

改变国人心态的励志人生读本

健康
成功学
系列之二

简单法则

·唐晓龙 著

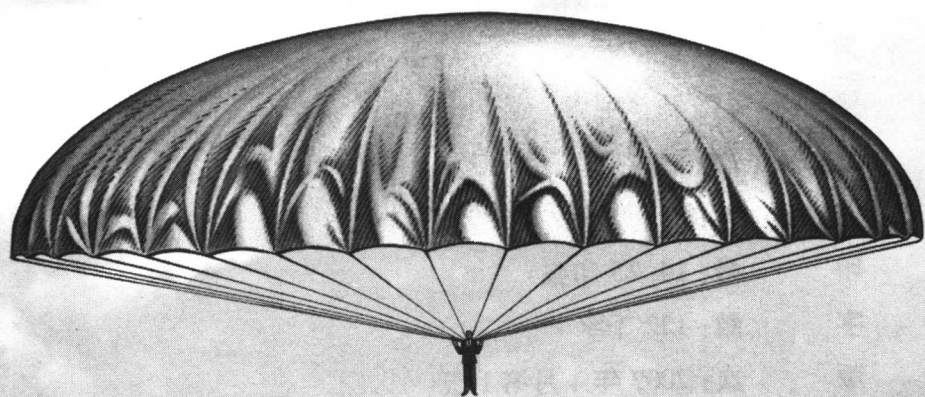
简单让很多人走向成功，复杂叫许多人平添白发！



人民出版社

简单法则

·唐晓龙 著



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单法则/唐晓龙著. - 北京:人民出版社,2007.1

ISBN 978-7-01-006100-9

I. 简... II. 唐... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022392 号

书 名: 简单法则

著作责任者: 唐晓龙

责任编辑: 赵爱华

书 号: ISBN 978-7-01-006100-9

出版发行: 人民出版社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号 100706

网 址: [http://www. peoplepress. net](http://www.peoplepress.net)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富生印刷厂

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 14.25 印张

字 数: 122 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 2 次印刷

定 价: 22.00 元

版权所有,翻版必究

“健康成功学”系列丛书 | 总序

我们国家在成功学研究方面已渐趋成熟，且涌现出了不少成功学研究专家和激励大师。在他们的积极倡导和努力下，很多人找到了自己的人生定位，并走向成功。

随着社会的发展，各种生存压力接踵而至。堂堂名校里的大学生、硕士生、博士生因为找不到工作或找不到生活的方向而迷失自己，动不动就去自杀；一些时代的弄潮儿因为不能承受生命之重，抛妻别子选择了极乐世界；部分政府官员贪污腐化自毁前程等等。他们或许是不理解生命，或许是对生命真谛理解得不透。社会上更有许多人直接将成功理解为“成功 = 金钱”，于是坑蒙拐骗、杀人越货，在变态心理的作用下追求所谓的成功。由此可见，心理健康对一个人取

得成功、对社会发展的制约起着越来越重要的作用。当下人的心态健康问题已迫在眉睫，于是“健康成功学”系列丛书应运而生。

“健康成功学”系列丛书共由五大部分组成，分五本书相继出版。

《成功不难》是“健康成功学”系列丛书的第一本书，从作者的亲身经历写起，结合前人在成功学方面的研究成果，提出了健康新概念，即人要拥有强健的体魄、乐观的心态、高尚的道德情操和良好的社会适应能力，并系统地阐述了健康与成功的关系。这本书告诉人们，只要克服心魔、战胜自我，成功并不像你想象中的那么难！

现在的大学生们还未出校门、还不知道社会是什么样时，就会有长者和过来人语重心长地告诉他们：“社会比你想象的要复杂。”试想，那些未走入社会的年轻人，会带着怎样的恐惧心理来敲开社会这扇门呢？

“简单助我成功，复杂阻我成功”，这是“健康成功学”系列丛书第二本书《简单法则》的题记，它告诉人们如何在有限的生命里，在简单中成就自己的事业。做事“转圈子”、办事“绕弯子”，在复杂中虚耗生命，这样既增加了时间成本，也增加了信誉成本，更为自己在前进的道路上设置了无数个障碍。人们对复杂的人总有着一种本能的防卫，这种防卫无疑是在

你前进的道路上横了一座大山。你复杂了，你的部下也好，你公司的同事也好，还有合作伙伴也好，为了比肩于你，只有比你变得更复杂。于是现在社会上出现了这样一种怪现象，办公室、公司、上下级之间身体距离很近，而心理距离则遥不可及。这有点像孙悟空用金箍棒给唐僧画的保护圈，圈里的人在被动地将自己保护起来，圈外的人只好在周边徘徊，这样既限制了人和人之间的沟通，又使得圈内的人抵御风险的能力越来越退化，结果是严重浪费了社会资源，限制了社会的发展。这本书将带你走出误区，让你在简单的世界里成就智慧人生，不要在复杂的博弈中白白耗去生命，从而让生命的每一秒钟都精彩。

