

简单，一种快乐生活的方式

简单

简单

艾迪生 编著

有一种快乐叫

简单

快乐其实很简单，其秘诀无非是「简单做人，简单生活」。「简单」是一种生活方式，更是现代人不能不了解的生活诀窍。在人际关系越来越复杂、生存压力越来越大的今天，若你能做到简单做人，简单生活，你就找到了通向快乐的捷径。

汕头大学

艾迪生 编著

有一种快乐叫

简单

简单学

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种快乐叫简单/艾迪生编著. -- 汕头: 汕头大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5658-0320-8

I. ①有… II. ①艾… 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 (2011) 第129530号

有一种快乐叫简单

编 著: 艾迪生

责任编辑: 胡开祥

封面设计: seacloud

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82903126

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 184千字

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-5658-0320-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室
邮编/510075 电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前 言

“人”字只有一撇一捺，简单、易写。

人，从出生到成熟，直到在世界上消失，除了纯真的童年时代，其余的生命过程中都带着各式的脸谱而生活、而存在。是因为存在于社会本就需要各式的脸谱么？为什么现在的人总觉得活得很累呢？盘古开天，女娲造人，她肯定没有想到几千年后的人生活先进了，却比她当初造人之时变得更为复杂，更为难懂了。

在日常生活中总是有一些人，他们活得很累，很紧张，过得缺乏乐趣。别人很随意说的一句话，干的一件事，也许什么目的都没有，但过于复杂的人就会胡思乱想，生怕别人有什么谋划会使自己吃亏。因此，这种人在为人处世的过程中，处处都要做得比别人更加精打细算，更加投机取巧，因此，他们在为人处世上就显得不诚实，不大方，甚至很做作。他们处处提防，时时警惕，小心翼翼地过日子。

其实，“天下本无事，庸人自扰之”。真正的聪明人，会简单做人。简单是一种美，一种境界。置身其中，便会忘却工作的疲惫、生活的烦恼、人生的忧愁。这于生活和人生，会减少许多的纷扰与纠缠，随之得到的就是种种的轻松和愉快。少了扰心的杂念和私欲，也就没有了顾虑，没有了尔虞我诈和勾心斗角。卸掉了复杂的思想负担，人就会如释重负，心灵便会长出翅膀，飞翔也就

变得自由自在和无牵无挂。

简单做人，说来容易，做起来难。其中的深刻和艰难，需要的是思想的精深和灵魂的感悟；需要的是摒弃一切奢求、贪欲和妄想；需要卸掉一切外衣、面具和伪装。要学会崇尚返璞归真，让心灵变得纯朴、自然、厚道，才是做人的本真。用一个简单的微笑，一声暖人的问候，一朵传情的玫瑰，一个深情的拥抱，一次默契的配合来表达情怀，沟通心灵，诉说衷肠，表述相知，才是人生的自然。这也正是我们编撰此书的初衷。希望通过阅读本书，使人们懂得有一种快乐叫简单。

做人要简单一些，人做得简单了，一切事情也就不再复杂了。要以平常心去对待世间的万事万物，自己才会从繁琐的生活中，从扑朔迷离的关系中走出来，忘却烦恼，做个简单的人。

做人要光明磊落、心底无私。这样可以使人际关系变得不再错综复杂，也不会因为身陷其中而惶恐不安，作茧自缚。常言说：“心底无私天地宽。”要想做人不复杂、不世故、不虚伪、不自欺欺人，就必须有颗坦荡无私的心，只有这样才能走好自己的一步，才会活得更加轻松，更加自在。

做人要淡泊名利。淡泊是一个人的修养和精神境界，是一种灵魂的典雅。当你拥有了淡泊名利的心态，就可以不再为名利的沉浮与得失所累，抛开人世间的喧嚣、浮躁，按自己的能力所及，去细细品味人生，可以宠辱不惊、不卑不亢，自然地工作，真实地生活。

做人要用“糊涂”的行为处世。人生难得糊涂，贵在糊涂，乐在糊涂，成在糊涂。聪明人不可一世，糊涂人成就一生。郑板桥的一句“难得糊涂”，为世人所称道。区区四字，言简意赅，却道

出了无数难以言喻的道理，富有以柔克刚、藏巧露拙、韬晦隐忍的深刻内涵，可谓精彩绝伦，孕育着大智慧。“难得糊涂”愈来愈成为为人处世、闯荡社会、遨游商海所必备的智慧锦囊。聪明难，糊涂难，由聪明而糊涂更难。要想做人不太复杂，必须表现得像个傻瓜，不过是一个聪明的傻瓜。

