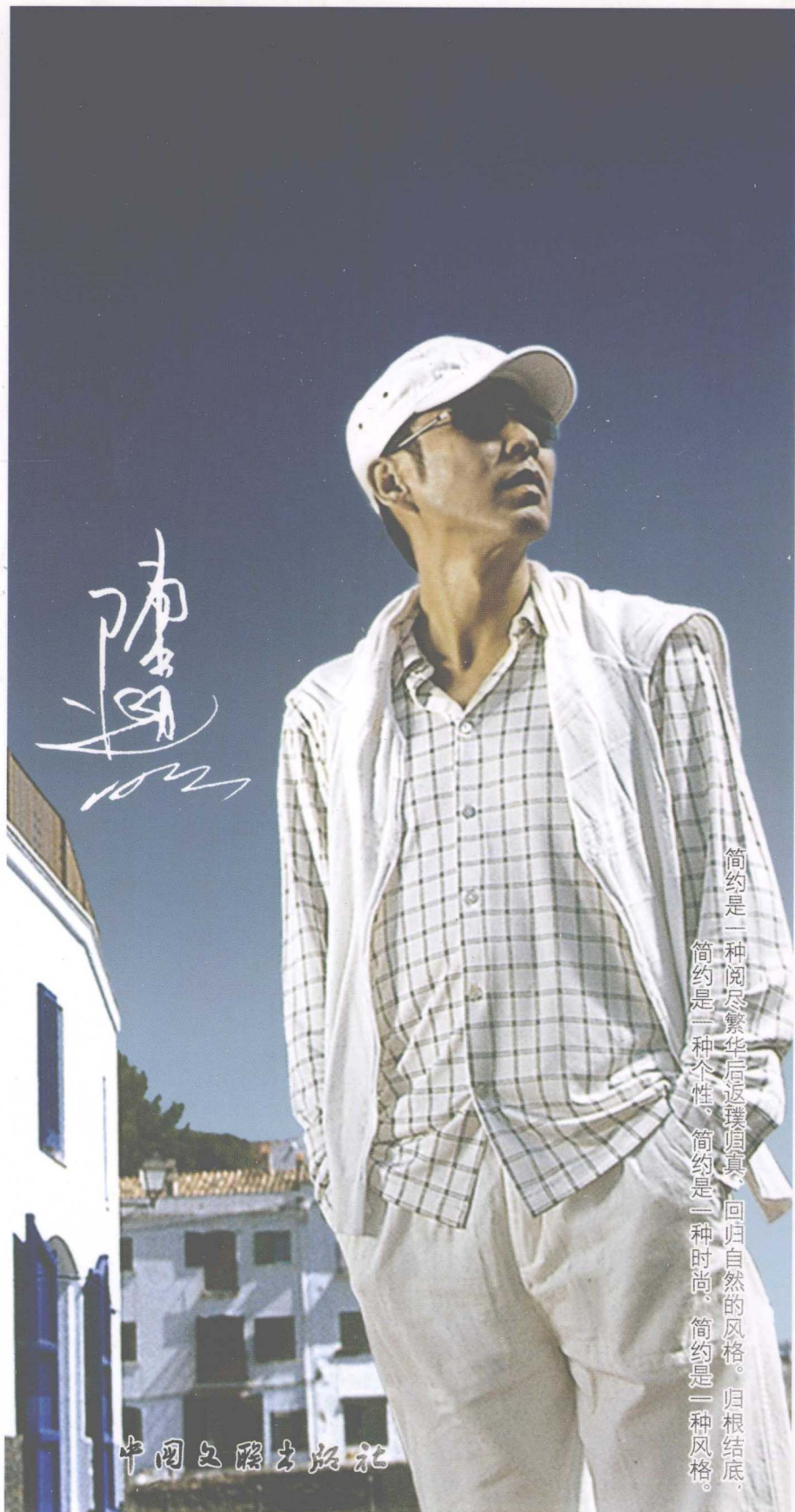


简约是一种阅尽繁华后返璞归真、回归自然的风格。归根结底，简约是一种个性。简约是一种时尚。简约是一种风格。



陈逸

中国文联出版社

简约不简单

精致生活，
简约人生

王冬星 / 李 军 著

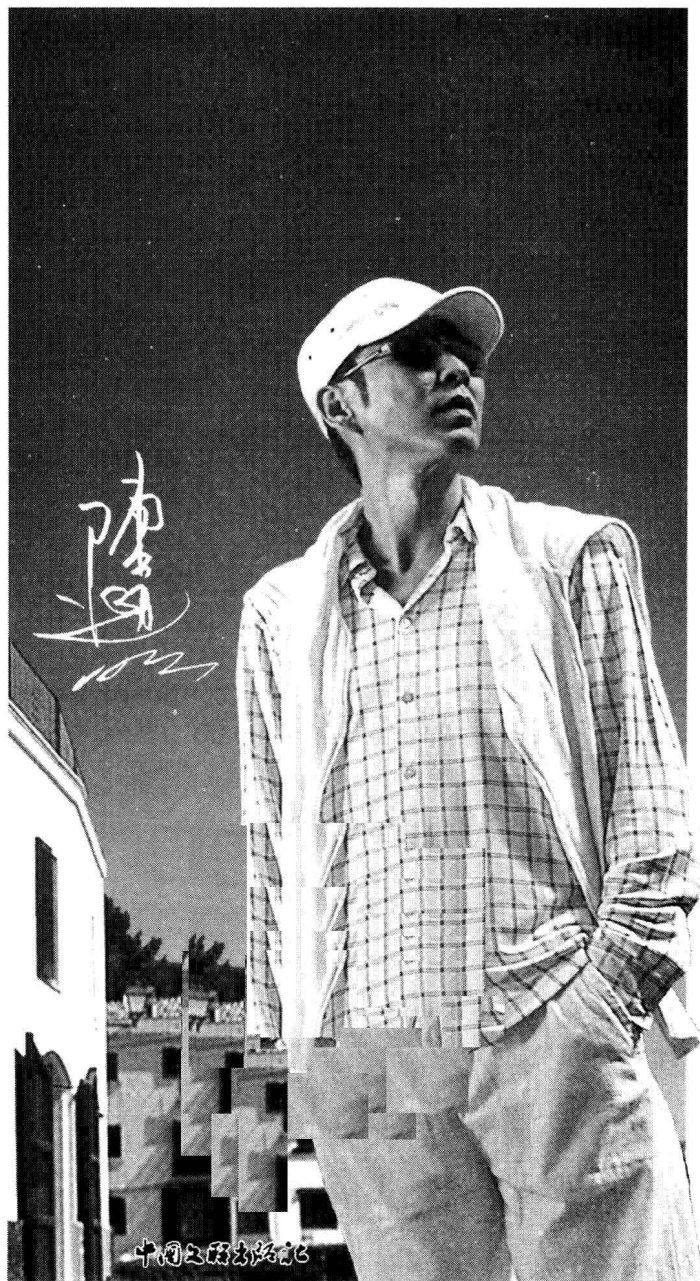
SIMPLE YET SOPHISTICATED

SIMPLE YET SOPHISTICATED

王冬星 / 李军 著

简约不简单

精致生活，
简约人生



图书在版编目 (CIP) 数据

简约不简单/王冬星, 李军著.-北京: 中国文联出版社,
2008.5

ISBN 978-7-5059-5889-0

I. 简… II. ①王…②李… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第065747号

书 名	简约不简单
作 者	王冬星 李 军
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里10号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	丁旭东
责任校对	闫 冲
责任印制	焉松杰 丁旭东
印 刷	北京旺银永泰印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	16
插 页	2页
版 次	2010年10月第2版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5889-0
定 价	30.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

大道 至简

(代序)

世间万物由简至繁走到今天，该由繁至简了。社会如此、文化如此、科技乃至军事无一例外，那么服装也就必在其中了。这也是人类回归自然的高级追求。人与人之间，人与自然之间，简约到一个“真”字，这是一个多么理想的境界。利郎的成功大约和其理念的与时是分不开的。

