



SHENGHUO
YUEJIANDANYUEHAO

生活越简单越好

华业 ◎ 编著

简单是一种自然、纯真的生活方式
简单是一种积极、乐观的生活态度
简单是一种优雅、闲适的心灵归宿

世界上没有复杂的事情，只有复杂的心灵
和黑洞般没有边际不知深浅的欲望。
在经历过人生的很多过程之后
找到人性的回归，
在简单生活之中感受宁静、
安详和幸福。

中国商业出版社



SHENGHUO
YUEJIANDANYUEHAO

生活越简单越好

华业◎编著

简单生活
生活态度
心灵归宿

世界上没有复杂的事情，只有复杂的心灵
和黑洞般没有边际不知深浅的欲望。
在经历过人生的很多过程之后，
找到人性的回归，
在简单生活之中感受宁静
安详和幸福。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活越简单越好/华业编著. —北京:中国商业出版社,2010.6

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6910 - 6

I. ①生… II. ①华… 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 (2010) 第 102798 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂印刷

*

710 × 1000mm 1/16 15 印张 200 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

简单是一种积极、乐观的生活态度，是一种心灵的优雅与闲适，它应该成为我们每一个人生活的准则。因为在人生道路上，惟有奉行简单的准则，才有可能避免误入阻碍我们成熟的岔路，才会避免陷入歧途。就目前的潮流来看，无论是人际关系、社会结构或家庭关系，都同样有复杂化的趋势。然而，人们又不约而同地用一种简化的公式来处理这些关系。所以用“简单”的态度来处理事务，不仅能得到事半功倍的效果，同时也能将生活带入一种节奏明快的韵律之中。

其实，使事物变得复杂是很容易的，但若想将事物简化成有条不紊的情况就要动脑筋了！把复杂的问题看得很简单，把简单的问题看得很复杂，这两者谁笨？有一个朋友几乎没有考虑就回答说，两个人都笨得厉害，因为简单的问题就应该看得简单，复杂的问题就应该看得复杂。

《堂·吉珂德》里有一个片段：桑丘问表弟说世界上第一个翻跟头的是谁？表弟说这个问题我一时回答不上，等我以后到书房去翻翻书，考证一番，下次见面，再把答案告诉你吧。桑丘过了一会儿对表弟说，刚刚问的这个问题，我现在已经想到答案了：世界上第一个翻跟斗的是魔鬼，因为他从天上摔下来，就一直翻着跟斗，跌到了地狱。

看到这里你也许会忍俊不禁，原因是桑丘的回答非常简单，但它也包含着一种极其朴素的智慧。正如桑丘的主人表扬他说，桑丘，你说出来的话，往往超过你的智慧呢。有些人煞费苦心，进行考证，但得出的结论往往既不能增长见识，也不能增添常识，真是毫无意义。

其实生活、学习、工作中的很多事情都很简单，大可不必费九牛二虎之力去伤透脑筋，人生、爱情、理想也是如此，很多时候都只是相当于小学一年级的数学题一样，或者像根本就没有上过学、一字不识的人看待鸡兔同笼这一问题时的思维一样——打开笼子数数不就知道了？干吗费那么大力气列那么多方程式来计算！更重要的是干吗把鸡和兔一起关在笼子里呢——只不过有的时候人们走了太多太远太辛苦的路，却意识不到有些路

FOREWORD

是根本就不必走的。有些人看到别人走，自己也就拼命地赶路，认为在走了很多辛苦路之后就会有天堂，可是谁知道天堂就在他原来所在的地方，就在他一路行走的过程中，或者根本就没有什么天堂。

有个打鱼的人，他每天只打一尾鱼，那尾鱼刚好可以换取他一天的食物、水和烟。然后他就躺在沙滩上晒太阳，望着蓝天白云抽烟，悠闲自在。

这时来了一个商人，对他说：“老兄，我觉得你应该打更多的鱼，然后把它们卖掉，等攒够一定数量的钱后就买一艘船，再开着船到处做买卖……”

“然后呢？”那人问商人。

“然后就能赚很多很多的钱，就可以每天到海边晒太阳，听海……”

“可是我现在不在晒太阳、听海吗？”那人回答说，“更重要的是等我做够了那些事，赚到了足够的钱，也许我已经没有时间来晒太阳听海了……”