聪明的傻瓜，无非是：简单做人，明白做事。这是一种生活方式，一种为人处世的手段，更是现代人不能不了解的生存诀窍。在人际关系越来越复杂、生存压力越来越大的今天，若能找到一个做人做事的最佳方式，也就找到了一条通向绚丽人生的捷径。

既然要简单做人，就要放下包袱，保持超然的态度。为了使我们的的心情与心灵更加自由，更加惬意、轻松，我们应该卸下包袱，轻装前进。而这种超然的生活态度，只有在生活中经历了磨难与艰辛，并且经住了困难挫折而取得胜利的人，才可以从锤炼中感悟生活的真谛。有了这种超然的生活态度，人生会变得更加快乐轻松。我们的生活也会变得越来越简单，越来越快乐。

目录

前 言 /1

第一章 做人还是简单些好 /1

做人不要太复杂，还是简单一些好。人做得简单，事情也就不再复杂。所谓简单做人，并非不顾及周边环境，无视复杂的人际关系，而是说在对人情世故有着充分认识和必要准备的前提下，在做人的方式上删繁就简，有意识地跨越许多约定俗成、害多利少的做人羁绊，把原先复杂的做人之道简单化。

做人要聪明，但不要太精明 /3

有心计，而不工于心计 /6

学会笨拙精神 /9

欺骗别人就是欺骗自己 /11

要比别人聪明，但不要说你比他更聪明 /14

“刻板地”奉行诚信的原则 /16

吃亏是福 /20

深藏不露，低调做人 /23

微笑是化解矛盾的有力武器 /25

有才也不能锋芒毕露 /28

第二章 心底无私天地宽/33

常言说得好，“心底无私天地宽”。“心底无私”，就是做人做事坚持原则，光明磊落。这样的人当然会受人拥护，受人爱戴，自己也会活得自由自在。相反，不知羞耻、损人利己、见利忘义、违反道德的人自然会受到人们的谴责和反对，有的甚至会受到众人的唾骂，其心里总是惶恐不安的。所以说，做人做事必须有颗踏实无私的心，才能走好自己的每一步，才能为自己的人生画一个圆满的“句号”。

君子莫大乎与人为善 /35

奉献是一种快乐 /38

保持真我，维护尊严 /41

享受给予的快乐 /47

帮助别人就是帮助自己 /50

常怀感恩之心 /53

克服偏见，摘掉“有色眼镜” /56

猜疑是人际交往的大敌 /59

消除消极的嫉妒心理 /63

勇敢打破冷漠的心墙 /66

对明天充满希望 /68

第三章 淡泊名利，不强求完美/73

淡泊是一个人的修养，是一个人的精神境界，是一种灵魂的典雅。淡泊名利，不等于逃避社会和生活的选择，也绝非是庸人所为。当你拥有了淡泊名利的心态，就可以不再为名利的沉浮与得失所累，也不再为人间的蜚短流长所左右，从此可以宽

辱不惊、不卑不亢，自然地工作，真实地生活。
当你拥有了淡泊名利的心境，就能抛开人世的喧嚣、浮躁，按自己的能力所及，去细细品味人生，生活会更加阳光灿烂！

- 不必苛求完美 /75
- 不要让欲望变成贪婪 /79
- 不要强迫自己成为全才 /82
- 勿以善小而不为 /85
- 高调做事，低调做人 /89
- 淡泊宁静，过有品位的生活 /91
- 追求简单的生活 /94
- 有“面子”不等于有尊严 /97
- 知足者常乐 /100
- 如何正确对待受辱 /103
- “忍”字当头，等待时机 /106
- 不以成败论英雄 /108

第四章 用“糊涂”的行为处世 /113

人生难得糊涂，贵在糊涂，乐在糊涂，成在糊涂。聪明人不可一世，糊涂人成就一生。聪明难，糊涂难，由聪明而糊涂更难。一个人要想在这个世界上成功，他必须表现得像个傻瓜，但并不是指真正的傻瓜。郑板桥有一句名言：“难得糊涂。”为世人所称道，区区四字，言简意赅，却道出了无数难以言喻的道理，富有以柔克刚、藏巧露拙、韬晦隐忍的深刻内涵，可谓精彩绝伦，孕育着大智慧。“难得糊涂”愈来愈成为为人处世、闯荡社会、遨游商海所必备的智慧锦囊。

该“糊涂”时且“糊涂” /115
真糊涂；假糊涂 /118
做人要懂得含蓄 /121
学会适时的沉默 /123
顺其自然做个“无心人” /126
学会睁一眼，闭一眼 /129
巧妙“打圆场”化解尴尬 /132
忘记痛苦，铭记快乐 /135
脱离尴尬处境的技巧 /138
当众拥抱你的敌人 /141
遇事给人台阶下 /145
用笑脸迎接悲惨的命运 /148

