

簡單， 也可以很豐富

More Simple
More Rich

生活可以簡單，心靈不能貧窮。
想要擁有簡單又富足的快乐生活，決定權其實在自己手上！

擁有很多的人，內心不一定快樂；
物質匱乏的人，心靈不一定貧窮。
對物質的貪念與欲望，才是煩惱的根源！

只要能夠學會簡單過日子，
你會發現，豐富又圓滿的人生，其實早就擁有！

林慶昭·著



簡單

很豐富

簡單生活

簡單生活



簡單，也可以很豐富

／林慶昭 作——版，——台北縣新店市：

好的文化，2010.01

面；公分

ISBN 978-986-6373-38-1（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

98023318

簡單，也可以很豐富

作 者—林慶昭

封面設計—彭子馨(Lammy Design)

出版・台灣地區—好的文化

台北縣新店市寶興路45巷6弄5號6樓

電話：886-2-8914-6405; 886-2-8911-7428

傳真：886-2-2910-7127

劃撥帳號：19915811

E-Mail：chou@elitebook.tw

香港地區—艾利布克出版有限公司

Elitebook Publication Limited

發行・台灣地區—聯合發行股份有限公司

台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

電話：886-2-2917-8022

傳真：886-2-2915-6275

香港地區—新文化圖書有限公司

新界葵涌葵豐街17-23號華業大廈B座9樓E室

Flat E. 9/F., Block B. Marvel Industrial Building

17-23 Kwai Fung Crescent Kwai Chung N.T.H.K.

印 製—皇甫彩藝印刷股份有限公司

初版一刷—2010年01月

定 價—新台幣220元

◎ 欲利用本書全部內容或部分內容者，須徵求同意
或書面授權。洽詢電話（02）8914-6405

◎ 版權所有，翻印必究（Printed in Taiwan）

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回經銷商更換

簡單， 也可以很豐富

More Simple
More Rich

生活可以簡單，心靈不能貧窮。
想要擁有簡單又富足的幸福生活，決定權其實在自己手上！

擁有很多的人，內心不一定快樂；
物質匱乏的人，心靈不一定貧窮。
對物質的貪念與欲望，才是煩惱的根源！

只要能夠學會簡單過日子，
你會發現，豐富又圓滿的人生，其實早就擁有！

林慶昭·著



簡單， 也可以很豐富

More Simple
More Rich

外表簡單一點，內涵就會更豐富一點。
需求簡單一點，心靈就會更豐富一點。
言語簡單一點，溝通就會更豐富一點。
私心簡單一點，友情就會更豐富一點。
情緒簡單一點，人生就會更豐富一點。
愛情簡單一點，幸福就會更豐富一點。

生活過得快不快樂，人生感到幸不幸，
外在環境當然有一定的影響，然而，最大的關鍵還是自己的想法。
把手握緊，感覺好像抓住了些什麼，但其實什麼也沒有留住；
把手放開，感覺好像什麼都沒有，但其實擁有了全世界！

