

要么知道自己要什么，要么知道自己不要什么。
在复杂的世界里，简单是最高级的情商。

简

应对复杂世界的高级思维

单



木鱼白



柳白

著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单:应对复杂世界的高级思维 / 木鱼, 柳白著

—北京:中国华侨出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5113-7833-0

I. ①简… II. ①木… ②柳… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第068695号

简单:应对复杂世界的高级思维

著 者:木鱼, 柳白

出 版 人:刘凤珍

责任编辑:滕森 邓小兰

经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:160千字

版 次:2019年5月第1版

书 号:ISBN 978-7-5113-7833-0

定 价:42.00元

出版策划:禹成豪

图书监制:王 猛

装帧设计:沈加坤

印 张:8.5

印 刷:天津翔远印刷有限公司

2019年5月第1次印刷

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)64013086

网 址:www.oveaschin.com

传 真:(010)64018116

E-mail:oveaschin@sina.com

北京文通天下图书有限公司

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

如有质量问题,请寄回印厂调换。联系电话:022-29908618

第一章 生活不简单，你要简单过

- 生活不在于奢华，而在于简单的快乐 _ 002
- 唯有简单，能让我们全然放松和舒适 _ 007
- 人生真正需要的东西其实并不多 _ 011
- 与精致相比，简单更令人活得自由 _ 015
- 再忙也要给身心放个假 _ 019
- 不要被浮躁遮掩了一颗平常心 _ 022
- 活得快乐的人，想要的都很简单 _ 026
- 倾你所有，按自己的意愿去生活 _ 030
- 别活在未来，享受生活从今天开始 _ 035
- 内心澄澈的人，不受尘世喧嚣困扰 _ 040

图书在版编目(CIP)数据

简单

简单：应对复杂世界的高级思维 / 木鱼，柳白著

—北京：中国华侨出版社，2019.5

ISBN 978-7-5113-7833-0

I. ①简… II. ①木…②柳… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第068635号

第二章 在这复杂世界里，做一个通透的人

简单：应对复杂世界的高级思维

著者：木鱼 柳白

做一个平和的人，幸运也会随之而来 _ 044

等你拥有了，你还会想要更多 _ 049

拔掉嫉妒那根刺，用淡定修补心灵 _ 053

再亲密的人，也忍受不了你过度猜疑 _ 057

他人的嘲笑，何必放在心上 _ 061

为小事计较，只会显露你的浅薄 _ 064

只看我所有的，不看我所没有的 _ 069

感恩能让一个人变得简单通透 _ 072

收起苛刻，没有谁的灵魂那么完美 _ 076

你觉得不公平，别人可能觉得很正常 _ 080

第三章 生活不容易，做一个有智慧的人

- 在这薄凉的世界，我们可以拥抱取暖 _ 084
- 每一个洒脱的人，都有一颗柔软的心 _ 088
- 做人要直率，忸怩作态没人爱 _ 092
- 懂得倾听比能说会道更重要 _ 097
- 把好脾气留给亲近的人 _ 101
- 幽默决定一个人的魅力 _ 105
- 爱笑的人，运气从来不会差 _ 109
- 从成熟的角度接纳别人的批评 _ 115
- 女人若能柔弱，何须动用坚强 _ 119
- 欣赏而不拥有，未尝不是另一种享受 _ 123

第四章 你要为自己而活，也要为他人负责

太过高调，反而会让自己的人缘变差 _ 128

不要侵犯他人的心理气泡 _ 132

玩笑太过火，害了自己伤了别人 _ 136

过度热情反而让人对你敬而远之 _ 141

心存偏见，怎么能愉快地交往 _ 144

换位思考才能理解他人 _ 149

贬低他人的人输了优雅 _ 154

别人不是你，不要过于苛求 _ 158

做人可以聪明，但不要卖弄精明 _ 162

以爱的名义控制别人，只会带来伤害 _ 167

第五章 别让无关的事情折磨你，勇敢拒绝就对了

- 无能的人最喜欢用交情绑架别人 _ 174
- 别人说得出口，你就拒绝得出口 _ 178
- 不懂拒绝无异于自寻烦恼 _ 183
- 隐忍要有限度，当心憋出内伤 _ 187
- 力不能及的事，干吗要答应 _ 191
- 你吃的都是不懂拒绝的亏 _ 195
- 别傻了，没有人能决定你的生活 _ 199
- 任何时候，你都有权利维护自身利益 _ 204
- 坦率地拒绝，胜过违心地答应 _ 209
- 看不惯就说出来，没有谁故意为难你 _ 213

