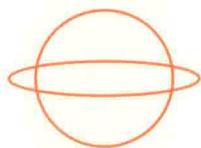


# 如果你简单， 世界就 对你简单

丁宁  
/著



Ruguo Ni Jiandan  
Shijie Jiu Dui Ni Jiandan

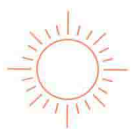


学会简单，其实不简单！

正能量翻倍的人生整理术、心灵环保学 ////////////////

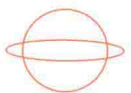
多为负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余。  
生活做减法，心灵做加法。

中国华侨出版社



如果你简单，  
世界就  
对你简单

丁宁  
/著



RUGUO NI JIANDAN  
SHIJIE JIU DUI NI JIANDAN



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

如果你简单,世界就对你简单 / 丁宁著. —北京:  
中国华侨出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5113-5626-0

I. ①如… II. ①丁… 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(2015)第197840号

如果你简单,世界就对你简单

---

著 者 / 丁 宁

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/16 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5626-0

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 前言

冰心曾说，如果你简单，那么这个世界也就简单。

丁尼生也说过：“最伟大的人仅仅因为简单才显得崇高。”

简单是一种生活境界，是生活的一种方式，是审美的一种追求，更是平衡现代价值系统的一个支点，是自由的一种体现。其实，置身其中，便会忘却工作的疲惫、生活的烦恼、人生的忧愁。根植于简单这块土壤而绽放出的人生之花，必定是芬芳而悠久的。如此，简单又是一种美的境界。领略到简单的精髓，从而真正懂得只有简单的人生才足以培养豁达而从容的性格。

简单的生活并不是让人们过着清苦贫困的生活，而应该是现代人发自内心的一种精神需求。经

过深思熟虑后的生活选择，是一种表现出真正的自我的生活，从而使生活目标和生活意义更加明确；是一种追求健康、丰富、平凡、和谐的心境；是一种让自然沐浴身心，在动与静之间寻求平衡的方式。

简单来源于心态的平和，正所谓“不以物喜，不以己悲”。热爱生活，积极地面对现实，认真地活在当下，真诚地善待他人，不虚伪地戴着面具，不强烈地苛求他人，也不和自己较劲。简单的人，都拥有一颗质朴之心。

如果你简单，这个世界就对你简单。简单生活才能幸福地生活，人要知足才能常乐，要宽容大度，什么事情都不能想繁杂。心灵的负荷重了，就会怨天尤人。唯有心灵的平和宁静，才能垒起我们快乐幸福的高台。花开花落，云卷云舒，我们都应淡然地走过。

本书以洗练的文字和丰富的事例，启示我们要洗净心灵的积垢，去除繁杂，用浅浅的微笑、用平和的心态拥抱简单，让心灵变得纯朴、自然、厚道。如果你给心灵一个休憩的时间，及时清理心灵的垃圾，从纷繁复杂的生活里走出来，营造一份淡定、一份澄明、一份雅致，那么心灵便会在无声的滋润中得到一次轻舞飞扬的释放，性情也在潜移默化的修炼中上升到另一种至高至简的境界。

## 目录

CONTENTS

### 上篇 / 简单，是一种境界

简单是一种境界，是一种简约的生活方式，是审美的一种追求，是生命的一种超越。所谓大道至简，就是一种去繁就简的人生。让心灵回归简单，人生快乐无限。

#### 第一章 简单是一种去繁就简的做事方式

- 003 丢掉你对生活无限的“构思”
- 006 简单的方法，让开始变得容易
- 009 把时间留给最重要的事
- 012 凡事按计划行事
- 015 把目标分级化
- 018 人就要有所不为

## 第二章 简单是一种宽容单纯的处世方式

- 021 不喧闹、不浮夸是最好的姿态
- 025 “难得糊涂”的真意
- 028 聪明为何反被聪明误
- 030 智慧的人敢于自嘲
- 033 宽容是对仇恨最好的回应
- 035 保持一颗单纯的心

## 第三章 简单是一种心淡如菊的生活方式

- 039 虚名是无谓的追逐
- 043 自己的路，自己走
- 045 别人的目光
- 049 有梦想就要去追寻
- 051 生命没有彩排
- 054 给自己开一扇希望的窗

