

黄志坚 杨雄 著

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉

——从容面对生活困扰的心灵之禅

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。
本书是教你如何剪除生活羁绊，消除患得患失心态的心灵指南。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

http://www.phei.com.cn

黄志坚 杨雄 著

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉

——从容面对生活困扰的心灵之禅



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

古人云：“天下本无事，庸人自扰之”，“天上固太平，杞人自忧之”。其意是说人们的许多担心、顾虑、烦恼、麻烦都是自找的。事实也是如此，人的一生活着太多的琐事和难题，人们为它们而抓狂，但实际上任何困难都没有想象的那么难以面对，难以解决，或者说任何问题都是能找到解决办法的。但如果面对困难，面对麻烦，你手足无措，无计可施，事情只会越忙越乱，问题根本得不到解决，这就是所谓的麻烦。麻烦说白了是一种心理的反应，你把它看成麻烦，它就成了难以摆脱的噩梦；你从容地面对它，充满信心地解决它，它也不过是纸老虎罢了。所以，麻烦与否，完全取决于你以什么样的态度去看待它、解决它。

本书主要想表达的思想是：社会是纷繁复杂的，每个人不可避免地都会遇到麻烦，遭遇麻烦是现代人的生活常态。既然如此，我们大可不必惊慌失措，不必如临大敌，应该以坦然和从容的心态去看待它，就像饿了吃饭，困了睡觉一样，很自然地对待它、处置它。俗话说：“彼之熊掌，此之砒霜”，如果你把麻烦看做是麻烦，它会越来越麻烦；反之，如果你换个角度来看麻烦，它有可能就是机遇，就是你前进的垫脚石。只有有了冷静和坦然的心态，才能从容有效地寻求解决麻烦的办法。

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

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉：从容面对生活困扰的心灵之禅 / 黄志坚，杨雄著. —
北京：电子工业出版社，2010.2

ISBN 978-7-121-10026-0

I. 吃… II. ①黄… ②杨… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 221676 号

责任编辑：李光昊

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

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：720×1000 1/16 印张：16 字数：212 千字

印 次：2010 年 2 月第 1 次印刷

印 数：5 000 册 定价：29.80 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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

人生难得是从容

谈到麻烦，歌曲《最近有点烦》应该是时下人们在遭遇麻烦时最真实的写照。

最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得钞票一天比一天难赚。朋友常常有意无意调侃，我也许有天改名叫周转……人生总有远的近的麻烦：太太每天嫌我回家太晚，女友妈妈嫌我长得寒酸，虽然我已每天苦干实干……太太发现秘书裙子很短，她就买了八千块的耳环，女儿太胖，儿子不肯吃饭，车子太烂，银行没有存款。麻烦、麻烦、麻烦、麻烦、麻烦、麻烦，我很麻烦，麻烦、麻烦、麻烦……

就像这首歌里唱的“麻烦、麻烦、麻烦，我很麻烦”，每个人似乎总是麻烦不断，让你欲罢不能，欲说还休。

小刘是一位职场“菜鸟”，工作表现总是不够稳重。一天，他把上级交代的事情由于疏忽给漏做了，最后，挨了顿批不说，还得加班加点赶任务。当小刘深夜拖着疲惫的身躯下班时，公交车已经没有了。于是，他只好打的，快到家的時候，碰巧的士抛锚，只好走回去。因为心情不好，回家后倒头就睡，结果忘了给养的狗投食，饿得狗叫了大半夜，第二天一清早就有人来敲门投诉。他带着一肚子不愉快上班，上司看见他的苦瓜脸，误以

为他对昨天的事情有意见，又好好地教育了他一番……

看样子，小刘还真被麻烦给缠上了，影响了工作不说，还闹得自己心里不舒服。确实，就像小刘一样，生活中的麻烦似乎无处不在：有人为无法出名而烦恼，有人则为出了名所累；有人为赚钱难而苦恼，有人由于钱多却难觅真心朋友而烦闷；有人为一日三餐而苦恼，有人却为减肥而痛苦；有人为子女不听话、成绩不好而烦躁，有人却为大学毕业后难以找到称心工作而烦恼……

