

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>

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉

黄志坚,杨雄

电子工业出版社

目 录

作者简介.....	7
内容介绍.....	8
【前言】人生难得是从容.....	9
第1章 麻烦如影随形，无处不在	12
1.人生处处有麻烦	12
2.麻烦为什么会产生	15
3.麻烦来时，我们如临大敌	17
4.麻烦本质上并无好坏之分	19
5.快乐与麻烦如影随形	22
6.麻烦具有传染性	24
7.对麻烦的一些常见误解	26
8.了解麻烦背后的动机	29
9.麻烦都是能解决的	32
10.你最在乎的，就是最麻烦的	34
11.不让自己遭遇同一个麻烦	36
12.麻烦是变化发展的	38
13.生活中就有解决麻烦的原材料	40
第2章 轻松跨过麻烦这道坎	44
14.大多数麻烦都是自找的	44
15.莫让烦恼牵着鼻子走	47
16.目光别总盯在坏的一面	49
17.越否定自己，麻烦越多	51
18.多一颗反省之心	54

19.勇敢面对现实解决麻烦	56
20.当局者迷，旁观者清	58
21.懒惰是麻烦滋生的温床	60
22.盲从别人，容易陷入麻烦的泥沼	62
23.少些不切实际的奢望	64
24.打开心扉才有好人缘	66
25.少份计较，就少份麻烦	68
26.跟后悔的坏习惯说再见	70
27.凡事多往宽处想.....	72
第3章 换个角度看麻烦	75
28.有些麻烦，是上帝的馈赠	75
29.麻烦能反馈有效信息	77
30.麻烦能丰富你的阅历	79
31.麻烦能激发斗志	81
32.麻烦带给你生活激情	83
33.麻烦让你学会平衡生活	86
34.麻烦给你带来创意	88
35.麻烦让亲人成为你的盟友	90
36.麻烦让你学会倾诉	92
37.麻烦是你探索心灵的钥匙.....	94
38.麻烦帮你找寻生命的意义	97
39.拥抱你的麻烦，拥抱你的选择	99
第4章 把职场上的麻烦当作歪枝砍掉	102
40.工作就是解决麻烦事	102
41.为自己的职业错位买单	104
42.遭遇“睁眼瞎”的老板	107
43.老板的黑锅背不背	109
44.无法选择“所爱”的痛苦	112
45.怀才不遇的为何总是我	114

46.无法摆脱“烂苹果”的危害	117
47.让人抓狂的折磨者	119
48.跳槽后反而不如以前	122
49.被同事孤立，成了“局外人”	126
50.升职了却失去了朋友	128
51.同事背后中伤自己	130
52.工作总是劳而无功	133
53.同事爱打小报告	135
54.遭遇工作“七年之痒”	137
第5章 让感情上的麻烦慢慢蒸发掉	141
55.抓不住“丘比特之箭”	141
56.伴侣的家人不喜欢你	143
57.失恋了，痛苦不堪	146
58.左手爱情，右手友情：左右为难的抉择	148
59.伴侣总是猜疑你	150
60.女友羞辱你无能	152
61.发现伴侣对自己撒谎	155
62.伴侣在人前不给自己面子	158
63.最爱的人背着自己爱别人	160
64.多年的感情亮起了红灯	162
65.伴侣红杏出墙	165
66.无法放下一段感情	167
67.离婚了，前途一片迷茫	169
第6章 把生活中的麻烦当杂草除掉	173
68.至交对自己产生误解	173
69.邻居是小人	175
70.家有“坏小子”，让人烦心	178
71.被好友欺骗	181
72.朋友不多，有点孤独	183

73.好心却办成了坏事	185
74.花的总是比赚的多.....	188
75.谁都比自己有出息	191
76.人到中年却失业.....	194
77.总是受到不公正的对待	197
78.与人交往总是吃亏	200
79.危难之时无人帮忙	202
80.性格内向，不善交际	206

若有闲事挂心头，便是人间好时节。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

作者简介

黄志坚，资深出版策划人，具有“策划鬼才”之称，个人出版作品 30 多部，代表作品有：《嫁人经济学》、《嫁人的资本》、《换工作不如换思维》、《偏要和陌生人说话》、《一生做好一件事》、《职场狩猎者的 8 堂必修课》、《别给自己设圈套》等，策划及作品详情见 <http://blog.sina.com.cn/bjljwh>。

杨雄，长沙人，哲学硕士，曾经从事太阳底下最光辉的事业十二载，现于湖南省高速公路管理局工作，个人兴趣爱好广泛，琴棋书画，吹拉弹唱，爱好写作，笔耕不辍，代表作品有《苹果熟了》、《不再牵手》、《迟来的爱》、《谁能与历史同行》等。探讨交流，请登录博客：yxiong7046@blog.sohu.com。

内容介绍

古人云：“天下本无事，庸人自扰之”，“天上固太平，杞人自忧之。”其意是说大凡人的许多担心、顾虑、烦恼、麻烦都是自找的。事实也是如此，人的一生有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于面对，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，你表现抓狂，你手足无措，你无计可施，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，每个人不可避免的都会遇到麻烦，遭遇麻烦是现代人的生活常态。既然如此，我们大可不必惊惶失措，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”，如果你把麻烦看作是麻烦，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。

