

Simple Life

简单生活，工作的压力才会减少，生活的快乐才会增多。



简单生活

让你拥有宁静 健康 快乐的生活

张铁成 编著

简单生活，工作的压力才会减少，生活的快乐才会增多。



如果你正被各种压力弄得喘不过气来，如果你正处于亚健康的状态中，
如果你觉得生活一点意思都没有……

试试过一个简单生活吧，改变马上看得见！

放弃心中的欲望，找回生活的乐趣，这就是简单带给你快乐！

生活的丰富多彩，应该是由简单实现的，而不是复杂。



 Simple
Life



让你拥有宁静 健康 快乐的生活

张铁成 编著

简单生活

图书在版编目 (CIP) 数据

简单生活：让你拥有宁静、健康、快乐的生活/张铁成编著. —北京：
新世界出版社，2009.3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0143 - 5

I. 简... II. 张... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019913 号

简单生活：让你拥有宁静、健康、快乐的生活

策划：梁小玲

作者：张铁成

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：九州财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787 × 1092 1/16

字数：330 千字 印张：20

版次：2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5104 - 0143 - 5

定价：39.00 元

前 言

阳光明媚的清晨，您是否无暇呼吸纯净的空气，拼命狂奔，只为赶上一班公交车？晴空万里的周末，您是否无法欣赏大自然的美景，蓬头垢面，尘土飞扬，只为清理一星期都没打扫的屋子和衣服？五光十色的城市中，您是否无心享受每一天，只知道埋头苦干，在办公室忙碌而机械地处理着一桩又一桩的业务……您有没有发现您的神经被敲打得日夜衰弱，心脏在马不停蹄地追赶中也日渐疲惫？

快，是现代社会的特征，在一切都日新月异的当今，我们总赶不上时间的节奏；快，也是现代人的追求，人人都在争先恐后，做任何事都不愿落在别人后面。快，难道真的那么重要吗？就拿人人熟知的龟兔赛跑的那个故事来说吧，兔子尽管跑得快，但最终还是乌龟先到达终点。长跑比赛中，最终拿到冠军的并不是刚开始速度最快的那位，而可能是速度较慢的但更持久的那位。因为速度快了更容易疲劳，也就不容易取得最后的胜利。

我们的生活，连同我们的城市，实在太快，太复杂。我们置身一个急流湍息的都会，你看闹市上人车争路，快餐店人潮赶着把食物往肚里灌，我怀疑我们能够感知的事物精髓还有多少。我们为什么要这么快？迅猛龙式的快感让我们忽略了生活的美丽，忘记了我们拼搏的初衷——为了生活更美好。

其实，仔细回想一下，很多时候，忙碌是自己强加给自己的。在浮躁喧嚣的社会风气中，我们正在忽略和失去一些有价值的、看似无关轻重的细节。细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风的掠过。美好可以是惊鸿一瞥，但脑海中萦绕不去的琢磨，才真正赋予那一霎定格以真正的意义。让我们开始“简单生活”吧，趁现在开始还不晚。

究竟什么是简单生活呢？“简单生活”的倡导者、被誉为“21世纪新生活的导师”的珍妮特·吕尔斯认为，简单生活并不意味着清苦与贫困，“它是人们深思熟虑后选择的生活，是一种表现真实自我的生活，是一种丰富、健



康、平凡、和谐、悠闲的生活，是一种让自然沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活，是一种无私、无畏、超凡脱俗的崇高生活。”

简单生活的最主要特征是“悠闲”。在现实生活中我们被太多的物欲驱使着——豪华的房子、尽可能多的金钱、漂亮的女人、体面的男人、出人头地的子女……随波逐流的追逐使我们精疲力竭，太多的追求使我们失去了心灵的自由。我们没有时间问自己这一切是为了什么，我们真的需要这些吗，还是孩子气的逞强好胜？

某种舒适的享受是必要的。我们需要有生存所不可缺少的衣、食、住、行，我们需要有酬或无酬的工作。作为人，我们不能一无所有，我们需要一定程度地对美和美的事物的追求。但我们往往不知适可而止，我们显得饕餮不足。随之便陷入了债务、劳累和新出现的困境，使我们因此失去了生活的激情。

简单不是单调。很多人认为生活越丰富越好。诚然，丰富是一种美，而简单是另一种美，全看个人选择。把简单当作单调是错误的，单调是一种枯燥的重复，简单是摒弃复杂，还原生活本质，在最单纯的时间做最简单实在的事情。

简单不是无为。其实很多成功人士的生活简单，绝对不是无为。他们只是省略了复杂无谓的事情来做更喜欢更值得他们奋斗的事业。就像拥有无数财富的李嘉诚先生，据说他的午餐也只是在写字楼里吃炒粉青菜汤，并且觉得这种生活是一种幸福。