可见世界上没有复杂的事情，只有复杂的心灵和黑洞般没有边际不知深浅的欲望。这就像一棵树，细看来是许多的枝，再看是无数的叶，又看，则是数不清的细胞。其实，它只是一棵树，一棵树而已。一切问题都是可以化为简单的，正如判断题都只有两个答案：对或者错。

简单就是要欲望适中，学会舍弃。这也要那也想，须知我们的双肩载不动那么多的金钱、名誉、地位、情感、哀愁和怨恨。该舍弃的就舍弃吧，轻轻松松地上路，多一些时间来看花开花谢，多一些时间去观日升日落，多一些时间走向你心中的远方。

丢开一切束缚我们心灵和思维的桎梏，更不要让世俗的网于无形中把你拉扯得身心俱惫，憔悴不堪。以一种快刀斩乱麻的方式，三下五除二地去做吧！

简单生活，其实就是这么简单！

目 录

第一章 生活简单：过自己想过的日子

生活中的混水是自己振荡出来的 / 2

把自己当成自己 / 3

要做生活的旁观者 / 5

把手中的坏“牌”打好 / 8

少走弯路便是捷径 / 10

坚持自己独特的思路 / 13

活着本身就是乐趣 / 16

学会做自己的主人 / 18

两点之间，曲线制胜 / 20

第二章 习惯简单：简化事务，不被生活琐事拖累

人可以爬到最高峰，但不能在那儿久住 / 24

只有在操劳生活琐事的过程中，你才能领悟生活的意义 / 27

生活习惯往往代表着生活方式 / 30

一次只打开一个抽屉 / 33

走一步就踏出一个脚印 / 36

不要被曾经的链子拴住 / 39

给自己一次发挥潜能的机会 / 40

不要为失败和逃避找借口 / 46

马虎轻率误大事 / 49

眼高手低会离成功越来越远 / 53



生活越简单越好

第三章 欲望简单：需求越少烦恼越少

欲望越小，人生就越幸福 / 58

上帝的金币是用来看的 / 61

人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 63

满足是最真实的财富 / 66

拥有世界又如何 / 69

幸福只能存在于得到满足的时候 / 71

如果感觉到自己在生活中有了一个位置，满足的问题就解决了一半 / 73

适合自己的才是最好的 / 76

见好就收，见坏更要收 / 78

有了金钱，也未必幸福 / 80

金钱与快乐的关系 / 82

第四章 说话简单：不吹牛不传言不惹是非

聪明人的嘴藏在心里，愚蠢人的心摆在嘴上 / 84

用言语搭起相识的桥梁 / 87

在什么场合说什么话 / 89

说话要学会“过脑子” / 92

说话时学会为自己留“余地” / 95

切莫信口开河伤及他人自尊 / 97

不乱说他人是非的人最受欢迎 / 98

宁在人前骂人，不在人后说人 / 100

养成谦逊儒雅的言谈之风 / 102

言多出大祸 / 105

话不在多全在点上 / 107

多听少说好处多 / 109

第五章 交际简单：交往之时重义不重利

- “利”是道义路上的绊脚石 / 114
- 生活因友情而精彩 / 118
- 人世中若没有朋友，就像生活中没有阳光一样 / 121
- 聪明的人只要能掌握自己，便什么也不会失去 / 123
- 真正的朋友会使你的生命丰富多彩 / 125
- 朋友比金钱贵重 / 128
- 真诚付出才能获得友谊 / 130
- 感情也需要投资 / 132
- 不会社交的人寸步难行 / 133
- 与朋友交往也是一门艺术 / 135

第六章 财务简单：钱不是万能的，够花就行

- 自以为拥有财富的人，其实是被财富所控制 / 138
- 财富不属于拥有它的人，而属于享受它的人 / 142
- 贫而无谄，富而无骄 / 144
- 金钱可以塑造一个人的形象，也可以毁掉一个人的德行 / 146
- 赚得心安，用得舒服 / 149
- 为自己工作而不为钱工作 / 152
- 确定金钱在生活中的真正目的 / 155
- 做金钱的主人 / 158
- 金钱只是我们改善生活的工具 / 160
- 别让金钱支配我们的生活 / 162
- 不以富喜，不以贫悲 / 165