仔细想来，每个人的麻烦真是说不尽、道不完，而且，麻烦令人眉宇紧锁、心事重重。人们视麻烦如洪水猛兽，唯恐避之不及。然而，我们有没有想过，麻烦其实是生活的常态，是人生的必然，是生活不可或缺的一部分，它与幸福快乐相辅相成，相对应而存在，共生而发展。

人们之所以谈“烦”色变，是因为对麻烦缺乏理性的认识。其实，麻烦并没有想象中的那么可怕，关键还是取决于人怎么去看待它。任何事情都有两面性，应该知道，上帝关上一扇门的时候，会打开另外一扇窗。

《士兵突击》中特种部队队长袁朗对许三多说的话就是最好的诠释：“生活中本来就是一个麻烦叠着一个麻烦，解决了它们，你也就成熟了！”

如果故事中的小刘换一种心态，以豁达、从容的心态进行思考，事情也许就会不一样了。上级要他准时完成工作任务，其实就是在培养他、锻炼他，所以，他理应保质保量、按时完成工作；的士抛锚的时候，应该庆幸不是在半路抛锚了，这一段路程，就当是散步欣赏夜景好了；回家看见小狗觉得小狗这么晚了还在等我，真值得喂点好吃的啊！于是，第二天就不会出现邻居投诉的事情，自己也会精神抖擞地去上班，上司也会想——这个年轻人还是很虚心接受意见的……

麻烦还是那个麻烦，人也还是那个人，唯一改变了的是对待麻烦的从容心态，可是，事情却有了截然不同的结局。

如果你不想做抱怨生活的消极者，不想无端地被麻烦所左右，那么就

要改变自己，保持良好心态。你大可不必把麻烦视为洪水猛兽，因为逃避终究不是个办法，一味躲避是懦弱的表现。正视麻烦，解决麻烦才是我们所需要的！

然而，解决麻烦的前提，是需要保持从容的心态和冷静的头脑。如果不先让自己冷静，对麻烦没有泰然处之的从容心态，自己的心态就是个麻烦，谈何去解决麻烦？

笔者在电视上曾经看到过这样的一个情景：一只屎壳郎，推着一个粪球前进，虽然路上有很多的沙砾和土块，粪球推进的速度却并不慢。但是前方一根植物的刺挡住了它的去路，粪球被扎在刺上了，屎壳郎似乎不知道自己已经遭遇困境，它正面推了会儿，粪球没有动静，又倒着往前顶，还是没有动静。

看到这，我不禁为它的锲而不舍而哂笑，在我看来，这样卑微的一个小动物实在是难以解决一个这么大的麻烦的。而令人意想不到的是，屎壳郎绕到了粪球的另一边，轻轻一顶，粪球出来了。

在生活中，在人生道路上，人们遭遇的麻烦，就和屎壳郎推粪球是一个道理，推过去了，是生活；推不过去，也是生活。生活中并没有那么多的麻烦，也不值得为麻烦而烦恼。也许，人比动物多的就是一颗计较得失、感受痛苦的心和为人所津津乐道的智慧。麻烦其实也并不是什么大不了的东西，不过就是一个个试验人们耐心、心态和能力的试验品而已。正如一位名人所言：“令人筋疲力尽的，往往不是要做的事情的本身，而是事前事后患得患失的心态。”因此，我们大可不必为麻烦而抓狂，我们需要的是一份从容不迫的心态。

说到从容，不由得让人想起唐代高僧慧海禅师说过一句充满禅机的话：“饿了吃饭，困了睡觉。”

当时一名律师（专门研究戒律的佛教徒）问：“和尚修道，还用功吗？”禅师回答说：“用功。”

问：“如何用功？”

禅师说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

问：“一切人都是这样，跟大师您用功一样吗？”

禅师回答：“不同。”

