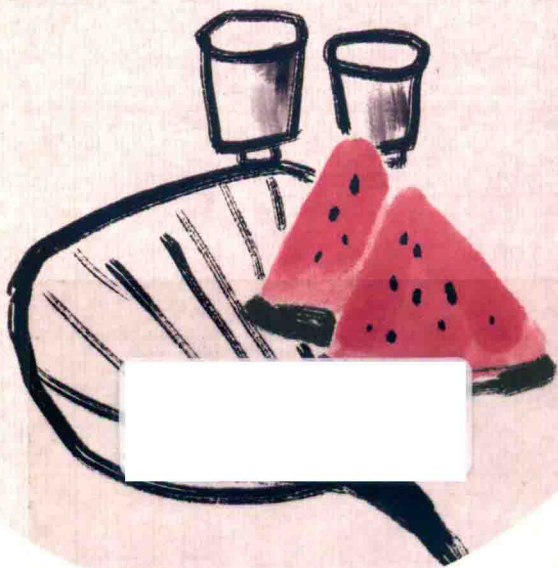


人间至味 是简单

刘建华 编著

卸掉生活的重负，专注生命的精彩

学会在选择中放弃 懂得在从容中坚守



吉林文史出版社

ISBN (910) 目錄號 吉林出版

吉林出版集團有限公司 吉林出版

吉林出版

ISBN 7-226-04441-1

人间至味是简单

刘建华 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

人间至味是简单 / 刘建华编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5472-6460-7

I. ①人… II. ①刘… 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(2019)第161381号

人间至味是简单

RENJIAN ZHIWEI SHI JIANDAN

编 著 刘建华
责任编辑 王丽环
封面设计 韩立强
出版发行 吉林文史出版社有限责任公司
地 址 长春市净月区福祉大路5788号
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 天津海德伟业印务有限公司
版 次 2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 145千
印 张 6
书 号 ISBN 978-7-5472-6460-7
定 价 32.00元

前 言

有人说，生活是最简单的；也有人说，生活是最复杂的。各种说法，莫衷一是。

其实，生活是否简单并没有固定的答案。而我们今天也不是要讨论这个，我们要说的是，当你觉得生活很累的时候，不妨过得简单一点儿，爱得纯粹一点儿。

为什么要这么说？因为许多人已经逐渐感受到生活的艰难而不知解决办法，他们甚至根本就不知道原因。

日本有本著名的畅销书《断舍离》，其实它就是提倡一种简单的生活，让大家舍弃生命中那些让你觉得麻烦、累人的东西。

另外困扰当今许多人的问题就是“爱”。

我们说的这个“爱”不光只是爱情，它包含友情、爱情、亲情，在这些关系中，我们都是可以收获爱并给出爱的。

爱本身就是纯粹的，它是我们因为某种关系而缔结的一种状态。我们喜欢朋友，是因为我们跟他们相处很开心，我们喜欢另一半，是因为两个人之间有火花，有深沉的爱意，我们愿意爱家人，是因为有着血浓于水的血缘和长时间的陪伴。

但纯粹的感情已经被某些环境打破了，我们变得再也纯粹不起来了。

2 人间至味是简单

这本书的主要内容就是告诉大家，其实，你可以过得很简单，你的爱也可以很纯粹。至于怎么去做，书中都一一给出了答案。

当然，每个人的生活都是由自己决定的，我们只希望大家在看完这本书后，能受到一点启发，或者说一些触动，并由衷地祝福您因此而发生让自己满意的改变。

目 录

第一章 做最真实的自己，过最简单的生活

何必伪装，你就是你自己	2
抛弃一些欲望后，你会发现生活其实很简单	4
生活原本可以不用那么快	7
每一片叶子都有闪光点	10
对自己少点苛刻，你会更加轻松	13
自信的人会更有存在感	16
当你需要什么的时候，你就为它去行动	19
自省能让你活的更简单	22
有时候，你也该奖励自己一下	24

第二章 工作远没有你想象的那么复杂

工作的心情只与你有关	28
慢一点又有何妨	31
做时间的管理者	34
不懂休息，你就没法享受生活	37
你越忙，工作只会越多	41

2 人间至味是简单

- 有计划地去工作 44
- 如果可以，找一份让自己感兴趣的工作 47

第三章 简单心情，接受自己的不完美

- 拥有的时候，你就该珍惜 52
- 给自己的内心瘦个身 55
- 何必太过执着，适当分享你利益 58
- 当你感到知足的时候，幸福的生活就已经来了 61
- 有些虚名是该放弃 64
- 平常心最难得 66

