

为

WEISHENMESHIQINGZONGSHIYITUANZAO

什么事情总是

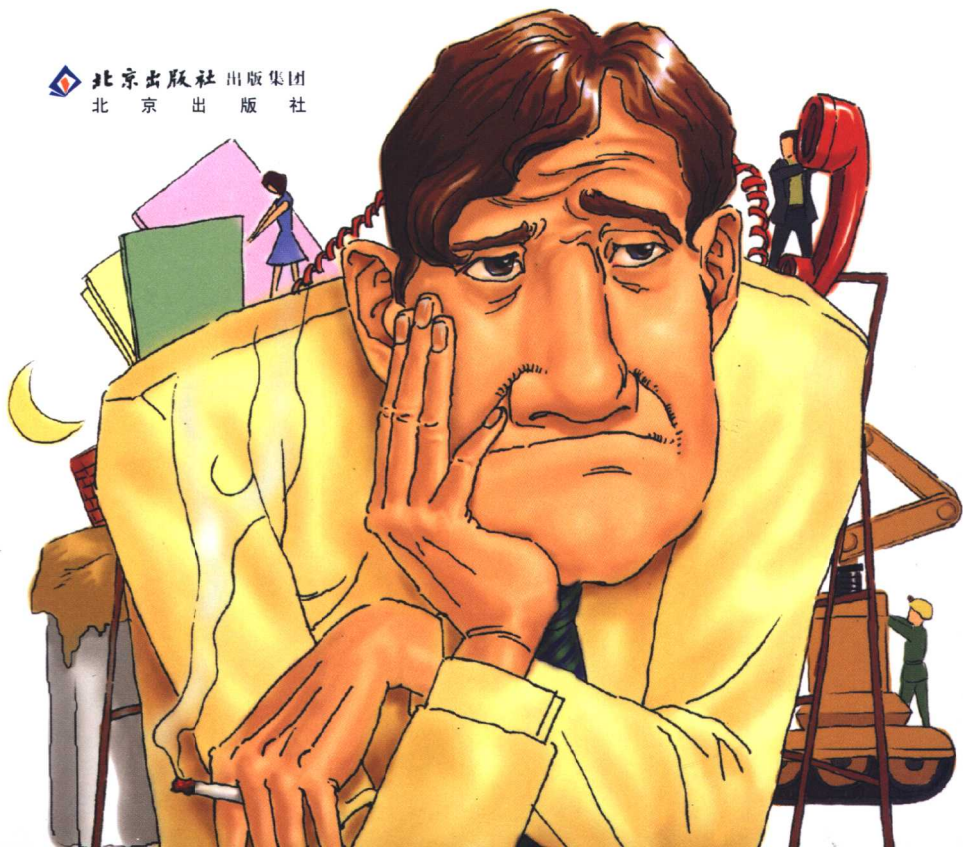
一团糟

排行榜畅销书作家 何权峰 / 著

打破惯性的 **28** 个法则

用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥！

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



为

WEISHENMESHIQINGZONGSHIYITUANZAO

什么事情总是

一团糟

打破惯性的28个法则

排行榜畅销书作家 何权峰 / 著



北京出版社 出版集团

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

为什么事情总是一团糟/何权峰著. —北京:北京出版社,2004
(心灵对话:时尚生活完美之道)

ISBN 7-200-05562-X

I. 为… II. 何… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073389 号

©2004 年中文简体字版, 经由英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授权北京出版社独家出版发行

版权所有, 翻版必究

著作权合同登记号:图字:01-2004-4118 号

为什么事情总是一团糟

WEISHENME SHIQING ZONGSHI YITUANZAO

何权峰 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32 开本 5.75 印张 65 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

