

王鑫◎著

一分钟的 奥卡姆剃刀

One minute
Ockham's
Razor

→ 改变人类生活的思维法则



中国城市出版社

一分钟的奥卡姆剃刀

王 鑫/著

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟的奥卡姆剃刀 / 王鑫著. —北京: 中国城市出版社,
2005. 6

ISBN 7 - 5074 - 1680 - 1

I. 一… II. 王… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063506 号

责任编辑	王双林
封面设计	大象设计工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100073)
电话	(010) 63454857
传真	(010) 63421488
总编室信箱	citypress@ sina. com
发行部信箱	citypress_ fx@ tom. com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限公司
字数	161 千字 印张 7. 875
开本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版次	2005 年 8 月第 1 版
印次	2005 年 8 月第 1 次印刷
印数	0001—6000 册
定价	16. 00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163

序 言

随着社会的飞速发展，物质生活越来越丰富，人际关系也越来越复杂，我们已经生活在一个高度紧张的社会环境中。生活中琐碎的事情让人理不出头绪；工作上巨大的压力使人喘不过气来，每个人都为工作忙得焦头烂额；复杂、微妙的社交场合更是让很多人头痛不已。在我们周围，常常可以听见“烦死了”“愁死了”之类的话，常常能看见人们眉头紧锁。

其实，生活本不应该有那么多的麻烦，在如今优越的物质条件下，每个人完全可以过得很幸福、很开心。可是究竟为什么会是这样呢？原因只有一个，就是我们的生活已经变得太复杂了。那么，我们如何才能摆脱复杂，获得一份轻松与宁静呢？

14 世纪，在英国的奥卡姆，有一位名叫威廉的著名哲学家，他给出了我们想要的答案。他只承认确实存在的东西，认为那些空洞无物的东西都是无用的累赘，应当被无情地“剔除”。他的理论被简称为“如无必要，勿增实体”。这就是我们常说的“奥卡姆剃刀”原理。这一原理经过数百年的论证，越来越得到人们的认可，并远远超越了原来的哲学领域，具有广泛、丰富而深刻的意义，甚至成为众多西方人士生活和工作的指导思想。

要想从烦琐的生活里超脱出来，必须要用“奥卡姆剃刀”原

理来指导我们的生活，抓住一切事物的简单本质，不要把事情复杂化，应该无情地把不必要的环节“剃”掉，只剩最根本的精华，那么一切问题都会迎刃而解。

本书灵活运用了“奥卡姆剃刀”原理，紧紧抓住这一原理中要求从简单入手的思想精髓，深入浅出地阐述了如何在日常生活和工作中立足事物的本质，运用简单的方法和技巧处理问题，道理和方法浅显易懂，使您无论翻开本书的哪一节，都能够在一分钟之内获得您想要的简单的处事技巧。

编 者

2005年8月

目 录

CONTENTS

第一章 “剃”掉生活中的烦恼 1

有的时候，你就好像是在走一个没有尽头的迷宫，当你感觉是从一个环里走出来，其实你又不自觉地误入另外一个。我们总想试图去冲破一些东西，反而却被套得更紧。在这样的环境之中，生活变成了令人头痛的事情，于是人们开始呼吁“简单”。

“奥卡姆剃刀”原理将会告诉我们如何通过简单方式获得快乐生活，让每个人都能够活得轻松自在。

第一节 简单快乐地面对生活 / 2

第二节 用简单的方法面对挫折 / 6

第三节 在应酬中学会简单 / 10

第四节 简单合理安排饮食 / 17

第五节 简洁着装 / 21

第六节 掌握简单快速化妆法 / 25

第二章 净化复杂的心理 31

生活和工作中的不如意会使我们的心理产生巨大的消极情绪，各种各样的消极情绪会使我们背负很大的思想包袱，如果我们不善于排解情绪，任其积压在心里，久而久之，就会转化成吞噬我们幸福生活的恶魔。“奥卡

姆剃刀”原理告诉我们，简单看待一切事物，避免影响我们心理的一切因素。只有这样，我们才能达到心灵的宁静，获得快乐的生活。

- 第一节 超脱浮躁人生 / 31
- 第二节 确保纯洁心理 / 32
- 第三节 学会放弃，给心理解压 / 36
- 第四节 少点抱怨，多点快乐 / 39
- 第五节 学会忘却 / 41
- 第六节 不要怨恨 / 44

第三章 避免复杂的家庭关系..... 47

忙碌一天之后，家就是每个人歇息的地方；烦透了社会的尔虞我诈，家才是最能获得轻松的场所；在外受到老板的批评，家又是给人安慰的去处。总之，家是人们心的归宿。可是，有的家庭非但不能给人轻松的感觉，而且会增添很多额外的烦恼。