问：“怎么不同？”

禅师答道：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同。”

禅师的话耐人寻味。

吃饭、睡觉，是人最基本的需求。饿了吃饭，困了睡觉，是所有人都明白的道理。但现在有多少人可以做到饿了就吃饭，困了就睡觉呢？因名利而生的剪不断、理还乱的烦恼与麻烦让你食不知味，睡卧难安。这就叫“百般须索”，这就是“烦恼丝”，斩不断，割不掉，放不下。

那么，什么样的心态才算是从容呢？关于这一点，古人早已给出过答案，那就是：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”

面对人生的得失，需要的是豁达、坦然的胸襟，像是花开花落、云卷云舒一样自然。有了这样一份对待麻烦的从容心境，人生还有什么过不去的坎呢？这正好印证那句古诗：“若无闲事挂心头，便是人间好时节！”

每个人都有胸怀壮志、追逐幸福的权利，都有劈柴、喂马、周游世界的梦想。人们追逐这些世俗名利，确实无可厚非。但是，要想做到饿了就吃饭、困了就睡觉，还是需要一定的境界的。试想，如果真能达到那样的境界，人生何处不自在，人生何处不欢喜？人生难得是从容。本书正是一本教你如何剪除生活羁绊，消除患得患失心态的心灵指南。

编者

目 录

第 1 章 麻烦如影随形，无处不在 /1

人生不如意事十之八九，每个人都面临着各种各样的烦恼：工作上杂乱的琐事，身体上偶尔的小疾，感情上的磕磕碰碰……面临麻烦，我们总是表现得惊慌失措，想急于将它甩掉。但是，麻烦往往如影相随，让人无法彻底甩掉。生活中的麻烦一个叠着一个，你按下葫芦，却浮起了瓢。麻烦与快乐是孪生姐妹，只不过快乐到来时，你不会憎恶它而已。因此，我们需要像泰戈尔一样，把麻烦看做是生命中赖以表现自己韵律的一部分，以豁达、从容的心态处之。

人生处处有麻烦 /2

麻烦为什么会产生 /5

麻烦来时，我们如临大敌 /8

麻烦本质上并无好坏之分 /11

快乐与麻烦如影随形 /13

麻烦具有传染性 /16

对麻烦的一些常见误解 /19

了解麻烦背后的动机 /22

麻烦都是能解决的 /26

你最在乎的，就是最麻烦的 /28

不让自己遭遇同一个麻烦 /31

麻烦是变化发展的 /33

生活中就有解决麻烦的原材料 /36

第2章 轻松跨过麻烦这道坎 /40

你每天不是因为堵车，就是因为晚起而迟到，你的上司已经警告过你很多次了，你也知道要改变。可是每次你都会遭遇不是这样就是那样的麻烦，麻烦为什么就成了你跨不过去的那道坎呢？还是从自身查找原因吧！

大多数麻烦都是自找的 /41

莫让烦恼牵着鼻子走 /44

目光别总盯在坏的一面 /46

越否定自己，麻烦越多 /50

多一颗反省之心 /52

勇敢面对现实解决麻烦 /55

当局者迷，旁观者清 /57

懒惰是麻烦滋生的温床 /59

盲从别人，容易陷入麻烦的泥沼 /62

少些不切实际的奢望 /64

打开心扉才有好人缘 /66

少份计较，就少份麻烦 /69

跟后悔的坏习惯说再见 /71

凡事多往宽处想 /74

第3章 换个角度看麻烦 /78

日常生活中，遭遇麻烦不可避免。既然不可避免，我们就要学会利用麻烦。当麻烦来临的时候，不要再觉得自己是天下最倒霉的人，“失之东隅，收之桑榆”，“塞翁失马，焉知非福”，任何事情都有两面性。我们要学会看到麻烦的另一面，力争将麻烦为我所用。