第六章 人生有进有退，输什么也不能输了心情

坏情绪会让你把简单的事变得复杂 _ 220

那些不必要的忧虑，就别多想了 _ 225

当你放过自己时，别人也能体谅你 _ 231

太多焦虑源于想太多 _ 234

轻轻地抚平那莫名所以的焦虑 _ 239

清理心灵包袱，才能轻装上路 _ 243

警惕身边的“情绪污染” _ 248

没错，你只是输给了犹豫 _ 252

挣开精神的枷锁，在释怀中解脱 _ 256

发泄情绪没关系，但不要迁怒他人 _ 260

“田小姐，您来啦？”一声热情的迎宾声惊扰了女人，她不经意间地转过头去看。从那位田小姐的打扮来看，就知道这是个富有的人，她曾见过电视上的单眼皮女人，半卷半翘不甜不光的照射下一闪一闪的，这种人眼睛不舒服。事实上，女人知道，是自己心里不舒服，因为她不知道自己这辈子还有没有这样光鲜的时候。

第一章

“喂，不是给我打电话说有新到……”田小姐开口问道，看来是老客户了。

生活不简单， 你要简单过

“好了，给我包起来吧。我早就在网上……”田小姐余音未了，女人已经拿起电话，好半天才挂断电话。田小姐就这样毫不留情地走了。田小姐走后，女人还是没有缓过神来，只是不成爱

生活不在于奢华，而在于简单的快乐

第六章 人生前进有路，钱什么也不能堵了心情
章一东

男人呵护女人，因此女人可以依靠男人。在很多人看来也是如此。男人的实力决定着女人的安全感，男人的经济决定着女人的幸福感……对于这个观点，仍存在很多争议。有些女人觉得安全感也好，幸福感也好，不靠男人靠自己，或者说要靠夫妻二人齐心协力；有些女人则对此观点深信不疑，费尽心思想要嫁个能够给自己奢华生活的男人。

但不论怎么争议，差异的是对象，而非奢华这一内容。

很多人把奢华的程度当作衡量幸福感、价值感的重要标杆，于是一味地追求，而忘了停下脚步来好好想一想：自己所追求的是对的还是错的。

一个女人在商场购物，逛了近一个小时了，可是手里的购物袋却少之又少。

“田小姐，您来啦？”一句热情的迎客声惊扰了女人，她不经意地转过头去看。从那位田小姐的打扮来看，就知道这是个富有女人，烫着波浪大卷，从头到脚都是名牌，金银首饰在店内强光的照射下一闪一闪的，惹得人眼睛不舒服。事实上，女人知道，是自己心里不舒服，因为她不知道自己这辈子还有没有这样光鲜的时候。

“嗯，不是给我打电话说有新货上架吗？限量版的。”田小姐开口问道。看来是老客户了。

“是啊。是法国时尚节刚刚得奖的大师的新作，全球限量只有50个，全中国也只有8个而已。这样名贵的包，当然只配您这样高贵的人了。上午刚到货就给您打电话了，10分钟前才刚刚上架……”说着，导购人员亲自拿着口中所讲的限量版名包，殷切地给那位田小姐搭在肩上。

“好了，给我包起来吧。我早就在网上看过了，我就要这个金色的。”说着便抽出一张卡来。

出于好奇，女人也佯装结账走到柜台，装作不经意地瞥了一眼刚拆下来的价格牌，顿时傻了眼——50000元，这是我一整年的工资啊，那个田小姐就这样毫不犹豫地买了？就这么一个包？它里面是要装金啊，还是装银啊！

直到那个田小姐离开，女人还是没有缓过神来，只听几个导

购员在议论说，这个田小姐，每月都要来消费好几次，只要有新货，只要是限量版，她都会抢先买。

“小姐，您好。您有看中的吗？有什么需要我帮忙的吗？”女人看看导购员，看看自己手中随意拿起来的一款包包，再看看包包上标注的“天价”，她尴尬地将包包放下，逃离了现场。

很多女人都怕遇到这样的对比。因为同样是女人，活法却不一样，至少在购物时的状态不一样——一个是挥金如土的潇洒，一个是不断翻看价格标签、不断瞠目结舌、心有余而钱包力不足的尴尬。

爱美是女人的天性，女人对于一切美好的事物都向往不已，容易在内心失去了招架的能力。所以，大多数爱美的女人都希望能够成为光鲜亮丽的人，成为他人羡慕的对象。

但现实往往不尽如人意。

女人悻悻地回到家中，满脸的惆怅与不悦。

“亲爱的，回来啦！看我今天给你做了些什么？糖醋排骨哦，是我特意向饭店的大厨请教的，口味那绝对是五星级的……”新婚不久的丈夫在餐桌前忙活着，摆满了一桌子的菜。

“在这65平方米的破房子里说五星级，不觉得讽刺吗？”女人没好气地撂下这么一句话，低着头专心地换着拖鞋。

“哟，话可不能这么说。房子虽小，可是咱有啊，多少人连这

么个小户型还买不起呢。再说了，幸福不在乎这平方米的数字，再大的房子，晚上也只需那2米乘2米的床占的地方。更重要的是这满屋子的爱……”丈夫本就是没脾气的人，当初她嫁他也正是因为这一点，不但对自己关爱呵护不已，而且对于自己的无理取闹也总能包容。

