



J. I. 巴刻 / 著 孙为鲲 / 译

J. I. Packer

# 清教徒肖像

——论清教徒典范牧者与教牧经典

PURITAN PORTRAITS

On Selected Classic Pastors and Pastoral Classics

上海三联书店

简单，

应对复杂世界的利器

姬晓安◎著

北京北方文艺出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

简单, 应对复杂世界的利器 / 姬晓安著. -- 哈尔滨:  
北方文艺出版社, 2019.4 ( 2019.5 重印 )

ISBN 978-7-5317-4048-3

I . ①简… II . ①姬… III . ①人生哲学 - 通俗读物  
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2019 ) 第 034069 号

## 简单, 应对复杂世界的利器

Jiandan Yingdui Fuza Shijie de Liqi

作 者 / 姬晓安

责任编辑 / 富翔强

出版发行 / 北方文艺出版社

发行电话 / ( 0451 ) 85951921 85951915

地 址 / 哈尔滨市南岗林兴街 3 号

印 刷 / 天津旭非印刷有限公司

字 数 / 155 千

版 次 / 2019 年 4 月第 1 版

书 号 / ISBN 978-7-5317-4048-3

装帧设计 / 平平

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

网 址 / [www.bfwy.com](http://www.bfwy.com)

开 本 / 880 × 1230 1/32

印 张 / 8

印 次 / 2019 年 5 月第 2 次印刷

定价 / 46.80 元

## 序言

### 简单生活，是最有效的人生管理术

整天忙着立标签、打卡，却坚持不了三天，总是啪啪打脸？

感觉自己在没时间、没钱、没前途的恶性循环中，越过越“丧”？

患有严重拖延症，总被任务的鞭子赶着走？

忙得脚打后脑勺，钱包却并没有鼓起来？

东西多，房间乱，大扫除不久，杂乱的生活又去而复返？

想法多，行动少，很多事情半途而废，做了太多无用功？

为各种各样的事情纠结，太多的事情难以取舍？

在人际交往中肯低头、肯让步，仍然被世事刁难？

舍不掉的欲望越来越多，失望和迷茫也越来越多？

足够努力，足够拼，生活依然举步维艰？

以上十条，你中了几招？

活在凡尘俗世中，生活的压力，激烈的竞争，错综的人际关

系……是每个人都不得不面对的问题，复杂、混乱是严峻的客观事实。

所以，很多人早已习惯了用复杂的心态去面对生活，用复杂的眼光去打量这个世界。

我们活得累，活得挫败感满满，归根结底，就是因为被各种各样的欲望所累，被各种各样的选择所困扰，被各种各样的琐事蚕食着时间和精力，消耗着生命的活力。

人生的苦恼，多来自复杂。

人生最可怕的事情不是不够努力，而是总在方法不对的道路上低效努力着。

人生最大的悲哀不是变成了自己讨厌的样子，而是变成了自己讨厌的样子，却依然没有过上想要的生活。

生活是条单行线，日子过去就过去了，世上没有后悔药，但是却有让自己活得更好的药方。

世界纷纷扰扰，那些活得从容笃定、活出精彩人生的人，必然都有一种化繁为简的能力。

当你以复杂应对复杂时，生活中处处是坑，步步扎心。

当你以简单应对复杂时，反而能利落高效，一通百通。

简单，就是应对复杂世界的利器！

简单生活，就是最有效的人生管理术。

然而，简单生活，并不是一件容易的事，不是喝几碗鸡汤，喊

几句口号就能做到的。

复杂的世界里，其实充满简单的逻辑。能否找到这个逻辑，认清这个逻辑，就是人与人之间拉开差距的重要原因之一。

那些高手，之所以成功，是因为他们对这种逻辑领悟得更早，应用得更好。

简单生活，并不意味着简陋的生活，它是经过思维跃迁之后，找到真正适合自己的成功路径和生活方式，过上目标明确、真实自由的生活，也是从繁杂状态中抽身而出的最有效的方法。

想要过简单生活，需要摒弃那些旧有观念的束缚，提高认知水平，调整心态，给自己的头脑、心智来一次脱胎换骨般的升级迭代。

当亲爱的你翻开这本书时，会发现里面不讲废话，只说方法，用近百个源自生活场景的生动故事，引出简单生活的“心法”，让我们从认知、心智、时间、关系、心态、生活六大角度，得到真正的提升。

当你学会了最简单的方法管理时间，知道了最应该在什么事情上用力，就能彻底摆脱忙乱疲惫的状态；

当你做到了物品和关系的双重断舍离，把没用的物品和不好的人都请出你的生命，就会过上神清气爽的生活；

当你做到了以真性情待人，以硬实力护身，那么无论生活的套路多么深，你都会拥有自己的打法而显得游刃有余；

当你做到了删繁就简，摄心一处，专注于最重要的目标，就走

上了距离成功最近的道路；

当你做到了减少纠结，顺势而为，就会蓦然发现，人生的快乐多源于简单……

当你简单，世界也就变得简单。

做到了这一切，你的人生，自然就进阶到了更好的版本。

简单生活，说到底，是思想上的极简，精神上的极简，人际关系的极简，生活方式的极简，是一种最舒展、最自由的生命状态。

在简单的生活里，抛掉那些繁文缛节，唯有自己才是主角。你善待自己，珍视自己，把时间和资源都用在自己想做的事情上，不委屈自己，不浪费生命，自始至终跟自己喜欢的一切在一起。你自己最珍贵的生命，编写着属于自己的最精彩的人生剧本。