有些麻烦，是上帝的馈赠 /79

- 麻烦能反馈有效信息 /81
- 麻烦能丰富你的阅历 /83
- 麻烦能激发斗志 /86
- 麻烦带给你生活激情 /89
- 麻烦让你学会平衡生活 /92
- 麻烦给你带来创意 /94
- 麻烦让亲人成为你的盟友 /97
- 麻烦让你学会倾诉 /100
- 麻烦是你探索心灵的钥匙 /102
- 麻烦帮你找寻生命的意义 /106
- 拥抱你的麻烦，拥抱你的选择 /109

第4章 把职场上的麻烦当做歪枝砍掉 /112

经常听到抱怨：“工作做不下去了，公司待不下去了，都是因为麻烦惹的祸。”其实，人在职场走，哪里没有麻烦呢？就如一棵小树，如果要想成材，长成参天大树，就要让它的主干得到最多的养分，把歪枝给砍掉。你的工作就像树的主干一样，麻烦只是歪枝，你不必太在意，只要把它砍掉就可以了，这样，你就可以在高手如云的职场中成长为一棵参天大树。

- 工作就是解决麻烦事 /113
- 为自己的职业错位买单 /115
- 遭遇“睁眼瞎”的老板 /118
- 老板的黑锅背不背 /121
- 无法选择“所爱”的痛苦 /124
- 怀才不遇的为何总是我 /127
- 无法摆脱“烂苹果”的危害 /130
- 让人抓狂的折磨者 /133
- 跳槽后反而不如以前 /136

被同事孤立，成了“局外人” /142

升职了却失去了朋友 /144

同事背后中伤自己 /146

工作总是劳而无功 /150

同事爱打小报告 /152

遭遇工作“七年之痒” /156

第5章 让感情上的麻烦慢慢蒸发掉 /160

感情本来就是伴随着麻烦而来的，只要你稍稍想想就会知道，那些幸福的人在曾经的感情经历中，没有一对是未尝经历过麻烦的。感情上的麻烦就像是做饭时冒出的水蒸气，你不需要去特意地吹掉它，也不需要烦恼，它就是伴随着煮饭的过程而产生的，你只需要等待它慢慢地蒸发掉就可以了。

抓不住“丘比特之箭” /161

伴侣的家人不喜欢你 /163

失恋了，痛苦不堪 /166

左手爱情，右手友情：左右为难的抉择 /169

伴侣总是猜疑你 /172

女友羞辱你无能 /174

发现伴侣对自己撒谎 /177

伴侣在人前不给你面子 /181

最爱的人背着你爱别人 /183

多年的感情亮起了红灯 /186

伴侣红杏出墙 /189

无法放下一段感情 /193

离婚了，前途一片迷茫 /195

第6章 把生活中的麻烦当杂草除掉 /198

有人说过：“有人的地方，就有江湖。”麻烦也是一样。有人生活的地方就有麻烦，麻烦就是生活的附属品。人生就是一个遭遇麻烦，解决麻烦的过程。一块田，杂草太多势必会影响作物的正常生长，生活也是一样，麻烦会影响正常的生活步伐，让你烦恼。不过，生活中的麻烦其实就像杂草，只要你用心对待，就能将其清除得干干净净。

- 至交对自己产生误解 /199
- 邻居是小人 /201
- 家有“坏小子”，让人烦心 /204
- 被好友欺骗 /208
- 朋友不多，有点孤独 /211
- 好心却办成了坏事 /213
- 花的总是比赚的多 /217
- 谁都比自己有出息 /220
- 人到中年却失业 /223
- 总是受到不公正的对待 /227
- 与人交往总是吃亏 /231
- 危难之时无人帮忙 /234
- 性格内向，不善交际 /238

第 1 章

麻烦如影随形，无处不在

人生不如意事十之八九，每个人都面临着各种各样的烦恼：工作上杂乱的琐事，身体上偶尔的小疾，感情上的磕磕碰碰……面临麻烦，我们总是表现得惊慌失措，想急于将它甩掉。但是，麻烦往往如影相随，让人无法彻底甩掉。生活中的麻烦一个叠着一个，你按下葫芦，却浮起了瓢。麻烦与快乐是孪生姐妹，只不过快乐到来时，你不会憎恶它而已。因此，我们需要像泰戈尔一样，把麻烦看做是生命中赖以表现自己韵律的一部分，以豁达、从容的心态处之。