想要有一个成功智慧的人生，简单才是硬道理！

“健康成功学”系列丛书之三是《解读压力》。这本书分析了现在社会上的两种极端现象，一类是天之骄子大学生和部分成功人士由于压力过大而自杀；另一类是在如深圳、长三角地区随着城市的急剧膨胀靠土地而暴发起来的人们，由于生活没有了压力，整天无所事事，不是打麻将、赌博，就是泡茶馆，在无聊和空虚中耗费着生命。这两类人，是社会发展中两种极端现象的代表。所以，如何让人们学会借压、解压已刻不容缓。

石油人有一句名言：人无压力轻飘飘，井无压力

不出油。可见有时候压力也是动力，但在压力过大时也会发生井喷，造成井毁人亡。当今社会，生存的压力越来越大，很多人的精神处于井喷的边缘。这本书将告诉你如何自我解压，并将压力变动力，熟练掌握解压与借压的方法，成就辉煌人生。

“健康成功学”系列丛书之四是《缘分新解》。佛说：今生有缘相识，那是上一辈子回了五百次头，今生不得不聚首。我说：地球上有六十亿人，我和你的相识按概率来说，那是六十亿分之一。缘分来得如此不易，我们能不珍惜吗？珍惜缘分，健康成功！

这本书告诉人们，如何结下善缘、珍惜奇缘、再续良缘。把握好缘分，也能成就人生。一个人一生中成功的过程，就是结缘、惜缘、续缘的一个过程。

本系列丛书之五是《快乐阳光》。成功是一种心态，良好的心态源自于健康，健康源自于快乐，快乐之源是简单，简单才是硬道理。在一个组织里，有的办公室气氛欢乐轻松，有的办公室则压抑沉闷；在聚会时，有的桌子上一片欢腾，有的却异常沉闷。何以如此？仔细观察会发现，气氛活跃的组织里面，总有那么一两个脸上写满阳光的人；气氛沉闷的组织里面，总有那么一两个脸上写着丧气的人。一个阳光般的人总是快乐自己、温暖他人，他出现的周围总是生气盎然；一个快乐如阳光般的人，他人生中的机会和好运

总是很多。试想，机会和好运青睐一个满脸写着丧气的人吗？

阳光滋生万物，温暖孕育生命。快乐如阳光般的你，定能成就伟业，并能温暖、成就身边的每位有缘人！

这本书将带你走近快乐世界，做个快乐的使者。快乐的人如阳光，温暖他人，成就自己。

“健康成功学”系列丛书是成功学研究领域里的一个新概念。我希望本系列图书的出版，能给人们在成功的路上以新的启示，尽量少走弯路、不归路和回头路，以一个健康的、积极乐观的心态去直面人生，在伟大的社会变革中，做个时代的弄潮儿！

同时，健康成功学还是一门全新的学科，还处于探索阶段，难免有争议之处。望各位老师、专家、读者朋友们能够批评指正，让我不断地在学习与探索中将这一伟大的事业继续下去。

再就是要感谢蒲毅、党敏博、高志红等编辑的全力支持，才使本系列丛书得以面世。

——唐晓龙

简单就是硬道理 | 自序

我从小生长在一个美丽的小山村，直到读大学时才离开家乡。当时，并没有觉着家乡有多么美丽。这可能是“熟悉的地方没有风景”的缘故吧！直到后来我走遍了祖国的山山水水后，才发现原来我的家乡才是中国最美的地方，她就是被誉为“陇上西双版纳”的甘肃康县。

西双版纳很美，但功利过多的商业行为已让她黯然了不少；海南岛也美丽得让他乡人嫉妒，但想让她持续美丽，当地人的素质亟须提高，凡去过海南的人，基本上都是收获着“美丽”、又载着遗憾归来的。而我的家乡自然景观完全可与两地相媲美，并且仍然保持着原生态的美。

家乡的发展战略简单明确，只有一句话：“保住

了原生态，就保住了康县人民赖以生存的生命线！”所以，无论多大的投资，只要有污染，就一切免谈。在人文景观方面，我当时在家时也不觉得她是风景，只知道家乡人的文明礼貌不需要到学校去学，尊长爱幼、知书达礼也是家乡人与生俱来的。小时候没有电视、电影，惟一的娱乐项目就是听“说书”，我的节日和农闲时间几乎是听“说书”度过的。所以，从儿时起就已把花木兰、穆桂英、《封神演义》、《说唐全传》、《说岳全传》、《三国演义》、《水浒传》、《西游记》等烂熟于心。我们那里的说书先生都有一个共同的特点，就是说到做人之处都要展开、发挥、推演一番，所以，人们很小的时候就已把做人的道理植入骨髓，并且养成了简单、直接、没有花花肠子的好习性。家乡美丽富饶，天灾和人祸几乎没有光顾过。