ISBN 7-200-05562-X

B·109 定价:11.50 元

自序

烂泥

用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥。

何权峰

说再多没有用的话，说了还不如不说。因为，
用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥。

做再多没有用的事，做了还不如不做。因为，
用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥。

想再多没有用的事，想了还不如不想。因为，
用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥。

如果你的想法是错的，那你的做法怎么可能是
对的；如果你的做法是错的，不管你怎么说也不可



为什么事情总是

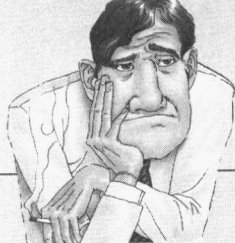


能变成对的；如果你是不对的，那不论你去做什么
都将是错的——这样一来，事情只会变得更加糟而
已。

因为，用烂泥盖房子，到头来还是一堆烂泥。

121

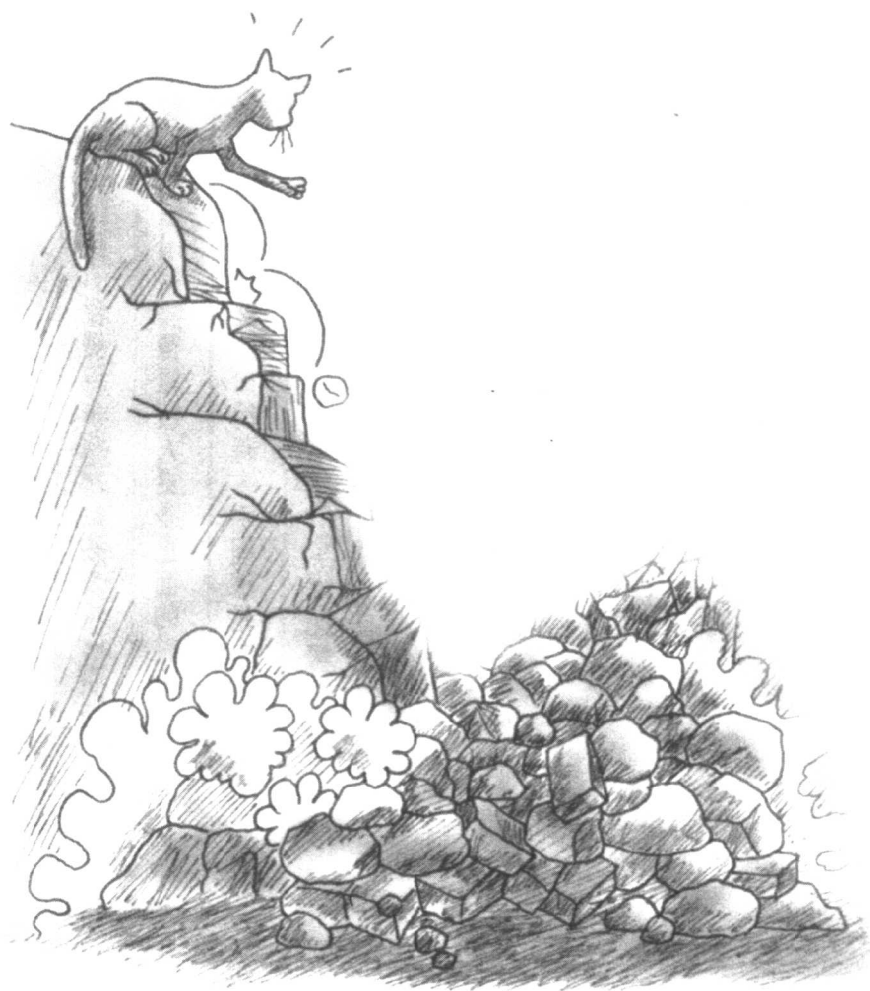
目录



- ◀ 3 ▶ 他又怎么可能会变好呢?
- ◀ 8 ▶ 为什么这种事会发生在我身上?
- ◀ 15 ▶ 愈去踩油门，车轮就陷得愈深
- ◀ 20 ▶ 洗掉除污剂所留下的污点
- ◀ 29 ▶ 责骂永远是错的
- ◀ 35 ▶ 你愈用力，反弹就愈大
- ◀ 43 ▶ 不完美的原因
- ◀ 47 ▶ 愈想避免的，就愈难避免
- ◀ 54 ▶ 他果然摔下去了
- ◀ 61 ▶ 你是怎么问自己问题的?
- ◀ 65 ▶ 你是不是搞错方向了?
- ◀ 68 ▶ 接下来的屁，我都包了
- ◀ 75 ▶ 爱并没有错，错的是爱错了方式
- ◀ 81 ▶ 原因就在于你太自我了

- ◀ 86 ▶ 我最欣赏这种人了
- ◀ 91 ▶ 是狼?是狗?
- ◀ 96 ▶ 你都记一些不好的事吗?
- ◀ 103 ▶ 大师的引喻
- ◀ 107 ▶ 每个人都只看到那个小黑点
- ◀ 115 ▶ 或许问题在你身上
