

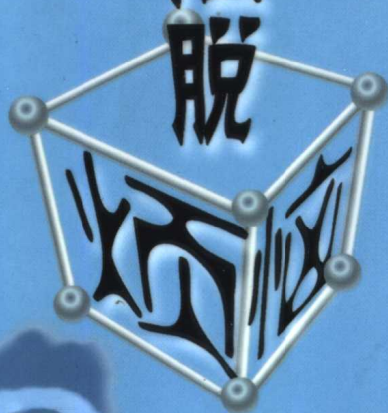


TOP 10

林庆昭作品集 5

台湾十大畅销男作家 林庆昭 著

我要摆脱



(台湾) 小知堂特别授权
中国广播电视出版社



林庆昭 著

我要摆脱



中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要摆脱烦恼 / 林庆昭著. — 北京: 中国广播电视出版社, 2004.7

(林庆昭作品集; 5)

ISBN 7-5043-4253-X

I. 我... II. 林... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039390 号

北京市版权局
著作权合同登记章
图字: 01 - 2004 - 3240 号

我要摆脱烦恼

作者:	(台湾)林庆昭
责任编辑:	张 鉴
装帧设计:	北京金日月文化艺术有限公司 \ 十八度灰
监 印:	陈晓华
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	86093580 86093583
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印刷装订:	河北衡水冀峰印刷股份有限公司
开 本:	787 × 1092 毫米 1/32
字 数:	100(千字)
印 张:	7.75
版 次:	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-5043-4253-X/B · 92
定 价:	90.00 元(全六册)

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)



名家经验，真心分享

当自己的啦啦队

等情绪稳定的时候，烦恼就不再是烦恼了。

每当我感觉被烦恼压得喘不过气来时，会把烦闷的事情摆在一旁，先不去处理它，因为人在过度忧虑时，心中浮现的都不会是太健康正面的念头，既然不能有效思考，不如先把它搁置在某个角落等到情绪缓和，心情比较平静时，再来处理，当心情渐渐沉淀，思绪不再绕着特定的想法打转，反而能解决事情。

另外，找个值得信赖的朋友谈谈，也是一个有效的处理方式。我们常常因





为扮演的角色与所处的位置，不容易客观地看待事件，多一个人，就多一个角度，从旁观者的眼中，往往能一针见血看到当事人看不见的死角，听听朋友的意见，再重新整理烦恼的思绪，往往能够事半功倍。

许多时候，烦恼源自我们一直跟别人要东西，例如快乐，例如自信，当自己不被认同时，就会心情不好与自我怀疑，而当别人给予鼓舞时，则感到高兴。所以，如果自己就能给予自己肯定，可以减轻许多忧愁。

如果能够随时保持好心情，并且做自己的啦啦队，烦恼就比较不容易进入心门。





名家经验，真心分享

生命会自己找出路

人生不如意，十之八九，尤其是女人。

常常觉得很烦，有点烦，烦烦烦……

好在多年的经验法则告诉我，有点儿烦时就这样做：

离开当下、倒杯茶、冲杯咖啡，或者打个电话给温柔的朋友，谈谈近况，说说过往和吹嘘一下自己的努力与美貌，然后不忘规划一下可能短时间不会实现的共游和旅程，最后互道珍重，各自重新出发打拼。像这样心照不宣的密





友，我有四五位，所以有点烦对我而言，是和老朋友重新交心、联络感情及近况的温暖时刻。

觉得很烦时这样做：

有多烦呀？不想讲话、不想理人、不想见人时，会找个安静、气氛好的地方，看场电影，好好想想气人的事和人，想想该如何回应和反击。我不是好战分子，但也不甘坐视被人欺负而自怨自艾，这样不但对不起自己，也对不起社会！让恶势力得逞或逍遥，社会将永无正义公理，所以在此奉劝没事想找碴的人要小心了。别惹我！

还会找个百货公司或量贩卖场去大血拼一番。平时省吃减用的私房钱这时





就派上了用场，或哪个倒霉鬼钱多时间多，好好大削一次。不过，事后都会心疼好久，然后又发奋努力赚钱、花钱，有点儿恶性循环，但是快乐就好，想太多人生就很没意思了。

烦得有点儿不想活时这样做：

此时，真的千万别理我。哪个人爱管闲事，可能会后悔，终身被我赖上而永世不得超生。不想活的是别人，决不会是我，因为我不可能想不开却会想整人，那种会终身难忘的回忆，嘿嘿！不夸张呦！

或者买张机票，随处漂流，反正不想活了嘛！那就置之死地而后生。此时，喜欢自己一个人去旅行，大陆、日





本、美国、泰国，像个用破破的英日语
交杂出的外国人，也常因此认识到许多
好朋友。换个国家，换种语言、生活方
式，让自己有想活下去的动力和念力，
以及不想真的死在国外，说什么也要走
回台湾的信念及勇气。生命总会自己找
出路的。做人呀！别太认真，也别太计
较，日子很好过的。