“万物之始，大道至简，衍化至繁。”大道者，万物之初始，“不知其名，故强字之曰道，强为之名曰大”；至简者，简约也。

六年前和利郎结缘也是这样的一个过程。大家读罢王冬星先生所著的书就会有一个大致的了解。

大道至简至明，此非道明乎？大道又难以言明，似又不足为名，此即为：道明者，无名也。故此序力求简约之……

陳道明

目 录

第一章 简约的内涵

大道至简至易，至精至微。只有睿智于心，才能简约于行。简约主义者认为：“多则惑，少则明。”老子也曾说过：“少则得，多则惑。”少了反而容易得到，多了却反倒迷惑了。

1. 大道至简..... (3)
2. 睿智于心，简约于行..... (6)
3. 多则惑，少则明..... (9)

第二章 简约，无处不在

其实简约就在你身边。衣食住行，言谈举止，忙碌不盲目，放松不放纵，处处都彰显简约的风采。

1. 衣：简约不简单 (17)
2. 食：饮食有节 (21)
3. 住：起居有常 (24)
4. 言：言简意赅，大音希声 (30)
5. 行：释放激情，忙碌不盲目 (35)
6. 乐：怡情养性，放松不放纵 (37)



第三章 减化冗繁, 简约生活

简约其实是一种“减约”。做好生命的减法, 减化冗繁, 轻装上阵, 你才会在喧嚣的尘世中找回本真, 感悟到人生真正的快乐。

1. 减掉多余的生活内容 (43)
2. 减化你的交际网 (45)
3. 减掉过多的欲望 (49)
4. 减掉不良的生活习惯 (52)
5. 减掉不必要的开支 (54)
6. 减掉多余的情感 (56)
7. 去伪存真, 简约生活 (59)

第四章 世界无界, 心容则容

何谓简约? 简约是舍弃, 更是收获。真正的简约, 不仅让我们返璞归真, 更让我们感悟包容。你的心是造就了简约, 还是包容了世界? 它, 又将去向何方?

1. 海纳百川, 有容乃大 (65)
2. 心胸狭隘者难成大业 (68)
3. 学会隐忍 (71)
4. 容人者人也容之 (78)
5. 胸襟坦荡才能淡定自若 (80)
6. 包容问题, 包容残缺 (82)
7. 欣赏自己的不完美 (84)
8. 包容而不纵容 (87)



第五章 取舍之间，彰显智慧

人生就是一个取舍的过程。“舍得得舍，不妨不舍不得；得失失得，何必患得患失”。人生的学问不是如何去得，而是在于如何去舍，学会了舍才懂得了得。

1. 学会放弃 (93)
2. 懂得取舍 (96)
3. 有舍才有得 (99)
4. 不要患得患失 (102)

第六章 和谐中庸，过犹不及

简约在某种意义上说就是一种和谐。不苛求，不奢求，去除太多的欲念，安守内心的宁静，和谐中庸，留有余地，人生也就圆融通达了。

1. 傲不可长 (107)
2. 志不可满 (112)
3. 欲不可纵 (115)
4. 乐不可极 (119)



第七章 淡泊名利，享受人生

人生一世，草木一秋。名和利，都是过眼烟云，是身外之物，生不带来，死不带去，一生为名利所累，实在是本末倒置。淡泊名利，享受人生，这才应该是简约生活的要旨所在。

1. 认清财富的本质 (125)
2. 见利思义 (129)
3. 富不可夸 (132)
4. 淡泊名利 (136)

第八章 诚实守信，宽以待人

言而无信，不知其可。一个不讲诚信的人，人生还有什么简约可言？宽以待人，以和为贵，这才是简约人生所追求的理想境界。

1. 无信不立 (143)
2. 以诚待人 (146)
3. 宽以待人 (149)
4. 和为贵 (154)

