



简生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 01



岁月。流年。不用精致的妆容粉饰，简单、纯净即美好，就这么纯粹。
生活，无需眼花缭乱，色彩斑驳，只需悠然见南山。
简单，简洁就足够赏心悦目。
唯简，才是生活的最高境界。

文玲◎编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



简生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 01

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

简生活 / 文玲编著. — 武汉: 武汉出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5430-4068-7

I. 简… II. 文… 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(2008)第 173521 号

书名: 简生活

编 著: 文 玲

责任编辑: 张建平

封面设计: 东方文景

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.75

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001—15000 册

定 价: 21.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

有这样一幅摄影小品：一个胖乎乎的小女孩子趴在地上，正在添小猫盘子里的流质食物。小猫在旁边紧紧地盯着盘子，模样紧张，但没有任何攻击性的迹象。两个天使般的小精灵就这样定格在摄影作品里，作品的文字注解是：因为爱你，才想跟你在一起，并且，分享你的一切。

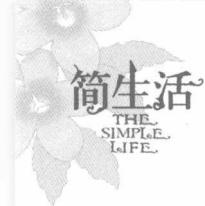


孩子的世界，永远是你不能想象的简单和纯净。而作为成人的我们，是否早就忘记甚至早就遗弃了这样的世界？在我们的世界里，只剩下成人的规则、复杂的人性、无尽的责任。我们每天不停地拓展人际，东奔西走，培养感情，将一切的一切赋予各种高尚意义，而后，为了这些意义，积极地付出时间，付出精力，付出健康甚至是自尊和骄傲。



于是，我们的大部分精力都用在了抗拒压力、完成责任和遵循规矩上，大量的毫无建设性的机械步骤占据了太多太多的时间和精力，我们在一定程度上有所得到，但我们似乎失去了更多。比如：纯真的心灵，真实的自我，简单的快乐，简朴的生活。





很多的人在沉淀与思考之后,逐渐地开始回归简单。其实,在我们告别纯真年代再谈论简单的时候,这种简单,就是经历繁华之后的觉悟。



简单是一种理智的生活态度,是一种豁达的人生态度。因为简单的人摆脱的是世俗的羁绊,回归了人的真实。简单是一种性格,阅尽纷繁的沉淀,得到的是自我的人生;简单是一种生活,犹如闲云野鹤,始终循着自己的方向;简单是一种清醒,它尝试着为心灵减负,享受着生活的乐趣;简单是一种追求,就是不为名扰,不为物忧,远离复杂,活得自在。



其实,简单还真是伸手就可以触摸,关键是自己内心真正是否想要。

春天来了,树木无忧无惧无欲无求地生长,岁月和光阴在手中静静地流走。简单如斯,如此而已。



第一辑 心灵,复杂不若简单

- 让心灵回归简单 / 3
- 简单的心 / 6
- 两盒土产萝卜 / 8
- 生活·自然 / 11
- 跟太阳公公说再见 / 13
- 天平心,平衡快乐 / 15
- 童心让生活简单 / 18
- 漫步秋风落叶中 / 20
- 泡泡糖,越吹越快乐 / 22
- 眼前的更重要 / 24
- 简单的心复杂以后 / 26



- 亲近孩子,亲近童心 / 28
- 简单的应该是心 / 31
- 有童心,就快乐 / 33
- 想笑不是理由吗 / 36
- 不要等到老去的那一天 / 39
- 别让自己的心太疲惫 / 42
- 亲近绿色,亲近牛筋草 / 45
- 吃亏是福 / 48
- 过属于自己的生活 / 51
- 用童心看世界 / 54
- 聪明反被聪明误 / 57
- 不为名牌狂 / 60

- 天真的宠儿,精明的仆人 / 63
交际:你不可能让人人满意 / 66
生活需要简单来沉淀 / 69
单纯的心 / 72
黑白的简单 / 74
做人还是简单些好 / 76
把自己看得笨拙些 / 79
欺骗别人就是欺骗自己 / 82
不要告诉别人你比他聪明 / 85



第二辑 生活,选择简单地过

- 那么劳累,为什么 / 89



- 人生就是这么简单 / 93
结婚,简单才是真 / 96
帮帮忙,就快乐 / 99
人字,一撇一捺话简单 / 101
灵魂简单化 / 104
低调,惬意人生 / 107
行简单之道,做有效之事 / 110
内在节拍:生理节奏交响曲 / 113
禅话简单 / 116
追逐简单,我选我的 / 118
一加一等于几 / 120
完美主义等于瘫痪 / 122
不为世俗所累 / 125
更多,于是更乱 / 128
保持本色,做真实的自己 / 131