第四章 当你放下时，幸福会悄然而至

- 有多少人的幸福是在自欺欺人 70
- 人生本无事，庸人自扰之 73
- 少些敏感，多些顿感 76
- 每个人都要有两三个知己 78
- 善良是一种良知，立足于道德之上 81
- 幸福是靠努力得来的 85
- 请不要再抱怨生活 89
- 用适合自己的生活方式爱自己 93

第五章 生命中的每一个人都值得用爱对待

- 拥抱你的敌人 100
- 你不是不会爱，你只是没看到别人的优点 104
- 倾听他人也是一种爱 108

不要幻想让人人都喜欢你·····	112
“傻”人有时有“傻”福·····	114
看淡名利，你才能更好地去爱人·····	116
吃亏也是一种运气·····	120

第六章 感情需要经营，会爱的人有人爱

没有不需要经营的婚姻·····	124
有些事儿，能忘就不要记着·····	127
你是更爱对方的样子还是心灵·····	130
当爱情平淡时，要能坦然接受·····	132
这个世上从来就没有什么完美爱情·····	136
当你爱TA时，就要学会包容·····	138
有时候，你可以放手已经没有希望的爱·····	141
爱屋及乌，善待另一半的家庭·····	144
不要在爱情中迷失了自己·····	147
警惕爱情中的“第三者”·····	150
女人，请做一个爱自己的人·····	152

第七章 学会去爱你身边的每一个朋友

你的圈子在哪儿，你的人生出路就在哪儿·····	156
不可盲目交友，人品最重要·····	159
别奢望任何人都做你的朋友·····	162
有些人注定只是生命的过客·····	165
严于律己，宽与律人·····	169
与阳光为伍，你身上也会留有热量·····	171

4 人间至味是简单

- 有时候，你不必执着于他人的错误 174
- 保持适当的距离：朋友之间可以更纯粹 178
- 不要过分依赖人情 181

第一章

做最真实的自己，过最简单的生活

我们活得很累，根源就在于我们没有活出自己。有的人向优秀的人看齐，学他们做人做事的风格，却忘了，我们每个人都有自己的特点，这个世界上从来没有两片相同的叶子，当你去做别人的时候，不过是邯郸学步，东施效颦，而当你学会做自己的时候，你的生活才会变得简单起来。

何必伪装，你就是你自己

这几年，微信、微博这些社交软件改变了人们的生活。现在你会把点开朋友圈当成一种习惯。

从社会心理学的角度来看，向他人展示最美的一面，是人们获得外界赞美、接纳和认同的一种手段。过得幸福是给自己看的，不是给别人看的。而所谓的完美，绝不是幸福与否的衡量标准。

其实，哪有什么完美可言。张爱玲在《天才梦》中写道：“生活是一袭华美的袍子，爬满了虱子。”每一个“虱子”不正是你自己独特的人生经历给予生活的华美装饰吗？不完美本身，也是一种美丽。坦然地面对并接受自己，才不会被生活打败。

哲学家叔本华说：“一种适当的认命，是人生旅程中最重要准备。”认命并不是弱者逃避努力的借口，而是一个充满理性的人看透人生之后，给灵魂的一剂良药。它建立在我们对于自我和生活的正确认识上。把伪装的面具都撕掉，自己是什么样就是什么样！既不去羡慕别人的功成名就，也不贬低自身的独特价值，勇敢接受自己现在的样子。

接受自我，我们才能在物欲横流、规则混乱的现代社会中，找到自己的安身之所；接受自我，我们才能在面对诱惑和失败时，依然坚守自己的精神家园，执着地追求最初的梦想；接受自我，就是要让我们的生活多一分自信，少一分自责；多一分从容，少一分惊慌。社会加在我们身上的东西已经足够复杂和

沉重，我们就更应该善待自我。对自己好一点儿，第一步便是接受不完美的真实自己。当我们不再被完美奴役，心境自然会变得简单很多。从此以后，看山是山，看水是水，我们才算真正真正地活过。

