

写给千万迷茫彷徨而又渴望成长的年轻人

放下烦恼， 心暖 花开

华 阳◎编著

在不平静的生活中找到自我平静的方法

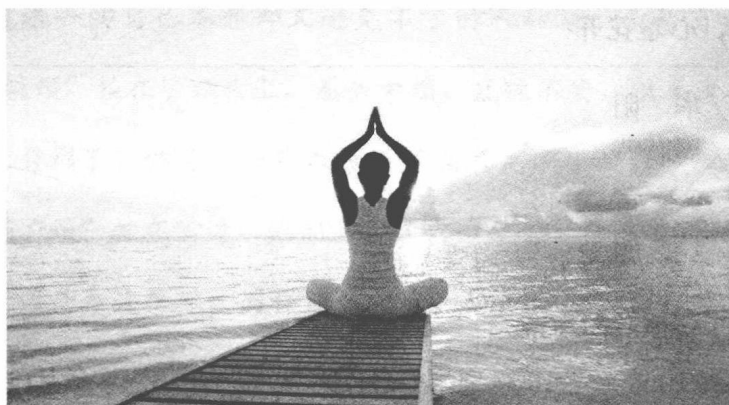
人生不是赢在获取而是赢在放下，
放下烦恼，得到幸福



中國華僑出版社

放下烦恼， 心暖 花开

华 阳◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放下烦恼, 心暖花开 / 华阳编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5113-5849-3

I. ①放… 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 (2015) 第 306985 号

放下烦恼, 心暖花开

编 著 / 华 阳

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 尚世视觉

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 198 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5849-3

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

现代社会人们的生活和工作节奏变得越来越快，诸事纷至沓来，难免会遭遇一些自己不想却又避免不了的人和事。于是有些人就将“最近比较烦”挂在了口头上，眉头紧锁，焦躁不安，以至于再也抓不到幸福的身影了。但是另一些人，虽然也避免不了被诸事缠身，但是却很少将“烦”挂在嘴边，他们看起来内心平静，很享受生活和工作，很幸福。同是奔波忙碌，同样诸事缠身，为什么这两类人差别会如此巨大呢？

一个人之所以烦恼，是因为他的内心不能平静下来，内心中的羁绊太多：内心充满了欲望，不断地追逐名和利，终日患得患失，自然也就陷入一个又一个烦恼之中。其实很多时候，烦恼都是自己找来的，只要自己能够调理好内心，看开一些问题，那么烦恼自然也就不再光顾我们的心灵了。

北京大学著名教授金克木的临终遗言是：“我是哭着来，笑着走。”一生淡泊名利的他，很少谈论自己，也很少接受别人的采访。晚年更

是深居简出，以著述为本分。80岁生日时人们要给他祝寿，他坚决拒绝，并风趣地说，我可不希望提前听到给我致悼词，他认为祝寿时和悼念时都会对人充满溢美之词，其实质是一样的，没有多大意义。就是这份从容和淡然，让其放下了所有的烦恼，让金老的一生变得厚重与有意义。

我们也应该学习金克木先生的这份放下，放下困扰着我们的烦恼，敞开心扉迎接春天的气息，“心无一物”，摒弃心中的一切杂念。正如萧伯纳的一句话：痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。

放下烦恼需要我们清除内心的污垢，珍惜拥有，放下执念，学会换个角度看待自己和周围的人与事，宽恕别人的过错，积攒心态和情绪上的正能量，不戚于逆境，不自满于成功。如此，我们才能远离烦恼，俘获难得的宁静，体悟人生幸福的真意。

落花无语，却留香阵阵。人生就像一条河流，不管是顺流还是逆流都只是一个过程，最终的结果都会汇入大海变为汪洋。可以说，放下烦恼是人生的一种最高境界，它让我们不再刻意追求辉煌，而是用全部的生命和信念，用不屈的坚韧和灵活的弹性，谱写生命的华章，寻找幸福的真谛！

第一章 将烦恼融化在心间 / 001

当我们心中被莫名的烦恼所侵袭时，我们应该学会将这些不速之客消灭在心间。很多时候，烦恼都是自找的，那些杞人忧天的想法，让我们过于看重金钱，盲目地和别人比较，以至于我们变得越来越浮躁。所以，抽出时间，让自己静下来，摒除一些杂念，梳理一下内心，你就会发现，曾经困扰你的烦恼已经烟消云散了。