第九章 进退自如，无为有为

人生一世，要有所为，有所不为。要以出世的态度做入世的事业。进固然需要勇气，退更需要智慧用心。

1. 积极进取，有为作为…………… (159)
2. 谦逊退让，有所不为…………… (163)
3. 宠辱不惊，名成身退…………… (167)

第十章 张弛有度，内外兼修

内在精神的涵养关乎着一个人生命的品质。武术中讲究“内练一口气，外练筋骨皮”。同样，人格修养更要注重内外兼修。外在的风度取决于内在的气度。正如诸葛亮所言：“非澹泊无以明志，非宁静无以致远。”

1. 每临大事有静气…………… (177)
2. 动静相谐，以静治动…………… (184)
3. 气不可躁…………… (188)
4. 淡泊明志，宁静致远…………… (192)
5. 腹有诗书气自华…………… (195)
6. 胆实则气壮…………… (199)

第十一章 低调内敛，含而不露

低调是一种古老的智慧。低调做人无论在官场、商场还是政治军事斗争中都是一进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世谋略。时尚不张扬，“大智若愚”，“大巧若拙”，也不失为一种处世原则。

1. 低调做人，高调做事..... (205)
2. 时尚而不张扬..... (210)
3. 大智若愚..... (212)
4. 大巧若拙..... (218)

第十二章 净化心灵，返璞归真

简约的最高境界在于内心的安宁与祥和。我们的心灵被世俗蒙上了太多的灰尘。时时拂拭心灵的尘埃，才能使自己的内心空灵澄澈，至真至纯。

1. 给心灵“留白” (225)
2. 保持一颗平常心 (227)
3. 勤拂尘埃，荡涤心灵..... (230)
4. 感悟内心，学会独处..... (232)
5. 常怀感恩之心..... (235)
6. 永葆童心..... (239)

- 后记：时光雕刻经典，简约演绎人生 (243)

第一章

简约的内涵

大道至简至易，至精至微。只有睿智于心，才能简约于行。简约主义者认为：“多则惑，少则明。”老子也曾说过：“少则得，多则惑。”少了反而容易得到，多了却反倒迷惑了。





1. 大道至简

简约到底是什么？是一种社会时尚、一种艺术风格，还是一种正确的生活态度、处世原则？其实，简约不但是一种文化倾向，是一种时尚潮流，是一种艺术家理想主义的探索，是一种美学定义或是一种哲学教育，更是一种人生的处世哲学。不要把简约当作是一种时髦的用语，其实，简约由来已久。简约主义不仅是当今社会最为流行的时尚用语，更是中国传统文化的精髓所在。

鲁迅曾说过：中国文化源于道家。翻开历史文化典籍，我们在道家的始祖老子的专著里就随处可见简约主义的身影。早在二千多年前的老子在他的专著《老子》一书中就明确提出了“大道至简”这句至理名言。“道”即道理和理论，“大道”就是世界的基本原理、法则和规律，“大道至简”就是要透过事物复杂的表象认清它的实质，把复杂的事情简约化，把简单的事情做完善。

大道至简至易，至精至微。有道是：“真传一句话，假传万卷书。”真理其实都很简洁，一句话就能说清。自古以来，有为之士，都将“大道至简”奉为圭臬。就是道家的修真养性之术，也是以“大道至简”为不二法门。《黄庭经》云：“至道不繁”。繁杂无绪，皆为道末，令人不得要领，故尔道家不取。修炼之学，是质而精的东西，以少胜多，直指大道。司马谈论道家要旨说：“指约而易操，事少功多。”颇合修炼宗旨。

《老子》言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”盖愈趋简单，愈近大道。老子所言之道，其实是世界上万事万物的原始本象和规律。老

子将世界万物的原始形态统统归结于道，不管世界万物如何变化，其基本形态都源自道，这是对宇宙起源的一种探索和认识。总之，万物虽然千奇百怪，千变万化都源自于一个最简单的元素——“道”。这在现代科学上也能得以一一印证。宇宙中的事物千奇百怪，无奇不有，但无一例外都是由质子、中子、电子组成，或是由质子、中子、电子产生。宇宙的表象是复杂的，但本质却是非常简单的。也许以后科学进一步发展了，发现质子、中子、电子都是由一种更小的物质构成，也并不奇怪。

