

学会简单生活 就是不简单



“万物之始，大道至简，衍化至繁。”真正厉害的人，不为欲望迷眼，不被物质羁绊，懂得筛选去繁，活得通透简单。

1

物欲越简单，精神越丰盈

在一座山村，经常有猴子下山骚扰村民。为了捕捉猴子，村民们特意制作了一种木笼，笼中放着美味的苹果。

猴子看到以后，禁不住诱惑，它们拼命地把手伸进笼子。抓住苹果，却发现手被卡住，怎么也抽不出来。猴子们急得抓耳挠腮，却死死不肯松开手，最终被村民们轻松地逮住。

人又何尝不是如此，被欲望拿捏，就只能失去自由，任人摆布。唯有回归简单，不为物欲裹挟，才能悟出生活最本真的滋味。

周国平说：“一个人只要肯约束自己的欲望，满足于过比较简单的生活，生命的疆域会更加宽阔。”

年轻时，总以为“拥有”就是“幸福”，千方百计地巧取占有。殊不知，这样的欲望填满内心的空虚，它更像是无穷无尽的无底坑。没有约束和底线的欲望，只会让“心想事成”变成一连串诅咒。

人间走一趟，真正需要的东西少之又少。当你觉得一无所有时，不妨思考是否是自己想要的太多。

生活的本质，本就是删繁就简存真，内心丰盈充实，就是过活好一生的精神食粮。

2

情绪越简单，内心越幸福

生活中的事，万事顺心的少，缺憾离别总是铺满人生这条路，纠结越多，烦恼也就越多。

事与愿违与如愿以偿，往往只在一念之间，情绪简单了，生活就不会太复杂。

《红楼梦》里，林黛玉总是忧思多虑，敏感多疑。一次，她因生病在屋内歇息，听见外面有人叫嚷：“你这不成器的小蹄子，是个什么东西，整天跑到这院子里头混搅。”

