

# 《简约而不简单的人生》

## 图书基本信息

书名：《简约而不简单的人生》

13位ISBN编号：9787802208520

10位ISBN编号：7802208521

出版时间：2010-9

出版社：中国画报出版社

作者：龙柒

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《简约而不简单的人生》

## 前言

每个人都有选择怎样生活的权利和自由，这种权利和自由取决于一个人对待生活的认识和态度。如果你想让生活开心顺遂，让自己心平气和，如果你想平静地远观天上云卷云舒、近看庭前花开花落，那就选择简约的生活方式吧。简约生活，就是要活得简单一些。简约生活，是一种豁达的人生态度，一种理智的生活态度，也是一种向上的健康心理。换句话说，简约生活，就是不为名扰、不为物扰，就是要做到心胸豁达、宠辱不惊。

人生在世，我们的生活原本很简单。日出而作，日落而息，人类就这样度过了几千年的沧桑岁月。而现今社会的人们，却让生活由简约走向了繁复，生活程序变得繁复，生活态度也变得繁复。这种繁复的活法，促使人们开始去追逐享乐，追逐华而不实，追逐出人头地。而无论是家庭、工作、人际关系还是对财富、健康、快乐的追求，都让很多人感到事情复杂、压力重重、身心疲惫，于是每天接踵而来的挑战使我们乱了方寸，不自觉地就陷入困境。其实，生活是可以更简单自在的，只要转换思维，做出小小的改变，人人都能让生活来个华丽的转身，让心情豁然开朗，工作得心应手，生活左右逢源。

简约并不单纯是简单的意思，它涵盖的内容更加充实，更加形象，也更有动感。

# 《简约而不简单的人生》

## 内容概要

《简约而不简单的人生》内容简介：为生活做减法为思想做加法，简约是内心的自由与平和。简约而不简单，这样的生活态度是一种境界，张扬着一个人的智慧与品位。很多时候人们喜欢用金钱、时间来换取所谓的精致生活和“成功者”的称号，却忽略了自己的内心正在-天天枯萎。事实上.只有丰足而不奢华、惬意而不张扬才能让人享受生活，还原生命的本色。

# 《简约而不简单的人生》

## 书籍目录

第一章 主宰人生，加减有道人生不是漫无目的的行走跨越自己设定的藩篱人生只需顺其自然熬制一份“孟婆汤”给杞人忧天的心情上锁让自己拥有快乐的能力越简单越快乐只做我自己活在此时此刻正视自己的缺点和不足第二章 少即是多的生活真谛与生活“慢”舞一曲站在天平的两端减法人生的智慧享受当下的幸福去掉无谓的烦恼挫折也是人生的财富学会弯曲，懂得认输退而求其次幸运常在困境中酝酿穿越抱怨的漩涡生活本来就很美第三章 人际关系中的加减法则帮别人就等于帮自己不去指责他人优雅应对办公室政治排除猜疑的地雷摆脱职场假想敌把“赞美”送给同事善用“迂回”说服领导真诚是一束醉人的花善待他人，巧化干戈用幽默调味人际只有共赢才能真赢保持谦卑的姿态不争辩是一种智慧适当拒绝，不给苦恼留机会第四章 做好婚恋中的加减法失恋，没有那么可怕当爱已成往事，唯有遗忘舍弃已变质的婚姻再婚是一扇门爱到七分就好女人，别拿自我牺牲当真爱默默的爱有时更真挚最珍贵的不是“得不到”和“已失去”外遇好比一朵罂粟花避开婚外情的雷区不可轻易说分手情感空间里容不下暧昧爱情要随缘第五章 家庭关系中的新简约主义倾听是恰到好处的体贴情人VS爱人：激情与责任的较量别和你的女人讲理演好“双面胶”的角色婆婆也是妈男人是女人的另一个“孩子”包容是幸福婚姻的命脉糊涂一点又何妨爱，在平淡中渐渐升华放开手让孩子自己走别给孩子设立“标准”尊重孩子的隐私放下家长的架子幸福就是上有老下有小第六章 轻装追求财富金钱买不到幸福别让名誉压断飞翔的翅膀为膨胀的欲望减减“肥”淡化“酸葡萄”心理不给时尚当“奴隶”降低期望，减少烦恼为诱惑设置一道屏障珍惜简单朴素的生活淡泊名利，释放心灵工作不是赚钱的机器第七章 给自己加一张心灵创可贴做情绪的福尔摩斯挣脱“完美”的枷锁别让压力“堵在心口难开”从压力中营救自己让压力来个华美变身小事面前，撑出“宰相的船”开阔你的胸怀把肩上的担子放一放“比较”易结忧愁果学会欣赏，“高”看生活一眼心中永驻宝贵的童真让从容淡定点缀生命亮色给心灵放个假感恩所有，享受人生

# 《简约而不简单的人生》

## 章节摘录

第一章 主宰人生，加减有道 人生不是漫无目的的行走 一架飞机如果在天空中迷失了航向，就会在空中茫然地盘旋，直至燃料被完全耗尽，它仍然无法降落到地面。事实上，它所用掉的燃料，已足以使它在地面与天空之间往返几个来回。同样的，一个人如果没有目标以及实现这些目标的计划，不管他如何努力工作，都像是一架失去航向的飞机，始终在做无谓的旋转。而只有明确了目标并一步步实施计划，才会如航向明确的飞机一样，正常飞行，顺利降落。 在我国古代有名的太平盛世唐代贞观年间，有一头驴子和一匹马是好朋友，它们共同效力于长安城西的一家磨坊。马负责在外面拉东西，驴子负责在屋里推磨，它们共同效力于主人，而且还成为了好朋友。贞观三年，这匹马被要去西天取经的玄奘大师选中，跟随大师前往。 弹指一挥间，十几年的时光过去，这匹马和玄奘大师胜利归来，驮着佛经回到长安的那一刻，心中无比骄傲。修整之后，它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰顶的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻啊！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”老马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前行的时候，你一步也漫停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你终日都在同一个地方，眼睛总也看不到外面的世界，所以永远也无法走出这个狭隘的空间。” ……

# 《简约而不简单的人生》

## 编辑推荐

每天接踵而来的挑战使我们乱了方寸，不自觉的就陷入了困境。其实，生活是可以更简单自在的，只要转换思维，做出小小的改变，人人都能让生活来个华丽的转身，让心情豁然开朗，工作得心应手，生活左右逢源。

# 《简约而不简单的人生》

## 精彩短评

1、人生是丰足而不奢侈，惬意而不张扬的旅途。

# 《简约而不简单的人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)