

字又简单快乐 的生活

Tom Hargrave, a Birmingham
Journal-Herald reporter, told



1998

享受简单快乐的生活

朱 平 编著

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受简单快乐的生活/朱平编著. —北京:九州出版社, 2002.3

ISBN 7-80114-747-2

I. 享… II. 朱… III. 个人-修养-普及读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012891 号

享受简单快乐的生活

朱 平 编著

出版:九州出版社 (北京市海淀区万寿寺甲 4 号)

邮编:100081 电话:68706018)

经销:全国新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:200 千字

印张:10.5

版次:2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80114-747-2/C·41

定价:20.00 元

前 言



前

言

你曾注意过旋转木马上嬉戏的小孩吗？
你曾聆听细雨落在地上溅起的声音吗？
你曾追逐过飞来飞去的蝴蝶吗？
你曾凝视着落日渐黄昏吗？
你是否每天忙忙碌碌，慌慌张张？
当忙碌了一天之后，
你是否躺在床上还想着明天的种种繁琐事？
你最好慢下来，
步子不要这么快，
因为时光短暂，
生命之乐不会持久。
当你匆匆往某处赶时，
你就错过了在马路上的乐趣；
当你生活中满是焦虑和急促时，
日子就像未开封的礼物，
这样被你丢掉……
生活不是速度的竞赛，
让我们放慢生活的舞步，
在曲终人散，

仔细倾听这生命之乐。

这是一名身患绝症的美国小女孩写下的诗句。

“生活不是速度的竞赛，让我们放慢生活的舞步，在曲终人散，仔细倾听这生命之乐。”写得多好啊，这不正是生活在紧张中的现代人所梦寐以求的潇洒境界吗？怎样才能享受这种人生的境界呢？

相信从《享受简单快乐的生活》一书中你一定能找到圆满的答案。

积极主张“简单生活”的爱琳·詹姆丝说：“一个真正的教育，将不只是教给你头脑，因为头脑只能够给你一个好的生计，而不是好的生活。心无法给你一个好的生计，但它能够给你一个好的生活，没有理由要在这两者之中只选择一个。在该使用头脑的时候就要使用头脑，在该使用心的时候就要使用心。简朴、单纯的生活有利于清除物质与生命本质之间的樊篱。为了认清它，我们必须从清除嘈杂声和琐事开始，认清我们生活中出现的一切。哪些是我们必须拥有的，哪些是必须丢弃的。”

本书精选了大量生动有趣而有令人耳目一新的故事，深刻地诠释享受简单快乐生活的理论和基本方法。只要你打开它，不论是信手翻阅，还是仔细阅读，都会有意外的收获。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”

情绪、压力，困扰都不是源自外界的人、事、物，而是由自己内心的信念和价值观系统产生出来的。每一个人都可以凭借改变思想去改变自己的情绪和行为，因而改变自己的人生。

目 录

第一章

我们的生命不应虚掷于琐碎之事， 而应该尽量简明、单纯



- 3 简单的生活是快乐的源头
- 5 一间干净的小公寓更能让我们生活得舒适
- 7 个人生活力求节减，事业追求不断发展
- 9 我们的生命应该尽量简明、单纯
- 12 简单的东西才是最美的
- 14 把没有电灯的夜晚当做悠闲的时光
- 16 从物质困扰中抽出身来
- 18 全神贯注于自己的主要领域，获得了丰富精彩的人生
- 20 使你的生活进入简化、正常的轨道
- 22 从大量无足轻重的“信息网”中摆脱出来
- 24 清点生活，忽视鸡毛蒜皮的小事
- 26 人一定要随时清扫、淘汰不必要的东西
- 29 不须为快乐付出太多的代价
- 31 减少对外的娱乐需求，和家人共度休闲时光