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，在处理夫妻感情、父母与子女的关系以及婆媳间的关系时，只要我们以简单的心态去看待问题，把握住不同感情的本质，那么一切问题就变得简单了。把问题中的一切复杂因素“剃”去，家中就会只剩下我们想要的真情。

- 第一节 夫妻和睦相处的简单技巧 / 47
- 第二节 简单对待女强人型妻子 / 53
- 第三节 与孩子沟通并不复杂 / 54
- 第四节 简单处理婆媳感情 / 59

第四章 轻松处理人际关系 67

无论你的职业如何，成功的交际对每一个人都是重要的。如果你有良好的的人际关系，生活便是快乐的。如果你与他人之间存在冲突与矛盾，生活就会很艰难。如果你不知道如何与人们相处，那么无论你有多少钱都不能使你快乐。“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，人际关系的复杂往往是因为人们的心态复杂，如果能以一颗简单的心，一种简单的方法去处理人际关系，你会发现原来人际关系真的很简单。

第一节 简单就是相处的技巧 / 67

第二节 好姿态留下好印象 / 73

第三节 避开办公室“红灯族” / 75

第四节 同事关系简单相处 / 78

第五章 简单才能获得真感情 85

“奥卡姆剃刀”原理可以运用在生活的各个方面，在男女感情方面，它告诉我们要想获得一份真感情，需要有一颗纯朴的心和处理双方关系的简单原则。每一对热恋中的男女都希望对方真心地喜欢自己，可是情况往往是事与愿违。那么何不把各自的心态简单化，可能你的感情世界会有可喜的变化。

第一节 别把爱情搞复杂 / 85

第二节 保持吸引力的简单技巧 / 91

第三节 简单获得他（她）的心 / 98

第四节 扫除你爱的障碍 / 103

第五节 婚后感情需要简单维护 / 109

第六章 简单理财有窍门 119

理财经常会给我们带来很多烦恼，每月、每年的支出该如何计划，家庭投资又该注意什么，怎样才能做到花钱有所值等等，这些都给生活带来很多不便，因此经常使人感到头痛。“奥卡姆剃刀”原理建议大家，理财也要讲求一些简单的途径。

第一节 简单理财消烦恼 / 119

第二节 新婚理财简单为主 / 129

第三节 家庭理财简单法则 / 128

第七章 学会简单消费 137

房子大了，电话小了，生活越来越好。手头的钱多了，自然也就敢于消费，乐于消费。这一切在客观上焕发了更大的消费欲望，促进了消费需求的增加。如今，在消费大潮中，生活节奏逐步加快的都市人越来越青睐“简单消费”。比如：

简单过节——过去为了过春节，家家都会提前忙碌一阵子，打扫房间，准备好吃的。可现在谁还肯为过节耗费心力和体力？现在的人都不太刻意追求吃了，越简单越好，大多都选择在饭店聚餐一顿。春节大扫除请钟点工来干，省心又省力。

简单装修——对于装修新房，相比过去人们争相攀比，把家装修得像星级宾馆的做法，时下更多的人意识到家居装饰不是给别人看的，按自己的个性风格简单装修一下，看着顺眼，住着舒服，才是最重要的。现在，

消费者已经不愿大兴土木地进行装修了，而追求简单舒适。

简单婚嫁——结婚本是人生大事，许多人也都为操办婚礼的繁杂而发愁。虽说现在有很多人把目光转向一些婚庆公司，请他们代劳。但是这中间又会涉及诸如费用、服务质量等种种问题。聪明的现代都市人已开始流行简单婚嫁了。新婚拍婚纱照在所难免，相比过去的套装拍摄法，现已有不少婚纱摄影店推行婚纱照单拍单卖法，受到市民的青睐。

这些简单消费的潮流，无意中符合了“奥卡姆剃刀”原理的指导思想，使人们的生活焕然一新。

- 第一节 以收入衡量支出 / 138
- 第二节 避免炫耀性消费 / 140
- 第三节 理性消费莫浪费 / 142
- 第四节 了解简单消费要诀 / 145

第八章 实施简单教育模式 149

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，在教育中同样也应该运用简单原则，把不利于孩子成长的教育方式和模式剃去，剩下的就是对孩子成长和学习有利的因素，也避免了父母在经济和精力上的浪费。

- 第一节 做好幼儿家庭教育 / 149
- 第二节 把握简单教育原则 / 153
- 第三节 摆脱教育误区 / 160
- 第四节 运用“理”教育孩子 / 165
- 第五节 父母与孩子共同学习 / 170