由于生活安逸，家乡人一般都不外出做事。但我发现了一个现象，只要外出工作的家乡人一般都小有建树。我在做健康成功学研究时，发现了两类人最容易取得成功，家乡人的成功就暗含了其中一类的规律，即好山好水养育了好性情和健康的体魄，他们简单、诚实，且有很深的文化底蕴。我当过领导，经过商，做过学问。当领导时，我发现常被大家看好的精明能干的人并没有坐到该坐的位置，相反，那些往往被忽视了的老实厚道的人却都有了很好的归宿。我就是

“无意插柳柳成荫”里的一位，做领导几乎是一气呵成、连升三级，每次前面都有一个不可逾越的障碍，他们都很精明能干，但最终坐上那个位置的竟然是简单得有点像傻瓜的我；经商时，我发现那些特精明的、说事能说得天花乱坠的人，都能做到生意，但眷顾他们的往往都是小生意，一旦有大买卖就似乎与他们无缘了。

记得刚经商不久，我就与几位特精明的高人过招。那是一笔三百多万的订单，无论从经济实力还是个人能力，我都无法与他们匹敌，与需方接触过几次之后，觉得希望很渺茫。但我想把死马当做活马医，于是用商人常用的手段请需方的主管领导吃饭，领导给了我面子，饭局进行得很顺利。酒足饭饱后，这位领导递给我一支烟，我说不会抽烟，他说学抽一根，我还是不抽。他就问我还想不想做这笔生意了，我说抽烟与做生意没有关系。因没给他面子，他拍案拂袖而去。我当时对自己说：罢了。当时的感觉是，这笔生意彻底砸锅了，心里也好像一颗石头落地了，半个月的沉重终于可以释然了。可没想到三天后的一个上午，我接到他们的电话，让我过去签合同。我有点不相信自己的耳朵，但我还是去了。后来，我们成了好朋友时，我就问他，那笔生意怎么会轮到我做，我哪一方面都比不上人家的。他回答我说：“他们太精明了，我的思

路跟不上他们的算计。当然，如果你抽了那支烟的话，这笔生意也会与你无缘的。正因为你没有抽那支烟，我才看清楚你的里（内心）和外（外表）都是一样的。和一个简单的人合作，可以让人把心放在肚子里。”

其实无论做什么，一个人花花肠子太多，并不是一件好事。当别人的思维跟不上你匆匆的脚步时，别人会选择放弃共事或合作。君不见，在我们的身边，简单与复杂的博弈几乎是天天上演，卧榻之下岂容老虎安睡。人们往往都愿意帮助简单的似傻瓜般的人，而提防过于精明的人。

人生何其短暂，分秒必争尚且还会留下诸多的遗憾，何况浪费乎？人的生命是有限的，用有限的生命做无限的事，简单是最快捷的成功之路。

简单不但能成就自我，更有利于社会的和谐。如果我们生存的世界，大家待人处事都不再转圈子、绕弯子，不知能节约多少时间成本！那么，我们就可以用它来创造更多的社会财富，让更多人的生活美好起来。若人人都能如此，和谐社会还会离我们远吗？

一个简单的人灵魂是洁净的，一个简单的组织氛围是和谐的。简单的人，人助天亦助。复杂的人，人阻天亦阻。简单成就伟业，复杂平添白发。愿我们在简单的世界里步入和谐，携手成功！

家乡简单的发展战略，简单的人文环境，简单的人际关系，简单且美丽的景色，简单的父亲、母亲、兄弟姐妹，简单的朋友、爱人，还有简单的前半生，助我完成了本书的写作。但愿本书的面世能使我们节约时间成本，让生命的每一秒钟都精彩起来，让生命的质量高起来。

是为序！

——唐晓龙

引 言 世界比你想象的要简单

第一章 简单生活法则

第一节 学会放弃,欣赏美丽/21

第二节 安享平淡,净化心灵/29

第三节 微笑生活,幸福人生/35

第二章 简单职场法则

第一节 正确看待工作/47

第二节 正确看待你的老板/54

第三节 正确对待你的同事/61

第四节 感受工作中的乐趣/66

第三章 简单人际关系法则

第一节 善待他人/75

- 第二节 宽容之美/82
- 第三节 授人玫瑰,手留余香/87
- 第四节 和谐的人际关系/91

第四章 简单管理法则

- 第一节 简单利于执行和操作/98
- 第二节 简单利于发现和解决问题/106
- 第三节 简单利于组织内部和谐/114

第五章 简单经营法则

- 第一节 乐善好“失”,先舍后得/123
- 第二节 欲取先予,以退为进/131
- 第三节 己所不欲,勿施于人/139

第六章 简单修己法则

- 第一节 身体是本钱/152
- 第二节 心灵更重要/156
- 第三节 “准备”的修炼/166

第七章 简单成功法则

- 第一节 直奔成功主题/174
- 第二节 节省时间成本/181
- 第三节 能瞬间突破/187

结语 智慧人生法则

引言

世界比你想象的要简单