烦恼往往是自找的 / 002

生活中的烦恼一半来自浮躁 / 005

看淡金钱，注重心灵上的修养 / 008

智慧的人从来不会盲目和别人去比较 / 012

静下心来想一想，有多少烦恼属于杞人忧天 / 014

放下烦恼，美丽就在你身边 / 018

幽默是烦恼的“解药” / 022

第二章 珍惜拥有，得失随缘 / 025

对我们来说，什么才是最值得珍惜的？不是那些曾经拥有却最终失去的，也不是那些还未拥有却一直期待和渴望的。在这个世界上，真正值得我们珍惜的是，现在我们真实拥有的人，真正在做的事情。切莫对现在拥有的视而不见，一味地患得患失，只会让我们陷入烦恼的漩涡之中。

拥有的才是最值得你珍惜的 / 026

珍惜属于你的幸福 / 029

患得患失，你会失去更多 / 032

不要变成依赖别人的“寄生虫” / 035

贪欲是饵，越靠近越危险 / 037

舍弃多余的“包袱” / 041

明智地放弃，胜过盲目地执着 / 045

乐于忘怀内心才会幸福 / 047

第三章 执迷衍生烦恼，淡然才会超脱 / 051

人生需要执着的奋斗精神，但是执着不等于执迷，当一个人忽视自身情况和外界环境，一味地追求所谓梦想的话，就会陷入执迷的梦魇，被烦恼所环绕。智慧的人生是淡然的，看重而不执迷，参与而又超脱。这样，人生才会活出原味，才会和烦恼绝缘，长久地拥抱幸福。

淡然，人生的“原味” / 052

名利身外物，潇洒活一回 / 055

欲望如火，放任只会焚身 / 058

贫贱抑或富贵，都要淡然地生活 / 062

莫要太看重身外之物 / 065

虚荣让人复杂，淡然还原本真 / 068

放下偏执，言出行随 / 071

任何时候我们都要宠辱不惊 / 074

学会沉淀，才会幸福 / 076

第四章 学会变通，换个角度人生才会豁达 / 079

人生在世，个人不会总是心想事成。在遭遇到困难、陷入无尽烦恼之中时，我们不妨变通一下，换个角度看问题，也许之前困扰我们的条条框框便会烟消云散，曾经不可能逾越的坎坷也会成为我们奋起的源泉和动力。人生需要变通，心灵需要灵活，生命才会更有质量，快乐才会相伴身边。

规矩固然要遵守，也要学会变通 / 080

对生活和工作不要太苛求 / 084

现在还没有成功，是因为失败的次数还不够多 / 087

贫穷不是平庸的开始，它可以让你前进的脚步更有动力 / 090

没有其他选择的时候，往往是最好的时候 / 092

相信自己年轻，那么我们就真的年轻了 / 096

有时候糊涂一些你才会更快乐 / 098

第五章 宽恕别人就是宽恕自己 / 103

人要生存，就必须融入社会，而社会是人的社会，融入的过程就必须和人打交道。这个过程中，也许你会受到别人的嘲讽和伤害，假如你针尖对麦芒，也去嘲讽和伤害别人，也许最终你能占得上风，但是你绝对不会在这个过程中享受到幸福和快乐的滋味，你能获得的仅仅是无尽的烦恼。只有懂得宽恕别人的人，才会让自身变得更加幸福，更加快乐。

包容不同意见，内心会不断丰满富足 / 104

接纳才会有爱 / 107

吃亏是福，斤斤计较伤人伤己 / 110

对别人的诋毁一笑而过 / 114

以德报怨，换来温暖 / 117

感恩对手，你才能快速成长 / 118

放弃争论，大肚能容 / 122

学会原谅别人的过失 / 125

第六章 天堂和地狱只在一念间 / 129

积极的心理暗示是我们生活幸福、事业成功的精神基石，很多时候，它就是这么神奇，当我们不时地进行积极自我暗示时，那么我们的生活和事业也就相应地朝着积极的方向发展。可以说，积极的心理自我暗示，是一种神奇的“魔法”，拥有它，我们的世界也就随之而改变。

积极的人生离不开积极的心理暗示 / 130

改变自己的内心，世界也会随之改变 / 133

发现自己的闪光点，并放大它 / 136

好心态的关键是经常暗示自己很快乐 / 139

做任何事情之前，先相信自己能成功 / 141

如果有人打击你，请不要当真 / 144

相信自己运气好，好运就会眷顾你 / 146

生活平淡时，要暗示自己一切都好 / 148

坏事发生时告诉自己“没啥大不了的” / 151

第七章 逆境是上帝给予的礼物 / 153

遭遇逆境，陷入困局，并不可怕，可怕的是我们失去战胜逆境和困局的欲望和信心。很多时候，逆境并不如我们想象的那般可怕，当我们能够耐心地面对，秉持坚韧之心，善用心态的正能量，那么我们就爆发出巨大的潜能，战胜逆境，并且凭借在逆境中的收获，一飞冲天。

