

成就卓越自我丛书

SIMPLE LIVE

简单生存

唐坚／周建武 [编著]

幸福人生的终极法则

该来的终归要来,该去的终归要去,该面对的终归要面对,该做的终归要做,既然如此,那么就坦然面对吧!不回避,不躲闪,想说就说,想做就做,不为过去后悔,不为将来担忧,实实在在过好今天,人生将简单而快乐。



海天出版社

 成就卓越自我丛书

SIMPLE LIVE

简单生存

幸福人生的终极法则

唐坚／周建武 [编著]

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单生存 / 唐坚, 周建武编著. — 深圳: 海天出版社, 2007

(成就卓越人生丛书)

ISBN 978-7-80697-856-6

I. 简... II. ①唐...②周... III. ①生活方式—通俗读物②成功心理学—通俗读物 IV. C913.3-49 B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 009097 号

责任编辑 班国春 (Email: bgc@htph.com.cn)

责任技编 卢志贵

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)

经 销 新华书店

设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel: 83461000

印 刷 深圳市希望印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15.75

字 数 256 千

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次

印 数 1-6000 册

总 定 价 56.00 元(共两册) 28.00 元 / 册

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

快乐是人们的生存追求之一，如何才能获得持久的快乐，也许，简单生存是一种有效的途径。

那么，怎样才是简单生存？那就是——

说出自己想说的话；

做自己喜欢做的事；

保留一颗童心；

多认识几个知心朋友；

多宽恕他人；

抓住放纵的机会，发泄一下自己的情绪；

淡泊金钱，淡泊名利；

享受现在……

该面对的终归要面对，该做的终归要做，该进行的终归要进行，该来的还是要来，该去的还是要去。只是调整好心态，去面对，去迎接就行了。想太多，终究是给自己增加更多的绳索，束缚自己的手脚。天亮，太阳还会升起，睡过一觉，还是依旧的我。

做人还是简单点好！

简单生存，幸福人生的终极法则！

目 录

第一章 说出自己想说的话

一、想加薪就说出来 / 2

1. 老板，我要加薪 2
2. 合理的权益要努力争取 3
3. 想加薪一定要说出来 4

二、爱一个人就说出来 / 6

1. 告诉父母你爱他们 6
2. 爱一个人就说出来 8

三、诉说烦恼，分享快乐 / 10

1. 有烦恼就说出来 10
2. 分享你的快乐 12

第二章 保留一颗童心

一、人生需要一颗童心 / 16

1. 童心使世界更简单美好 16
2. 我们要有一颗童心 17
3. 职场有时也需要童心 18

二、有童心的人最快乐 / 20

1. 有童心的人最快乐 20
2. 在泡泡糖里寻找快乐 21
3. 用童心看世界 22

- 三、保留一颗童心 /24
- 1. 生活要像儿童一样24
 - 2. 保持一颗童心26
- 四、《小王子》——讲给我们的童话 /28

第三章 善于取舍

- 一、放弃也是一种美丽 /32
- 1. 懂得放弃32
 - 2. 选择放弃，才会有自己的空间35
- 二、善于取舍 /39
- 1. 学会选择39
 - 2. 学会取舍41
 - 3. 有舍才有得43
- 三、知足常乐 /46
- 1. 知足才能常乐46
 - 2. 不做99一族49

第四章 做自己喜欢的事

- 一、走自己的路 /54
- 1. 不要太在意别人的目光54
 - 2. 为自己鼓掌56
- 二、做自己的主人 /58
- 1. 做好“自己”58
 - 2. 走自己的路让别人说去吧60
- 三、做自己喜欢的工作 /62
- 1. 因为喜欢，所以成功62
 - 2. 选择喜欢的工作63
 - 3. 因为我喜欢，所以我工作64
- 四、人生快乐最重要 /66
- 1. 快乐比金钱更重要66
 - 2. 光环不一定让自己快乐67
 - 3. 把工作当成一种乐趣68

