

人生哲学系列丛书

脱离烦恼

周广生 / 著

光明日报出版社

人生哲学系列丛书

脱离烦恼

周广生 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脱离烦恼/周广生著. —北京: 光明日报出版社, 2006. 1

(人生哲学系列丛书)

ISBN 7-80206-199-7

I. 脱... II. 周... III. 随笔—作品集—中国—当代

IV. I 267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152460 号

书 名: 人生哲学系列丛书·脱离烦恼

著 者: 周广生

责任编辑: 张微一 封面设计: 向威

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

总经销: 新华书店总店

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河南郑州电力印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开本: 16

印张: 26.25

字数: 420 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印数: 5000

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80206-199-7

全套定价: 88.00 元 (本册定价: 35.00 元)

版权所有 翻印必究

为生命点燃快乐的红烛

——序《脱离烦恼》

奚同发

大凡人生，多言“善良、宽容”，笔者以为其目的是得以自我放松，远离自扰。所以，至宗教信仰而言，信徒男女，无论是心静如水，抑或了却红尘，甚或明志来世，如若真能排除内心的烦恼，自我消解，方得人生之快乐要义。

由此，想到作者周广生新著《脱离烦恼》中所论，人的生命有限但精神永存，意在启示和激励人们：“不要总是把自己生命的长短看得太过于重要，也不要把人生的价值单单放在能活多大岁数上……哪怕生命再短暂，只要你自己真正付出了，为别人做出了有意义有价值的事情，使后人能够怀念和敬仰你，这就是人生最大的快乐。”这一下子，我们就明白了，作者是想让我们在精神与物质层面的交接中找到一种远离浮华表面物质富有，而拥有内心与深层的满足，让一段并不漫长也不算短暂的人生，活得光鲜而磊落，充实而丰盈，幸福而轻松，乐陶陶，兴冲冲，充满暖意与温情，闪现光荣与梦想。

作者这种提倡做实事，做有意义的事情的想法，让我不禁想起来狄金森的诗行：

如果我能使一颗心免于哀伤
我就不虚此生
如果我能够解除一个生命的痛苦
平息一种酸辛
帮助一只昏厥的知更鸟
重新回到巢中我就不虚此生……

广生兄这部《脱离烦恼》的开篇随感，落笔的瞬间就抓住了生命的要害，像一盏引路明灯，划破夜的黑暗照亮前行的征程。而这种化哲理于短文，会思考于事件的写法是作者一直的钟爱，从《轻松人生》至《质量人生》到《享受人生》，从《走出困惑》至《脱离烦恼》到《步入天堂》，煌煌几百万字，作者是想让我们与他一起进行一次人生意义的拷问，一次生命价值的回望来程。

身为一家省级大型企业的“后勤”处长的周广生，单位里的吃喝拉撒、购进卖出、分房植绿、卫生环保一大堆大小事务事必躬亲，可他仍能游刃有余、处之泰然。单位工作样样创优，朋友同事面面俱到，而且工作之余，还创作了大量的杂感随笔，不仅在河南省的报刊上经常见到，还时不时光顾新华社、《人民日报》、《光明日报》、《工人日报》等国家级报纸及网站。仅2003年一年他就写出了100多万字的三部书籍，去年又出版了《质量人生》（上下册）以及《走出困惑》，其文中所涉及各行各业，从小事件中悟透大人生，从平凡人感受生命的尊严和伟大，其情其境其理其义令人读来感同身受，心明似镜。

《脱离烦恼》更是延续了以往作者的写作优势，深入浅出，晓畅通达，说时据理，娓娓道来。其解读人生的烦恼，先从类上划为“生活上的烦恼”、“工作上的烦恼”、“学习上的烦恼”、“心理上的烦恼”、“健康上的烦恼”、“成长上的烦恼”、“仕途上的烦恼”、“安危上的烦恼”、“交友上的烦恼”、“婚姻上的烦恼”十章，几乎具象了人世间所能触及到的所有烦恼，而后以不同的事例为由头或引子，引经据典，用喻作比，幽默反讽，分析归纳，针砭时弊，扶正祛邪，循循善诱，动之以情，或阐释一个观念，或小结一个道