第九章 简单赢得工作效率 178

对于上班族来说，工作就是他们的全部。“奥卡姆剃刀”原理不仅仅可以用来指导生活和人际关系等方面，在工作中运用它也一定可以起到很好的作用。

第一节 学会管理时间 / 178

第二节 委婉拒绝额外要求 / 178

第三节 努力提高工作效率 / 182

第四节 简化途径轻松工作 / 190

第十章 轻松赢得上司青睐 195

脚踏实地是一个好员工最基本的要求，但是仅仅这一点并不能得到上司的好感。“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，要得到上司的青睐并不难，无论是与上司交流、向上司领功，还是被上司批评，只要“剃”掉相处中的繁冗，讲求简单的策略，赢得上司的青睐是很简单的事情。

第一节 把上司简单归类 / 195

第二节 学会与上司沟通 / 201

第三节 避开忌讳与上司相处 / 205

第四节 提高上司对你的赏识度 / 221

第五节 用诚意与上司相处 / 229

第一章

CHAPTER ONE

“剃”掉生活中的烦恼

有的时候，你就好像是在走一个没有尽头的迷宫，当你感觉是从一个环里走出来，其实你又不自觉地误入另外一个。我们总想试图去冲破一些东西，反而却被套得更紧。在这样的环境之中，生活变成了令人头痛的事情，于是人们开始呼吁“简单”。

“奥卡姆剃刀”原理将会告诉我们如何通过简单方式获得快乐生活，让每个人都能够活得轻松自在。

● *Tidiao shenghuo zhong de fannao*

第一节 简单快乐地面对生活

人的一生不可能总是一帆风顺，难免会有一些烦心的事干扰着我们，甚至有时候会让人喘不过气来。“奥卡姆剃刀”原理将告诉我们一个简单的处理方法，那就是简单快乐地面对生活。

曾经听到这样一个故事，一个国王问一个乞丐：“如果让你做国王，你会快乐吗？”乞丐想也不想地答道：“我不要做国王，只要每天有烧饼吃，我就非常快乐了。”

这个乞丐在至高无上的地位面前，毫不动心，而是只要那么一点温饱就满足了。所谓“知足常乐”就是这个道理。

在现实生活中，由于社会的进步，生活水平的提高，人们对快乐的要求不断提高，人们制造了许多更高层次的快乐，获得快乐的方式也数不胜数。但是为什么总是有许多腰缠万贯的人却抱怨自己有太多的苦恼，找不到快乐呢？有一个简单的原因，就是对生活不够宽容，不够坦然。

有句话说“人生不如意常居八九”，就是说生活中不可能事事如意。生活中总会遇到许许多多的挫折和失败，我们不可能都细细盘算。在这种情况下，我们就应该学会运用“奥卡姆剃刀”原理。

曾经有个假日垂钓者，一早出门，到了夕阳西下，却拎着空空的鱼篓回家，仍是一路欢歌。有个过路人不禁惊讶，付出了一天的时间却无所收获，怎么还可以快乐满怀？垂钓者的回答是：“我虽然钓不上鱼，却钓上来一天的快乐。”

这个垂钓者给人的启示是：许多事情的得失或成败我们不可预料，我们只要乐观、宽容地面对就足够了。

尽管生活中有许多不幸，但也有许多乐事。我们为何不“剃”掉那些令人烦恼的事，为何不生活得简单一些，去寻找和发现一些让人欢欣、让人高兴的事呢？

1. 用微笑面对生活

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，一个获得快乐的简单方法是，用微笑面对生活中的烦恼。

俗话说：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”面对生活，我们应有一种积极乐观的态度。其实，在一天中，心情高兴，时间会逝去；心情愁闷，时间也会逝去，那么为何不高兴地度过每一天呢？

我们遇到挫折时，微笑是成功的起点；遇到烦恼时，微笑是思想上的解脱；心情舒畅时，微笑是愉悦的表现。

当见到久别了的朋友，激动之情难于言表时，微笑便是表达感情的最好方式；当朋友陷于困境时，给他一个微笑，这是对他的最大鼓励；当朋友之间产生误会时，给对方一个微笑，这是误会烟消云散的最好方法；当自己遇到挫折时，微笑面对困难，能使自己重新树立生活的信心。

困难没什么大不了，就怕自己不敢面对；挫折也无所谓，就怕自己没了信心；坎坷又如何，只怕自己还未曾尝试。

法国巴黎的卢浮宫里珍藏着一幅闻名世界的名画，蒙娜丽莎在微笑。几个世纪以来，她那永恒的微笑不知给多少人带来了无尽的遐想。

没有人知道她因何而微笑，其实这个原因已经并不重要，重要的是她微笑了。脸上的微笑在某种意义上能代表一个人。因为微笑不但表示礼貌、亲切、友善、关怀，而且能鼓舞自己，能激励他人。一个发自内心的微笑几乎可以代表一个人所有的情感。

