点，它是一种源于生活又高于生活的技艺。艺术虽然来源于生活，但不是生活本身的写照，它是对生活的重新解构、提升或者改变。也就是说它是高于生活的。尽管我们每个人天天都要生活，但绝不是每个人都能成为艺术家，原因就在于艺术是需要灵感的，而多数人灵感的缺失，才体现艺术家的难能可贵。

可是有多少人想过，生活本身也是一门艺术。生活的艺术不同于艺术家将大自然的美景绘成图画，将天地万物之声谱写成美妙的音乐，它不需要你有足够的才气和灵感，只需要你用用心而已。生活的艺术无处不在，它每时每刻都在点缀你的生活，让你的生活充满生机和阳光。所谓生活的艺术，直白一点说，就是对待生活的态度和方法。因为艺术都是美好的，所以生活的艺术当然也是指好的生活态度和方法。让生活美好起来的方式方法多种多样，而简约就是其中最实用的一种。

什么是简约的生活艺术呢？其实简约就是让你在复杂的生活面前变得从容自若，删除生活中无关紧要的枝节，凸现生活的主干和核心，使你不必在细枝末节上自寻烦恼，从而尽情享受生活的乐趣。这正如画一幅画，画家在创作时，总是有取舍的，画上的事物总是为了突出一个主



题和精神。至于如何去取舍，这就要看你的技巧了。

艺术是要动用心机的，简约的生活也需要费用心机。如果生活总是按部就班，不去算计，不去动动脑子考虑一下怎样才会过得更有滋味，得过且过，这样的生活肯定是暗淡无光的。要把简约当做生活的一门艺术，靠它去经营我们的生活，美化我们的生活，也决非一朝一夕的事，这就需要我们学会将简约融入到生活之中，用心去体会生活的经验，努力去提高自己的生活品位和情趣。

## 第二节 简约是一种智慧

现实社会是一个高效率、高实用的社会。科学技术的进步，导致了社会生活突飞猛进地发展，短短几十年的时间，人们的生活发生了翻天覆地的变化，这是以往任何一个时代都无法比拟的。据统计，现代社会所创造的物质财富和精神财富比过去几千年人类社会所创造的所有财富的总和还要多。知识呈几何倍数增长，信息瞬息万变，令许多现代人感到迷惘，以至于望而却步，不知所措。我们怎样才能融入这个复杂多变的社会，又不至于迷失自我呢？我们又怎样才能拨开笼罩在许多人头上的重重迷雾，还给他们一方明净的天空呢？其实，求之于人，不如反求于己，只要我们内心是明净的，我们头上的天空也会是明净的。怎样保持内心的明净呢？+6？简约而已。

有一句话说：“把简单的问题复杂化，麻烦；把复杂的问题简单化，聪明。”这里所说的简单其实是指简约。简约就是将复杂的问题简洁化，它不同于简单之处在于，首先承认事情的复杂性，而不是直接走到它的反面，将一切的问题看得过于简单，除了1加1等于2，就没有比这更复杂的事了。好就是好，不好就是不好，如此单一地看待问题，只能显得稚气十足。其次，在处理复杂问题时掌握程序和要领。所谓：“删繁就简三秋树，标新


立异二月花。”生活中有些事看似十分复杂，比如人际之间的交往，工作中出现的矛盾，乃至爱情、婚姻、家庭，其中大大小小的事情可能令你焦头烂额，烦不胜烦，总是感叹人生一世怎么就有这么多的烦心事、不如意的事。但是如果我们把握了事情的规律，不为表象所困惑，就能删繁就简，抓住问题的实质，剔除生活中不必要的细枝末节、繁文缛节，让生活的目标和意义变得清晰明朗，使人生的行程变得更加畅直简洁，从而少走弯路，不让生命消耗在无谓的烦恼和纠葛中，不让一日虚过也。

能够在繁杂多变的事物包围中保持清新的头脑，理清要点，提纲挈领，当然是需要智慧的。许多人一看到事情稍有点复杂，就犯晕，或者无从下手，或者弃之不顾，这就谈不上简约了。简约者，临事不乱，心思缜密，抓住问题的实质，不在细节上纠缠不休。初如走入重重迷宫，心无所归；次如灵光乍现，心胸豁然；最后自然是海阔天空，神朗气清。有了这样的智慧，自然就不会为事所累，为物所役，心态当然是明朗纯净的，生活也应该是多姿多彩的。

### 第三节 简约是人生的大境界

人生一世，应该追求什么样的境界呢？有的人很富有，却整天愁眉不展；有的人生活很贫困，却能笑口常开。富有者，心事重重，担心这个担心那个，这也放不下，那也放不下，无暇去享受生活的乐趣，自然难得一笑；贫困者，凡事看得开，放得下，名利终归是身外之物，生不带来，死不带去，是我者，终归我所有，不是我者，我也不强求，于是天也蓝了，海也碧了，风含情，水含笑，看花花解语，闻鸟鸟知音，自然也就笑口常开了。其实人生一世，所追求的只是一种心灵的富足，一种精神的愉悦。如果物欲的成分太多，填满了我们的胸臆，我们就会忽视生活中真正美好的东西。而要却除太多的物欲，唯有简约而已。

说简约是人生的大境界在于，简约让我们抛弃了生活中那些时刻让我们不快，又时刻令我们放心不下的东西。这里面有永远无法满足的物欲，有杞人忧天般的烦恼，有无端的猜忌，有无穷的私念。孔夫子曾称赞颜回说：“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”颜回的生活条件可谓简陋之极，但他的快乐却是无人能比的，为什么会这样呢？就在于他真正领会到了人生的乐趣。当然，我们所说的简约并非要求人们放弃丰裕的物质生活，单方面去追求所



谓的精神上的享受。这也是不切实际的。但只要人们懂得物欲役人的道理，不为名利所羁，不为世俗所绊，能时常跳出个人狭隘的圈子，脱身世外，以一种超然的目光去俯瞰众生，这时我们就发现原来我们所追求的东西是那么的卑微和渺小。我们的目光总是盯在上司阴晴不定的脸上，盯在瞬息万变的股票电子显示屏前，而忽视了每天升起的艳丽朝阳，水中快活嬉戏的游鱼。如果生活能简约一点，有所为有所不为，少一些不必要的物欲和烦恼，多一些闲情与逸致，生活会是十分美好的。

现在恐怕没有人怀疑简约其实是人生的大境界了。但如何才能达到这种境界，也绝非易事。总而言之，所谓简约，其实讲的是如何正确处理舍与得的问题。何者舍，何者得，这就需要读者的深思了。





## 第二章

# 爱情简约法则

有人认为，真正的爱情要轰轰烈烈，地动山摇，海不枯，石不烂，不能算真正的爱情。时下一些爱情剧里，爱情常被演绎得声泪俱下，痛不欲生，生离死别，爱恨交织。爱情真有那么复杂吗？其实，生活中，大多数人的爱情之路是平坦的。爱情之树需要长期的默默浇灌和培植，只有平凡简约的爱情生活才能体现出爱情的长久和可贵。