- 33 只为内在的自己而活，不必在乎外在的虚荣
35 真正的幸福来自于心灵的宁静
38 从内心追求简单的生活，找回宁静和从容

第二章 想要生活得快乐，最重要的就是保持自己的本色



- 43 学会拒绝，更多地享受属于自己的时间
45 你可以不接“别人投来的球”
47 改变“现代技术奴隶”的地位，业余时忘掉工作
49 你能自己判断和决定苦乐
51 在工作时间里把活儿干完，尽量拒绝加班
53 最重要的就是保持自己的本色
55 什么事情也不做，让自己彻底放松一下
58 容忍自己和别人的缺点，不追求完美
60 甘做一株小小的心安草
62 做不到的事就不要
64 不要摆出打牌的面孔
66 维持纯真的自我
69 拿掉你的面具
72 享受自己的生活，不要盲目攀比别人

第三章 借着感受的调整，你可在任何时刻都振奋起来



- 77 你可在任何时刻都振奋起来

- 79 你必须先改变自己的态度
81 你能马上改变自己的感受
83 遇到意外的不幸时，不妨先理性地分析一下
85 束缚消极思想，防止“雪球”滚大
87 运用意志的力量作出正确的选择
89 感受到生活中的一切美好
91 对生活采取一种快活而近乎戏谑的态度
93 相信凡事有可能是对成功快乐最有效的保证
95 用选择性回忆安排和美化的个人往事
97 凡事都往坏处想
99 快乐的心情像是一剂良药
101 不要“有条件”地快乐
103 快乐是一种你能控制的感觉
105 微笑着面对生活，勇敢地承受一切发生的事情
108 不必自寻烦恼，你可以自行解脱
110 换一个角度看问题，滤除掉消极的思想和语言
112 幸福就是一种你应该培养的习惯

第四章

控制好情绪，减小生活的压力



- 117 控制好情绪，减小生活的压力
119 换一种角度思考问题就能够摆脱压力
121 你担心的事情十分之九都不会成为事实
123 直视最坏的结果，你就会感觉轻松许多
125 正确地利用“否定指示器”

- 127 你可以决定自己怎样去面对艰苦的岁月
- 129 不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面
- 131 把你的消极思想说出来或是写下来
- 133 及时打断消极思想，学会调节自己
- 135 把磨难和挫折当作“一份小礼物”
- 137 使恶劣的境况成为一生中最有意义的冒险
- 139 对任何一件事情都不能过于吹毛求疵
- 141 用“心理耳罩”遮住你的双耳
- 143 如果不打破几个蛋，是做不成软煎蛋的
- 145 别理它，让忧虑随风飘散
- 147 多注意顺利的际遇，尽可能地享乐
- 149 尝试用脚踩冰淇淋的滋味
- 151 允许自己犯错误，不强迫自己做“完人”
- 153 发现生命中未被发掘出来的美
- 155 如果不放松，弓弦就会失去弹性
- 157 放慢脚步，享受真正的生活
- 159 削减 10% 的工作时间，提高你的工作品质和效率
- 161 随时自我检讨，避免成为工作的奴隶
- 163 转移对工作的狂热，从压力中逃脱出来
- 165 给自己留出更多的空闲时间
- 167 进行减轻压力的自我训练
- 169 不要回避人生的乐趣
- 171 把阅读杂志的时间用在更有意义的事情上
- 173 每天都用大量的时间看报纸是没有必要的

- 175 走入你的闲静森林，享受田园生活的快乐
177 每天留出一段时间给自己，让精神尽可能地放松
179 不要为你的享乐定下条件
181 你可以快乐，只要你希望自己快乐

第五章

**一旦钻到钱眼里，金钱
就会束缚个人的自由**



- 185 从更高的角度看待得失
187 关注你所拥有的，你就会感到幸福
189 名利都是身外之物
191 使自己和只知道把钱存起来的“守财奴”区别开来
193 过多的财富是没有多少用的
195 贪得无厌的人等于是在愚弄自己
197 过分贪婪者会失掉许多人类最美好的东西
199 寻找工作以外的乐趣，享受拥有财产的快乐
201 金钱有时带给我们的不是快乐，而是烦恼
203 不要让金钱束缚个人的自由
205 没有一种偶像崇拜比崇拜财富更坏的了
207 对金钱的崇拜关闭了通向愉快和幸福生活的大门
209 有计划地支配手中已有的钱
211 世界最富有的女人力图节省每一个便士
213 不要被微不足道的小事所干扰，要把生命贡献给有
价值的事业
215 摆脱贪婪和极度挥霍，树立“多省点钱”的思想

