

怕麻烦 你就输了

猫的熊◎著

YOU WILL
LOSE SOMETHING

IF YOU DISLIKE
THE TROUBLE

强者，干掉麻烦

弱者，被麻烦干掉

你怕努力后依然不成功，
你怕无法应对超乎想象的困难，
你贪图安逸、安于现状，
你认为忍一时风平浪静，退一步海阔天空，
但你失去的，却是去过梦想生活的机会。

民主与建设出版社

怕麻烦 你就输了

YOU WILL LOSE SOMETHING
IF YOU DISLIKE THE TROUBLE

猫的熊◎著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怕麻烦你就输了 / 猫的熊著. — 北京 : 民主与建设出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5139-1335-5

I. ①怕… II. ①猫… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 287954 号

© 民主与建设出版社, 2016

怕麻烦你就输了

PAMAFAN NIJIUSHULE

出 版 人 许久文

作 者 猫的熊

责任编辑 王 越

封面设计 润和佳艺

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010)59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

邮 编 100102

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

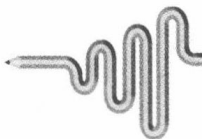
印 张 14.5

字 数 232 千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1335-5

定 价 35.00 元

注 : 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



感谢那些曾麻烦过你的人

网上一个关于麻烦的段子很流行，富有哲理，耐人寻味，是这样写的：

当孩子不麻烦你的时候，可能已经长大成人远离你了！

当父母不麻烦你的时候，可能已经不在人世了！

当爱人不麻烦你的时候，可能已经去麻烦别人了！

当朋友不麻烦你的时候，可能已经和你有隔阂了！

人其实就是生活在相互麻烦之中，在麻烦之中解决事情，在事情之中化解麻烦，在麻烦与被麻烦中加深感情，体现价值，这就是生活！

看完这些你还凡事嫌麻烦吗？

麻烦是我们无法避开的生活难题，它贯穿了我们的一生。但麻烦不是恶魔，没有麻烦的锤炼，我们就无法知晓人生更高层面的意蕴。同样，不经过麻烦的考验，我们就不知道我们是烁烁真金还是灰灰砂石。

正因如此，我们需要麻烦，也离不开麻烦。正如，有了沙粒这个麻烦，贝壳才有了珍珠；我们有了各种各样、永无穷尽的麻烦，才有了辉煌灿烂的人生。麻烦提高了我们的见识和境界，让我们可以以更雄伟的身姿和更高昂的姿态去面对生活中那一波强过一波的挑战。麻烦过后，我们拥有的是更睿智的心灵和泰山崩于前而面不改色的从容。

“生活就是无限的挫折和希望”是小品《女人N次方》中的一句话，这句话富有生活哲理，深刻表达出了重压之下也要乐观面对生活这一主题。我们就要秉持这样乐观豁达的人生观去对待我们离不开的麻烦。

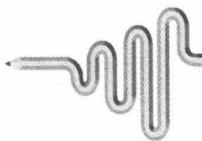
生活中每一个曾经麻烦过我们的人都是我们人生中的贵人，正是由于有了他们的麻烦，才让我们对生活有了更深的体悟，完美了我们的人生。无论带给我们麻烦的是我们的亲人、朋友，还是同事、陌生人，乃至我们的对手、敌人，这种作用 and 意义都是一样的，无优劣、高低之分。

我们来到这个世界，就是要好好体验、感悟这个世界的，而那些曾经麻烦过我们的人，无疑给了我们这个亲身参与的机会，所以我们真的应该感谢那些曾经麻烦过我们的人。

没有麻烦就没有进步，生活就是在不断解决一个又一个麻烦中获得提高和发展的，从这个角度上看，我们更要感谢那些带给我们麻烦的人。

怕麻烦就是向生活投降。向那些曾经带给我们麻烦的人投降，是对人生的一种亵渎，一种怠慢。生活是不断向前的，我们的脚步也应该不断迈向前。在迈步前进中，你还会忌惮途中那些“拦路虎”吗？它们只会吓退懦弱者，从来不会真正威胁到勇敢迈步向前的人。

