

给正在打拼的你，
30年来最棒的
人生简化术！

Concise life is not simple

简约的人生不简单

向山野 著

轻松又成功的人生简化术

顶级心灵简化力作，带给你一个轻松又成功的自己。

用8个小时上一天班，或度过一个无聊的周末，
以看完一本书，然后改变你的一生。

你的人生，你会有更多的收入、更多的时间、
更广泛的人际关系、更快乐的情绪和更成功的人生。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

简约的人生不简单

向山野 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

简约的人生不简单 / 向山野著. — 北京：电子工业出版社，2012.10
ISBN 978-7-121-17701-9

I. ①简… II. ①向… 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（2012）第168076号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：142千字

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



8个小时改变你的一生

当今社会，节奏在加快，压力在增大，信息在饱和，你的时间和精力够用吗？你的办公桌是不是经常乱七八糟？你工作时注意力是不是经常分散？你在工作和生活中是不是经常会顾此失彼？你是不是整天感到忙乱不堪？如果你正陷入这样的烦恼中，那么你最需要的就是这一本书——《简约的人生不简单》。

本书充满着对当下最普遍的上班一族充满压力生活的关怀，为了让大家尽快摆脱疲于奔命的生存状态，本书不提大而无当的原则，也不空发没有实际价值的议论，它从贴近每一个人生活的现实入手，从8个重要方面提出建议，力争让大家在8个小时的时间里，切实简化生活。

第一个小时，针对你杂乱无章的生活状态，提出简化目标，细化实现它的步骤的具体方案，让你不再焦虑迷茫，迈进目标明确、井然有序的新生活。

第二个小时，检查你是否已跳入“穷忙”、“瞎忙”的陷阱，提醒你在追求目标的过程中，千万不能误入歧途，白费工

夫。只有改变方式，化繁为简，专注努力，突破关键，以最少的
时间高效率地完成工作，忙碌起来才有充实感。

第三个小时，教你学会管理时间。只要你能做到安排好事情的
先后顺序，永远先做重要的事，尽量把时间往前赶，提高每一
秒的工作效率，你就会发现时间虽然不会越用越多，但可以越用
越值钱；生活其实并没有那么忙，你也有休闲的时间。

第四个小时，着力于改变你啰嗦、强硬的说话习惯，从思维
入手，彻底转变你的说话方式，让你拥有杰出的口才。

第五个小时，有效拓展你的人脉网络，让你明白朋友不能随
意结交，只能有选择性地结交，多交“有用”的朋友，才能得到
更多的支持和帮助，走上通向事业高峰的捷径。

第六个小时，让你懂得适当放弃。前行途中，如果什么东西
都不舍得丢掉，会越走越累，与其这样，不如及早减轻你的疲
惫，丢掉那些应该丢弃的东西，把更多的位置空出来，让自己轻
松起来，你会走得更快，更远！

第七个小时，帮你告别迷失，保持真我本色。生活中不要总
被别人的看法所左右，不要总喜欢随大流，试着保持真我，才能
活出真正属于自己的向上人生路。

第八个小时，让你学会控制情绪。不是世界太喧闹，而是你
的心太浮躁，平静你那颗浮躁的心，做情绪的主人，才能掌握自
己的命运，迈进成功人士的行列！

读本书时，你最好不要在某段时间内读完，而要每小时集中读完一章，仔细阅读，认真思考，然后作出真诚的决定，切实改变自己。

这8个小时的阅读，可以简化你的时间、工作、人际、心情，换来轻松又成功的你！这8个小时的阅读，会惠及你一生！

当你真正简化了自己的生活后，你既享受了舒适，又收获了成功，得到了向往已久的轻松和愉悦。你会由衷地感叹，简约的人生，真不简单！

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。



第一章 为何生活总是杂乱无章

简化你的目标，细化实现它的步骤

1. 杂乱无章的生活，就像一艘没有航向的船 / 2
2. 成功者只想自己要的，而非自己不要的 / 4
3. 没有目标会迷失，目标太多会迷茫 / 7
4. 如果目标不够清晰，你的行动就会无序 / 10
5. 你必须要思考的问题：5年之后会在哪儿？ / 13
6. 制定实现目标的计划，行动就会有效地简化 / 17
7. 偏离航线，是多数人没有实现目标的原因 / 20
8. 开始行动，简化人生的第一页 / 23