第七章 心态简单：懂得取舍，学会放下

- 放弃一颗星星也许能得到一个月亮 / 170
- 尽人事以听天命 / 172



生活越简单越好

- 争取有时会让你失去更多 / 174
- 懂得放弃，才能有更美好的未来 / 176
- 放弃并不是丧失信心，而是一种更明智的选择 / 178
- 拿起该拿起的，放下该放下的 / 179
- 放弃是对勇气和胆识的考验 / 181
- 追两只兔子的人，终会一无所获 / 183
- 放弃，有时就是最好的选择 / 185
- 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌 / 187
- 弯路上往往有更美的风景 / 189
- 放弃不是失败，只是暂时停止成功 / 192
- 懂得放下，才能收获更多 / 194

第八章 行事简单：按照自己的方式去处理问题

- 人生伟业的建立，不在能知，乃在能行 / 198
- 只要去做，没有不可能 / 201
- 要走一条有自己特色的道路 / 204
- 勇于开始，才能找到成功的路 / 206
- 如果挖井，就要挖到水出为止 / 208
- 旁观者的姓名永远不会出现在比赛的计分板上 / 211
- 即使是不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的策略 / 213
- 玩弄机巧，不如向平实处努力 / 216
- 步子不在于跨得有多大，而在于走得有多稳 / 219
- 世界会向那些有目标和执行力的人让路 / 221
- 在自己的能力范围内量力而行 / 224
- 不必样样追求优秀，但可以做到更好 / 226
- 关键要忙到点子上 / 228

第一章

生活简单，
过自己想过的日子

一直以来，人们不断地把各种有形、无形的东西加在自己身上，好让自己富有、充裕，让自己壮大、盈满，人们相信只有这样才能拥有幸福。然而，事实是我们想拥有的越多就会越烦恼，而简单的生活才能让我们更快乐！

把自己当成自己

有人曾总结了这样四句话的快乐秘诀：把自己当成别人；把别人当成自己；把别人当成别人；把自己当成自己。

乍一看，觉得有点不可思议，但仔细玩味，其中却大有学问。

“把自己当成别人”就是告诫我们要忘却烦恼。因为痛苦和不幸已经降临，如果自己死守着痛苦和不幸不放，就会被困难所击倒。既然木已成舟，何不把自己的痛苦和不幸看作是他人的痛苦和不幸，让自己重新振作起来，说不定自己“三十年后又是一条好汉”。

“把别人当成自己”就是告诫我们要理解同情他人的不幸遭遇。每个人的工作生活都不可能一帆风顺。就像有一句话说的那样：“快乐的人生都是相似的，不幸的人生各有各的不幸。”当别人遭遇不幸的时候，要推己及人，将心比心，不能幸灾乐祸。送上一句安慰的话语，哪怕是一个鼓励的眼神，都会让对方感到温馨、熨贴，甚至感念一生。

“把别人当成别人”就是告诫我们在别人取得成就的时候，自己千万不要沾人家的光。因为，别人的业绩是他们用自己的劳动汗水换来的，我们在为别人感到高兴的同时，千万要分清楚里外，不能凭白无故地沾光，更不能生拉硬拽地把光环往自己的头上扣。

“把自己当成自己”就是告诫我们自己永远不是别人，别人也永远不是自己。自己的路需要自己走，自己的梦需要自己圆。不要把希望寄托在别人身上，不要渴盼天上掉下馅饼，只有靠自己的劳动创造出的成果，我

们才能尽情地享用。

松下幸之助说：“我们不必羡慕他人的才能，也不必慨叹自己的平庸；各人都有他的个性魅力，最重要的就是认识自己的个性，而加以发展。”

人生最难的就是客观公正地认识自己，并能不留情面地剖析自己，查找自己的缺点和不足。做到这一点，不仅需要勇气，更需要一种人生境界。

自己就是自己，自己的命运自己做主。这是一种积极向上的人生态度，而这种态度能使快乐伴随自己一生。

不要做生活的旁观者

生活掌握在自己的手中。但你的心灵之门如果不打开，你的手不愿意触及生活的每个角落，就无法改变既定的局面。

想要不做生活的旁观者，就要有种疯劲。李阳现在已经成为中国的大名人，还上了2002年的春节联欢晚会，真是风光得很。也许有很多人还不知道，李阳原先“不过如此”，那一段段往事令他“不堪回首”：