简单不是空虚。也许有人会觉得简单的生活会空虚无聊。其实简单不是无所为，听歌看碟做饭都是生活，并且都是简单生活。而且这种简单制造了一个轻松自由的空间，使心灵得到充实。

简单生活正风行美国，同时被北京、上海等大城市的高级白领有选择地接受。从形式和现象上看，美国“简单族”的简单似乎包含以下指标：不看电视、不上网、不过夜生活、不在人际关系和衣着上花费过多时间，不大规模购物以造成不必要的经济压力，甚至不驾车等等。总之，做自己想做的事，比如跑到没人的山野，除了吃饭睡觉享受自然风光，什么也不做。这当然是一种复杂之后的简约，华贵之后的淡雅。

简单革命正在发生。



目 录



第一章 简约——完美的健康生活方式

在现代日益紧张的生活 中，怎样才是完美的健康生活方式呢？有人说“瑜伽+素食”可以让人身心健康，也有人说最健康的生活方式是“别饿着肚子”，更有人指出“合理饮食，适量运动，心胸开阔，积极乐观”是通向完美健康生活方式的必要条件。如果真要给完美的健康生活方式下个准确的定义，这恐怕是件很难的事情，因为标准不同，就像那句英国的谚语：一个人的美味是另一个人的毒药。虽说“条条大路通罗马”，但“万变不离其宗”，“简约”成为完美的健康生活方式不无道理。

- 掌控时间，快慢互通 (3)
- 如歌行板，快慢有律 (6)
- 心灵鸡汤，陶冶性情 (8)
- 告别快餐，天然速度 (11)
- 弹性自由，愉快拼搏 (14)
- 不求速度，但求精彩 (16)
- 游山玩水，走街串巷 (19)
- 消除浮躁，放松身心 (22)
- 呼吸爱情，幸福人生 (24)
- 有规有律，自我保护 (27)



第二章 心态——每天都享受心灵鸡汤

生活很平坦，享受生活就要享受平淡。自觉地对待平淡的生活，自觉地感觉平淡生活带给我的一切。生活不是振臂一呼，应者云集昙花一现的画面，是一组连续平淡的画面，要自觉地接受这种平淡，喜欢一句话，生活就是一个七日接着一个七日，我们在自觉地享受一个七日接着一个七日的生活。

- 返璞归真，回归童年 (33)
- 收集情书，回味爱情 (36)
- 视觉享受，放松心情 (39)
- 学会忘记，懂得放弃 (41)
- 坚强信念，光明眼前 (44)
- 创造时间，提高效率 (47)
- 生命一次，美丽一次 (50)
- 典藏心情，感受生活 (53)
- 心灵鸡汤，享受孤独 (56)



第三章 饮食——既要健康又不失美味

俗话说：民以食为天，食以味为先。在我们生活质量日益提高的今天，美味是不可缺的，但是除了美味，我们更要健康。别看许多人都有条件讲究饮食了，但是也许你并不懂得怎样吃才能健康。

- 简单朴素，放松精神 (61)
- 一天能量，搭配合理 (63)
- 舌尖芭蕾，善待味蕾 (66)
- 轻松空气，舒心甜美 (69)
- 我的饮食，让我做主 (72)
- 味蕾旅行，精神盛宴 (75)

素食主义，流行时尚	(78)
独食难肥，不如众乐	(81)
各种美味，注意搭配	(84)
健康美丽，从“食”做起	(87)



第四章 工作——聪明的人会把握节奏

许多人热爱自己的工作，却因为压力过大，不知不觉让工作心情变了形。在这个时候，聪明的人会调整自己的受压心情，让工作节奏有快有慢，才能创造精彩的工作绩效。

先思后行，明确目标	(93)
合理安排，游刃有余	(95)
忙里偷闲，劳逸结合	(98)
学会放弃，享受工作	(100)
豁达心胸，顺其自然	(103)
堵车塞车，不必过急	(105)
身外之物，并非万能	(107)
君子之交，珍惜友谊	(110)
拒绝加班，拥有生活	(113)
重返课堂，美好时光	(115)



第五章 健身——让身心得到充分融合

上学时是宿舍、教室、食堂三点一线的生活，上班后每天都是单位、家两点一线的生活，现代人的时间少、工作忙碌，又希望能保持健康的体魄、窈窕的身材。于是大部分人投入了健身行列，让自己的身心健康愉悦。

重在锻炼，输赢不计	(121)
-----------------	-------



流水不腐，户枢不蠹	(124)
减压充电，动感活力	(127)
徐步缓行，有益养生	(130)
简单项目，全面增强	(133)
纤体瘦身，健康美丽	(136)
自选样式，塑体修身	(139)
减少负荷，避免伤害	(142)
挑战勇气，冒险精神	(145)
野外生存，自然气息	(148)
爱上爵士，健康快乐	(150)