第五章 简单做人，明白做事 /153

做人与做事的佼佼者的成功历程，其秘诀无非是“简单做人，认真做事”。“简单做人，认真做事”是一种生活方式，一种成事手段，更是现代人不能不了解的生存诀窍。在人际关系越来越复杂、生存压力越来越大的今天，若能找到一个做人做事的最佳方式，也就找到了一条通向绚丽人生的捷径。


认识自己并发挥自己的长处 /155
锁定正确的箭靶 /158
一步一个脚印 /162
看到自己人生的价值 /165
永远不要为自己找借口 /169
不要把话说得太满 /172
抛开烦心小事 /176
打破常规变“不可能”为“可能” /179

敢想敢做，勇于冒险 /183
持之以恒才能走得更远 /188
得意而不忘形 /192
勇于承认错误 /196
有得必有失 /199

第六章 放下包袱，保持超然的态度 /205

有位智者曾经说：“人生其实很简单，就像吃饭一样，把吃饭的问题搞明白了，也就把所有的问题都搞明白了。”为了使我们的心情与心灵更加自由，更加惬意、轻松，我们应该卸下包袱，轻装前进。而这种超然的生活态度，只有在生活中经历了磨难与艰辛，并且经住了困难挫折而取得胜利的人，才可以从锤炼中感悟生活的真谛。有了这种超然的生活态度，人生会变得更加快乐轻松。我们的生活也会变得越来越简单，越来越快乐。

保持乐观心态 /207
做自己想做的事 /210
摘掉面具，张扬个性 /214
适度利用他人的自私 /217
卸掉忧虑包袱 /220
别让自卑作祟 /224
看到苦难后的彩虹 /227
幽默是最高级的语言艺术 /230
不惧失败勇敢前行 /234
在必要的时候选择放弃 /238
进行积极的自我交谈 /242
从容应对生命中的改变 /246



简单

第一章 做人还是简单些好

做人不要太复杂，还是简单一些好。人做得简单，事情也就不再复杂。所谓简单做人，并非不顾及周边环境，无视复杂的人际关系，而是说在对人情世故有着充分认识和必要准备的前提下，在做人的方式上删繁就简，有意识地跨越许多约定俗成、害多利少的做人羁绊，把原先复杂的做人之道简单化。

做人要聪明，但不要太精明

做人与做事，是个常说常新的话题。对任何人来说，不管自觉不自觉，他始终在以自己的方式做人；不论有意无意，他也始终在以自己的方式做事。正因为做人与做事无时无刻不在，似乎人人都会，所以许多人并没有把做人与做事当做一个问题来研究；另一方面，做人有层次、做事有成就又是如此困难，对大多数人而言似乎是遥不可及的事情。因此，有的人又走向另一个极端，认为做人与做事是个天大的学问，穷尽毕生的精力也未必能略窥一二。

当你选择好人生目标并准备为之奋斗时，一定要记住：要聪明，而不要太精明。聪明的人一般不计较眼下的区区得失，而是把眼光放长远，时刻有一个宏观的事业目标，所有的努力都为这个目标服务。虽然他们的很多行为让别人看起来没有多大好处，甚至很吃亏。但是，他们心里清楚，自己的努力在将来肯定会得到巨大的利益回报。

可在现实生活中常常有这样一种人：他们斤斤计较于个人得失，为了一点小小的利益能与他人争破头皮，从来不肯吃一点小亏。有时似乎也因为自己的“聪明”而获利不少，比如，单位给员工发放一批福利品，最后剩下一件，某个精明的职员就会跳出来，以某种借口将其据为己有，而其他同事也不好意思说什么；

又或上司分给部门一个临时任务，这个员工一看任务有些麻烦，便借故推给其他同事，自己则一身轻松……这种表面上看似精明的人，似乎十分实用，实际上却犯了为人处世中的一大禁忌。

在与他人相处的过程中，最怕的就是太过精明和斤斤计较。相反，如果能够在与他人友好相处时，做到宽容别人，那么就没有处理不好的人际关系，也没有化解不了的恩怨。

在这个问题上，有些人处理得很好，有些人则处理得很差劲。我们经常可以看到，有些人受到人们的欢迎，在生活中如鱼得水；有些人却四面树敌，很难与周围的人相处。为什么会造成这样的情况呢？究其原因多种多样，社会是由人的群体组成的，而每个人又有着各自不同的生活经历、兴趣爱好、文化背景和性格，这些不同的人组合在一起，形成了一个或大或小的生存环境。在这样的环境里要营造和谐的人际关系，对于每一个人来说，都是一个无法回避但又需要正确对待的问题。

