

简单最美

天地有大美，于简单处得



心灵宁静之道

都市身心修炼经典

陶玉立 ◎ 编著

如果你简单，那么这个世界也就简单。

——冰心

我简单而丰富，所以我深刻；我简单而丰富，所以我不简单。
保持简单的心走不简单的路。

——舒婷

心灵的智慧背囊

才是真正的做人与处世。

心灵的智慧背囊

这才是真正的做人与处世。

万心灵的智慧背囊

这才是真正的做人与处世。

中国华侨出版社

简单最美

天地有大美，于简单处得

陶玉立◎编著

图书在版编目(CIP)数据

简单最美:天地有大美,于简单处得 / 陶玉立编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5113-2207-4

I. ①简… II. ①陶… 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(2012)第 028906 号

简单最美:天地有大美,于简单处得

编 著 / 陶玉立

责任编辑 / 立 羽

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/274 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2207-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言



QIANYAN

这个世界其实很简单,只是人心很复杂。

其实人心也很简单,只是利益分配很复杂。

饭桌上有一盘烤鸡,人们并不在意这一盘烤鸡有多少,而是在意鸡腿能否分到自己手中;单位有一摊子事,人们并不在意这摊子事有多少,而是在意自己干了多少。人类有大智慧,却因为对得失斤斤计较,最后聪明反被聪明误。

人生之简单,就像生命画幅中简单的几笔线条,有着疏疏朗朗的淡泊;像生命意境中的一轮薄月,有着清清凉凉的宁静。

人生之复杂是泼洒在生命宣纸上的墨迹,渲染着城府与世故;是拉响在生命深处的咿咿呀呀的胡琴,挥不去嘈杂与迷惘。

天地有大美,于简单处得;人生有大疲惫,在复杂处藏。

人,一简单就快乐,大多数人都懂,但快乐的人寥寥无几;一复杂就痛苦,可痛苦的人却数不胜数。这反映出的是:人生,要活出简单来不容易,要活出复杂来却很简单。

一眼能望到底的事物，似乎很简单。一口百年古井，幽深、澄澈，也可以一眼望到底，但这口古井本身，却并不简单。人也一样。有时候，一个人可以一眼望到底，并不是因为他太过简单、不够深刻，而是因为他太过纯净。一个人有至纯的灵魂，原本就是一种憾人心魄的深刻。这样的简单，让人敬仰。有的人云山雾罩，看起来很复杂，很有深度，其实，这种深度是城府的深度，而不是灵魂的深度。

人生，说到底，简单的只有生死两个字，但由于有了命运的浮沉，有了人世的冷暖，简单的过程才变得跌宕起伏、纷繁复杂。

简单，是生命留给这个世界的美丽形式；而复杂，是生命永远无法打捞的苍凉梦境。

目录



MULU

●●● 简单的生活最美

这个世界,美誉如指尖的薄暖,浮名若云影的轻凉,即便会绚丽,但似烟花,难以长久。只有“一生无是无非,烧清香,吃苦茶,安闲过日子”的生活,才是人生至境,如水扬清波,如风过疏林。每一个日子看起来都很清淡,但却是放在心头的日子,潜着香、藏着甜,是自己真正活过的每一天。

简单的生活,并不是让人们过着清苦贫困的生活,而应该是现代人发自内心的精神需求。经过深思熟虑后的生活选择,是一种表现真正自我,生活目标和生活意义明确的生活,是一种追求健康、丰富、平凡、和谐的心境,是一种让自然沐浴身心,在动与静之间寻求平衡的方式。

没有人能导演我们的人生之路	2
立刻行动,梦想经不起等待	4
在别人的目光中做真实的自己	7
人生没有彩排,每一天都是现场直播	10
淡看人生,别为虚名所累	13
付出一点点,快乐一点点	16

第二辑 简单的事情最美

老子说：“少则得，多则惑。”所有的事情越单纯就越接近它本来的状态，如同真理永远都是质朴而简单的。由此而言，简单不仅体现在做事上的去繁就简，同时也表现了对真理的一种纯粹追求。