黛玉一听，多心以为这人是在指桑骂槐，寄人篱下多年的她顿时心生悲痛，竟哭晕了过去。

反观书中的刘姥姥，二进大观园时，拉了一车自家地里种的蔬菜瓜果。她不怕人笑话，乐呵呵地拿着带泥的新鲜蔬果到处分发。

贾府的人看不上，话里话外嘲讽讥笑，一群人拿着鲜花插在她头上，她也不恼，还自嘲是头大母牛。

古语说：“有心者有所累，无心者无所

谓。”“有心”的林黛玉任由情绪的猛洪决堤，在郁郁寡欢中含恨而离；“无心”的刘姥姥反倒一生自在，福寿绵长。

那些过得幸福的人，并非拥有多么优越的条件，而是早就学会将非议、讥讽、一时的失意，最大程度摒弃在心门之外。

凡事往简单了想，生活往简单了过，磨难来了就当修行，让自己过得快乐比什么都重要。

3

圈子越简单，生活越自在

生活中，我们少不了与人来往，和人相交。这些人组成一个圈，围绕在我们身边，复杂的圈子人情来往，名利相牵，把人越缠越紧，叫人身心疲惫。

与谁相遇是机遇，和谁深交却是选择。和简单的人来往，才能真正做自己，才会有一个简单自在的人生。

美学大师蒋勋一生崇尚简单。63岁那年，经历过一场生死劫难后，他就带着笔墨纸砚和一些简单的行李，从繁华喧闹的大都市独自搬到了儿时居住的小乡村。

在这里，他不看电视，也很少用手机，几乎不社交。

摒弃了外界的那些纷纷扰扰，回归最简单的生活之后，他每日就是读读书，散散步，休息时晒晒太阳，晚上就看看星光。

他喜欢与田间的农民做伴，对邻居送来的菜脯笋干赞不绝口，若有好友来访，亲手做的饭菜就是一次招待。

一切去繁就简之后，蒋勋才发现，原来生活可以如此自在，原来现在拥有的也可以没有。

舍掉那些多余的社交圈，与简单纯真的人往来交谈，这个过程本身就是一种修炼。

“小时候，幸福是一件简单的事；长大后，简单就是一件幸福的事。”圈子复杂了，生活也就复杂了，人情世故盘根错节，就很难静下心来去做自己真正想做的事。

在简单的圈子里，保有一颗干净的灵魂，为心灵排遣负累，才会充满力量，不会疲惫难行。

“胸中山水，妙在位置自如；世界万物，妙在可以取舍；做人境界，妙在简单如一。”经历多了就会明白，一个人最大的能力不是活得更多复杂，而是过得更多简单。

在纷繁复杂的世界里，学会简单生活，就是不简单。

不被物欲裹挟，精神才会丰盈；不为情绪所困，内心就会幸福；不让关系牵绊，生活自然自在。

国文

最长久的关系 都是以心换心

真心，最简单也最可贵

这世上，最难得的是人心，最易得的也是人心。

世间的感情，向来都是相互的。想要收获真心，必须自己先付出真心；想要收获回报，必须自己先付出努力。人生路漫漫，无论遇见谁，只有用心结交，才能把彼此留在心间。

真心，最简单也最可贵。人与人之间最长久的关系，就是以一颗真心，换另一颗真心。

真诚，才能换来真心

有的人以为，精明算计才是高情商的表现。实际上，真诚才是能打开他人心门的钥匙。人与人之间的沟通，最怕的就是掩饰和伪装。对他人坦诚相待，往往更容易赢得对方的理解。

一切所谓的“高情商”技巧，都抵不过“真诚”二字。你真，别人也真；你假，别人也假。任何虚伪和圆滑，都抵不过时间的考验，只有真诚和真情，才经得起岁月的磨炼。

心诚交善友，品正遇贵人。当我们真诚地与他人交心，才能换来他人的真心。

以心换心，方得人心

这个世界上，没有什么是理所应当的，愿意为你付出的人一定是珍视你的人。

正如有句话所说：“人与人之间是有一个情感账户的，每次让对方开心，存款就多一点；每次让对方难过，存款就少一些。不要一味地索取，而要感恩你所得到的每一份真情。”

请善待每一份付出，珍惜每一段感情。将心比心、以心换心、彼此珍惜、相互信任，人生的漫漫旅程中，才会有更多的良师益友相伴。

来源：人民网



古代“劳模”让人夸

纺织界劳模——黄道婆

她出生于松江府乌泥泾，因忍受不了夫家的虐待逃到海南，在那里苦学种棉、棉纺、棉织技术，三十多年后回到故乡，将自己所学到的先进的纺织技术毫无保留地传授给乡民。她被后人称为“中国纺织第一人”，她传承的纺织技术，推动了中国纺织技术的进程，真可谓心血殆尽。

医药界劳模——李时珍

为完成《本草纲目》，带着徒弟和儿子，翻山越岭，草行露宿，无所不至，结百草为友，与异兽为伴，凡是有药材的地方，就有他的足迹，甚至不惜以身试药。为打听民间偏方，拜渔人、樵夫、农民、车夫、药工、捕蛇者为师。历尽万苦千辛，历时二十七载，终于在花甲之年完成医学巨著《本草纲目》，真可谓殚精竭虑。

治水界劳模——大禹

帝尧时，中原洪水为灾，百姓愁苦不堪。大禹受命治理水患，亲自翻山越岭，蹚河过川，制定了新的治水方法。大禹为了治水，离家十三年，费尽脑筋，不怕劳苦，从来不敢休息，曾三过家门而不入。那个时候，大禹每天的生活就是带领治水的民工，走遍各地，测量地形，开山筑堤，在野外常常以天为被，地为席，真可谓功德无量。

古代“劳模”数不胜数，他们肯堪重负，功绩卓著，为我们当下各行各业的人员提供了良好的典范。

聂顺荣