第六章 休闲——全新的都市生活方式

休闲是一种社会的文化，休闲是属于一定文化范畴，具有丰富的文化意义。基于这个理念，专家学者们也都肯定了休闲的重要性，他们认为，休闲不仅可使人们休养、使精神放松、消遣和娱乐，更能恢复身心健康，重新创造生活。

一些心理学家认为，休闲不仅标志着人已经从繁重的体力劳动中解放出来，而且标志着人从满足现实的基本生活需要转向对精神生活的向往；从而达到个体身心和意志的全面、完整地发展。合理的运用休闲时光，能发掘出一个人的潜能。

淘“金”高手，物美价廉	(155)
优哉游哉，浮生如梦	(158)
历史民俗，城市纪录	(161)
游艺游弋，挑战极限	(164)
镜头世界，妙寓瞬间	(167)
远足自驾，短途最佳	(171)
亲自动手，丰衣足食	(174)
飞扬跋扈，体验狂野	(177)
行游天下，四海为家	(179)



第七章 品味——享受时光彻底放松

生活，也许是一张高扬的帆，可以尽情在海上漂泊航行，但是，如果有风，就会飘得更快；生活，也许是一杯香浓的咖啡，可以给人香醇的味道，但是，如果再加一点糖，就会更甜；生活更像是一杯茶，需要细细地斟酌，才能感受它的香甜，时间越长，茶味越醇越甘。

- 享受生活，从心做起 (185)
- 茶中岁月，水样人生 (187)
- 散发芬芳，装点生活 (190)
- 轻松造型，飘逸秀发 (193)
- 视听快餐，缓缓享受 (197)
- 心随律动，舒缓节奏 (200)
- 付出关爱，分享生命 (203)
- 自娱自乐，个性创新 (206)
- 神清气爽，内外兼修 (209)
- 洗去疲惫，芳香入睡 (212)
- 善待自己，生活品“味” (215)



第八章 情感——更和谐的夫妻生活

当你为自己打算的时候，必须同时考虑对方的幸福，你应该时时牢记“我们”这个词；十全十美的爱人是没有的。要学会容纳对方的缺点。当批评对方之前，请先想想自己的缺点；不要使对方成为你的影子，要给对方充分的空间，不要害怕暂时的离别，离别会使你们的饥饿感情更亲密；要了解对方的举动与需要，相应的调整你的行为，当对方疲劳或情绪不佳时，不要提一些糟糕的事情那样会把矛盾激化，他会神志不清容易做错事；真诚是维护婚姻美满的



最有力的纽带，任何轻微的虚伪，即使是无意识的，都有可能使对方陷入苦海而难以自拔。

相互信任，真心付出	(221)
简单纯真，情投意合	(223)
时间空间，苦心经营	(226)
一如既往，相伴到老	(229)
小打小闹，舒缓情调	(232)
往事拾贝，平淡真实	(235)
生活事业，从容兼顾	(238)
简化家居，个性空间	(241)
悉心呵护，精致生活	(244)



第九章 养生，懂保养才能延年益寿

养生，指保养、调养、颐养生命。即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。在现在生活水平极大提高的情况下，越来越多的人更加重视自己的养生之道。

定期全面，早知预防	(249)
望闻问切，配合医生	(252)
对症下药，不求速效	(255)
拒绝依赖，食补食疗	(258)
淡泊宁静，延年益寿	(261)
知足常乐，泰然处之	(264)
补充精力，精神焕发	(267)
随时随地，养生健体	(270)
舒络活血，后期维修	(273)
秋季养生，尤其重视	(276)



第十章 家庭——子女教育的最佳方式

根据一项对国内 10000 多个家庭的调查表明，超过半数的孩子对自己父母教育方式不满意。有 31.09% 的孩子不喜欢父母用命令、催促的口气与自己谈话；有 18.05% 的孩子对父母否定、贬低、侮辱自己表示不满；有 5.16% 的孩子指责父母经常威胁、打骂自己。应当说，威胁和打骂孩子是家长教育孩子无能的表现，最愚蠢的父母都不应该威胁和打骂孩子。

家庭教育是大教育的组成部分之一，是学校教育与社会教育的基础。家庭教育是终身教育，它始于孩子出生之日（甚至可上溯到胎儿期），婴幼儿时期的家庭教育是“人之初”的教育，在人的一生中起着奠基的作用。孩子上了小学、中学后，家庭教育既是学校教育的基础，又是学校教育的补充和延伸。那么，家长该如何教育孩子呢？下面来看吧。

- 一起成长，情感交流 (281)
- 耐心引导，循序渐进 (284)
- 因材施教，发掘才能 (287)
- 多多鼓励，增强自信 (290)
- 不要压力，美好童年 (293)
- 开发智力，亲子关系 (295)
- 言行举止，最好教育 (298)
- 独生子女，注重优势 (301)
- 离异子女，更加关注 (304)