記住：有時候，
生活愈簡單，生命其實愈豐富！

ISBN 978-986-6373-38-1



9 789866 373381

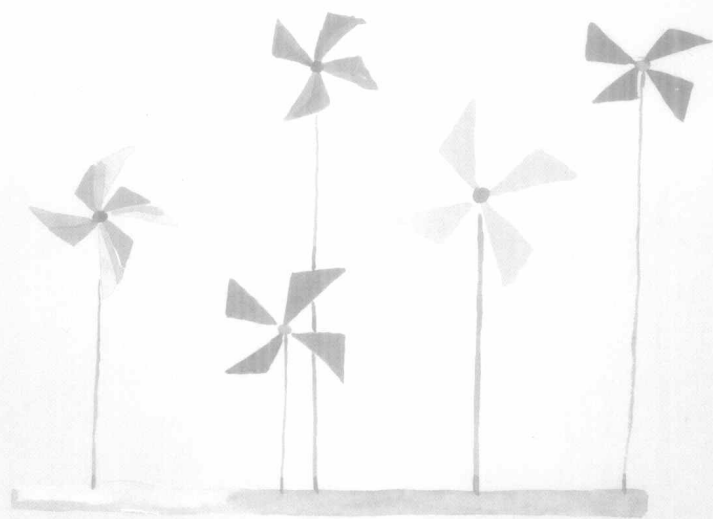


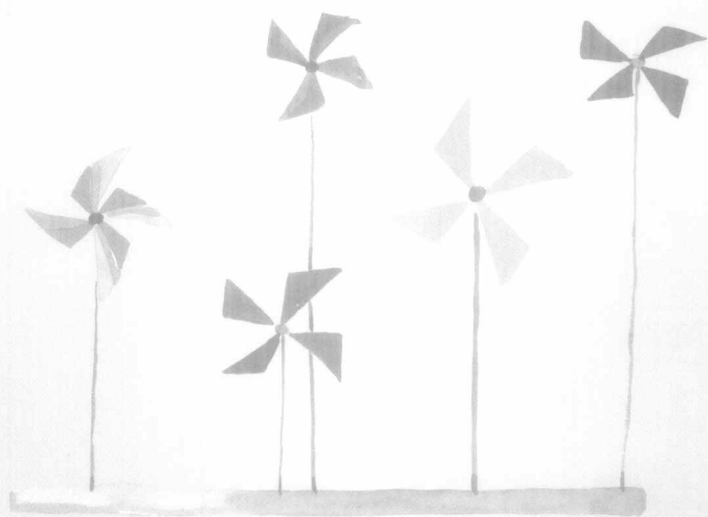
00220

好
good
的
Publin

定價220元

¥105.60
廈門外灘圖書批發有限公司





Want to be
more rich

擁有很多的人，內心不一定快樂；
物質匱乏的人，心靈不一定貧窮。
對物質的貪念與欲望，才是煩惱的根源！

林慶昭 · 著



簡單就是最大的豐富



作者的話：

你快樂嗎？我快樂嗎？他快樂嗎？

有本書的書名叫：「我變快樂了！」但實際上，愈是生活下去，變快樂的人愈來愈少，反倒是變痛苦的人愈來愈多。

快樂真的可遇不可求嗎？

想想也是，雖然快樂不是那麼容易擁有的東西，但也不是難以追求的東西，因為決定權操之在己。



有位名叫魯賓斯坦的鋼琴家，未成名前的他，竟然沒有上過正式的音樂學院，而是在酒吧彈鋼琴，每次賺到一些錢就跑去喝酒。

有一天，賺來的錢花光了，女朋友也離開了，要付給房東的租金也繳不出來。面對一連串的悲慘遭遇，他突然覺得人生沒有意義，索性把腰帶綁在樑上，然後站在椅子上想結束生命。

可是，萬萬沒料到那條帶子竟然會斷掉，準備自殺的魯賓斯坦，砰的一聲跌坐到地板上。

想死也死不成，忽然他反問自己：「為什麼我要結束生命？」

頃刻之間，他頓悟了，要不要快樂其實是自己可以決定的：生病時可以快樂、窮的時候可以快樂，甚至死的時候也可以快樂，而自己為什麼要被外在的環境主導？

從那一刻開始，他決定要讓自己活得快樂，就算沒有錢或是永遠被人瞧不起，他還是要保持快樂。此後，快樂的魯賓斯坦整個人生都改變了，後來成為

音樂史上極為有名的鋼琴演奏家。

美國總統林肯說：「人快樂的程度多半是由自己決定的。」

沒錯，當一個人的慾望減少了，當一個人的貪念降低了，心情就不會受到影響，就能坦然或泰然地面對各種發生的事情。

有個朋友寄來一封Email，內容非常有意思，非常值得大家思考：

- 1、讓外表簡單一點，內涵就會更豐富一點。
- 2、讓需求簡單一點，心靈就會更豐富一點。
- 3、讓流程簡單一點，質感就會更豐富一點。
- 4、讓言語簡單一點，溝通就會更豐富一點。
- 5、讓學習簡單一點，知識就會更豐富一點。
- 6、讓私心簡單一點，友情就會更豐富一點。
- 7、讓挫折簡單一點，經驗就會更豐富一點。
- 8、讓情緒簡單一點，人生就會更豐富一點。



9、讓效率簡單一點，成果就會更豐富一點。

10、讓行銷簡單一點，業績就會更豐富一點。

11、讓環境簡單一點，空間就會更豐富一點。

12、讓愛情簡單一點，幸福就會更豐富一點。

想想也是，生活過得快不快樂，人生感到幸不幸福，雖然外在的環境對我們有所影響，但最大的關鍵卻是自己的想法。如同上述的十二條法則所教導我們的道理一樣，只要能學會「簡單」一點，生活必定能更「豐富」一點。

簡單就是最大的豐富。不信，試了就知。



CONTENT I

《目錄》

- 1、讓外表簡單一點，內涵就會更豐富一點。 17
雖然我們不能改變天生的容貌，卻能夠磨練我們內心的美麗，只要我們對自己有信心，外表的美醜根本不是問題。
- 2、讓需求簡單一點，心靈就會更豐富一點。 31
生活簡樸不是什麼東西都不買，而是避免不必要的浪費，然後把多餘的心力幫助需要幫助的人，因為知足最樂。
- 3、讓流程簡單一點，質感就會更豐富一點。 45
流程的簡化需要配合經驗的傳承，以及需要懂得變通，最重要是不合時宜的舊思維，該拋開時就必須拋開，不斷地予以革新創造。

CONTENT II

- 4、讓言語簡單一點，溝通就會更豐富一點。.....59
- 話人人會說，但說的得不得體，可就需要細細思量，最好是開口之前，能夠三思而後行，才不會多言必失。
- 5、讓學習簡單一點，知識就會更豐富一點。.....73
- 天下無難事，只怕有心人。唯有透過不斷地學習，才可能提升自己的競爭力，累積成功的機會。
- 6、讓私心簡單一點，友情就會更豐富一點。.....87
- 完美的友誼，是出於純粹的德行，因為真正的知己，是無私地為對方獻身，毫無任何動機，純粹是對了朋友的利益。

CONTENT III

7、讓挫折簡單一點，經驗就會更豐富一點。.....	101
赴，就不會讓一時的困頓打擊自己的信心。	
8、讓情緒簡單一點，人生就會更豐富一點。.....	115
讓心情獲得快樂的最好方法，就是學會寬恕那些曾經傷害過我們的人和事，保持情緒的平靜。	
9、讓效率簡單一點，成果就會更豐富一點。.....	129
事有輕重緩急之分，必須能搞清楚事情處理的先後順序，才能有效提升做事效率，達到事半功倍的成效。	