五、让生活简单一点 /71

1. 简单的生活 71
2. 因为简单，所以快乐 72
3. 学会过简单的生活 74

第五章 稳定自己的情绪

一、控制自己的情绪 /78

1. 学会保持稳定的情绪 78
2. 转化自己的情绪 81

二、让自己快乐起来 /83

1. 拥有一个好心情 83
2. 让自己快乐的方法 86

三、保持良好的情绪 /88

1. 维持良好的情绪 88
2. 好心情，要保持 90

第六章 坦诚生活

一、生活需要坦诚 /94

1. 生活需要你坦诚相见 94
2. 交友贵在坦诚 96
3. 爱情基于坦诚 98

二、坦诚的生活更轻松 /101

1. “善意谎言”：美丽但沉重 101
2. 坦诚使人更加轻松 102

三、生活坦坦荡荡，人生简单快乐 /105

1. 坦诚：使复杂的事简单化 105
2. 付出坦诚，收获快乐 106

第七章 不要为犯错懊恼

一、人非圣贤，孰能无过 /110

1. 是人就会犯错 110
2. 允许自己犯错 111
3. 犯错是进步的前提 113

二、不要为犯错懊恼 / 116

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 116
2. 犯错时放松心情，宽容自己 119

三、有错就改 / 121

1. 知错能改，善莫大焉 121
2. 不要让同一块石头绊倒两次 123

第八章 坦然面对挫折

一、生活到处充满挫折 / 128

1. 生活需要挫折 128
2. 人生因为挫折而精彩 129

二、挫折可以磨炼人的意志 / 132

1. 挫折是磨炼人意志的最好武器 132
2. 学会面对挫折 134

三、坦然面对挫折和失败 / 137

1. 坦然面对挫折和困难 137
2. 做一个坦然的失败者 139

第九章 多认识几个知心朋友

一、交知心朋友 / 142

1. 和他分享成功 142
2. 和他共渡难关 143
3. 患难见真情 145

二、朋友——一生一世的财富 / 148

1. 朋友，是知音 148
2. 朋友要常联系 150

第十章 多宽容他人

一、宽容是一种美德 / 154

1. 宽容是一种美德 154
2. 做一个有宽容心的人 157

二、拥有一颗宽容的心 /159

1. 有一颗宽容的心 159
2. 想别人宽容自己，先学会宽容别人 161
3. 把心放宽，一切好办 163

第十一章 学会与各种人愉快相处

一、生活中的相处 /168

1. 朋友之间 168
2. 做一个“好孩子” 170
3. 如何与爱人相处 172
4. 与子女相处 174

二、工作中的相处 /176

1. 做一个上司喜欢的下属 176
2. 做下属喜欢的上司 179
3. 学会与同事相处 180
4. 与陌生人相处的艺术 182

第十二章 给心情放假

一、允许自己放纵 /186

1. 生活需要偶尔放纵一下 186
2. 给自己堆积的情绪找一个发泄的出口 188

二、抓住放纵的机会，合理发泄情绪 /190

1. 寻找一个放纵的方式 190
2. 合理发泄情绪 192
3. 放纵自己的情绪，跟着快乐走 194

三、把不快乐发泄出来，把快乐带进生活 /196

1. 不快乐就要发泄出来 196
2. 换一种快乐的心情去生活 197
3. 快乐的工作，开心的生活 199

第十三章 淡泊金钱

一、金钱所买不到的 /204

1. 金钱难买的亲情 204
2. 金钱买不到的友谊 206

二、金钱与幸福 /208

1. 幸福与金钱无关 208
2. 金钱与爱情之间 209
3. 亲情与金钱的较量 210
4. 不要为金钱所累 212

第十四章 淡泊名利

一、淡泊明志、宁静致远 /216

1. 非淡泊无以明志 216
2. “淡泊”带你远离浮躁人生 218
3. 名利面前，宠辱不惊 219

二、淡泊名利，简单生活 /222