理，或注解一种方式，或表明一种态度，或展示一种视角。于是，文章所及，阅报看书，农林科技；电视电影，街头巷议；家长里短，事件会议；吃穿住行，事业爱情；考学医改，腐败选美；环保安全，读书教育；国内国外，历史现在……实在是人间万象，家事国事天下事，没有作者不关心的事，没有作者不说的理……行文之中尽显作者知识之渊博，涉猎之广阔，思考之深刻，为文之责任。

人生要活得轻松而具有质量，物欲之壑是永远也难以填平的，只有精神上的质量才是最高层次。这或许就是作者为生命快乐的通道点亮的心灵红烛。这个最高层次的终极实现，其途径之一是需要学会认识烦恼、了解烦恼、正视烦恼，并且通过精神世界的调节在减少烦恼、摆脱烦恼、脱离烦恼的过程中找到根本。诚如作者书中所言：“人不能为自己一生能当上多大的官、能挣多少钱、能获得多么宽敞的住房、能拥有多么豪华的汽车、能找多少个美女，来向别人炫耀，应当为自己能塑造和实践一种崇高的理想信念和精神，而感到无尚的光荣和无比的自豪。”而这种精神上的满足，又来自于工作，“人生在世，所有的活动就是工作，而且是为别人服务决不是为个人工作。人生工作着，才快乐着……只有工作，才有创造；只有工作，才最有价值。”与其说他是写书，不如说他是向人们掏出了一颗赤诚的心，敞开了心扉，观察人生，实践人生，甄别人生，总结人生，拥抱人生，谈论人生，与大家交流思想。

或许如此，我们才能对生活永远充满激情和昂扬向上的健康心态，人生也因此而饱含着前途和希望……

前有著名作家二月河、河南省作家协会副主席兼秘书长刘学林等文坛前辈，为广生兄原来的著述作序，继而有文界兄长秋风为作者的另一部新书写就前言，而今作者这部《脱离烦恼》即将付梓，笔者之所以为其作序，实在为广生兄的勤奋、智慧、才识所感动。因此，在荣幸先一步阅读了书的初稿之际，把自己管窥的感觉，化繁就简，勾画出来，算作与广生兄及文界同仁共勉！

2005年10月与郑州白水轩

作者系河南省青年作家

文学报、文艺报驻河南记者

前 言

为什么要书名定为“脱离烦恼”？

是因为我在关于写作这本书的思想内容上，是不断地深化和提升的，是与知己好友和几位资深的作家交流磋商之后的结果。可以说是三易书名。

起初，我准备把书名定为“退出烦恼”。所谓退出烦恼，就是说在人遇到烦恼烦心的事的时候，不要陷进去，要赶快退出来。后来仔细想想，对我们身上和身边所发生的许多烦恼的事，你是很难退得出来的，有时候想退出来，也是一厢情愿的事。因为，在很多情况下，遇上了烦恼的事，你不那么容易退得出来。往往是被烦恼缠到身上，很难自拔。也就是讲，遇上了烦恼要退出来，一是不容易，二是不现实。这话既不准确，格调也不够高。

之后，我又把书名改为“减少烦恼”。减少烦恼怎么样？似乎比“退出烦恼”有进步，有量的概念，也有明确的目标，但还不够理想。意思是说，我们可以减少烦恼，但减少多少才算减少了呢？人生在世，减少烦恼就没烦恼了吗？这不是还有烦恼吗？作为有利于人生而言，减少烦恼肯定是一定的积极意义，但不是最好的愿望，也不是最终的目的。无论对人对己，仅仅减少烦恼还不是上策。于是，就又想改书名，重新定格调。

最后，思来想去，再三斟酌，决定选用“脱离烦恼”。经我和几位文人朋友共同商量，无论从立意上，从追求书的深度和高度上，还是对人类最有益上来看，还是“脱离烦恼”思想与境界更高些，思想观点更鲜明些，表达的思想主题更突出些，让读者看了更有益些。

从关于写作烦恼三易书名这一过程来看，无论做什么事，最有利的、最有效的、最正确的方法，还是进行比较，而且是反反复复地比较。只有反复比较，才能越比较事物越明白，道理越清晰，思想越鲜明，主题越突出，重点和中心才越集中，文章才有一定的深度和力度。当然，我倒不是表白自己写的文章就是好，而是从三易其书名的实践上，自己受到了一定的启发，有了一点收获，与所有的想做好事情的朋友进行思想交流。