好的故事没有槽点，好的人生必定简洁。

愿我们都能简简单单地做自己，拥有一个为自己定制的人生，过上理想的生活。

# C 目 录

## Contents

### 第一章

#### 认知：复杂世界其实充满简单的逻辑

简单生活，就是思维方式的升级 / 002

我们都有一颗渴望简单的心 / 009

目的越简洁，成功越容易 / 015

做你自己，因为你再怎么努力也做不好别人 / 020

扔几件东西就是断舍离，想得太简单了 / 025

放下纠结，生活有时就需要简单粗暴 / 031

在复杂的世界里野蛮成长 / 037



## 第二章

心智：生活有生活的套路，你有你的打法

任他几路来，我只一路去 / 044

别在该动脑子的时候动感情 / 049

从经典人设到超级IP / 056

对自己外表的态度，就是对生活的态度 / 061

别加戏，简简单单地做自己就好 / 067

如果上天没有给你九条命，那就自己给 / 072

过低内耗的生活 / 077

不会拒绝，就是麻烦的开端 / 081

## 第三章

时间：学会选择性放弃，不在无谓的事情上用力

你的未来需要一个GPS / 088

自由来自自律 / 094

延迟满足让你获得真正想要的生活 / 098

拖延和高效之间，只差一个“余额不足” / 103

再怎么拼命砸门，它也变不成窗 / 109

只做那些对自己重要的事情 / 114

## 第四章

关系：学会对关系断舍离，把一些人请出生命里

- 我太孤独了，因为朋友太多 / 122
- 认识多少人没有意义，能号召多少人才有意义 / 127
- 线下1个好友，胜过100个“点赞之交” / 132
- 碎了一地的玻璃心，扎伤的却是自己的脚心 / 137
- 共同成长的朋友，才能天长地久 / 143
- 击中你的流言，正好可以修你的缺陷 / 149
- 高情商，不过是将心比心 / 154
- 情感留白，切忌交浅而言深 / 159
- “亲密无间”的朋友才更长久 / 165
- 永远不和烂人烂事纠缠 / 171

## 第五章

心态：生活给了你一地鸡毛，就把它扎成鸡毛掸子

- 有什么样的眼界，就有什么样的境界 / 176
- 工作都做不好，还谈什么美好人生 / 181
- 脚下的坚冰，终究要自己破 / 186
- 找出内心真正的所需所愿 / 190
- 做人，不能总在同一个地方跌倒 / 194
- 就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子 / 198
- 你努力的样子，看起来好美 / 204
- 人在江湖，最高的城府是返璞归真 / 210

## 第六章

生活：人生的苦恼多来自复杂，人生的快乐多源于简单

品位这东西，合适就好 / 216

过分的执念是对自己的伤害 / 221

往事如烟好过往事如刀 / 225

你只是看上去很努力 / 230

简单生活，才是真正的优雅 / 235

好的故事没有槽点，好的人生必定简洁 / 240

## 第一章

# 认知：复杂世界其实充满简单的逻辑



## 简单生活，就是思维方式的升级



去年暮春，闺蜜虎儿给我发了一条微信：亲爱的，你又错过了那些花儿！

看到这句话，我喟叹了一会儿，又陷入脚打后脑勺的忙乱中去了。

每年，虎儿都会邀请我看花，我却一而再，再而三地错过花期。

一年前的我，似乎要比身边的人忙得多，也累得多，每天按下葫芦浮起瓢，像消防队员一样到处扑火，动不动就通宵加班，整日手忙脚乱。拉开梳妆台的抽屉，基本都是“熬夜面膜”“救急面膜”“约会面膜”之类紧急修复肌肤的护肤品。大多时候，早上一洗完脸我就急匆匆地涂点防晒霜出门，即使真有“男神”被我在街边转角碰到，顶着一张素颜的憔悴脸，也只能自认倒霉了。

上网看看，拖延症、完美主义强迫症、压力上瘾症……各种专业的、不专业的心理学家总结出来的各种“症”，似乎都能跟我对上症。

每天晚上带着一身疲惫回家，看着城市的浮光掠影映在车窗上，心头莫名地感到黯然。

有时候也自省，怎么就把日子过成这样？房间经常乱七八糟，屡屡放朋友鸽子；没有时间好好陪伴家人，健身卡默默地躺在抽屉里直到过期，为期一个月的游泳课上了两次就再无下文；窗台上的花儿早就干枯了；搬家已经半年，书柜还没整理，很多书横七竖八地堆在地板上……这种忙乱到没有时间看花的生活，一点儿都不美。