第一章

简约

完美的健康生活方式

在现代日益紧张的生活 中，怎样才是完美的健康生活方式呢？有人说“瑜伽+素食”可以让人身心健康，也有人说最健康的生活方式是“别饿着肚子”，更有人指出“合理饮食，适量运动，心胸开阔，积极乐观”是通向完美健康生活方式的必要条件。如果真要给完美的健康生活方式下个准确的定义，这恐怕是件很难的事情，因为标准不同，就像那句英国的谚语：一个人的美味是另一个人的毒药。虽说“条条大路通罗马”，但“万变不离其宗”，“简约”成为完美的健康生活方式不无道理。



掌控时间，快慢互通

在某种程度上说，生活的全部奋斗就在于做每一件事情是快一点还是慢一点。

——出自斯特恩·拿多林的《慢速的发现》

工作的时候忙得要死，休假的时候闲得要死。我们是选择一边倒地拼命工作，还是平稳上升的美满生活？如何平衡好我们的事业和生活也是一门艺术。

最近，“平衡”成了时尚人士关注的焦点。是不是事业成功就可以掩盖掉你付出的所有代价？究竟是一边倒的打拼生活还是平稳上升的美满生活更值得羡慕？答案不一，但毋庸置疑的是，越来越多的人选择后者，在努力寻找工作和生活的平衡、事业和家庭的平衡、外界和自我的平衡。在成功几乎成为衡量人的价值的今天，失衡的生活就像漂亮的塑料盆景，外表的风景再美，也掩盖不了背面的粗糙，而平衡的生活才是健康的生活方式。

要提高个人生活质量，需要每一个社会群体形成对“慢”的某种共识。只有当社会大众不再对“快”盲目崇拜，明白“简单生活”实际是一种更稳固、更妥切、更持久的生活状态和发展趋势。

有人误以为，“简单生活”就是辞去待遇优厚的工作，抛弃公寓和汽车，清心寡欲，到大自然去，到乡村去，过一种苦行僧的生活。其实不是那么回事，简单生活提倡大家放慢生活的脚步，改变生活的节奏，重寻我们的天然速度，而不是要改变生活的方式。1962年，莫提梅·艾德勒（Mortimer·Adler）博士在加拿大蒙特利尔年会的职场会议发表演说时，敦促与会者不要把全部心力都放在职场上，而要重视“生活的各个层面，也就是我们生命中的每分每秒。”那次重要的演说促成了MDRT致力推动的“全人观念”，何谓“全



人”？1992年，全人委员会草拟一份“全人”的定义：全人是尽毕生之力，使生活的各个层面达成平衡与和谐，并持续发展完整的潜力。全人委员会也确认出生活中必须保持平衡的七个重要层面：家庭、健康、教育、职业、服务、财务与心灵。全人标志中环环相扣的七个环，代表的正是这七个领域。这七个环会环环相扣，并非偶然，这些领域都会互相影响，每个环涵盖的范围有许多与其他环的内涵相互重叠，它们强调如果不重视生活中的这些领域，就无法完全达到平衡。工作和生活是一个人最重要的两件事，两者相辅相成，相互作用。现代社会，由于各方面的压力，人们往往不能很好地平衡它们之间的关系，导致“两败俱伤”。世界运转的速度正逐年加快，我们必须平衡优先事项，重视生活中的所有层面。

从小到大，我们接受的理念是“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。生活与工作中，我们又总抱怨说“光阴似箭，日月如梭”相信“时间有如海绵里的水”，会越挤越多。我们拼命地向前奔跑，追赶这个日新月异的世界。我们竭尽全力使自己更有效率，力求每一天、每一小时、每一分钟乃至每一秒钟能做更多的事情。我们周边所有的人都不顾一切地向前奔跑，赚快钱、读快书、连看医生都要拖到黄金周一次搞定。结果到头来，人生短短几十年，过了十年越个槛的时候，大家还是会生出不少感伤与感慨。有人感慨、“人生苦短”，也有人说“好死不如赖活着”，等等。

难道都是时间惹的祸？也许未必，时间充其量只是个计量工具，有时成了我们的“代罪羔羊”。时间的多与少是相对，快与慢也是互通的。要想控制好生活的节奏，就要学会赢得时间，和理财一样，要学会节约，学会利用零星时间来成就大事。若想成功经营人生，首先必须学会经营时间。若要做个成功的懒人，你必须做时间管理的高手。有效地管理时间，才能跳出瞎忙的盲点，才能走上高效率的“工作平台”，心情也会随之豁然开朗。

一定要记住，这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间。他们只是学会了更好地利用自己的时间而已！有效地利用时间是一种人人都可以掌握的技巧，就像驾驶一样，有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。一切完全取决于是否能够成功管理自己的时间，这就是所有成功的秘诀所在。