人生是长跑，考的是耐力 / 154

阳光总在风雨后，请相信有彩虹 / 155

做事半途而废的人，永远别想成功 / 157

比别人多努力半步，成功就会属于你 / 160

成长动力是汇聚逆境正能量的法宝 / 162

培养看家本领，助你走出逆境 / 164

累积小的成功体验，增强前进的信心 / 167

不断完善自我，向成功发起持续冲击 / 170

第八章 珍惜现在，品味过去，期待未来 / 173

对我们而言过去再美好也不能回转，未来再期待也不能掌握在手中，我们能够真切感受并掌握的只有现在。珍惜现在，过去才更有意义，未来才更值得期待。假如失去了现在，虚度了光阴，那么人生就没有未来，生命也会失去色彩。

活在当下，珍惜每一天 / 174

不要过多沉溺过去幻想未来 / 177

简单生活是摆脱烦恼的“良药” / 180

再大的成功也会烟消云散 / 184

生命轨迹，从已经拥有的开始 / 187

与其临渊羡鱼，不如退而结网 / 190

人生如戏，需要你忘我演出 / 192

美好未来，用心拥抱 / 195

第九章 远离喧嚣，汇聚情绪正能量 / 199

红尘喧嚣惹人烦，内心宁静，才会看透生活的本质，让人生回归快乐幸福的源泉。很多时候，我们需要静下来梳理一下情绪，看看情绪是不是充满了正能量，能不能给我们的内心充电加油。当我们能够说服自己远离烦恼的时候，我们就能让自己从烦恼中脱身，笑看生命之路上的风云变幻。

顺其自然，让心归于宁静 / 200

舒缓情绪，开启不焦虑的活法 / 203

放弃沮丧，快乐是可以被创造的 / 206

悲伤会让身体里的负能量越积越多 / 208

学会消除愤怒，给你的心灵减负 / 211

不忌妒，别让你的心态失衡 / 213

专注会让你沸腾的心平静下来 / 215

及时清空心灵的“回收站” / 218

第十章 凡事不要勉强，做自己想做的事情 / 223

人生最幸福的事情就是做自己想做的事情，让自己的人生足迹追随梦想的指引延伸到远方。假如我们总是以各种借口强迫自己做那些内心排斥的事情，说自己原本不想说的话，那么我们的内心自然不会快乐，烦恼也会如影相随。所以，人生在世，我们应该追求本心，做自己想做的事情，这样的人生才是最精彩、最快乐的人生。

接纳自我，幸福的前提是爱自己 / 224

回归自我，走真正属于你的路 / 227

选择感兴趣的事，工作才有激情 / 230

梦想其实也有保质期 / 233

积极进取，幸福要靠双手来创造 / 235

坚定信念，梦想自然成真 / 237

一条路走不通，还有无数条路可以走 / 240

改变不了事实，不如改变自己 / 244

第一章

将烦恼融化在心间

当我们心中被莫名的烦恼所侵袭时，我们应该学会将这些不速之客消灭在心间。很多时候，烦恼都是自找的，那些杞人忧天的想法，让我们过于看重金钱，盲目地和别人比较，以至于我们变得越来越浮躁。所以，抽出时间，让自己静下来，摒除一些杂念，梳理一下内心，你就会发现，曾经困扰你的烦恼已经烟消云散了。

烦恼往往是自找的

人生在世，有很多烦恼完全是自找的，正所谓“世上本无事，庸人自扰之。”很多时候，人们习惯将注意力集中于一些负面的事情上，总是斤斤计较自己的得失，看不开，放不下，在自己的周围织就了厚厚的“茧”。这样一来，人生只会徒增烦恼，处处碰壁，让心陷入黑暗之中。

烦恼大都是自找的，你也许会因为自己做得不够好而生闷气，也许你会因为别人的讥讽而变得浮躁、易怒，但是这些烦恼都是你自找的，真正受到伤害的还是现在的你。当一个人将烦恼寄托给流逝的时光，收到的必定是天天烦恼；将烦恼转嫁给别人，那么到头来仍然是自寻烦恼。所以，你要学会将烦恼从内心剔除，只有你不接受烦恼给予的种种“小礼物”，你才会变得开心幸福起来。

有两个人，一边赶路一边聊天，其中一个人感叹道：“这个世界真不公平啊，有些人富可敌国，可是我却这么穷，要是这个时候能够从天上掉下一大捆钱来，那该多好啊！喂，你说，要是天上真的掉下钱