抛弃一些欲望后，你会发现生活其实很简单

有一个有趣的街头实验，采访者问路人如果你可以变成任何一个人，你最想变成谁。有人说想变成比尔·盖茨，拥有数不尽的财富。有人说想变成乔布斯，在科技史和人类史上千古留名。甚至有人说，想变成上帝，不论财富、地位、美貌，没有办不到的事。上帝本人是怎么想的呢？下面讲个小故事：

一个人死后，来到了上帝面前。他不停地向上帝哭诉自己在人间遭受的种种不公和苦难。上帝看他实在可怜，就许诺说下一世补偿他。上帝问这个可怜人：“下辈子你想要什么样的生活，我会满足你。”

他一听上帝这么说，登时心花怒放：“我想要很多很多的钱，成为超级富翁，住豪宅开跑车。”上帝说：“可以。”

这人一听更加来劲：“除了钱，我还想要智慧，在全世界出名……还要有风流倜傥的外表。妻子漂亮得让人羡慕，还有还有，要一对聪明乖巧的儿女……”

“如果世界上真有这么完美的生活，我还做上帝干什么？”话没说完，上帝便严肃地打断了他：“看来，你还是没从上一世的生活发现幸福的真谛。不如再体验一次吧。”最后，这个不知满足，向上帝索求无度的人，再次过上了平凡的生活。

不少人像故事的主人公一样，以为拥有金钱、名誉和华丽的皮囊，就能获得幸福。但现实生活中，拥有这些而不幸福的人比比皆是。太多的人将外在的价值等同于幸福，于是被过多

的欲望所控制。这样的人，最终沦为了房奴、卡奴……忘记了活着的真正意义在于享受生命。

德国作家伯尔，是诺贝尔文学奖的获得者。他的一则短篇小说，为我们讲述了一个引人深思的故事。来自西方发达国家的一个人外出旅游，来到了某个偏僻的小渔村。在渔村漫步的时候，他发现一位年纪轻轻的渔夫，正躺在渔船上晒太阳打瞌睡，好不逍遥。于是他拿起相机就开始拍照。这个时候渔夫被吵醒了。于是他就对那个渔夫说：“不应该躺在这里晒太阳，应该出海打鱼去。”渔夫问：“那打鱼之后呢？”他说：“可以卖鱼赚钱啊，赚了钱买更大的渔船。”渔夫又问：“有了更大的渔船之后呢？”他说：“打更多的鱼赚更多的钱换更大的渔船。”“哦，然后呢？”“然后有了足够的钱，你就可以换一艘最先进的现代化的渔船！”渔夫继续问道：“然后呢？”他说：“然后你就可以躺在这里晒太阳了。”渔夫说：“我现在不就正这样做吗？”这位来自发达国家的旅游者终于无言以对。

当代著名作家周国平在一场名为《财富与幸福》的讲座中，这样说道：“财富所能带来的快乐是有限的，因为生命本身对物质的需要是有限的。物质匮乏，不能满足生命的基本需要，人会痛苦。一旦基本需要得到满足，免除了物质层面上的痛苦，财富所能带来的快乐就呈递减的趋势，最后就不能带来什么快乐了。”财富只是我们获得幸福的一种手段，不是目的。我们不应该将一辈子迷失在欲望的黑洞里。懂得抛弃不切实际的欲念，让生活变简单，坦然从容地面对外界的潮起潮落，才是获得幸福的正确途径。要做到这些，并不是多难的事情。

首先，我们要正确看待自己和他人的关系。攀比、虚荣，在任何一个社会，都是道德批判的对象。看到其他人买了大房

子，换了新车，或者买个新包包，心里都要不平衡一番，甚至不顾自己的实际情况，把信用卡刷爆也要买个同款。当时是痛快了，但事后面对巨额债务，压力大、不幸福，是必然的事情。中国有句俗语，叫作“金窝银窝不如自己的狗窝”，说的就是别人的东西再好，无需羡慕，更不用自卑。在自我能力范围内，享受可以享受的生活，就足够了。