人际关系似乎也不尽如人意，感觉生活中的各种关系，并不是在滋养我，而是在消耗我。午夜梦醒，竟委屈满腹，觉得付出得不到回报，善意不被珍惜，努力打了水漂……思来想去，潸然泪下，十足的怨妇心态。

## 2

一个周末的早上，我哭了整整两个小时，为了一根电线。

难得想吃顿悠闲的早餐，却找不到豆浆机的电源线，恨不得把厨房掘地三尺——就这么大房间，一根电线还能藏到哪儿去？

一个小时过去了，我什么都没干，掘地三尺就为了找一根电线。经过了找东西的烦躁、找不到的郁闷以及彻底找不到的绝望之后，我彻底陷入了迷失混乱的情绪，趴在餐桌上疯狂泪奔。

这一生，真不知道要浪费多少时间在“找找找”上面。

电源线这种小东西找不到也就罢了，发生在我家最“灵异”的

事情是，挂烫机神秘失踪了，要知道，算上支架，挂烫机足足有一米多高啊！追根溯源地回忆一下，这个挂烫机自快递小哥手里签收之后，一次都没有用过，当时也是急着出门，随手就把它靠墙放在门口，那应该是我第一次也是最后一次见到它。

难道是家里人当成废品箱子扔了出去？追问，每个人都铁嘴钢牙地赌咒发誓，从来都没见过叫作挂烫机的劳什子。最后，“母上大人”悠悠地说了一句话，为这事结了案：“谁的东西谁管，你不及时收好，怪不着人家！”

我不知道自己哭什么，是为了电源线、挂烫机，还是千头万绪总也理不清楚的生活。总之，就在一个没喝上豆浆的周末，我的情绪突然就到了崩溃的临界点。

与朋友聊天，很多人都有同感，在生活 and 工作中无法平衡，在面临选择的时候纠结不已，在复杂的人际关系中焦头烂额，每天都以自己厌恶的状态活着。总是盼望着忙完这一段时间就可以好好调整调整了，可是“细思极恐”——自己处于这种状态竟然已经好几年了！

痛定思痛，发誓要给自己一个解脱，有时会像突然打了鸡血一样，处理杂物，简化日常，规划工作，好好经营人际关系……可清晰不了几天，繁忙杂乱的生活又去而复返，心又在琐事的消磨下一日日倦怠下来，周而复始。



最近两年，因为工作的关系，我有机会采访一些非常优秀的人，有些是行业大咖，有些是卓越的企业家，通过这些访谈，得以在他们的人生过往中穿行一遍。突然有一天，我惊讶地发现，这些世人眼中的成功人士，竟然有一个惊人的共同点，那就是——他们都活得非常简单！

按我之前的想法，成功之人必有过人之处，纵然没有三头六臂，也是超人附身，常人无法企及。接触多了之后，我承认他们的确有过人之处，但这个过人之处并不一定是超高的智商、天才的头脑或者是上天赋予的好运气。在他们耀眼的成就之下，隐藏着一个非常简单的逻辑：做更少但更好的事。

这是一种化繁为简并敢于舍弃的能力，以这种思维方式为出发点，就能够做到把复杂的事情简单化，以简驭繁，抛掉一切不必要的干扰项，将精力聚焦于自己的目标，以最快的速度抵达他们要去的地方。

他们愿景清晰，信念坚定，或许有大开大阖、大起大落，却少了许多俗世烦忧。

莎士比亚说，简洁是智慧的灵魂。

说起来很简单，其实对人来说，这往往是反本能的。

多少鸡汤文都在铿锵有力地告诉大家，什么都搞得定的人，才



简单，  
应对复杂世界的利器

是人生赢家！优秀的人大都是左手抱娃、右手签单，一边是柴米油盐，一边是烈焰红唇，你必须灵魂有趣，还得貌美如花。潜意识里，我们也觉得自己应该更有力、更全能，才能拥有更多，阅尽繁华，方能不负此生。

能够获得巨大成功的人少，因为不是每个人都能克服这种心理上的本能。

所以，简单生活，是一条少有人走的路。



高手之所以比普通人做得更好，就是因为他们领悟得更早。

所谓的简单生活，无非就是做自己想做的事，过自己想过的生活。

刚来北京的时候，我最大的心愿就是希望能拥有一间自己的书房，有大大的落地窗，有一面墙的书柜，有被朋友批评为“酱豆腐汁儿”颜色的红地板，能靠写文章赚钱养活自己，顺便再“养养”梦想。

所以，对于我来说，最想做的事就是写作，最想过的生活，就是每天都能拿出几个小时的时间，读喜欢的书，写想写的字，余生都能真诚地、安安静静地写下去。

回头一看，早已实现了。所谓初心，不过如此。

如今，欲望芜杂了，事务也就变多了，人的思想、精神、认知却没有随之更新迭代，落差导致了痛苦。