“照你这么说，生活的最高理想不是房子有多大，够睡就行了是吧？进门就是床，除了睡觉就别进家门……”原本听来很温馨的话，此刻听来，女人觉得有股“吃不着葡萄就说葡萄酸”的意味。

“亲爱的，你怎么了，小宇宙爆发啦？那么，太后，让小喜子伺候您用膳吧？”丈夫仍旧嬉皮笑脸地，想化解妻子心中的不悦。

“吃吃吃，就知道吃，生活的唯一追求就是吃吗？一个男人就不能有点出息、有点志向！什么知足常乐，都是废话。都知足的话，一辈子都别想过上好日子。”

“你……你说我没出息？我这样把你捧在手心里，我恨不得把全世界都给你，你就没有丝毫的幸福感吗？好日子，哼……什么是好日子……”丈夫呢喃着离开了家。

女人转身走进卧室，床上躺着一束鲜红的玫瑰，旁边放着一个礼品盒，打开是一条金项链。她脑海中顿时出现了一个多月前的画面，自己在柜台前看了又看却舍不得买——怪不得，怪不得

丈夫最近这一个多月一直加班加点，早出晚归的……顿时，女人的泪决了堤。

人人都向往奢华的生活。因为它能给人最尊荣的享受，让人觉得自己高人一等，成为他人关注的焦点、艳羡的对象。或者更直白地说，人们想要通过奢华的物质来达到更高层次的精神享受。

是啊！一切的一切归结起来，最终的目的还是精神上的享受。然而，所谓的精神享受的真正意义是什么呢？聪明的人应该知道，真正意义上的精神享受不是让他人叹服的虚荣，而是由心而生的快乐感。

而快乐，与金钱无关！有钱的人不一定就是快乐的，贫穷的人不一定就是不快乐的。有钱人有他们的烦恼与愁苦，即使在外人看来他们已经生活在云端；贫穷的人也有他们的快乐与欢笑，即使在外人看来他们总是需要面对太多的苦难。

唯有简单，能让我们全然放松和舒适

在日本的繁华都市有这样一群年轻女孩，她们心地纯洁、天真、不做作，热爱生命，活在当下，珍视并享受生活中点点滴滴的快乐和幸福。她们不虚荣，不追求名牌奢侈品，穿着舒适随意，从不浓妆艳抹，从面容到发型服饰，整体给人一种刚走出大森林那样清新自然的感觉，她们被称作“森林系女孩”，简称“森女”。

这个概念传入国内后，我们的身边也越来越多出现这种淳朴、清新的年轻姑娘，她们成长经历迥异，性格各不相同，却普遍都有着雏菊一样恬然生长的心绪，当她们走过车水马龙的闹市，仿佛给浮躁的人群吹进了一股凉凉的微风。

在家居创意设计行业工作了5年的女孩夏夏，就是一个名副其实的“森女”，其实早在这个称谓在都市中风靡之前，她就已经骑着小小的单车穿过大街小巷，过着简单恬淡的小生活。

打开夏夏的衣橱，没有什么昂贵大牌，也没有皮草华服，只有自然、舒适、返璞归真的棉麻布褂小衫，她不喜欢那些需要机器工业繁复加工的高科技材料，更不喜欢从小动物身上取得的毛皮。虽然工资收入早已超过一般白领，但她不追求名牌，不爱珠宝首饰，也不盲目高消费，每个月收入将近一半都贡献给了一个旨在恢复湿地生态的公益项目上。她有能力买汽车，却坚持每天骑着自行车出行，对她来说，生活的城市虽然不小，但步行或骑车能满足日常需求，低碳环保又能锻炼身体；需要去远处可以坐地铁或搭乘公交，便宜便捷，还可以免受堵车之苦。

夏夏工作的公司提供免费自助工作餐，但她从不会取用过多，以免糟蹋食物。跟朋友们一起出去吃饭，她也总是劝大家少点些菜，不要铺张浪费，如果有没吃完的东西，就打包带走。

夏夏所在的行业竞争激烈，但她不愿意把竞争对手当作“敌人”，更不会带着恶意去与人攀比，能够做出点成绩，照亮这个世界中一个小小的角落就让她感觉心满意足。她乐于助人，就算现在新闻里有那么多关于“碰瓷”的负面报道，事主吃了亏、上了当还要自己承担损失，但遇到身陷困境的人，她还是会忍不住伸出援手。

夏夏是个戴着“有色眼镜”看人的主观主义者，她的“有色眼镜”是彩虹的颜色。在她眼里，没有什么人真正坏到十恶不赦，