其次，学会给生活做减法。追求更好的生活无可厚非，人类的进步就是由无数个这样的追求推动的。问题是，过分追求，让欲念占据了心灵的每个角落，连生活本身都失去了，又何谈幸福。所谓“断舍离”，表面上是提倡人们把生活中不用的旧物舍弃，对不需要的事物不买不取。更深层次的，是要将不切实际的欲念都断掉、舍弃掉，离开复杂的生活，让一切回归简单。心灵轻松了，幸福自然容易多了。

最后，一定要懂得知足。“知足者常乐”“得之我幸，不得我命”，说的都是这个道理。在知足者眼中，当下比将来重要。知足者的人生哲学是一种豁达超然的人生哲学——像这样开心就好，而不是要是那样该多好。知足者最了不起的地方在于，不仅仅可以从容地接受他人比自己更成功，而且能够在不如人时坦然接受并善待自己。抛弃过多欲望，对他人和自己都心怀善意，才能一辈子过得心安。

生活原本可以不用那么快

当今社会，“时间就是金钱”这句口号随处可见。很多人把这句话当作人生信条。殊不知，富兰克林的这句话是在200多年前提出来的，而他说这句话的对象是一个年轻商人。18世纪的生活节奏和21世纪相比，本就慢得像两个世界。而且，并不是所有人都是商人。

现代社会高速运转，就像飞速前进的列车，每个人都是列车底下的车轮，被时代推动着片刻不停往前飞奔。生活节奏已经如此之快，如果我们继续用断章取义的名人名言给自己加码，只会给身体与心灵造成更深的伤害。因为快节奏的生活意味着，当人们想要换取更多的财富、更大的名誉、更显赫的地位时，付出的代价不只是自己的时间，还有与亲朋好友相处的快乐，享受爱好带来的满足，甚至健康的身体和富足的灵魂。

娟子，是一位优秀的媒体从业者，曾先后担任过多家大型杂志的编辑部主任。跟不少上班族一样，工作几乎占据了娟子生活的大部分时间。丈夫深知娟子对工作的付出：“她的工作量基本是一个普通编辑的3倍，一年数次出国访问，国内出差好比坐出租车一样频繁。每天仅有四五个小时的睡眠时间。”

如此快节奏的工作状态，给娟子带来了成功，也在34岁的花样之年给了她癌症的巨大打击。查出患病仅一年之后，美丽的她便不得不和爱她的人永远再见。患病后，娟子在博客中写道：“我们的生活太过于匆忙，以至于失去了生活的本来意义。

我们甚至忘记了内心真正的需要，忘记了身体的真实感受。生活像拧紧了的发条，我们恨不得把一分钟掰成十分钟来用，拼命地努力，只知道生活永远是下一刻，我们忘记了童话、忘记了四季更替，忘记了蓝天白云露珠……”

我们总是告诉自己，这个周末加完班以后就不加了，下次的家庭聚会一定参加，明年肯定会抽出时间去学个乐器。生活就在此刻，不在将来！因为谁也不知道，将来会不会来，谁也不敢肯定说，将来会以自己喜欢的方式到来。此刻，唯有此刻，才最值得珍惜！

慢下来，清理掉生活中过多的旁事俗务。慢下来，给灵魂跟上你的时间。当代作家王跃文说：“当社会被某种辨识不清的洪流席卷裹胁的时候，当所有人都貌似向前狂奔的时候，我愿意慢下来，停下来，甚至往回走，我选择掉队，看看狂奔的人们丢失了什么，缺少了什么。”在社会的洪流面前，不要害怕掉队，任何财富名誉都不值得我们拿生命和灵魂作交换。调整节奏，让生活变得舒缓起来，就是要学会享受生活，做自己喜欢的事情。慢慢欣赏路边的花，身边的人，你会发现生活比之前美妙得多。

“记得早先少年时/大家诚诚恳恳/说一句是一句/清早上火车站/长街黑暗无行人/卖豆浆的小店冒着热气/从前的日色变得慢/车，马，邮件都慢/一生只够爱一个人/从前的锁也好看/钥匙精美有样子/你锁了人家就懂了。”这是在全球范围内被视为深解中国传统文化的精英和传奇人物的木心，所作的一首诗歌。它是如此沉静、质朴，吟唱着它就像翻看一张张泛黄的旧照片，在时光的滤镜下，让我们身临其境般感受到慢带来的无限意境。

人的内心就像一个房间，正如精力是有限的一样，它的空