去繁就简，体现在不要让过多的思虑阻滞了前进的脚步。同时，也表现在“磨刀不误砍柴工”：只有目标明确、分级实施，才能起到“化整为零”的效果。另外，简单的做事方式也在告诉我们，要学会选择，学会取舍。抓住最简单、最易上手的目标，才不会让自己徒增负累而一无所获。

越简单的模式越容易成功	20
计划让一切变得清晰明朗	23
把时间留给最重要的事	25
专心致志做好眼前的事	28
向着最近的小目标出发	30
抓住离你最近的小目标	33
丢掉对生活无限的“构思”	36
梦想有太多路口，贵在取舍人生	38

第三辑 简单的人生最美

简单做人，其实是一种大智若愚的方式。于生活、于人生，都会少去许多纷扰和纠缠，随之而来的便是种种轻松和愉快。因为，人做得简单了，事情也就不再复杂。没有了争强好胜和锋芒毕露，没有了尔虞我诈和勾心斗角，就会少了扰心的杂念和私欲，也就会减少顾虑和烦忧。

崇尚返朴归真，让心灵变得纯朴、自然、厚道，才是简单做人的本真。一弯浅浅的微笑、一声暖人的问候、一场默契的配合、一次深情的拥抱，都可以传情达意，表述相知。

自嘲是人生的诙谐曲	42
在示弱中靠近成功	44
以一颗宽容之心面对仇恨	47
高处不胜寒,做人要低调	49
不计较得失,吃亏得后福	52
“消灭”敌人不如化敌为友	55
做一个“糊涂”的聪明人	58
做人“傻”一点,“福气”多一点	61
不图回报,做沉默的好人	63
摆脱负累,保持一颗单纯之心	66

●●● 简单的管理最美

简单的管理,有利于执行和操作:制度的简单让执行者易于接受,流程的简单让实施者更易操作。简单的管理,也有利于发现和解决问题,毕竟一根绳子比一团乱麻更容易找出头绪来。

因此,把管理从复杂变得简单,不但可以节省大量的时间成本,还可以让整个运作更高效。复杂的东西往往出现的漏洞也很复杂,而简单的问题解决起来也很容易。在管理中,简单往往有着出奇制胜的效果。

简单的思维让管理变得更简单	70
去繁就简是管理的最高境界	72
创新比经验更重要	75
简化人际关系,避免无休止的内耗	77
建设自我管理,减少管理成本	79
欲取先予,以自我为源头	82

做一个善待下属的管理者	85
容人之度，成就企业家之风	87

第五辑 简单的思维最美

我们的世界原本简单，它是从红黄蓝三种原色出发，编织出一个五彩缤纷的世界。人的形成也是从简单开始，即从一个受精卵，经过十个月的孕育长大成人。

养成这样一种思考方式，我们便不会被物质所奴役，便能保持精神的自由。我们本来就是一无所有，生没有带来什么，死亦不可能带走什么。那么，便不会有所谓的不够吃、不够穿、不够漂亮、不够优秀、不够快乐和不够幸福；一切归零之后，便了无牵挂、轻装上阵。

在暂停中欣赏人生沿途的美	92
清空“垃圾”，调节身心系统	95
学会刹车，人生才不会失控	98
一无所有是一种内在驱动力	100
重新审视曾经困扰我们的事	102
得不到快乐是因为想拥有太多	105
放手是后退中的前进	109
这一刻，降低你的期望值	111
停止抱怨，接受不完美的缺憾	114
按本色做人，按角色做事	117
唤醒回归本真的心灵	119
给心灵松绑，适时放松自己	122
平衡人生，用减法过生活	125