最简单,就是最真实 / 134	
秩序,是天国的第一条法则 / 136	
简单是一种成功理念 / 138	
选择自己的生活 / 141	
演一场本色的戏 / 143	
简单爱之说出你的爱——亲情篇 / 145	
简单爱之说出你的爱——爱情篇 / 147	
不要让未来淹没现在 / 150	
心静是关键 / 153	
简单生活 / 156	
装在习惯里的人 / 159	
学会简单 / 162	
选择低调,就是安宁 / 165	
简单的往往是最好的 / 168	



用微笑化解问题 / 170	
绝妙常常存在于简单之中 / 173	
选择简单,收获成功 / 176	
为自己而活 / 179	
简单爱 / 181	
我的哲学是永远维持简单 / 184	
简单思维模式:只要去做 / 187	
面具是不同角色的姿态 / 189	
完美常常来自简单 / 194	
简单愉快地生活 / 197	
阳光雨露,自然健康 / 200	
简单是一种内敛的生活主张 / 203	
适合的,才是正确的 / 206	
选择简单生活 / 209	

清楚什么是你真正想要的 / 212

我简单,我幸福 / 214

简单思维的魅力 / 217

过不去了,另起一行 / 220

第三辑 简单生活进行时

简单生活之——对频繁的交际说 NO / 225

简单生活之——下班生活不插电 / 227

简单生活之——简单就是率性而为 / 230

简单生活之——简单是一种心境 / 233

简单生活之——过自己想要的生活 / 235

简单生活之——我要我的清新自然 / 237

简单生活之——简单是一种享受 / 239



简单生活之——幸福要品味、淘取 / 241

简单生活之——停下脚步,欣赏风景 / 244

简单生活之——追求简单的人际关系 / 246

简单生活之——追求简单的爱情 / 248

简单生活之——追求简单的节日 / 250

简单生活之——不要把工作带回家 / 253

简单生活之——追求简单的装修 / 256

简单生活之——活出自己的风格 / 258

简单生活之——告别工作狂 / 261

第四辑 减生活,简生活

善丢者,才是会过日子的人 / 265



简单一点,更踏实	/ 268
放下最在意的	/ 271
清扫不能负重的东西	/ 273
够用就好	/ 275
快乐总在放弃之后	/ 278
放下石头好登山	/ 280
心情愉快工作才会轻松	/ 283
后退两步的人生	/ 285
生活是不公平的	/ 287
清扫心灵的垃圾	/ 291
什么事情都没有发生	/ 294
幻灭是成长的开始	/ 297
失望的尽头有新的希望	/ 299



知足常乐的瞎爷	/ 301
不为金钱所累	/ 303
剔除不相干的人	/ 306
加减生活	/ 309
简约,但不是乱减一气	/ 312
活着不是为了别人	/ 314
别穷得只剩下钱	/ 316
放弃生活中的第四个面包	/ 318
去繁就简,沉淀是真	/ 321
给生命一个出口	/ 323
人生不需要太多行李	/ 326
放下就快乐	/ 329



一个孩子,他会真诚地和太阳公公说再见,
一个成人,他会以为那只不过是很普通的自然现象;
一个孩子,他每天可以快乐地笑上一百多次,
一个成人,却时常紧锁双眉,为一大堆琐事烦心。
我们慨叹着一个孩子的纯净与美好,然后又旁若无人地继续着我们成人的复杂生活,我们每天都在衡量着,甚至是算计着。最后,我们的心离简单越来越远,我们的人也逐渐迷失在花花世界。



让心灵回归简单

当生活在欲求永无止境的状态下时，我们就无法体会更高一层的生活，一种简单的快乐。其实，不论你的环境如何，不论你的状态如何，快乐的秘诀就是——让自己的心灵回归简单。

丽莎·茵·普兰特说过，“简单不一定最美，但最美的一定简单”。由此可见，最美的生活也应当是简单的生活。在西方社会，简单主义正在成为一种新兴的生活主张。因为大多数的生活，以及许多所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，甚至还是人类进步的障碍和历史的悲哀。在这种情况下，人们更愿意选择另一种生活方式，过简单而且真实的生活。



三月的一个夜晚，班得瑞在他的无电小屋中和家人围坐在炉火前望着窗外的星空，静静地聆听，静静地观察，桌上几支蜡烛跳动着火焰，炉中黑色的铁锅哧哧地冒着热气。每一次的小屋之行都让班得瑞一家感到家庭的温馨和生活的恬静，这冬日里的夜晚也充满了神奇和憧憬。