太阳是地球的生命之母，地球万物都在阳光中沐浴、成长。但太阳构成却非常简单，主要是由氢原子组成。

能量是地球生物的源泉，没有能量，地球将是一块寂寞、黑暗的荒地。但地球上所有的能量，归根结底都是来自于一个简单的公式： $E = MC^2$ 。可以进一步大胆假想：宇宙中的所有能量都是来自于 $E = MC^2$ 。

水是地球生物的血脉。用老子的话来说，上善若水。地球上万物都受水的泽润，没有水，也就没有生命。但水的构成却是非常简单，由两个氢原子和一个氧原子构成。

地球上植物有几十万种，动物有几百万种，组成了我们现在美丽的大自然。地球上的植物、动物从无到有，从单一到多样，从简单到复杂，其构成只有简单的两个字：细胞。

事物的起源体现了“大道至简”，事物本身所蕴涵的哲理更能体现“大道至简”。在中国传统文化中，最能体现“大道至简”这样深刻的哲理的恐怕只有太极图了。太极图多数人都见过，它是以黑白两个鱼形纹组成的圆形图案，俗称阴阳鱼。太极图是图式最简单、内涵最丰富、造型最完美的图案，古今中外没有哪个图案有如此深刻的内涵，它可以概括宇宙、生命、物质、能量、运动、结构等内容，可以揭示宇宙、生命、物质的起源。

一张看似简单平常的太极图，却能将天地万物之理包融其中，将简约之美发挥到了极至，其构思之奇巧，构图之完美，蕴理之深刻，真不愧是“简约不简单”！

“大道至简”还体现了一切事物都是由简单——复杂——简约的变化过程。这里的简约其实是简单的升华。在现实生活中我们更能体会这一变化过程。

小时候写文章，老是写不长，三言两语就写完了。之后，阅历渐深，水平渐高，洋洋洒洒数万言，也能一挥而就。随后，文章的篇幅却又变短了，因为这时要考虑怎样才能简明扼要，深入浅出；

原始的家居只是为了遮风挡雨，简陋之极。现如今家居装潢千变万化，从追求雕梁画栋，富丽堂皇，到现在人们更多的是追求一种简约明快的风格；

原始的服饰只是为了遮羞御寒，毫无款式、面料等讲究。现如今服饰穿着千姿百态，争奇斗艳，披红挂绿、穿金戴银虽然仍会被一些人所追逐，但最时尚最完美的依然是色彩、线条简约流畅的；

起初吃饭只是为了生存，人们过着饥不择食的生活。如今生活好了，山珍海味也吃腻了，人们还是想要吃清淡的，回想过去，粗茶淡饭的滋味才是最美的；

人从山林、原野中走来，走进喧嚣的尘世，走向繁华的市井。久而久之，人们又开始厌倦了城市的喧嚣，要从钢筋水泥的人工丛林中逃离出来，重新走向绿树成荫的自然丛林，向往过上一种宁静、简约的田园生活；

以前是“门前冷落车马稀”。如今生活境况改善了，人际交往也丰富多彩了，各种应酬多了，各种烦恼也接踵而至了。生活的琐事使人心烦意乱，忽一日，想穿了，“觉今是而昨非”，心也安了，意也平了，一切复归于宁静淡泊……