李阳少年时代是一个很内向的人，“怕生”。他已经十几岁了，亲戚朋友都不曾关注过他，用“丑小鸭”来形容他是最恰当不过的。比如：只要听到电话一响，他就会躲起来；看电影之后，父亲总是要他复述电影的内容，为了不做这种他不情愿的事，他宁愿多年不看自己喜欢的电影。

有这样一个典型的故事：有一次他患了鼻炎，父母送他到医院去治疗。在进行电疗的时候，医生不小心漏电烧伤了他的脸，由于害羞，他忍住痛苦，一直没有告诉别人，至今脸上还有一块小伤疤。

他说，小的时候最害怕的事情就是自己完成不了作业，他因此也经常被老师罚站。虽然每次都只好低声认错，可是第二天又故伎重演……

李阳多次向父母提出退学的要求，可是父母在他心目中是最有权威的。值得庆幸的是，他勉强熬到了高中毕业，居然还考上了兰州大学力学系——看来他并不蠢。可是就是在大学里，李阳还是浑浑噩噩，没有改变自己的状态。按照学校的规定，旷课70节就要被勒令退学，他很快就超过了100节，也因此差点被兰州大学请出校门。

李阳本来天生内向，是一种封闭的性格。为了挑战自我，他以英语为媒介，走出了成功的一步。他把自己学习英语的心得体会写成了四十多页

演讲稿，准备拿到演讲场里去。他深知美国社会学家曾经进行这样的调查，世界上人们最怕的就是当众讲话。他很想突破自我，所以他决心去演讲，面对全校的人，他请同学帮自己把海报贴出去，说有一个叫李阳的人要搞一个英语讲座……

那天晚上，李阳简直“紧张得要吐”（李阳语），可是他还是上台了。他虽然气喘吁吁的，但是终于坚持下来了：演讲获得了意想不到的成功！李阳就这样讲出去了，一讲就是几十场，他因此成了校园名人……

虽然当初怕丢脸的李阳彻底地丢掉了面子，但他换回了尊严：疯狂英语，风靡中国。

在我们的生活经历中，许多人都经历过类似的事情，例如，因为自己的平凡背景，而不敢梦想非凡的成就；因为自己的学历不足，而不敢立下宏伟大志；因为自己的无知，而不愿打开心扉，去追求更好的生活。可是，如果你不主动打破生活的格局，你就无法改变你的人生。

人是自己生活的主宰，只有积极追求美好的生活，才能实现自己的梦想，开创成功的生活局面。所有的这一切，只要你勇于去尝试，不做生活的旁观者，你就能收获生命的主动。

把手中的坏“牌”打好

人生的跌落起伏，大起大落，常使我们的命运随之发生改变。而命运的每一次改变，又都上演着一出悲喜剧目。

俗话说：“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞。”其中的道理就是告诉我们：大千世界每个人的天然禀赋有着很大的差异性，就像我们无法选择自己的生身父母一样，必须直面这一现实，对自己身世的任何报怨、辩解都无济于事。唯有自己把握自己的命运，才是明智的选择。

艾森豪威尔年轻时，一次晚饭后跟家人一起玩纸牌，他连续几次都抓了很坏的牌，心里很不高兴，抱怨不已。

母亲见状，对他正色道：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样。”

艾森豪威尔一愣，母亲又说：“人生也是如此，发牌的是上帝，不管怎么样的牌你都得拿着，你能做的就是尽你的全力，求得最好的结果。”

母亲的话深深打动了艾森豪威尔。此后，他一直牢记着母亲的告诫，从未对生活有过任何抱怨，总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，尽力做好每一件事。他终于从一个默默无闻的平民家庭走出来，一步一步地成为了一个以诚待人、精于筹划、善于协调的美国陆军部少将参谋，并深得陆军参谋长马歇尔的赏识。

二战中，由于马歇尔向罗斯福总统的鼎力推荐，艾森豪威尔这位从未担任过任何一级作战的参谋军官，超越 366 名高级将领一跃成为出色的欧