有人说，在人间，烦恼这东西，无处不在，无处不有，无人不有。无

论你是天皇老子，还是庶民百姓，无论你是握有实权的领导人物，还是无官一身轻的普通员工，无论是一个家庭，还是一个集体，无论是一个基层单位，还是一级地方政府乃至一个国家，小有小的烦恼，大有大的烦恼，你有你的烦恼，我有我的烦恼。烦恼多了烦人，这恐怕是共识，是个正理，也是真理。但是，人世间无处不在、无处不有的烦恼的事，你又未必都要去接触它、碰撞它。因为，烦恼这东西象块黏糕糖，你越粘它，它越粘你，越难以自拔。怎么办？我以为，最好的方法是远离它，脱离它，离烦恼的事远远的。

当然，我们说脱离烦恼，这话说起来容易做起来难。或许有人说，这是站着说话不知道腰疼，脱离烦恼有这等好事吗？在我看来，烦恼这东西，想脱离它，说难也难，说不难也不难，我们对烦恼不是无门无方。能不能脱离烦恼，关键在于个人，在于个人的素质。只要你有心，并认真的起来做，脱离烦恼是能够做得到的，也是能够做得好的。更重要的，你还要懂得，如果一个人能脱离烦恼，不光对个人有用受益，而且对别人同样有用受益，是受益不尽的。大千世界，无奇不有，纷繁复杂，变幻莫测。那么，人生都有哪些方面的烦恼呢？又在哪些方面易于产生烦恼呢？根据我个人的实践和观察，把它主要归纳了十个方面：即生活上的烦恼，工作上的烦恼，学习上的烦恼，成长上的烦恼，心理上的烦恼，健康上的烦恼，安危上的烦恼，仕途上的烦恼，交友上的烦恼，婚姻上的烦恼等。令人经常琢磨的是，同在这片蓝天下，有的人在工作和生活中不断地给自己增添了烦恼，或被烦恼缠住了身，经常背上沉重的思想包袱，或灰心丧气，萎靡不振，或终日无所作为，一事无成，或者草草了却自己的一生；有的人则不同，不但不会为烦恼缠身，能从容应对，而且还能以平和的心态，经常消除烦恼，脱离烦恼，并能够轻松人生，快乐人生，享受人生，充分展示自己生存的价值，让人羡慕不已。由此可见，脱离烦恼，不仅是门艺术，而且也是一门学问。尤其在现代社会，这是我们每个人亟待解决的一个问题。

脱离烦恼，应当是我们学会和掌握的一门学问，也应当是我们享受人生所要追求的一个目标和一种思想境界。

本书所收录的文章，均在新华社、人民日报、光明日报等报刊和网站发表。



第一章 生活上的烦恼

如何使头脑灵活	2
你想成为天才吗?	6
1% 的错误等于或大于 99% 的正确	
——不能忽视“ $100 - 1 = 0$ ”的问题	9
世间真的有命运和运气存在吗?	11
不能生气是傻瓜 不会生气是智者	14
请记住“三个数字”	
——人们所担心的事中有 99% 根本不会发生; 忧虑的事有 90% 可以消除; 70% 的烦恼跟金钱有关	17
不妨为自己建座“精神疗养院”	19
人的生命有限但精神永存	22
幸福的“烦恼”	25
不要把烦恼带回家	29
期望别人感谢是自寻烦恼	31
“忙”烦恼就进不来	33
如何得到快乐	34
尖子生为何还要自杀	
——一个来自学校和社会非常危险的信号	36
须知世上苦人多	38
自己看得起自己是最了不起的人	41
别把电视当作“宝”	43