## 第四章 简单是一种心态清零的思考方式

- 058 体会不到快乐是因为想拥有太多
- 062 清空心灵的回收站
- 065 及时刹车才能更快起步

- 067 现在，请暂停五分钟
- 070 这一刻，降低你的期望值
- 073 用减法过生活
- 076 放手是后退中的前进

## 第五章 简单是一种淡泊明志的修为方式

- 080 不要为昨天埋单
- 082 明天还有明天的烦恼
- 084 安然看待得与失
- 087 把烦恼关在门外
- 089 多不一定就是好
- 092 简约是福，随处安然
- 094 记住，你不是超人

## 第六章 简单是一种心无旁骛的成功方式

- 098 简单从目标中来
- 102 宁静，成功才会来敲门
- 105 但求耕耘，莫问收获
- 108 战胜恐惧，就要直面它
- 110 做一个忘掉失败的人
- 113 “技巧”导致的失败



## 下篇 / 简单，是一种修炼

世界变得复杂，是因为你变得复杂；你简单了，世界就变得简单。不自寻烦恼，不无事生非，不受名利诱惑，不偏不倚，不贪不恋，去除所有的外物繁杂，蓦然回首，心也简单，人亦清明。

### 第七章 根除烦恼，坏情绪是一味毒药

- 119 没有人愿意欣赏你抑郁的脸
- 122 愤怒的时候，你更需要冷静
- 125 人比人气死人，嫉妒让幸福生活失衡
- 128 武装自己，你的名字不是脆弱
- 131 真正的勇者都是忍者
- 134 自信者，不行也行；自卑者，行也不行

### 第八章 停止抱怨，牢骚是失败者的表现

- 137 一叶障目，习惯抱怨的人看不到幸福
- 140 回收怨气，意味要承担二次伤害
- 142 大动肝火的人，不是吃亏就是理亏

- 145 不要用放大镜看自己的烦恼
- 148 积极一点，没有人会一直倒霉
- 151 成功者从不抱怨，抱怨者很难成功

## 第九章 摆脱诱惑，给欲望一个底线

- 154 万物为我所用，非我所有
- 156 别让面子左右你的生活
- 159 同时追两只兔子的人，两手空空
- 162 欲望太多，生活会不堪重负
- 164 给欲望一个底线，该刹车的时候要刹车
- 167 人生短暂，知足的人才能快乐

## 第十章 放下执念，真感情是成就彼此

- 170 爱情是双人戏，不要一个人演
- 173 月不常圆花易落，缘分不可强求
- 175 覆水难收，分手就不要回头
- 177 有一种爱叫作放手
- 179 不适合你的人，再美丽也是个错
- 182 人生有四季，你错过的只是一个春天

## 第十一章 祛除芜杂，聚焦你最重要的事

- 185 简单生活是对心灵的净化
- 188 一张一弛，调整自己的身心时刻表
- 190 从零开始，预示了无限可能
- 193 福与祸，最古老的辩证
- 196 发现生命中最重要的东西
- 199 淡泊从容是人生的最高境界

## 第十二章 释然过往，时光总会给你答案

- 202 将过去留在过去，用遗忘换取平静
- 205 在泥泞的道路上才能留下脚印
- 207 别让心灵被一根稻草压垮
- 210 昨日的伤口不应影响今日的生活
- 213 别人的错误，你不应该负责
- 216 敢于放弃是一种勇气，善于放弃是一种智慧

## 第十三章 淡泊名利，知足才有大自在

- 219 别让对名利的渴望摧毁你的生活
- 222 做金钱的主人，而不是物欲的奴隶

225 贪多嚼不烂，拥有有时并不是一种享受

228 真正的幸福与金钱地位无关

#### 第十四章 远离计较，得失常在，开心难求

230 输得起，才能赢得稳

232 给圆圈留一个缺口

234 记住别人的好处，忘记别人的坏处

237 无所谓，才能无所畏

239 顺其自然，给自己一颗宁静的心

上篇

简单，是一种境界



简单是一种境界，是一种简约的生活方式，  
是审美的一种追求，是生命的一种超越。所谓  
大道至简，就是一种去繁就简的人生。让心灵  
回归简单，人生快乐无限。

## 第一章

# 简单是一种去繁就简的做事方式



老子说：“少则得，多则惑。”所有的事情越单纯就越接近它本来的状态，如同真理永远都是质朴而简单的。由此而言，简单不仅体现在做事上的去繁就简，同时也表现了对真理的一种纯粹追求。