- ◀ 121 ▶ 死不认错, 错上加错
- ◀ 126 ▶ 我就是那颗坏蛤蜊?
- ◀ 135 ▶ 你可以骗别人, 但骗不了自己
- ◀ 141 ▶ 感情债
- ◀ 147 ▶ 不好意思拒绝
- ◀ 155 ▶ 为什么会愈减愈肥?
- ◀ 165 ▶ 巴黎还是巴黎, 只是你变了
- ◀ 171 ▶ 我们就是那堆烂泥

黑暗无法带给黑暗中的人光亮，只会陷入更深的黑暗。



他又怎么可能会变好呢？

他又怎么可能会变好呢？

有人悲惨你也跟着悲惨，只会创造出更多的悲惨；

黑暗无法带给黑暗中的人光亮，只会陷入更深的黑暗。

在医院，我发现来探病的亲友中，很少有人能透过欢笑带给病人更多正面的鼓励。一般探访者出现在病房时，手里总是拿着一些病人不太能吃的食品，然后坐上半个钟头，绷着脸说着一些没有建设性的伤心事以及阴沉闲聊。怪不得通常访客离开时，病人总是更为沮丧与不安。



你自己是不是也很消沉？

几天前，我在病房外听到两位女士在谈话，其中一个年纪很轻，另一个比较年长。听她们谈话的语气，是刚认识的。

年轻的女士：“我正要去看他，医院说他的病情很不稳定，而且很消沉。”

年长的女士：“你就这样愁眉苦脸地去看他？”

年轻的女士有点惊讶：“是啊！看到他这样，我的心情又怎么可能会好呢！”

年长的女士停了一会儿说：“你说他很消沉，为什么他会消沉？你自己是不是也很消沉？”

“嗯！”

“你的心情全写在脸上，就像现在这样，而你怎么能期望他的心情和病情会变好呢？”

年轻的女士听了愣了一下：“我不知道该怎

他又怎么可能会变好呢？

么办？我真的很担心他，可是又不知道该怎么帮助他……”

“开朗一点！”年长的女士握着她的手说，“从现在开始，你要振作起来，尽可能保持快乐，并把这种好的心情带给他，让他也跟着好起来。”

年轻的女士听了，终于露出笑容连声说：“谢谢你！”然后转身走进病房……

悲惨只会创造出更多的悲惨

身陷痛苦的人是悲惨的，但你不需要因此而感到悲伤。原因很简单，因为你变得悲伤，你只会创造出更多的悲伤，你的加入只会让痛苦的人更加悲惨。那是于事无补的。

这就好像有人生病，你也跟着生病，你生病将不会让病人变得健康，反而会为病人带来更多的痛苦；有人发生不幸，你若坐在一旁哭泣，你的哭泣完全帮不上忙，只会让整个情况显得更糟；有人快