第二章 忙碌起来才有充实感

只做对的事，并用对的方法去做事

1. 穷忙和瞎忙，是工作人最爱跳入的陷阱 / 28
2. 化繁为简，其实是一种不简单的能力 / 31
3. 简化问题的关键是，首先不要去想复杂 / 34

4. 每个问题都有一个关键点，找到就能解决 / 38
5. 一次只做一件事，早晚你能成大事 / 41
6. 让你的焦距永远对准焦点 / 44
7. 一开始就没想好，最后肯定做不好 / 47
8. 改变方式，简化人生的第二页 / 50

第三章 把时间安排到足够满

时间不会越用越多，但可以越用越值钱

1. 每一秒都有效率地利用，你就不会忙碌 / 56
2. 改变做事顺序，顺序影响效率 / 60
3. 先做最重要的事，是永恒的效能法则 / 63
4. 准备足够充分，效能就会翻倍 / 66
5. 过于追求完美，将会降低你的效能 / 69
6. 每天10分钟，整理好你的办公桌 / 72
7. 你有试过把工作完成于昨天吗 / 76
8. 整理时间，简化人生的第三页 / 80

第四章 充分地展示自己的口才

改变说话思维，整个世界都会听你的

1. 说话过于啰嗦，别人就会反感 / 86
2. 聪明的人，会把长话进行简化 / 89

- 3.让对方相信你，你就容易说服他 / 92
- 4.想让对方听你的，不妨先去听他说 / 95
- 5.真诚的赞美，能说动对方的腿 / 98
- 6.硬话软说，对方会更容易接受 / 101
- 7.适当委婉表达，间接说服更有效果 / 104
- 8.换个思维，简化人生的第四页 / 107

第五章 不断拓展人脉的网络

只交“有用”的朋友，只做“正经”的事

- 1.拥有多少人脉不重要，缺少多少资源是关键 / 112
- 2.20%的人际关系，决定你的财富 / 115
- 3.用最省力的方式，从老客户中赚取利润 / 119
- 4.迅速倍增人脉的秘诀—资源互换 / 123
- 5.简单6秒钟，留下完美形象 / 126
- 6.抓住机会，向别人展示你的优点 / 129
- 7.和别人一起赚钱，才能一直赚钱 / 132
- 8.重新出发，简化人生的第五页 / 135

第六章 什么东西都不舍得丢掉

与其越走越累，不如及早减轻你的疲惫

- 1.人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 140

- 2.如果你不懂放弃，你就不懂得获取 / 143
- 3.赢得眼前利益，往往会输掉长远布局 / 146
- 4.做人懂得取舍，生活才会简约 / 149
- 5.不要固执于解决不了的问题 / 152
- 6.管理你的人生，有所为有所不为 / 154
- 7.敢于说“不”，是人生最棒的简化法则 / 158
- 8.完整的人生，需要平衡事业与家庭 / 161
- 9.适当放弃，简化人生的第六页 / 164

第七章 总被别人的看法所左右

试着保持真我，活出自己的向上人生路

- 1.保持真我本色，最轻松也最成功 / 168
- 2.摆脱从众心理，避免失去自己 / 171
- 3.别人的看法、说法，不是你人生的坐标 / 175
- 4.太在意别人评价，就会使自己淡化 / 179
- 5.发展自己的“比较优势”，才能体现价值 / 181
- 6.只有适合自己的道路，才能通向罗马 / 185
- 7.每个人都是自己生活的导演 / 188
- 8.告别迷失，简化人生的第七页 / 191