加油啰！





作者的话

相信自己，诚实面对

烦恼都是自找的。好比很多人一下子担心这，一下子忧虑那，不管做什么事都没有信心，整天提心吊胆。

一旦缺乏足够的安全感，就容易杞人忧天，陷入紧张不安的状态中，把自己搞得神经兮兮的。

当然，每个人不可避免都有烦恼，但烦恼太多，不单会使学习、工作效率降低，甚至影响人际关系，带给自己莫名的恐惧感。





宋朝官员韩侂胄，有一次用兵失策，大败而回，为了这件事急得头发、胡子都白了，烦恼得不知该怎么办？

恰巧皇上赐宴韩侂胄，并有优伶演戏作乐。戏中有两个角色为历史人物樊迟、樊哙，旁边还设一人名“樊恼”，又安排一个人问樊迟说：“你的名字是谁取的？”

樊迟回答：“乃孔老夫子取的。”

对方恭敬地拜了一下，说：“哦！原来你是孔门高足。”

接着又作揖请问樊哙：“谁为你取的名字？”

樊哙回答：“是汉高祖取的。”

“原来是汉朝大将！”





然后，又作揖问樊恼说：“是谁替你取的名字？”

樊恼回答：“自取的。”

“哦，原来你是自取‘烦恼’呀！”

生活中很多烦恼都是自找的，而且只要得到足够的养分，都可能发芽成长茁壮，变得不可收拾。

在心理学上，由烦恼所产生的恐惧感，通常会努力压抑自己感到恐惧的事物，如果不能有效化解，最后将引起身心的不调和，丧失理智而做出反常极端的行为。

为什么会有无谓的烦恼？美国著名的成功顾问柯普梅尔，认为产生烦恼的原因有两点：





一、 在心理上把“小事”变为“大事”，无法维持合理的期望。

二、 将微小的不安堆积成一种无法承受的负担，无法视其为例行工作的一部分，无法忽视并忘却每个琐屑的困扰。

可见，烦恼之所以成为烦恼，是因为还没有去做就先担心做不好，或者害怕做了达不到效果，于是不敢放手去做。如同我们总是对“万一”的想法感到恐惧，甚至束手无策。

“万一”发生了该怎么办？既然“万一”还没发生，何必自寻烦恼；要是“万一”没有发生，不是白白担心一场。

难道真的没有办法赶走烦恼吗？其实未必，只要做好眼前该做的事，少做





无谓的担心，勇敢克服自己不敢面对的焦虑，就能化解一切烦恼。

美国总统林肯说：“一个人想要快乐，绝对可以办得到。”

我们要怎么过日子，全看自己的选择，如果不想让烦恼总困扰自己，就应该诚实地正视它，相信自己绝对有能力将它击垮。

记住人生是美好的，用乐观的心情面对生活，用积极的态度解决问题，烦恼自然消失无踪。





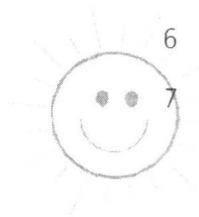
目 录

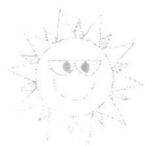
当自己的啦啦队 / 黄襄	/ 6
生命会自己找出路 / 宋均	/ 8
相信自己, 诚实面对 / 作者的话	/ 12



第一周 记得微笑

1 别做无谓的烦恼	/ 2
2 把眼光放远	/ 10
3 让心绪保持兴奋	/ 16
4 与烦恼对话	/ 23
5 多用肌肉, 少用脑筋	/ 29
6 打破烦恼的习惯	/ 35
7 尝试一下痛苦的经验	/ 42





8 保持补给线的畅通 / 48

每周心情记录表 / 56



第二周 相信自己

9 接受不可避免的事实 / 60

10 为自己说些打气的话 / 69

11 选择最适当的发泄方法 / 75

12 一次只做一件事 / 81

13 用行动表示出来 / 89

14 相信自己的才能 / 95

15 好好地看这一天 / 101

16 找出可能发生的最坏情况 / 108

每周心情记录表





第三周 自我调适

- | | | |
|----|------------|-------|
| 17 | 面对最坏的情况 | / 118 |
| 18 | 内心的平静 | / 127 |
| 19 | 学会自我控制 | / 134 |
| 20 | 随时放松全身 | / 140 |
| 21 | 不为身外的事物所左右 | / 146 |
| 22 | 下定决心过想过的生活 | / 152 |
| 23 | 把问题说清楚 | / 158 |
| 24 | 只要去做就对了 | / 164 |
| | 每周心情记录表 | / 170 |