相反，那些勇敢的人倒十分庆幸和感谢途中有这些挡在前方的“拦路虎”。正是因为有了它们的考验，他们才会变得更强，走得更快！



第一章 所谓生活的方法，就是解决麻烦的方法

生活的一半是麻烦，另一半是解决麻烦	… 002
你害怕麻烦时，别忘了成就你的也是麻烦	… 005
你以为天大的事不过是你日后记忆中的小事	… 009
任何时候都不值得为无法掌控的事而烦恼	… 012
当困难砸来时，战者未必生逃者却必死	… 015
没有到来的困难，可以预防却不足以忧虑	… 019

第二章 内心强大才能摆脱平庸

不是“不好做”，只是“不愿做”	… 024
有问题不是问题，害怕问题才是问题	… 027
任何困难都无法打败一个热情洋溢的人	… 030
配角都不想出人头地，只想平稳着地	… 033
前怕狼后怕虎，就会虎狼齐至	… 037
世上无难事，人心自不坚	… 040
被人轻视不可怕，自轻自贱最可怕	… 043
年纪大，心态就要好一些	… 046

第三章 人生只有一次，何必在凑合中消磨

人生最大的失败是差一点成功	… 050
你的“领导依赖症”会害了你	… 054
“拦路虎”有时是成功最好的促进力	… 057
迎难而上是成功的不二法门	… 060
想成事的人总有方法，不想做事的人总有理由	… 064
别抱怨“没时间”，是你不会用时间	… 068
有一种失败叫“瞎忙”	… 072

第四章 就怕你止步不前，还安慰自己已经尽力

你总是找别人的问题，其实有问题的是你自己	… 076
任何恐惧都不足以成为阻挡你前进的理由	… 079
人生最大的困扰就是甘于平庸	… 082
你一直不成功不是因为能力，而是因为态度	… 086
自我否定可能是成长，却也可能是放弃	… 090
如果你有系鞋带的能力，就有了上天摘星的机会	… 093
你应该努力克服自己的不足，而不是把它盖起来	… 096
不是尽力，是一定要做到	… 099
智者支配环境，愚者受制于环境	… 103
愚蠢，就是宁可欺骗自己也不想知道真相	… 106
你可以说“我好累”，却永远不要承认“我不行”	… 109
“等待时机”给了拖延问题最好的借口	… 113
不是所有的坚持都有结果，但不坚持必一无所有	… 116

第五章 失败是你其中一个选项，畏惧不是

那些你躲过的小麻烦终将成为你日后的大麻烦	… 120
别把本应早做准备的事拖到“最后期限”	… 123
那些你安慰自己的明天，足以把你送进坟墓	… 126
一旦面临选择，遗憾在所难免	… 129
如果你因失败而心灰意冷，就差不多是个废人了	… 133
不完美，才美	… 137
最大的风险就是不冒风险	… 140
你原本可以做很多事，却都在拖延中错失了	… 143

第六章 懒惰的人最怕浪费自己的努力

“安乐先生”死在了安乐窝中	… 148
抱怨而不谋求改变，不是聪明人的做法	… 151
凡事该简则简，该杂则杂	… 155
一个人安于现状才是真正意义上的完结	… 158
你从未做过分外的努力，怎敢奢望分外的惊喜	… 161
混日子才是虐待自己	… 164
辛辛苦苦，过舒服日子；舒舒服服，过辛苦日子	… 167
与其怨恨或放弃，不如去享受和“不合理”的战斗	… 170

第七章 不经历负责的苦，就不能体会尽责后的喜

人生就是较量，向前一步就成功	… 174
总把自己当成局外人的人，最终都成了过客	… 178
事前事事不尽心，必然事后事事推干净	… 181
挑战中总是蕴藏着机遇	… 184
喜欢吃鱼，就不要怕刺	… 187
推诿责任，本质就是你人生走向贬值的开始	… 190
对事事漠不关心的人就不要有太多的期待	… 193
你渴望的强度越大，成功的概率也越大	… 196