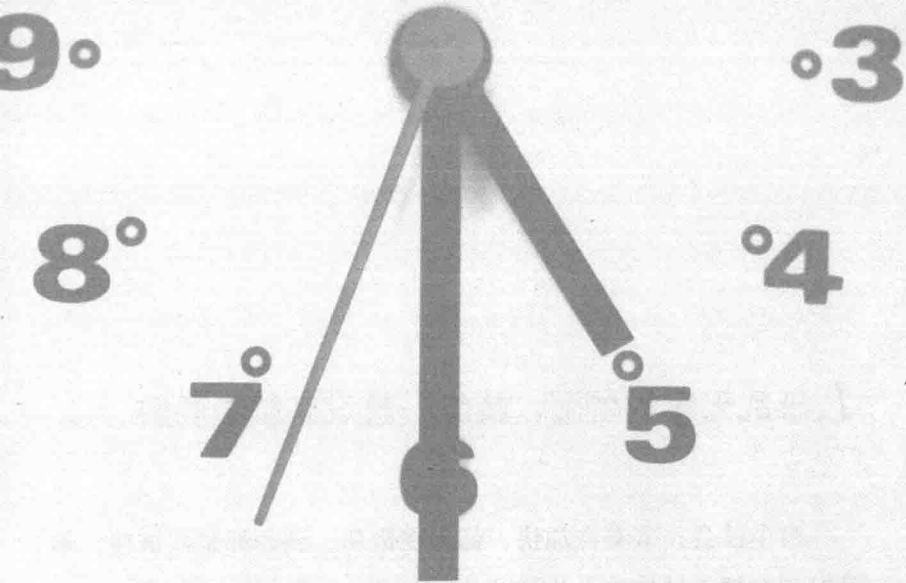
第八章 情绪总是起起伏伏

不是世界太喧闹，而是你的心浮躁

1. 挫折来过，简化它的“后遗症” / 196
2. 事已至此，与其回头，不如转头 / 199
3. 宽容多一些，人际间的烦恼就会少一些 / 203
4. 不与他人争辩，将会减少心灵的损耗 / 206
5. 拿自己的短处去比较，心情自然会烦躁 / 209
6. 假如生活欺骗了你，也要平和面对 / 213
7. “如果”太多，身心早晚破产 / 216
8. 在小事上找回自信，在大事上获得成功 / 219
9. 控制情绪，简化人生的第八页 / 222

后记

8小时后的改变 / 226



第一章 为何生活总是杂乱无章

简化你的目标，细化实现它的步骤

你时常觉得自己的生活杂乱无章，就像一艘没有航向的船置身于茫茫大海中，你焦急万分，却无所适从。这主要是因为你没有目标，做任何事情都必须有明确的目标，知道自己要往哪里去，然后才能够将事情做好。

当然，目标也不能太多、太高、太虚幻，在目标的设定上，要符合实际的情况，要简单易行，可操作性强。想清楚你的理想是什么，5年之后你会在哪儿，然后制定出具体、细致的计划，开始行动，心无旁骛，循序渐进，你就会一步步地走向胜利。

1. 杂乱无章的生活，就像一艘没有航向的船

当今社会，节奏在加快，信息在饱和，到处都是超链接，你的时间和精力够用吗？你的办公桌是不是经常乱七八糟？你工作时注意力是不是经常分散？你在工作和生活中是不是经常会顾此失彼？你是不是整天感到忙乱不堪？

你的生活杂乱无章，你就像一艘没有航向的船，迷失了自我。但是，“跟着感觉走”是不行的，毫无激情、无可奈何地在人生航线上随波逐流，只能使自己的一生碌碌无为，平凡地死去。

因此，我们必须有明确的航向。航向就是做事情的目标，做任何事情都必须有明确的目标，然后才能够将事情做好。有些人借口条件十分有利，便不顾目标，盲目地做事情，结果把事情办得越来越糟糕。正确地做事情固然重要，但做正确的事情更重要。

把你的生活和一艘从悉尼到东京的航船进行比较，这是一段漫长的海上航行。但不管怎样，每星期都有上千人登上航船并坚信自己可以抵达东京。然而如果没有船长和船员的护航，此起彼



伏的海浪和海风不知会把航船吹到哪里去。因为有船长掌舵，航船才有了预定的目标。他清楚地知道如何掌控航船才能不偏离航线，并不时地进行调整，最终才能到达目的地——东京。

其实，我们每个人都是一位船长，都在驶着我们的轮船航行，它受你控制，目的地由你来定，航线由你来选。但它并不是每刻都稳妥地呆在既定的航线上，就像我们不可能一次错误都不犯，不可能每分每秒都保持着对学习的热情。人生就是如此，但我们要学会做我们人生这看不见的大海上的航海家，要学会在关键时候把握好自己，做必要的调整，才能抵达最终的目的地。

人的一生犹如一艘在茫茫大海中行驶的帆船。在这漫长的旅途中，有时我们会经历风和日丽的美景，有时会经历令人胆战心惊的狂风暴雨。当狂风暴雨来袭之时，把握住航向，坚持，就一定可以渡过“险期”，迎来第二天清晨的第一缕阳光。

从古至今，有多少文化教我们学会把握航向？“圣”字就是其中一个。它指明了成功的方向，甲骨文中的“圣”上面是一个耳朵一只眼睛，下面是一个人；繁体字中的“聖”是上面一个耳朵一个口下面一个王，这就是说一个人要聆听自己的需求要观察自己的方向，然后控制自己的欲望调整自己的航向，那么你就会成为一个成功的人，如果你把你的心得体会再告诉别人，让别人也成功，那么就可以成为王！要成功就是这样，知道自己要去什么地方，看着这个目标前进，躲开暗礁，避开风暴，控制自己的