衣服的功能	45
何以生了“贵子”让人愁	47
“性”不能顺其自然	49
不该知道的“知道”了后患无穷	51
生活好了咋吃饭	53
当心，吃出的烦恼	56
自杀最大的伤害是别人	58
想想“灾难”容易在什么时候降临	61
停电不好受与没电受不了	63
无礼源于无知	65
世上其实无冤家	66
《艺术人生》快要走到了尽头	
——对央视《艺术人生》等名脸名嘴栏目的几点建议。任何事情久了多了， 难免不雷同。既然到了颠峰，该退则退	
.....	67
非正常的“喜忧兼伴行”	70
有感于舍近求远为“翻身”	72
把“外人”当“内人”又如何	
——从“别拿‘外人’不当‘外人’”说起	74
也需要想想怎么死的问题	76
天津豪华公厕为何遭冷遇	79
当心“很吸引人的东西”	81
不要让问“你是哪里人”作难	83
不变的是变	
——从刘翔获 2005 年田径世锦赛亚军说起	85
《幸福的收支账本》让人幸福	87

第二章 心理上的烦恼

欺骗了别人最难受的是自己	90
人生没有“来回票”	92
聪明无绝顶	94
“我不知道”是警句	96



愿望与失望	98
同享福易 共患难难	100
欲望无限	102
“长得丑”要有不怕照镜子的勇气	104
用好两只眼足够了	
——与提倡“第三只看问题”者商榷	105
如此网上集体曝光欠妥	108
笑人家与人家笑	110
过得去与过不去	112
“争先”可以“恐后”未必	113
莫要怀疑农民的“幸福感”	115
谁说“劳动委员”不光荣	118
“恐慌”可以 患“恐慌症”不必	120
“大学生当列车员”如今还能当新闻	123
不怕“丢脸”就怕“丢人”	125
对百万年薪聘外籍小学校长不必大惊小怪	
——在中国为外国籍子女办学校是个创举，应大力提倡	127
谁决定成败	130
建议对严重弄虚作假者也应视为犯罪打击	
——没有问题是当前最大的问题	133
假如余祥林被“杀害”的妻子不归来	137
别把猎奇当新闻	139
心态和谐是关键	141
公车曝光未必可取	
——与某市有关部门在“5·1”期间对10个旅游景点公车曝光的做法商榷	143
让女大学生做光头礼仪小姐有伤风败俗之感	146
不能让贪官老拿女人说事	148
和尚“卖梳”是受骗行为	150
“电荒”心不慌	152
黄金铺“路”未必发财	
——沈阳市某商厦使用纯金砖铺成“黄金大道”告诉了我们什么？	154



心灵也需要营养·····	156
负面的想法多导致负面的结果·····	158
岂能“把保姆做‘嫁妆’陪”·····	160

第三章 学习上的烦恼

书到用时方恨“多”·····	162
“要我学”与“我要学”	
——兼谈学习知识为了啥·····	164
窗下不仅是文人的“坟墓”	
——从鲁迅的一句名言说起·····	166
谁说国人过半不读书·····	168
开卷有“忧”·····	170
多找圆圈之外的东西·····	172
学校不是出丑的地方·····	174
公布公示学生成绩名次弊大于利·····	176
大学毕业岂能等于零·····	178
十岁考大学未必是好事·····	180
一个不需争论的问题	
——小学生该不该“人人当官”·····	183
聪明不等于智慧·····	185
把研究生当工人视为“读书无用论”，离谱·····	187
如何看待“图书论斤卖”·····	189
对“《。》”无字小说的一点看法·····	191
搞好写作在于“三实”·····	193

第四章 工作上的烦恼

人生哲学是工作·····	196
做个事业上的“野心”者·····	197
培养胜任工作的员工·····	199
提倡用心干事·····	201
三种做事的态度·····	203



化解悲伤的良药是工作·····	204
不出事 不惹事 不坏事·····	205
“点子”多了容易“花”·····	207
“操闲心”实质是责任心·····	210
好企业为何被“滥下基层”搞垮了·····	212
有感于“人一走，牌就下”·····	214
按规定办不叫“得罪人”·····	216
谨防“虎头”之后的“烂尾”现象·····	218
既然明知是假何必还要当真做	
——建议少搞这样的形式主义·····	220
吸取教训 不断完善	
——对改进民主评议的几点粗浅看法·····	222
莫把“加班加点”作为先进性的唯一标准·····	225
谁对“末位淘汰”者负责	
——建议对“末位淘汰”能否换个说法·····	228
关于劳模三题·····	230