【前言】人生难得是从容

谈到麻烦，歌曲《最近有点烦》应该是时下人们遭遇麻烦最真实的写照。

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，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”，工作上总是不够稳重。一天，他把上级交代的事情由于疏忽给漏了，挨了顿批不说，还得加班加点赶任务，深夜拖着疲惫的身躯下班时，已经没有了公交车，只好打的，快到家的时候，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，结果饿得狗叫了大半夜，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，还闹得自己不舒服。确实，就像小刘一样，生活中麻烦似乎无处不在：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于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，麻烦令人人眉宇紧锁、心事重重，如见洪水猛兽，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，相共生而发展。

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。上级要他准时完成工作任务，其实就是在培养他、锻炼他，理应如质如量按时完成；的士抛锚的时候，庆幸不是在半路抛锚了，就这一段路程，当作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，就不会出现邻居投诉的事情，也会精神抖擞的去上班，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，事情就会出现截然不同的结局。

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，一味躲避那是懦弱的表现。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？

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，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，屎壳郎似乎没有发现已经遭遇困境，他正面推了会，没有动静，又倒着往前顶，还是没有动静。

我不禁为它的锲而不舍而哂笑，因为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。

生活中，人生道路上，人们遭遇的麻烦，就像屎壳郎推粪球一个道理，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東西，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，需要的是一份从容不迫的心态。

说到从容，不由得想起唐代高僧大珠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。”

律师听后觉之耐人寻味。

吃饭、睡觉，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。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。

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，我们总是表现为惊惶失措，急于将它甩掉。然而，麻烦如影相随，无法彻底甩掉，因为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，把麻烦看作是生命中赖以表现自己韵律的一部分，以豁达、从容的心态而处之。

1.人生处处有麻烦

常言道：“人生不如意事常八九”，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，似乎未中断过。

从呀呀学语起，我们就常听到：“快不哭了，再哭，大灰狼就来了！”纵有千般委屈，也吓得大气不出一声。到了七八岁“狗都嫌”的年龄，听到的都是家人“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！”自然立竿见影，循规蹈矩。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！”其话语掷地有声，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，残酷的竞争使我们象

绷紧了的弦，终日超负荷工作，还常常在大会小会听到：“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，如果回到毛爹时代，清一色的不爱红装爱武装，哪里有这么多的胡心乱想？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。

至于其它麻烦，不必说赴宴由于迟到而恐吓的罚酒三杯，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？这激情，这动力，这幸福到哪里去了呢？！其实，麻烦和解决麻烦就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！

司空见惯的职场烦恼

大凡职场中人，虽在职场中左右逢源，如鱼得水，但大多为工作烦恼所困扰，终日郁郁寡欢。

曾有一医生劝一位企业家多多休息，他却无奈的说：“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，里面装的是满满的文件，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%的职场圈成为职业成功者，而 80%的职场圈郁郁不得志，被所谓英雄无用武之地所困扰。

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作妹妹看待，并没有其它想法。

从此以后，小杨有意无意向小美献殷勤，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，其举手投足都会吸引注意力，都会成为其快乐与痛苦的源泉。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的，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，尤其是感情上，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，及时懂得放弃，也

让自己少受点情感的羁绊，少受点感情烦恼的困扰。

2.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，但是人们对你报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？

人一出生，就不能只选择做个自然人，而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，心态失去了平衡，就变得对自己失望，也就觉得生活处处和自己作对，觉得自己就比别人的麻烦多。

心态的失衡带来麻烦

人在遭遇麻烦的时候，内心由于放不下，心里无法安定，心浮气躁，难以保持一颗平常心。

有个信徒问慧海禅师：“您是有名的禅师，可有什么与众不同的地方？”

慧海禅师答：“有。”

“是什么呢？”

“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

慧海禅师说：“他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉

时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。

世人很难做到一心一用，他们在利害中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了平常心。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

确实，生活中大多的麻烦无非就是人们对某些东西拿得起，放不下，不能保持良好的心态所致。

当我们的心态失去平衡，当我们的心生起贪念的时候，你就会因为得不到自己想要的东西而痛苦；当心无法平静的时候，就会无端的以为对方是故意针对你，甚至是要加害于你，是对方让你痛苦的。在这样的情况下，自然你会觉得麻烦透顶，步履维艰。

在生活中，一个人怨天怨地，怨东怨西，觉得事事不顺心，事事不如意，那他肯定会觉得麻烦缠身、烦恼不断，这种人，就是他不去找麻烦，麻烦也会找上门来的。然而，有些人却是抱着截然不同的生活态度，认为生活趣味无穷，即使是一些小灾小病也不过是生活大餐的添加剂，小打小闹也不过是人生舞台的插科打诨而已，对于这种人，即使是麻烦也会躲着他，毕竟苍蝇也只会叮有缝的蛋的。

缺乏自制的能力

也许人们都有过切身体会，麻烦不是病，烦起来却真要命，而那些不管是有来由的还是忧来无方的，有时与我们自己不无关系，其中重要的一点，就是我们缺乏自制的能力。

人生就好比行驶中的汽车，车轮的快慢似人生的节奏，你就是那驾驭这车的司机，前进的方向、行进的快慢全都掌握在你自己手中。生活和工作的节奏越快，出现错误的频率越高，于是就越需要好好控制。失去控制的车轮常常会翻出正常的轨道，失去控制的人生最终会使你失败。

俗话说，冲动是魔鬼，一时的冲动，就像那一粒老鼠屎，会打坏一整锅汤，导致全盘皆输。

从前，有个小伙子特爱武艺。他结识了一位高人，老道长看到他天资聪颖，是块练武的料。他没有直截了当收他为徒，而是让他回答一个问题：“忍”字何