欲望，坚持下去你就一定能够到达自己的天堂！

从古至今，又有多少伟人用他们的行动和成就证明了坚持航向的重要性？

当你绝望时，千万不要放弃。当你压抑时，多给自己一些发泄的时间。但要记住，什么是你的目标，时刻把握自己的方向，调整自己的航向。这样你时刻都在向成功前进，成功也离你越来越近。

事情永远不会百分之百像我们预计的那样，有些时候常常会出现我们无法预料的情况和干扰。为了不受一些因素的诱导，我们要经常检讨一下自己的行为，看看是否在按既定的目标行进，否则就要调整一下我们人生航线的罗盘。只有经常地酌情调整自己的人生航向，不断修正自己前进的方向，我们才能充分认识到自己在社会上的价值，找准自己的位置。

看看你手中的地图，保证自己仍在向着正确的方向前进，这样，你的生活就会秩序井然，从容悠闲。

2. 成功者只想自己要的，而非自己不要的

有一位智者带着三个爱徒，到风景优美的景区去钓鱼。他们到达了目的地。这位智者问大徒弟：“你看到了什么呢？”大徒弟回答：“我看到了池塘、鱼儿，还有满眼的花草树木。”这位



智者摇摇头说：“不对。”智者又以相同的问题问二徒弟。二徒弟回答：“我看到了老师、师兄、师弟，渔竿、鱼、还有这里的美景。”这位智者又摇摇头说：“还是不对。”智者又以相同问题问三徒弟，三徒弟回答：“我只看到了池塘里的鱼。”智者高兴地点头说：“这就对了。”

这个故事告诉我们：每个人要想成就一番事业，就必须明确自己的目标，知道哪些是自己想要的，哪些是与自己想要的东西无关的。一旦确立自己的目标，才能心无旁骛、全力以赴地向前奋进。

目标只有一个，一旦确定就要心无旁骛，只做那些有利于目标实现的事情，对于枝枝蔓蔓的对实现目标无所谓的事物要学会坚决放弃。

陌生而熟悉的非洲大草原，成群的羚羊在一起闲庭信步。就在这时，突然，一头非洲豹向羊群扑去，羚羊受到惊吓，开始拼命地四散奔逃。非洲豹的眼睛盯着一头未成年的羚羊，穷追不舍。在追赶过程中，非洲豹超过了一只又一只站在旁边惊恐观望的羚羊，它只是一个劲地向那只未成年的羚羊拼命地追去。真是奇怪，那些和它挨得很近的羚羊它却像未看见一样，一次次放过它们。终于，非洲豹俘获了未成年的羚羊，开始慢慢享用来之不易的大餐。

猎豹在追赶的过程中，完全可以放弃之前的那头羚羊而去追身边更近一些的羚羊呀？那样，岂不是更容易捕捉到猎物？想一



想，也不难明白：因为豹子已经跑累了，而其他的羚羊并没有跑累，如果在追赶途中改变了目标，其他的羚羊一旦起跑，转瞬间就会把疲累不堪的豹子甩在身后。因此豹子始终不丢开已经被自己追赶累了的羚羊，猎豹的目标只有一个——就是让这头羚羊成为自己的午餐。

其实，梦想就像是那头羚羊，每个追逐的人就是那只猎豹。如果想得到它，那么就必须一直追下去。中途很可能出现各种目标的诱惑，它们都在分散你成功的视线，如果你一味地为它们停留，最终将一无所获。因此，要想成功，就要抛弃所有杂念，对目标穷追不舍。

虽然人的潜能无极限，但人的生命是有限的。人的潜能可以无限激发，但生命终有期限，如果追求的目标过多，那么每个都很难实现。所以，一旦锁定目标就要竭尽全力，朝着想要的目标前进。

希腊神话中记载：海妖塞壬姐妹是半人半鸟形的怪物，专门用迷人的歌声诱惑航海者，就是那些见多识广的水手，听到这歌声也往往不能自持，跳入海中游向塞壬的海岛，结果是自投罗网，成为凶残的海妖们的果腹之物。俄耳甫斯的船要经过塞壬的海岛时，他用蜡封住同伴们的耳朵，并吩咐大家把自己绑在桅杆上，叮嘱说途经塞壬海岛时无论自己如何恳求也不能松开绑绳。就这样，俄耳甫斯虽然听到了那致命的歌声，却因不能跳海，使