有些人在与他人相处中，“利”字当头，什么亏都不能吃，什么便宜都想占，总在算计着别人，以为别人都不如自己聪明，由此从中揩点油，讨点便宜，好像这样做就会比别人过得好些。这种人功利心太重，把功利当做人际关系的首要，日子过得很累、很紧张，缺乏乐趣。因为，这样的人会经常遇到许多“庸人自扰”的事情。比如说，别人很随意说的一句话，干的一件事，也许并没有什么其他目的，但对于那些所谓的精明者就会浮想联翩，晚上回到家里，躺在床上也要细细琢磨，生怕别人有什么阴谋会使自己吃亏。这种人往往最被人看不起，甚至会招致他人的冷言讥讽。

相反，如果能够在生活中与人为善，以宽大的胸怀待人处世，尽量不去与他人计较琐碎的利益，做到目光长远、宽容大

度，为自己和他人营造出一个好的生活、工作、学习氛围，这样的人怎么会不处处受到别人的敬佩和欢迎呢？

归根结底就是，不同的为人处世原则导致了不同的人际关系的产生。所以，在人际交往中还是要本着“宽以待人、胸怀大度”的原则，吃点小亏未必是坏事，适当“让利”，吃点小亏，多做一些力所能及的事，不仅体现了你的能力，也会加深你和他人的感情，“将欲取之，必先予之”，这也是一种高明的处世方法。一辈子不吃亏的人是有的，问题在于我们如何看待“吃亏”。

有的人与他人关系不好，就是因为过于计较自己的得失，甚至是锱铢必较，总是争求种种“好处”，时间久了难免惹周围人的反感。而那些暂时得到的利益未必能带给你多大的好处，反而弄得自己心神疲惫，还失去了良好的人际关系，得不偿失。如果对那些不会影响自己前程的好处多谦让一些，这种豁达的态度无疑会赢得人们的好感。

为人处世，你来我往，无法做到绝对公平，总是会有人吃点亏。倘若人们强求世上任何事物都公平合理，那么，所有生物链一天都无法生存——鸟儿就不能吃虫子，虫子不能吃树叶，世界就得照顾万物各自的利益。既然吃亏是无法避免的，何必要去计较不休、自我折磨呢？

事实上，人与人之间总是有所不同的。别人的境遇如果比你好，无论怎样抱怨也无济于事。最明智的态度就是避免与人进行比较，而应该将注意力放在自己身上，“他能做，我也可以做”。

一个人想把生活过得快乐、舒适，单靠东捞一点，西占一点地算计别人是徒劳的。我们生活得是否轻松愉快，很大程度上要靠真诚、信赖、友好，碰到困难互相帮助，有了好处共同分享。这就要

求我们每一个人都不必太精明，不用担心自己失掉些什么。需要的是相互谦让、奉献，关系融洽和睦比什么都好。不太精明的人容易和大家成为朋友，就因为大家可以正常相处，少有功利，又不必处处抱有戒心，才有温情，有安全感。

我们做人不要太复杂，为人处世中也不要太精明，但应该拥有智慧。在生活中，许多人并非真的糊里糊涂过日子，他们是简单的智者，是在聪明地做人。一个智者是不会患得患失，也不会困在世俗的鸡毛蒜皮之事中无法自拔，这样的人心胸开阔、为人豁达，他的人生也一定会更有意义，更有价值。

有心计，而不工于心计

从前，有个商人买了许多盐，驮在驴背上，驴不小心掉进了小河里，盐被河水溶化了，上岸后只剩下空空的袋子，驴感到很轻松。过了不久，商人又让驴子去驮盐，当经过小河的时候，驴子故意掉进了河里，它又一次轻轻松松地回了家。商人发现后很是恼火，第三次的时候给驴装了两袋子海绵，驴子再次故意掉进河里，结果它差点被淹死。这是一个流传了很久的寓言故事，这个故事讽喻了自作聪明，最终给自己带来加倍惩罚的“蠢驴”。

人活在世上最根本的两点就是做人和做事，把人做好是把事做好的基础，把事做得好则是人做得好的直接体现。怎样做人的态度决定着做事的原则和取向，一个不会做人的人，不论他如何投机取巧，也不论他付出怎样的努力，其结果总会适得其反！

一些喜欢玩心计的人，自以为工于心计能显示自己的聪明，其实是最大的愚蠢。汉代的刘邦能够战胜项羽的原因有很多，工