人生处处有麻烦

常言道：“人生不如意事十之八九”，谁都尝过麻烦所带来的痛苦滋味。对于无孔不入的麻烦，我们大可不必大惊小怪，应当以平和心态泰然处之，就当它是一片来去自由的云。来了，带来点儿阴影，我心依然；去了，我头顶上的天空依然蔚蓝。



如影随形的生活麻烦

人的一生不可能是一帆风顺的，不是这样的烦恼，就是那样的麻烦，从呱呱坠地，到行将就木，麻烦似乎从未中断。

从牙牙学语起，我们就常听到：“快，不哭了，再哭，大灰狼就来了！”于是，纵有千般委屈，也吓得大气不敢出一声。到了七八岁“狗都嫌”的年龄，最常听到的家长的话就是：“再吵，小心我揍你！”

上小学了，因为顽皮，老师威胁：“再不听话，就准备抄20遍课文！”老师的话立竿见影，我们马上变得循规蹈矩了。高中毕业，父亲也警告：“如果再不努力的话，就恐怕只能种一辈子田了！”其话语重心长，足以让我们起早贪黑，挑灯夜战。

毕业后，应该算独立了，想想该释放一下自己，但是，残酷的竞争使我们像绷紧了的弦，终日超负荷工作，还常常在大会小会上听到：“今天不爱岗，明天就下岗”，“全员解聘，竞争上岗”。于是，常常琢磨：“下岗了咋办呢？”闹得人心惶惶，自然，不敢懈怠半分。

等到底气稍显充足，已是三十过头了！不想喘息未定，妻子也嚷开了：“你少花心，否则跟你离婚！”

谁没有过打情骂俏？谁没想过红杏出墙？怪就只怪这社会进步得太快，美女太多，试想，如果回到20世纪五六十年代时代，清一色的不爱红

装爱武装，哪里有这么多的胡思乱想？不过，这一吓唬还真奏效，纵然黄段子满天飞，也不敢越雷池一步。更为甚者，就连我儿子也敢气我：“不给我买奥特曼，我就不吃饭！”真是气煞人也。

至于其他麻烦，不必说赴宴由于迟到而被罚酒三杯，不必说那满街刺耳的警笛声，也不必说公交车上不慎踩人一脚引来的一句“没长眼呵，小心我揍死你”。单说那“无证驾驭，拘留十五天”、“乱停乱靠，罚款200元”、“开除公职”之类的话语，就足以让你感觉到这类麻烦无孔不入，无处不在！

我有时候想，这世界是咋的呢？激情，动力，幸福到哪里去了呢？其实，麻烦和解决麻烦共同构成了人生的一道道世俗的风景线，也许人人需要麻烦而生存，也许人类需要麻烦而发展，因为生活本来就是这个样子！



司空见惯的职场烦恼

大凡职场中人，即使在职场中左右逢源，如鱼得水，但不免为工作烦恼所困扰，以致终日郁郁寡欢。

曾有一位医生劝一位企业家要多多休息，而这位企业家却无奈地说：“我每天承担巨大的工作压力，我每天都得提着一个沉重的手提包回家，里面装的满满的都是文件，又累又烦呀！”

“我现在给你开个处方，你能否照办？”

企业家接过处方一看，很是惊讶，忙问：“每个星期抽空到墓地走一趟？这是什么意思？”

“我知道你看了处方会很惊讶，”医生不慌不忙地回答，“我希望你到墓地走一趟，看看那些与世长辞的人的墓碑，他们中有多少人生前与你一样，甚至事业做得比你更好更大，他们也有人曾与你现在一样，什么事都放心不下。如今他们全都长眠了，但是地球还在转动。你有必要这么忙碌，有必要这么烦恼吗？”