去繁就简，体现在不要让过多的思虑阻滞了前进的脚步，同时，也表现在“磨刀不误砍柴工”：只有目标明确、分级实施，才能起到“化整为零”的效果。另外，简单的做事方式也在告诉我们，要学会选择，学会取舍。抓住最简单、最易上手的目标，才不会让自己徒增负累而一无所获。

### 丢掉你对生活无限的“构思”

余秋雨曾说：“因为我们的历史太长，权谋太深，兵法太多，黑箱太大，内幕太厚，口舌太贪，眼光太杂，预计太险。所以，我们习惯对一切

事物‘构思过度’。”这个世界远没有人们想象得那般复杂，它简单得很，复杂的只是人心罢了。其实，人心也不复杂，只要肯丢掉对生活无限的“构思”。

刚走出校门的那段日子，他总是若有所思。告别了象牙塔，他不知道外面的世界究竟是什么样？很早以前就有人告诉过他：“世界比想象中还要复杂。”从那时起，他便对社会产生了一种畏惧感，害怕自己无法适应这个“复杂”的社会。

毕业前夕，他认真钻研了有关权谋的书籍，目的就是为了了解社会生存法则——步入社会后要“眼观六路，耳听八方”，对待朋友、同事不可“全抛一片心”，谋事一定要“三思而后行”，这一切他铭记于心。

后来，他依靠着自己的能力找到了一份工作，然而这种喜悦感很快就被他的担忧和恐惧感取代了。做事处处设防，总是害怕被人算计，整天小心谨慎地生活，不敢和周围的人靠得太近，他平生第一次被孤独和无助吞噬了……

我们的生命是有限的，如果时刻抱着这种谨小慎微、战战兢兢的心理活着，那么生命无疑会变得沉重。它不仅增加了许多无谓的时间成本，也间接地加大了事业的信誉成本，降低生命的质量。其实，我们无需想那么多，想那么远，没有必要让自己变成一个不停旋转的陀螺。只要静下心来，让思维跟着生活的脚步，有条不紊地进行，就能够在简单的生活中体会到惬意和满足。

没过多久，他那当过多年老领导的父亲发现了儿子的异常表现，便把自己一生的经验教训总结成四句话，告诉了初入职场的儿子。也正是这四句简单的话帮助年轻人解开了心结，也让他日后的人生发生了改变。现在，我们把这几句拿出来和大家一起分享。



“做人不要盘算太多，顺其自然就好。”

做人不要盘算太多，不必拼命地去求他人。有时候想得越多，心越急，得到的反倒越少；当你把所有的杂念都抛开，专注于自己分内的事，那些美好的东西反而会不请自来。有些潜规则和不能把握的东西，顺其自然是明智的举动，真的不需要太强求。

“不要压抑自己，也不要奉承巴结。”

人与人之间永远都不可能对等，也许是出身不同，也许是地域因素，也许是上下级关系，所以你没有必要压抑自己。一个趾高气昂的人，无论你多么尊重他，他也不会平等地对待你；如果你奉承巴结，也只能让他把你看得更轻。不管出身低微还是处境艰难，永远都不要寄希望于他人礼遇。当说时就说，当做时就做。只要别心虚和畏首畏尾，就不会让人轻易看不起，而这样做也能够让你赢得更多平等的机会和尊重。

“你不必对谁特别好，也不必对谁特别不好。”

有句话说得好，物以类聚，人以群分。任何单位、任何群体的人际关系结构都不能脱离“三三制”，具体到个人身上就是：三分之一的人对你一般，三分之一的人对你不满意，三分之一的人对你很好。所以，不必对谁特别好，也不必对谁特别不好，为人处世还是得因人而异。好的继续保持，中立的要争取，敌意的要予以宽容，这样才能够避免被少数人利用。

“依靠别人，远不如相信自己。”

一个人应当有思想，有社会责任感，要懂得相信自己比依赖别人更重要。不同的人有不同的做事风格，只要你尽心尽力地做事，就不会被埋没，除非你怀疑自己的能力。不管做什么，都应该摆正心态，有机会时就为社会多做点儿；没机会时也要记住“为自己打工”，积累有形、无形的资本。要知道，为自己做再多的事情也不过分，不管人生的际遇怎样，脚踏实地