1. 淡泊名利，享受人生 222
2. 简简单单快快乐乐为最好 224

第十五章 享受现在

一、幸福就在你手中 /228

1. 学会发现幸福 228
2. 幸福就是现在 230

二、瞬间即永恒 /233

1. 幸福就在瞬间 233
2. 好好把握瞬间 235

三、平凡也是一种美丽 /236

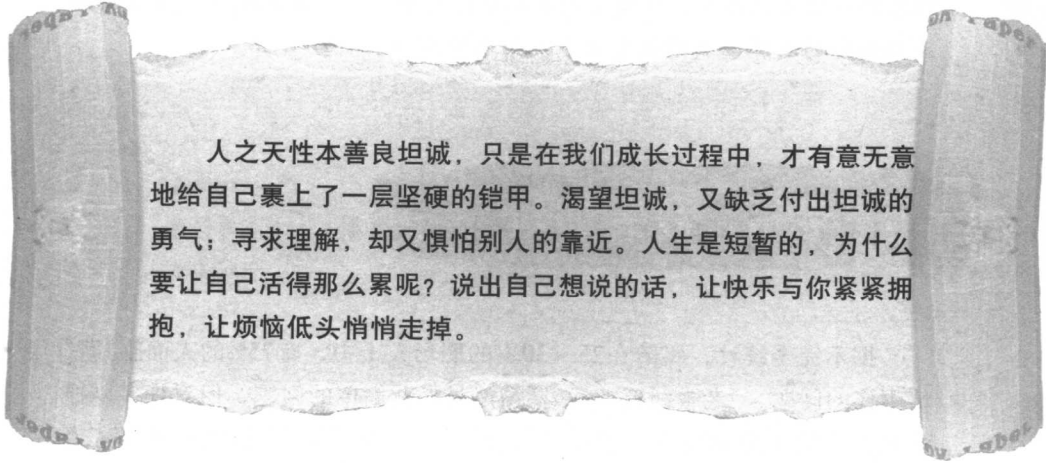
1. 平凡的美丽 236
2. 做一个平凡的人 238

四、生活着是美好的 /240

1. 活着就是一种幸福 240
2. 珍惜活着的每一天 242

第一章

说出自己想说的话



人之天性本善良坦诚，只是在我们成长过程中，才有意无意地给自己裹上了一层坚硬的铠甲。渴望坦诚，又缺乏付出坦诚的勇气；寻求理解，却又惧怕别人的靠近。人生是短暂的，为什么要让自己活得那么累呢？说出自己想说的话，让快乐与你紧紧拥抱，让烦恼低头悄悄走掉。

※简单生存——幸福人生的终极法则※

一、想加薪就说出来

现代社会是一个快节奏的社会，每天不停地工作、工作，生活的压力常常使我们身心疲惫，但我们身在职场，别无选择。我们努力地工作，为了让薪水多一点，为了让生活好一点，为了我们过得更快乐一点。但很多时候，我们总有这样的感觉，已经很努力了，工作已经做得够漂亮了，业绩已经很出类拔萃了，可我们的薪水并没有增加，老板也丝毫没有主动给我们加薪的打算。我们该怎么办？要不要主动出击？

1. 老板，我要加薪

据不完全统计，年龄在25~30岁的职场人士中，有75%的人面临“薪”情不佳的问题。“老板我要加薪。”虽然是如此简单的问题，但对许多以挣薪水为生的上班族而言，往往是“怕你在心口难开”。生怕因此开罪了老板，被炒鱿鱼。可薪水又确实是一件实实在在的事情，不仅关系到柴米油盐的生计问题，更关系到自我价值问题。最难受的是薪水游荡在半满不满之间的人群。这种半满不满的境界跟“朋友以上，恋人未满”的甜蜜暧昧滋味可是十万八千里，大有“万般无奈向谁诉”的进退两难的境地——你说走人吧，这世道找工作容易，可找好工作不容易，万一下一个还不如眼前这一个呢；你说留吧，薪水矮了一截无端打击了工作的士气，干什么都不提不

起劲儿来。

无奈之际，就该考虑现实问题了——该不该向老板提加薪呢？不提老觉得自己拿得少做得多，能力价值没有体现；可是提了，老板会不会对自己有看法呢？搞不好还会给个小鞋穿，想想后怕……也许，本来是一个关于加薪的简单的问题，但是我们习惯性地对它左琢磨，右思考，顾虑重重，结果就使一个简单的问题复杂化了。

“加薪”是每一个上班族的企盼，当你累积不少汗马功劳或是立下大功一件时，你需要加薪来肯定你。加薪既然已成为一个不得不谈的话题。那就不要怕惹老板不高兴，想想自己付出的辛苦、时间、精力，加薪不是什么过分的要求。再说，老板不也说过不会亏待你的吗？！如果你早已确信你这一年的业绩做得不错，上司可能会表示满意但又不一定加薪，那你就早做准备，比如收集你这类人才应有的薪资行情，看看有什么公司可能正需要你，这些工作准备好以后，当你的上司对你这一年所取得的优秀业绩表示祝贺时，就大胆而简洁地向他提出加薪吧。

2. 合理的权益要努力争取

加薪，那是工薪族们梦寐以求的事情。毕竟在公司里一干就是几年，自认工作态度还行，也没有犯过任何过错，可是不知道为什么，好像全世界的老板都是一样，对此总是视若无睹。工薪族们拿着微薄的薪水，觉得自己的价值得不到提升，心里好苦恼。也曾多次在工作总结会上暗示过老板，但老板对此却无动于衷。明确地向老板提出这个要求，又觉得不好意思，怕被拒绝，但是不说的话又觉得心有不甘，工作起来也就没精神，也许还会影响家庭，把生活搞得一团糟。

其实，雇主和雇员的关系是平等的。只要你认为加薪是合理的，你就有权提出。薪资事关自己的利益，不满意的时候，就要提出来。当然他答不答应是另外一回事。你也许想不到这句话可以给你带来很大的利益，或者，你得到了加薪。