在职场中，诸如此类的烦恼司空见惯，时时困扰着众多的职场人士。



据调查显示，只有不到 20% 的人在真正“适合”的职位上工作，而 80% 的人与职位的契合度只达到基本合格水平，或者根本就不合其口味，始终徘徊在“理想的工作”之外。这就好像一个职场的 80/20 定理，20% 的职场人成为职业成功者，而 80% 的职场人郁郁不得志，有所谓“英雄无用武之地”的困扰。

在此，更值得一提的是，职业女性更是烦恼不断：经常要出差；上司是个色狼，总有被骚扰的危险；陪男客户吃吃喝喝；上司是个女魔头，充满同性间的敌视；单位内部存在性别歧视；不想要孩子，但家庭压力大；加班走夜路；工作太忙导致无法考虑要孩子。如此种种，不一而足。



无处不在的情感烦恼

人们总是因爱而伤，用一生的岁月也抹不平伤口；人们总是因情而痛，看遍天下的风景也追寻不到当初的笑容。当背影飘向远方，当诺言随风而逝，当选择成为难题，当爱意付诸流水，留下的仅仅是无尽的无奈和烦恼。

小杨、小王、小美同时进公司，同在一个办公室上班，日子久了，成了玩得很铁的朋友。慢慢地，他们之间的关系发生了微妙的变化。小杨爱上了小美，但小美并不太爱小杨，却喜欢上了办事稳重的小王，但小王却只把小美当做妹妹看待，并没有其他想法。

小杨有意无意就向小美献殷勤，但小美总是爱理不理的，很伤小杨的心；小美呢，有事没事总往小王这边儿凑，但也总是碰上软钉子。如此下来，三个人都是心力交瘁，烦恼不断，疲惫不堪。

确实，当一个人把镜头聚集在某个人身上的时候，他（她）的世界就萎缩在对方的感情上，对方的举手投足都会吸引他（她）的注意力，都会成为他（她）快乐与痛苦的源泉。但是，有时候却是事与愿违，徒劳无功。有时，明明知道对方不属于你，却去强求，去相信所谓“精诚所至，金石为开”，结果，不断的努力，却遭来不断的烦恼与痛苦，弄得自己苦不堪言。

其实，世界上有许多事情，并不是我们努力就能实现的，尤其是感情的事，讲究的是缘分，靠的是感觉，有的人注定是你旅途中的匆匆过客，有的人注定是你厮守终生的伴侣。如果仅仅是一个惊起些许涟漪的过客，我们大可不必倾注过多的感情和精力，要以看山看水的心情来欣赏，不要勉强自己，懂得及时放弃，也让自己少受点感情的羁绊，少受点感情烦恼的困扰。

麻烦为什么会产生

我们几乎每天都与麻烦打交道，俗话说，不打不相识，可是，我们似乎很少对其进行深思过，没有想过麻烦的根源究竟是什么。



麻烦的产生在于你想成为谁

人之所以不断感到麻烦，根源不是在于自己怎么做人，而是我想变成什么样的人。在你会说话的时候开始，大人会问你：你长大了要做什么，是当工程师，还是当工人呢？也许那时候你还没有清醒的意识，但是人们对你抱有的愿望却已强加到了你头上，从那以后，就以为自己要成为某一种人是必需的，在你小时候的作文里，是不是总是有“我的理想”、“我的志愿”之类的题目呢？

人一出生，就不能只选择做个自然人，每个人同时也是社会大家庭中不可或缺的一员，成了另一种有目标的生物。尤其是在真正步入社会后，人要和自己的目标比，还要和他人比。搞行政的，想要一呼百应；做医生的，想要技压群芳；做律师的，想要鹤立鸡群；当农民的，想要年年丰收……所有人都在想，为什么别人能做到的，我没有做到，为什么我不能成为别人那样成功的人呢？

于是，麻烦就来了，在现实和理想之间总是无法平衡，心态失去了平