第八章 强者，干掉麻烦；弱者，被麻烦干掉

麻烦是土壤，可能会开出想象不到的花朵	… 200
麻烦，可能是灾难，更可能是机会	… 204
你可以不相信自己的感觉，但要相信自己的信念	… 208
那些打不死你的，都将会让你变得强大	… 211
要成为强者，首先精神上必须是强者	… 215

后 记 麻烦，是成长的必修课

… 219



第一章

所谓生活的方法，就是解决麻烦的方法

人的一生中会遇到大大小小、各种各样数不清的麻烦，没有人没被麻烦侵扰过。客观来讲，麻烦给人带来了困扰和挫折，使得很多人对麻烦怕之又怕，唯恐避之不及。没钱人为挣钱烦恼，有钱人又为名利所累，真是左也麻烦，右也麻烦，内心由此忧心忡忡，患得患失。

生活的一半是麻烦，另一半是解决麻烦

怕麻烦者说：“真是烦透了，这个麻烦还没解决完，新的麻烦又来了，这还有完没完！还叫人活不活了！”



不怕麻烦者说：“麻烦有时候确实让人头疼，但是生活中的麻烦就是一个接着一个，没有麻烦就没有生活，所以我习惯了。”

无论是在生活里，还是在工作中，都不可避免地要遭遇到麻烦。麻烦就像杂生的野草，漫无边际，处处可见，而且很顽固，除掉了，依然还会长出，正应了那句流传千古的诗：“野火烧不尽，春风吹又生。”

麻烦是连绵不断的。旧的麻烦解决了，新的麻烦马上就又出现在眼前；有的时候，新麻烦在旧麻烦还没有解决掉的时候就已经出现。正如有的人所说，生活的一半是麻烦，另一半是解决麻烦。

一个音乐老师负责某初中二年级的音乐课程教学。他是不幸的，因为他面对的是一群毫无天赋的学生，没有一个学生的音乐领悟能力让他满意，他努力了，但效果不佳。于是，校长找他谈话，告诉他如果学生成绩还是如此不佳，会影响教学工作的顺利完成。

没有办法，他只有更加努力，悉心教导每一名学生。功夫不负有心人，学生们的成绩终于有了起色。但新的麻烦又来了，他刚出生的儿子居然患病，有丧失听力的可能。他忍住伤痛，开始四处奔波求医。等儿子的病情终于有所好转时，他却因为请假过多而遭到了学校的辞退。

为了生活，他又不得不再次找工作。一番辛苦找寻和商谈后，他终于在另一所音乐学校找到一份合适的工作。然而此刻，他的妻子却向他提出了离婚……这位音乐老师身心俱惫，接连遭受无情打击，精神简直要崩溃了。

也许很多人不像这位音乐老师如此不幸，但麻烦却真如野草一样，剪了又生，接踵而至，无穷无尽。生活充满了无尽的麻烦和困难，解决掉一个，另一个马上就会出现，永远不会出现没有麻烦的“和平局面”。

麻烦贯穿人的一生，有麻烦别人的时候，也有被别人麻烦的时候。婴幼儿时期，需要麻烦父母或者其他长辈照顾自己；上学时，需要麻烦老师来教授知识，其间还要麻烦父母或者其他家人照顾生活起居。

毕业走入社会以后，数不清的麻烦接踵而至：恋爱有麻烦，结婚有麻烦，婚后家庭有麻烦，工作中还有麻烦。解决完这个麻烦，又马上要去解决另外一个麻烦，真是让人焦头烂额。

温强大学毕业后，进入一家科技公司上班。由于经验不足，他犯了一个明显的错误，受到了上司的批评。深夜时分，温强才拖着疲惫的身躯离开办公室，此时已经没有了公交车，他只好打出租车回家。