有个女大学生到一家广告公司应聘做文案。由于以前没有做过，她一开始就给自己定位：踏踏实实勤勤恳恳做事，待遇上一切听从老板安排。

她利用一切时间和条件，恶补广告方面的知识，用了很短时间便成为正式员工。当时公司规模不很大，她不忙时经常主动去帮助别的部门。老板看在眼里，逐渐给她一些额外的工作。她一概来者不拒。她曾为联络客户几乎跑遍了本市各区，后来还负责了办公室的接待工作。时间久了，她忽然发现拿那点薪水简直就是对自己不负责任。但是，向老板当面提出加薪，她又觉得难以启齿。也曾经想辞职不干，一走了之，可考虑再三，还是决定直接向老板提出加薪。让她出乎意料的是，听完她的要求后，老板满脸笑容地说：“不好意思，这段时间挺忙的，把这事儿给忘了，我也一直有这个想法。”事情顺利得简直让人不敢相信。

其实，开口说加薪真的没什么大不了，它是每一个老板和员工都要面对的，该提就提，该说就说。加薪，也是如此。采取商量、倾诉的策略，告诉老板你的工作态度、对工作的感受。一般情况，老板非常注意聆听，并且尽量帮你解决问题。因为老板如果觉得你有用，他总会用尽办法留住你，包括给你升职加薪。对于员工来说，待遇问题谈不拢，大不了一拍两散，另谋高就，现在的职业已经高度市场化，呈现出极强的流动性，到处都充满着机遇。只要是金子，就一定会闪光，何必非要在一棵树上吊死？更何况退一步海阔天空，说不定还会有意想不到的惊喜呢。所以，属于自己的权益，就应该直接去争取。

如果你想加薪，就赶快策划实施你的加薪行动吧！

3. 想加薪一定要说出来

对每一个员工来说，想加薪一定要说出来，只要你确定你应该得到加薪。不管与老板谈得如何，可以确定的是，你不会损失什么：你或者得到了加薪，或者得到了一个更好的职位，或者至少你了解了自已的身价。

阿辉和阿智在同一家公司做同样的工作。他们一起进公司，都是在几百个应聘者中脱颖而出的佼佼者，一应聘就马上拍板，实习期比别人少两个月，工资却比别人多几百元。这些是刚进公司时，老板单独给他们开“小会”告知的。阿辉和阿智心里异常温暖，把老板当知己，把自己当他的心腹。每天加班到凌晨3点，一个星期的工作时间绝对超过90小时。

实习期满后，工资并没有像老板许诺的那样一路上涨，只是增加了200元。领薪水时，财务室发给他们的工资和其他同事一样，但私下里，老板又发给他们剩下的工资。就这样，拿着比其他同事多几百元的薪水，心里有隐隐的优越感。每天夜里都加班，阿辉觉得这点工资，老板也太薄待他了，但并没有说出来，只是郁闷在心。

后来阿智跳槽，阿辉以为是他厌烦了这种没日没夜的工作。谁知酒吧话别，他告诉阿辉的真相却是：他的工资早就4000元了。当时阿辉一下子就晕了，恨不得把老板撕成两半。因为阿辉工资一直是1500元。

阿智说：“阿辉你怎么就那么傻呢？那么拼命干，不知道向老板提合理要求。我实习期满后干了两个月就向老板提加薪要求，老板单独给我把工资涨到2000元，过了四个月，我再次找他，无非说些个人与集体利益应成正比关系的话，这一次工资涨到3000元。半年后，公司赢利大幅增加，我们功不可没，所以又单独和老板谈了，他无论如何不愿再加薪，后来我从网上下载了全国同类型行业员工工资数据给他，他无话可说，我的工资就涨到了4000元。现在我走了，告诉你这个秘密，主要是感觉你做得好辛苦，却又羞于提加薪，让那老板钻了空。”

阿智的一席话，让阿辉失眠了一夜，也思考了一夜。第二天上班，阿辉就把才写到第30条的“一千个加薪的理由”交给了老板。老板说：“我们谈谈。”半个小时后，阿辉从老板办公室出来，别提多高兴，上班很多年了，才第一次勇敢地向老板提加薪要求。事实确如阿智说的那样，这种老板，活像挤牙膏，只有说了，他才会“想”到，你不为自身利益着想，他才不会替你考虑。