微笑可以缩短人与人之间的距离，使人际关系融洽，事业更顺利，生活更愉快。但是，微笑无处可寻，它不可能用钱买到。在施予他人微笑之时，自己才能感受到它的存在。

微笑是最简单的表达方式，但永远都是最有力量的表达方式。

2. 不做无意义的抱怨

在这个世界上，总有一些人是快乐的，有一些人是不快乐的。其实并不是快乐的人总有高兴的事，更不是不快乐的人总是那么倒霉。很多时候都是因为有些人总是在遇到困难的时候，想的是该如何去解决，于是他们快乐了；而有些人却沉浸在苦难中，抱怨生活的不公平，所以他们不快乐。因此，想要获得快乐的一个办法就是不做无意义的抱怨。

如果你想抱怨，生活中的一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。要知道，一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更遭。所以，不管现实怎样，我们都不应该抱怨，而要靠自己的努力来改变现状并获得幸福。

在这个世界上不是每个人都是快乐的，但是这个世界上每个人都会觉得别人要比自己快乐。一个国际研究组织曾对 25 个经济发达国家所进行的一项“你是否每天都感到快乐”的调查显示，60% 以上的人的回答是否定的。其中 20% 的人认为自己“每天都不快乐”，60% 的人常常生活在抱怨中。

为什么抱怨的人会说生活得这么累，因为他只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失去与得到总是同在的。一想到自己获得了那么多，他就会感到高兴。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态去努力进取。因为如果抱怨成了一个人的习惯，

就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，事事不顺，处处不满；反之，则会明白，自由的生活，其本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

3. 释放消极情绪

每个人都有不高兴的时候，那么该如何处理这样的问题呢？“奥卡姆剃刀”原理解释是，必须要“剃”除消极情绪。

有人怀疑，在表达自己的情感时，是不是会很情绪化？事实却正好相反，越害怕表达自己情绪的人，越容易情绪化。因为被压抑下来未表达的情绪，一段时日后总会爆发出来，此时反而让人觉得你情绪化。因此每当情绪或情感出现时，要适时表达，如细水长流般地释放出来，而不是在累积太多的痛苦后，像火山一样猛烈的爆发。

有些人越担心自己的情绪失控，不表达情感，就越容易失控。有些人乱发脾气，这并不表示他在表达自己的情绪，而只是一种攻击性的行为反应，很可能是他自己内心的恐惧或委屈的表现。如果你发现自己很想对某个人生气，那就需要往内心去探索，看看是否已经对他容忍了很多的委屈，或是你很怕他？只要你愿意往内在去探讨，就会更深入地认识自己，而这种了解往往能够放松自己，把情绪释放出来。

情绪本来就是一种动的能量，要让情绪“动”起来。相反的，一般人常把情绪“压下去”，并没有弄清楚自己的感觉，或是承认自己因害怕而在压抑感觉。这其实是在和自己打仗。当你难过却又要装出笑脸，是件既辛苦又吃力的事，何不给自己一个安全独处的空间，去体验自己的感觉，让情绪流动。这样就不会

长期忧郁沮丧，很多不好的感觉就会被释放掉。

当一个人对你“生气”时，通常他“后面”是有很多的“害怕”。例如：一位妈妈“生气”地吼小孩过来，其实是因为“害怕”孩子在马路边危险。情绪其实是环环相扣的，让情绪流动起来，它就不会积存在你的体内，反而让你成为一个有活力的人。

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，获得快乐的方法就是让生活变的简单一些，必须的那就保留，无关紧要的或者有害的就坚决剔除。

第二节 用简单的方法面对挫折

“奥卡姆剃刀”原理告诉我们，对于生活中的不幸，运用简单的方法去处理会更有效。

1. 学会忘却也是一种智慧

面对不幸，其中的一个简单方法就是学会忘却——让不愉快的事情不在支配我们的行为。

所谓忘却也就是人们常说的忘记，但在这里它更强调人们的主观能动性，即自己主动地放弃心中的烦恼和不平衡的情绪，使自己能在暴躁、忧郁、失意或心灰意冷之后，有机会喘一口气，从而恢复自己原有的心境和状态。

忘却，在我们的日常生活中，是一件极为常见的事情，同时也是一件非常重要的事情。人生在世不可能万事都顺利，每个人都会遇到紧张、挫折乃至失败，这样渐渐地就形成了不良情绪，