●●● 简单的沟通最美

人际沟通中,我们常常怀着“知人知面不知心”的防御心理,其实,最简单、最真诚的方式,才会让彼此打破心墙,沟通流畅。

凡事一旦复杂了,就会以浑浊混乱的形式呈现,如此,自然免不了让人心生疑惑、猜测比较,或不知所措、无所适从,或心情焦虑、情绪浮躁。而事情一旦简单了,就像溪水一样轻捷地流淌,人们就会一目了然、心平气和、轻松明快,从而更开阔地进行交往与沟通。

做人要宽纳,待人要宽恕	130
站在别人的角度上感受自己	133
倾听比倾诉更倾心	136
赞美让“你和我”变成“我们”	139
学会拒绝,别做“老好人”	142
生活需要善意的谎言	145
在坦诚的基础上清除误会	147
停止对别人的指责	150

●●● 简单的修为最美

修行来自于淡泊明志的心态,而简单则酝酿了平和。简单的过程就是一个觉醒的过程,大道至简。高远的修行境界一定是一个简约安然的体会过程。简单使人不窃喜,不大悲,让人渐渐历练到能够宁静地享受着持续的快乐。而快乐才是生命不断走下去的动力。

简单来源于心态的平和,正所谓“不以物喜,不以己悲”。热爱生活,积极地面对现实,认真地活在当下,真诚地善待他人,不虚伪地戴着面具,不强烈地苛求他人,也不和自己较劲。何况,忙碌的生活过程中,有许多自然而惯性的活动,

并不需要精疲力竭地去琢磨。若能常以超然、淡泊的心去对待生活，定能获得别样的幸福。

人生是一个不断得失的过程	154
凡事未必多多益善	156
放弃奢侈的欲望，清扫人生的屏障	159
你不是超人，凡事不可强求	162
昨天已过去，明天也不会有	165
不要为打翻的牛奶哭泣	167
过好眼下，不要预支明天的烦恼	169
学会关门，单纯地享受生活	172

第八辑 简单的养生最美

我们活在这个世界，就像被搁置在一条传送带上，每天不断地奔跑，甚至奔命。然而到头来我们往往发现，倾尽一切所追逐的，都是世俗的需要，而非心灵的需求。富可敌国的人，未必找到了快乐；权倾一方的人，未必寻觅到了幸福。快乐和幸福，说到底，不是金钱和权力，只是心底里的一种安闲与宁静。

如此说来，应尽早摒弃一切奢求、贪欲和妄想，卸掉一切外衣、面具和伪装。只要做到不听任物欲横流，也就守住了自己内心的一方净土，正所谓“清心寡欲”而已。只有寡欲，才能宽心，事事容得下，放得下，身心渐渐被涤荡。思想得到了净化，灵魂得到了滋润，心性自然也就被颐养得生生不息。

给心灵找个停泊的港湾	176
彼岸无尽头，知足方长乐	179
忙里偷闲，享受人生之乐	183
慢慢品味简单的生活	186

守住内心的一片净土	189
情调,在慵懒中慢慢弥散	192
放慢脚步,享受多彩多姿的人生路	194
掌控情绪,积极健康地面对生活	197
快乐是自找的,凡是多往好处想	201

●●● 简单的婚姻最美

有一首歌中唱道:“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老。”褪去了热恋时的甜言蜜语,淡漠了求婚时的海誓山盟,剩下的只有各自实实在在的个性和简简单单的日子。

年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。幸福的婚姻其实就是简单而平淡中的踏实,它蕴涵在生活中的每一个细节之中。如同煲汤,需要温火慢慢熬炖,这样做出来的汤才醇香而值得回味。能守住属于自己的一份简单而平淡的生活,就已经是一个幸福的人了。能够在一起时,便要好好惜福,不离不弃。“执子之手,与子携老”,在平淡和琐碎的日子里,保持一颗简单如初的心,与自己的知心爱人牵手一生。