令人不爽的是，出租车在离家不远的地方出了故障，温强无奈走路回家。由于睡得太晚，第二天早上温强没有听到闹铃响。当温强急匆匆地赶到公司的时候，上司正等着他。看温强懊恼的样子，上司以为温强对昨天加班的事有意见，于是又教训了他一顿。

这天下班后，温强的女友因为温强几天不搭理她而向温强提出分手……温强晕头转向，简直要崩溃了。

你看，麻烦就是一个接着一个，解决了这个，又新生了那个，令人避无可避。

中年以后，处于上有老、下有小的位置，麻烦更是层出不穷，要照顾老人、孩子，还要兼顾事业，而且常常各种麻烦并存，想想都让人心悸。

跌跌撞撞步入老年以后，可能中年时的麻烦没有了，但是老年的麻烦又来了，自己身体有恙，疾病缠身，想照管好自己，但是力所不及，于是成为儿女的麻烦。即使身体康健，没有给儿女添太多的麻烦，也可能会有其他的麻烦。总之，麻烦不断，一个接一个，层出不穷，无尽无休，直至离世。

就这样，每个人都有自己的麻烦事，麻烦永远都会存在。很多麻烦我们不喜欢，不擅长解决，但却避无可避，必然需要面对。虽然有些麻烦，采取得当措施可以避开，但是避开此麻烦，还会有彼麻烦在等着我们。

既然无法避免，就要学会顺其自然，做好迎接它们的准备。麻烦背后不一定就是荆棘和苦难，可能还潜藏着惊喜和幸福，关键是看你怎样去对待它。

自测题

- 1 你的工作或者生活中，经常有麻烦出现吗？
- 2 你曾经为不断涌现的各种各样的麻烦烦躁和焦虑过吗？
- 3 你是否认同“生活充满了麻烦，麻烦组成了生活”这个观点？说出你的见解。

你害怕麻烦时，别忘了成就你的也是麻烦

怕麻烦者说：“我被麻烦折腾得痛苦不堪、身心疲惫，能不能没有麻烦？别再让麻烦折磨我了，我受不了了！”



不怕麻烦者说：“生活中就是到处充满麻烦，没有麻烦的生活是不可想象的，面对麻烦，我从来都不躲避，也躲避不开，因为生活就是一个麻烦接着一个麻烦。”

麻烦如此让人头疼，那么，生活中能不能没有麻烦？答案是否定的，生活中不可能没有麻烦。麻烦如人的影子一样，时刻伴随人左右，正如一位名人调侃的那样：“我不找麻烦，可麻烦找我啊！”

生存于世，谁都有麻烦，无论位居万人之上，还是芸芸众生的一员，谁都会遭遇到麻烦。

一个人对自己坎坷的命运深感悲哀，于是他祈求万能的上帝来帮助自己改变命运。上帝这样回答他：“这样吧，如果你在世间能找到不被麻烦困扰的人，你的厄运就可结束。”

这个人欣喜地去找了。他很聪明地选择皇帝作为对象，在他看来，皇帝权力最大，想干什么就干什么，肯定没有任何麻烦。听了他的来意，皇帝长叹一声：“你是不知道，虽然我贵为一国国君，但是我也有烦恼啊！我担心我的王位是否能够持久，害怕国家是否能长治久安，恐惧我的敌人是不是会随时入侵，我的麻烦事多着呢！可能还不如一个流浪汉快乐呢！”

于是，这个人便去找流浪汉。一个沐浴在和煦阳光中的流浪汉这样对这个人说：“你是不是在开我的玩笑？我每天到处翻垃圾，还常常食不果腹，你说我没有烦恼吗？要说没有烦恼，肯定是皇上没麻烦了，你快去找他吧！”

这个人又问了很多人的问题，答案惊人的一致，就是每个人都有数不清的麻烦、道不清的烦恼。

人的一生就是麻烦的一生，可以概括为：麻烦就是人生。正如上面所描述的那样，人从出生到离世，麻烦一直没有间断，这是确定不疑的。人生每个阶段有每个阶段的麻烦，这些麻烦组成了人生。