为什么事情总是



死了而你在哭，那也只会为那个快要走的人带来不安，他甚至不能无牵无挂平静地离去。

黑暗无法带给黑暗中的人光亮，只会陷入更深的黑暗。罹患重病已经够糟了，如果人们总是把重心放在严重的病情上，他们又怎么可能会变好呢？

兰姆·黛斯(Ram Dass)写过一本书《待磨的谷子》(Grist for the Mill)，是描述一位生了四位子女，最后死于癌症的年轻女人的故事。

那位年轻的女子在参加一次研讨会时，询问与会的人说：“假如你去医院探望一位 28 岁的母亲，她罹患癌症就要死了，你的心里会有什么感觉？”

其他人听后提了一大堆答案，有的说是惊恐、挫折、愤怒，有的则说是哀伤、同情、心情慌乱等等。

然后她接着问：“如果你是那位 28 岁的母

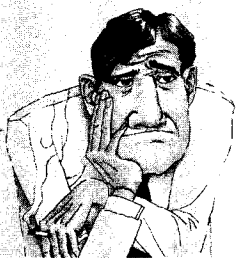
他又怎么可能会变好呢？

亲，每一位去探望你的人都怀着这样的情绪，你会
有什么感觉？”

慈悲并不是要你跟着悲苦的人一起悲伤痛苦，
开心也不是要我们开怀大笑，那是不对的！

我们必须先让自己开朗起来，快乐起来，让身
在寒冬的人也能闻到春天的气息，给身在阴雨中的
人带来彩虹，帮助那个身在黑夜中的人找到星光，
那才对！

试问，如果你因他而变得不好，那你又如何期
待他会因你而变得更好？



为什么事情总是



为什么这种事会发生在我身上？

幸福往往是当你失去后，才会体会到原来你曾经拥有的境地。

人们总要等到失去了，才会懂！

每当生活出了差错，你就问为什么；而当你很快乐时，你从来不问为什么。如果你在受苦，你就会质疑：为什么是我？为什么我会遇到这种事？但是你很快乐，一切都很美好的时候，你会去问为什么是我？我为什么会遇到这种事？会吗？

你曾经问过自己为什么是如此快乐吗？你曾经质疑过为什么周遭有这么多好的事物吗？不，一切都平安顺利是那么的理所当然，人们从来不会为美

为什么这种事会发生在我身上？

好、喜乐、平安、健康、和谐问为什么，但是如果事情不对劲，如果事与愿违，如果不期望的事发生在你身上时，你的疑惑便会升起，你就会问为什么，是不是？

“为什么这种事会发生在我身上？”每当遭遇逆境的时候人们总是这么问。这即是为什么你总是将所有不好的事情都解读为个人的不幸，从而产生受害的感觉。

为何偏偏是我？

人生有得有失，有好有坏，有晴有雨，老天不会挖空心思来讨好你，也不会刻意找你麻烦。即使灾难发生在你身上，通常也不是针对你。就像台风，它摧残树木、拉倒电线、带来水患和泥石流，甚至伤害人们。这本来就是大自然的现象，然而站在你的立场，你却希望台风就算损坏了别人的房子，也不要损坏你的房子，这时如果你的房子受



损，你当然会觉得为什么自己那么不幸，为什么这种事会发生在你身上？

在与重病的人闲谈中，我发现几乎所有的病人都有相同的疑问：“为何偏偏是我？为什么竟在此时得此病？”“我的孩子还小，事业也正要起步！”但不幸的是，他们却在此时，砰然撞上了苦难。

事实上，世上所有的人都在问相同的问题：为什么就在我正蓄势待发之际？为何偏偏在我毫无准备之时？为何偏偏在我刚退休之际……

时机或许不同，但人们的质疑却总是千篇一律。生命中似乎没有任何人，任何时机，适合发生任何不幸。

我们总以为拥有健康的身体、亲人的关爱、富裕的生活、平安的一天，是正常的，是应该的。以致一旦灾难降临，我们总是抱怨上天不公平，竟然如此对待我们。