第五章 健康上的烦恼

洪昭光送健康·····	234
在感到疲倦之前就休息·····	236
莫拿患者当“摇钱树”·····	238
叫停“花园式”企业好·····	239
“富贵花园”为何不富贵·····	241
提倡医院对病人的称呼应多些人性化	
——上海市曙光医院的做法值得推广·····	243
假蛋就是“坏蛋”·····	245
“指标”现象源自官德·····	247
医改不成功并不能否认我国改革的成功·····	249

第六章 成长上的烦恼

“勤”补不如“智”补·····	252
-----------------	-----

机遇不是瞎碰的·····	254
说“准备”·····	255
自封“状元”何其多·····	256
不能让孩子输在“起跑线”上对吗·····	258
要善待人的个性·····	260
屋漏在下 止漏在上	
——有感于宁要“最真实的”不用“最优秀的”·····	262
最好的老师为啥评不上教授	
——我们不能光为晏才宏老师鸣不平，还应当注意从他身上学点什么	
·····	264
取长补“短”不如补“长”好·····	266
学科学家的批评方式	
——从钱学森重视培养人才想到的·····	268

第七章 仕途上的烦恼

当官“不是做官”·····	272
好官为何多寿短·····	274
不能说牛玉儒是“六亲不认”·····	276
清官未必都要清贫·····	278
慎叫“一把手”·····	280
企业领导给自己重奖是变相贪污·····	282
有感于领导干部会做“领导工作”·····	284
对“七妻事件”应首先依法论处·····	286
不愿看到的被扭曲的“摆平”现象·····	288
乡政府的大门为何被农民锁上了·····	290
有感于贪官的“抗药性”·····	292
“省长扫大街”不如拿市长问责·····	294
“赊账问题”就是政治问题·····	296
有感于领导来了叫“亮点”·····	297
市长发脾气不起作用怪谁·····	299
“领导重视”不是灵丹妙方·····	301
防范领导腐败的一个重大突破·····	304

有感于县级市领导一笑价值 50 万	306
公布各地“两会”账单，谁能开这个先河	308
当心“万人餐厅”万人骂	310
岂能拿“糊涂惹祸”当借口	312
岂能用“探头”寻找贪官	314
莫做权力的奴隶	
——有感于人不能跟着权力走	316
不要弄得书记市长们无法乘坐公交车	318
贪官自杀怎能说成是被“逼”的	320
该下岗的是谁	322
官多是一种浪费	
——呼吁：“精兵简政，应从‘精简主席台’开始”	324
制造价值 5 万元的纯金剪彩刀是何用意	326
可笑的“官五民八”婚宴“禁桌令”	328
解决法官“屁股的问题”先解决“脑袋的问题”	330
领导亲自接访未必是高招	332
有感于“小领导”不是领导	334
官招美是因为官爱美	336
绝不能让“问题公司”出世	338
县政府岂能发放“挡箭牌”	340
话说“怕老婆打电话”和“怕小蜜去揭发”	342

第八章 安危上的烦恼

派驻督察组——做好安全工作的有益探索	345
不要让正在燃烧的锅炉中的煤里有“尸骨”	347
如何避免“灭顶之灾”的厄运	
——兼谈煤矿为啥招不到大学生的问题	349
莫让“电子眼”变成“死心眼”	351
建议在安全问题上提倡“预防第一，以人为本”	352
这是一个馊主意	
——政府机关：“拆大门、推围墙、取消传达室和保卫”当前是不可行的	354

小区里的火灾不可小视.....	357
-----------------	-----

第九章 交友上的烦恼

谈领导干部交朋友.....	361
要学会利用“对手”获得事业上的成功	362
交朋友何必要“门当户对”	364
熟人为啥怕聚会.....	365
知己方能知彼.....	367
管不住自己最危险.....	369
可以没有仇人 但不可以没有同胞.....	371

第十章 婚姻上的烦恼

家有女人即平安.....	373
未必不能喜新厌旧.....	375
镜破不改“光”	378
鲜花插在牛粪上有何不好.....	380
找老伴为何好困惑.....	382
租个“恋人”好违法	385
处女膜易修道德缺陷难补.....	387
花 30 万元买“漂亮的脸”值得吗	389
女人莫自卑.....	391
岂能把女人当作“球” ——没有女人就没有世界	393
莫当“负翁”	395
考考你有啥主见.....	398
家庭快乐才能事业快乐.....	400
在家谁当家好.....	402

第一章



生活上的烦恼