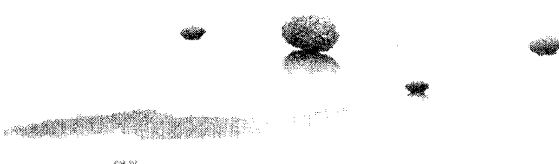
爱如空气,疼惜眼前人	206
爱情会在攀比中衰败	209
从容面对爱情中的一切痛苦	213
细水长流的爱情是幸福的保障	215
爱情,要如生命般珍惜	218
轻装上路,拾捡一路上的幸福	222
活着,就是最大的幸福	227

第十辑 简单的成功最美

人们在做出一项决策或付出某些努力之前，总是下意识地权衡利害得失，这本是人之常情，无可厚非。但有些人却过于患得患失，或纠结于事情的结果，或斤斤计较于可能付出的代价，从而失去了诸多良机，或使本应充满快乐的过程背上了沉重而痛苦的包袱。

一个心中有坚定信念的人，一个有明确目标的人，他会心无旁骛，并善于将可能引起忧愁苦恼及妨碍行进的事物统统丢掉，不让它干扰自己的身心和脚步。当向顶峰迈开第一步的时候，我们就已经进入了成功的过程，生命的全部内容从此展开。

目标如启明星般引导着我们前进	232
但求耕耘，莫问收获	235
别在成功来临之前倒下	237
急功近利只能加速失败	240
在宁静之中通向成功之门	242
挖掘特长，在对的领域中发展	245
战胜恐惧，拥有一颗泰然之心	247
失业是人生崭新的开始	250
失败是因为太急于成功	253
忽略过去，将成功设定在未来	256



第一辑

简单的生活最美

这个世界,美誉如指尖的薄暖,浮名若云影的轻凉,即便会绚丽,但似烟花,难以长久。只有“一生无是无非,烧清香,吃苦茶,安闲过日子”的生活,才是人生至境,如水扬清波,如风过疏林。每一个日子看起来都很清淡,但却是放在心头的日子,潜着香、藏着甜,是自己真正活过的每一天。

简单的生活,并不是让人们过着清苦贫困的生活,而应该是现代人发自内心的一种精神需求。经过深思熟虑后的生活选择,是一种表现真正自我,生活目标和生活意义明确的生活,是一种追求健康、丰富、平凡、和谐的心境,是一种让自然沐浴身心,在动与静之间寻求平衡的方式。

没有人能导演我们的人生之路

美国前总统林肯说：“如果证明我是对的，那么人家怎么说我都无关紧要；如果证明我是错的，那么即使花十倍的力气来说我是对的，也没有什么用。”

除了自己，没有人可以决定我们的路怎么走。对于谣言，只要心中知道自己在走什么样的路，便没有人可以减损我们前进的动力。浊者自浊，清者自清，视而不见、充耳不闻，谣言自然便不能伤害到我们。毁誉不改其守，抑扬不更其志；内心淡然而定，任雨打风吹，自若向前。

面对闲言议论、诋损毁谤，既然他人有心制造，我们又何必自行上前惹得一身尘杂？越是安然平静，不被搅动的水，越容易得到沉淀。所谓清者自清，胸襟使然。

狄仁杰在武则天执政时期，可以算得上是一位著名的宰相。他对流言蜚语的泰然处之，被后世广为传颂。

狄仁杰办事公平，执法严明，在当地有着广受称赞的美誉。武则天因此把当时还是豫州刺史的狄仁杰调回京城，并升任宰相。

但武则天还是想再有意考察一下狄仁杰，便在一次上朝后留住了他。武则天故意告诉狄仁杰：“你在豫州任职时，政绩的确突出，名声也很是清明，所以我任命你为宰相。但是回京后，我却听见有人说你不好。”

狄仁杰只是简单应和了一声，毫不在意。

武则天不禁追问：“你不想知道说你坏话的人是谁吗？”

狄仁杰正色道：“人家说我的不好，如果确实是我的过错，我愿意改正；如果陛下已经弄清楚不是我的过错，这是我的幸运。至于是谁在背后说我的不