以人生中最美好、最让人留恋的阶段——恋爱阶段为例，恋爱是人生重要的组成部分，是婚姻的重要过程。它丰富了人生，让人感受到生活的美好，同时人也会在这个过程中变得成熟，学会成长。

但是，并不是所有的恋爱都是美好的，也并不是所有的恋爱都会有一个好的结果。恋爱就如同两个人同乘一条船，船在茫茫大海中穿梭前进。如果一帆风顺，俩人携手合作，可能会很快到达成功的彼岸；如果遭遇风浪，俩人又没有配合好，就极容易让爱情的小船倾覆。

恋爱到婚姻的过程，实际上就是两个人彼此磨合、彼此考验的麻烦过程。磨合好了，考验过了，就可以走到一起，反之，就会分道扬镳，甚至反目成仇。

事业也是人生的重要组成部分，同恋爱一样，它也不总是一帆风顺的，总是充满了各种各样、大大小小的麻烦，它们围绕着你，让你窒息，让你压抑，带给你百味杂陈的感觉。

邓俊步入职场不久，所就职的公司就因经营不善而倒闭。邓俊失去了工作，同时也失去了应该得到的一部分薪水。他有一种轻微的沮丧感，不过好在年轻，很快他又重新振作起来，又找到一份工作，努力干了起来。

30多岁的时候，邓俊已经拥有一定的职场经验和专业技能，但是他感觉每天的工作很累，要处理的事情很多，而且有各种麻烦需要应对。步入中年以后，邓俊的这种感触越发深刻，工作复杂，麻烦不断。但是，生活还得继续，他只有咬着牙坚持。

50多岁的时候，邓俊忽然感悟到，他以前讨厌的麻烦不是偶然出现的，而是必然会出现在他的生命中。此时，他已经不再像以前那样讨厌麻烦，反而对麻烦有一种亲切感。

麻烦就是人生。人都是在解决一个又一个麻烦中度过的，没有了麻烦，就没有了生活。人都是从麻烦中来，到麻烦中去。无论你是一个多么伟大的人，也无论你多么卑微，都不能避开麻烦。麻烦如影随形，招之即来，挥之不去。

虽然人都是在一个又一个麻烦中度过的，但麻烦并不是生活的全部。麻烦的背后潜藏着很多美好的东西，有付出就有回报，我们在失去很多东西的同时，也获得了很多宝贵的东西。成熟、惊喜、幸福、辉煌、成功……这些都伴随着麻烦出现，循环往复，丰富了我们的人生。

可见，有麻烦的人生才是真实的人生。试想一下，如果没有麻烦出现，我们的生活就会像一条无波折的直线，没有变化，没有曲折，平平淡淡，索然无味。

可能有很多人觉得麻烦改变了现状，恶化了形势，败坏了心情，令人头疼，因此想方设法远离麻烦。

首先，这种做法是不可能实现的，没有人可以真正摆脱掉麻烦。

其次，麻烦不是一无是处，更不是恶魔，它是对你的一种独特考验，是对你的一种磨炼。如果你通过了它的考验，就可能收获到惊喜和幸福。

很多创业者从白手起家到亿万身家，其间不知道遭遇了多少麻烦，如果他们惧怕麻烦，躲避麻烦，又如何能取得成就？相反，他们总是迎难而

上，积极面对麻烦，解决麻烦，最终站在了人生的巅峰。

总之，麻烦是生活的一种常态，将伴随人的一生，无可躲避，也无须躲避。惧怕麻烦，躲避麻烦，既不客观，也不适宜。要把它当作一种客观存在，理智“善待”。

自测题

- 1 说出你生活中经常出现的麻烦，并说说你是如何解决它们的。
- 2 困扰你最大的麻烦是什么？随着时间的推移，它有无发生什么变化？
- 3 坦诚地说，你是个怕麻烦的人，还是一个不怕麻烦的人？