史蒂芬是好莱坞一位著名的导演,他对简单生活的看法很值得我们借鉴:“我到过许多地方,发现世上许多人的生活比我们简单得多,然而却能体现他们自身的价值,更平静、更悠闲。自然的生活原本是简单的生活,但是,我们的文化鼓励我们竞争,让我们一忙再忙。我们已经看不到窗外的阳光,听不到树林的声音,甚至无法一心一意地去做一件小事情。因此,我要劝告你们:如果你生活的酒杯里盛满了躁动的成分,那么,你就不能再为任何事情、任何人留有余地,你便不会欣赏到生活中许多微妙而美好的部分。”



罗金斯是一位出色的律师,年纪轻轻就在法律界小有名气,刚毕业不久就成功地处理了几桩大案,才华显露,他对待工作兢兢业业,并尽可能地多接案件,为长久立足打基础。平常看起来他总是精神焕发,精力无穷,然而在一次和朋友共进晚餐的时候,他却显得非常憔悴,像换了一个人。他非常悲哀地对他的朋友说:“工作,工作,我一直觉得成功胜于一切,那为什么我现在觉得这么厌倦。”

和罗金斯情况相似的是一个叫彼得的人。他曾是一个成功的商人,在饮食界声名显赫,可他的晚年却非常孤寂,丧失了对生活的热情。强烈的压倒他人的好胜心得到满足后,他好像就再也找不到生活的乐趣了。并不是时光的流逝,而是狭小的生活方式让他应有的生机消失无踪。



生活在忙碌的现代都市中,我们很少有心思去理会生活中那些简单的快乐。不知道你发现了没有,有时候小快乐比大快乐更容易让你满足,也更能持久。这是因为当你非常快乐时,你的感官受到高度的刺激,但是接下来的快乐却无法在短时间内进入。因此,快乐过后你会有一种空荡荡的感觉。但是小快乐则不同,它们来自于简单的事物,就像清澈的天空,就像窗外暖融融的阳光,就像一个陌生人对你的微笑,每每想到它,你的笑容便会是发自内心的。



当你停下忙碌的节奏时就会发现,生活原本就是简单而快乐的。当生活在欲求永无止境的状态下时,我们就无法体会更高一层的生活,那是一种简单的快乐。其实,不论你的环境如何,不论你的状态如何,所谓快乐的秘诀就是——让自己的心灵回归简单。





简单的心

美好的生活应该是时时拥有一颗简单的心，不管外在的世界如何变化，自己内心都能有一片清静单纯之地。放下平庸的成熟，心才会清静无忧。

年少的时候，我们无所顾忌，也没有人会猜测我们说话的意图。想我所说，畅我所言。然而，随着年龄的增长，我们的思路越来越缜密了，哪些话该说，该怎么说，哪些话不能说，都要一一拿捏，小心不已，唯恐祸从口出。以至于很多时候，我们常会违心地说话，违心地夸奖某领导出生不久的千金：“真的好漂亮，好可爱哦！”



我们必须学会左顾右盼，不得不学会郑板桥先生所言的那样：“难得糊涂！”我们失掉了原先属于自己的那颗简单的心。

成长的烦恼，原来就是给自己不断的添加精神的枷锁，于是，沉重成为成熟的另一个标志。应该承认，一个人变得“复杂”



起来,并非他的初衷,更多的是出于无奈,出于一种自我保护、乃至生存的需要。因为,透明的总是易碎的。



有三个曾为人类做出特殊贡献的人,乘一只热气球升空,可中途遇到风暴。这时,只有把一个人推下去,才能安全飘移,那么,究竟把谁推下去呢?一位7岁的小孩说:“把最胖的推下去!”这样的答案令人喝彩。假如换我们大人来讨论,恐怕花老半天来看他们各自的历史背景,贡献大小及论资排辈什么的,可待有了结论是,那三个人早已化为灰烬了。

一颗简单的心,总有神奇的想象力。因为简单而更显轻巧,可以自由飞翔。但一颗复杂的心,往往为沉重的思虑所遮掩、所压抑。试想,这样一个窒息的灵魂能走多远,飞多高?



也许你还在强调,复杂是因为无奈,人随着年龄的增长,变得愈来愈成熟、圆滑、世故,想简单都不可能了。可是,你有没有觉得,你的快乐也随着复杂离去,或一地破碎?

只是想要告诉你,美好的生活应该是时时拥有一颗简单的心,不管外在的世界如何变化,自己内心都能有一片清静单纯之地。放下平庸的成熟,心才会清静无忧。