217 适当地克制自己的消费

第六章

**学会感恩和知足，
让生活真正快乐起来**



- 221 学会感恩和知足，让生活真正快乐起来
- 224 一双温暖的袜子胜似狐裘暖室
- 226 与其追求完美，不如享受已有的生活
- 229 定下了许多会使心情不好的项目就很难快乐
- 231 选择适合自己的生活方式，享受自己的生活
- 233 看轻金钱和名声，享受自己的快乐
- 236 首先要摆脱“必须要更多”思想的束缚
- 238 希望自己有确实良好的表现，不必追求出类拔萃
- 240 经常想到自己已有的东西，而不是没有的东西
- 242 对自己所拥有的感到满足，不为缺少的而忧虑

第七章

**快乐的真谛就是悉心享受
生活中的每一次小小的喜悦**

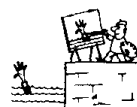


- 247 悉心享受生活中的每一次小小的喜悦
- 249 特定的风景只为那些能够捕捉到它的人们而存在
- 252 把游戏、竞赛当作纯粹的享乐
- 254 把干家务看成是运动的机会
- 256 学会接受现实，感谢生活
- 258 既然有一袋烂苹果，就做一些苹果馅饼
- 260 找个地方坐下好好休息一下，让幸福来追上你

- 262 生活中有许多美好的东西值得我们去享受
264 在日常生活中捕捉最有意义的价值
266 不必强迫自己去想一些不快乐的事情
268 用植物培养对他人和生活无条件的爱
270 对事业和生活都充满希望，微笑着面对人生
272 不要推迟你的快乐
274 建起欣赏你已享有幸福的新思维
276 快乐是一种心理习惯，一种心理态度

第八章

**使自己陶醉在工作中的精神
状态和运动一样有益健康**



- 281 只有辛勤劳动，我们的生活才会充满无限的幸福
283 追求俭朴的生活，把工作当做享受
285 最好能实现平衡生活和工作的平衡
288 愉快地工作是成功之道、幸福之源
290 给自己的工作注入生命
292 以一种悠闲的心态在海滩上垂钓
294 你的满足应该是在工作本身
296 以成功的办法行使你的职责
298 使自己陶醉在工作中
300 在生活的大舞台上表演得有声有色
302 通过心理暗示使乏味的工作符合自己的兴趣
303 追求热情
305 将嗜好融入工作中

307 把工作当作发现自己的机会

309 把工作当成好玩的游戏

第九章

**为爱付出时间，享受
人生最高的喜悦**



313 宽容会使自己在心理上轻松愉快

315 为爱付出时间，享受人生最高的喜悦

317 帮助别人获得幸福是获得幸福的捷径

319 给予可以使人获得快乐

322 克服自私心理，试着创造他人之乐

第
1
辑

*我们的生命不应虚掷于琐碎
之事，而应该尽量简明、单纯*



简单的生活

是快乐的源头



第1辑

我们的生命不应虚掷于琐碎之事，而应该尽量简明、单纯

美国的理查德谈了他是如何“简单生活”的：

他在几年前搬了办公室，新办公室比原来的便宜，使他减少了一些财务上的压力。另外，新办公室离家很近，以前需要 15 分钟的车程，现在只要 5 分钟就可以了。他一年几乎要工作 50 周，现在这个简化的策略，使他无形中一年省下了数十个小时。当然，以前的办公室看起来气派一些，但他现在回顾起来，真是不值得为那“气派”付出那么多。

“简单生活”并不是要你放弃所有的一切。实行它，必须从你的实际出发。理查德说，他提倡简单生活，但工作决定了他必须拥有电脑。他说，简单生活不是自甘贫贱。你可以开一部昂贵的车子，但仍然可以使生活简化。一个基本的概念在于你想要改进你的生活品质而已。关键是诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么？

成功[®]智慧

简单的生活是快乐的源头，为我们省去了许多欲求不得满足的烦恼，也为我们开阔了许多身心解放的快乐空间！“只有简单着，才能快乐着。”不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追时髦，不扮贵人相，过一种简朴素净的生活，一种外在的财富也许不如人、但内心充实富有的生活。这是自然的生活。