高明的设计要简洁，高明的管理要简约，高深的理论要简明，繁琐的程序要简化，数学公式要简易，家用电器要简便，管理机构要精简……

总之，一切都源于简，一切都归于简。返璞归真，大道至简！



2. 睿智于心，简约于行

“睿智于心”，就是行动之前要进行细致的思考。《孙子兵法》上说：“夫未战而庙算胜者，得算多也，未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无算乎！”古时拜将兴师，君主要在国家宗庙举行仪式，谋划作战大计，分析利害得失，然后才出兵，这就叫做庙算。在开战之前，从“庙算”看即有获胜把握的，是因为它计算周密，把握的获胜条件和机会多；开战之前，“庙算”不能导致获胜的，是因为它计算筹划欠周密，掌握的获胜条件和机会少。计算精确的能取胜，相反则不能取胜，更何况不计算，根本不掌握胜利条件的呢！“简约于行”，就是仔细思考以后，朝正确的目的和方向前进。不要顾及周边的细枝末节，也不要让一些无关紧要的事扰乱了自己的心志，心无旁骛，义无反顾，以最快的速度，最短的行程达到自己的目的。只有先进行细致缜密的思考，然后再进行正确简约的行动。武林高手对决，不一定要打上百个回合，先各自凝神不动，静如处子，如渊渟岳峙，一旦看出对方破绽，便动如脱兔，以泰山压顶之势一招制敌。老鹰在捕获猎物时也是这样。先居高临下，察看地面形势，一旦发现猎物，并不是马上就冲过去，而是凝神静气，找准最佳攻击角度和时机，然后猝然而发，一击即中。

“睿智于心”与“简约于行”是一种顺承关系。没有“睿智于心”便不能做到“简约于行”。生活中我们也有这样的体会。当一件事情摆在我们面前，如果不假思索，拿起就做，可能瞎忙活了一阵子，却什么结果也没得到。如果这时我们先站在一旁，仔细思考一下它的工作原理，看看该

从何下手，怎样处理才最合理，然后再去行动，这样就避免了我们去走弯路，走错路，费的工夫不多，反而能把事情办好。“磨刀不误砍柴工”说的也是这个道理。那个先磨刀再砍柴的人，一定事先进行精心思考过的，所以当那些没有磨刀的人还在大汗淋漓挥刀砍柴时，他早已坐在自己砍好的柴堆上悠闲地抽起了烟。

平时我们说：“把简单的问题复杂化，麻烦；把复杂的问题简单化，聪明。”这里说的第二个简单实质就是简约。简约就是将复杂的问题简洁化条理化，它不同于简单之处在于，首先承认事情的复杂性，但能透过复杂的表象看到事物的本质，而不是直接走到它的反面，将一切的问题看得过于简单，除了 $1+1=2$ ，就没有比这更复杂的事情了。好就是好，不好就是不好，如此单一地看待问题，只能显得稚气十足，更能为人留下“头脑简单”的笑柄。因此，简约不同于简单，这里的简约，含有简洁、简化、简明等多层含义。要知道，事物的复杂性和多样性是客观存在的，但事物的本质特征却是惟一的，可是我们大多数人，往往总是被事物的表象所迷惑，看不到它的本质，更不知道从何下手，所以要处理一些看似复杂的问题，要掌握好程序和要领。有个小故事，说的是美国首都华盛顿广场的杰斐逊纪念馆大厦表面大面积剥落。后来专家调查，那是因为冲刷墙壁的清洁剂有酸蚀作用，冲洗次数过多是因为鸟粪多，鸟粪多是因为燕子多，燕子多是因为蜘蛛多，蜘蛛多是因为飞虫多，飞虫多是因为阳光多。所以解决问题的方法非常简单：拉上窗帘。这可能就是人们常说的那句话：最难往往是最易，最易往往是最难。

郑板桥曾在一首诗里说：“删繁就简三秋树，标新立异二月花。”生活中有些事情看似十分复杂，但是如果我们把握了事物的客观规律，不为表象所迷惑，就能删繁就简，抓住问题的实质，剔除生活中不必要的细枝末节，繁文缛节，让生活的目标和意义变得清晰和明朗，使人生的行程变得更加畅直和简洁，从而少走弯路，不让生命消耗在无谓的烦恼和纠葛中，不为事累，不为物役，“不教一日虚过也”。能够在纷繁多变的事物包围中保持清新的头脑，理清要点，提纲挈领，当然是需要“睿智于心”的。许