所以，想加薪一定要说出来，因为一般情况下，老板是不会主动给你加薪的。不要总把事情想得太复杂，其实加薪只是一件很简单的事。何况无论结果如何，对你都不会有任何损失。因为，当你用这个问题问老板，你很快就会知道自己在老板眼中是什么地位。如果老板反应良好，对你的要求照单全收，这就表示他很重视你在公司的价值；但是，如果老板反应冷漠，不理不睬，甚至为此大发雷霆，那么，你大抵得找个新老板，再向他提出同样的问题了。毕竟，赖在一家不欢迎你的公司里工作，对于你的前途没有什么好处。所以向老板提出这个问题，无论反应好坏，都同样对你有好处。

当然，你本人的心态也很重要，即使加薪的要求被拒绝，也不要一蹶不振、闷闷不乐。失望是可以理解的，但更重要的是还有希望。无论如何，不要以最后通牒的方式来要求加薪，除非你已经准备好走人，而且确实找到了下家。

二、爱一个人就说出来

人和人之间感情看完一段又一段，有时候感情并不是真的那么复杂，要是大家可以变得很简单，那么事情就不会像现在那么麻烦。生活中，听到最多的一句话就是：不要觉得很容易，有些事情没那么简单。为什么事情不能那么简单呢？爱一个人就说出来，人生所有的事情不都是这样进行的吗？为什么唯独感情特别难处理，还是你把事情复杂化了？

爱，有着很深刻的内涵，它可以表达谢意与感恩，比如对父母，对师长；也可以表达爱恋与深情，比如对爱人；还可以表达友谊和感情，比如对同学，对挚友。爱要让他人知道，这样就会变成双份的喜悦。说出你的爱，也是一份珍贵的礼物。

爱一个人，就说出来吧！

1. 告诉父母你爱他们

跟任何一种情感相比，这个世界上，只有父母之爱，是最纯净无瑕的。在我们生命开始的瞬间，父母就把无私的爱倾注在我们身上，他们在我们的身上寄托了无限的希望。他们的爱如清风，看不见，摸不着，却能感受得到。父爱是山，母爱是水，我们既需要母亲温暖的目光，也需要父亲貌似不在乎却暗藏喜悦的眼神。这种情感是那么无私而纯粹，让你如沐

春风而不自觉。一直以来，我们已经习惯了父母的爱，却很少有人告诉过父母我们的感激、我们的爱。

“我爱你”，三个字在情人之间泛滥，可是谁又真正对父母说过？不要想当然地认为父母不喜欢这种直白的形式，其实再亲近的人也需要说出爱。试着向他们说出来，肯定，会有意想不到的效果。

有一家三口，年轻父母带着一个四五岁的女儿，那男的有病，他们生活一直很清贫，但却很幸福，人们一直很惊奇。这位年轻的母亲说：“我原来也是一直在抱怨生活，是我女儿的爱让我感动了。”原来有一次，她那个才上幼儿园的女儿放学回家时含着泪对她说：“妈妈！我现在知道了，你平时吃用都给我最好的，真是谢谢你。妈妈！我真爱你！”她哭了，抱着女儿，轻轻地说：“宝贝，我也爱你，从此以后，让我们开心幸福地度过每一天。”

你也许从未对你年迈的父母表达过你对他们的感情，你也许时常因为忙碌的工作而不能去看望他们，你若是迟疑着不做，可能会失去机会，人的生命是脆弱的。而你的亲人们，会因为你说的这三个字而激动不已，充满狂喜，他们会情不自禁地告诉你：我也爱你……

有这样一个故事：有一天，某大学教授给学生留了个作业：对你爱的人说“我爱你”。他以为没人响应，没想到第二天当他再次说到这个作业时，一个男孩颤抖地举起手，他说：“说实话，当你刚留这个作业时我挺生气，我们都那么大了，干吗还要说这个呢？但后来我才知道这三个字是多么有必要说。我和我爸一直有矛盾，所以我不经常回家。那天你留完作业后，我突然想对我爸说那三个字，我想让他知道我是多么在乎他，于是我当天晚上就回家了。在路上我还在默默祈祷，但愿是爸开门，如果是妈开门，我会又失去说那三个字的勇气的。门铃响了，开门的真的是爸，我很激动，含泪说：‘爸，我爱你！’爸有点吃惊，但马上眼睛就湿润了，他也很激动：‘我也爱你！’可第二天早上接到妈的电话，说爸因心脏病住院了，其实他早就有心脏病了……我庆幸我说出了那三个字，否则我真的害怕错过机会，后悔一辈子……”

我们不仅要说出我们的爱，而且还要及时。人生无常，世事难料，不要等到下一次再说出你的爱。将来永远是个变数，不要过分把希望寄托给将来，如果你爱父母，现在就说出来吧，不要等到那个人没福气听了你才有勇气说出来。