



卡耐基、乔布斯、比尔·盖茨、
马云、张德芬、毕淑敏等一致认为：
成功源自于内心力量的强大！

陈春海

著

排除内心负面情绪，掌控人生正向能量。一本充满希望、
宁静、智慧与自我突破的幸福书让你获取心灵的纯净，精神的升华。

不烦恼： 让你拥有幸福的24堂人生课



情绪碎屑整理魔法，与崭新的自己完美相遇。
温暖断舍离，回到最活泼、最自在、最自然的生命状态。
抚慰心灵的圣经，最接地气的生活幸福宝典。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



不烦恼：

让你拥有幸福的24堂人生课



中国大焦虑时代不烦恼的修心正能量
抚慰心灵的圣经，最接地气的生活幸福宝典



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不烦恼: 让你拥有幸福的 24 堂人生课 / 陈春海著. —北京:

中央编译出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5117-2397-0

I. ①不… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗

读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260081 号

不烦恼: 让你拥有幸福的 24 堂人生课

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 香河县宏润印刷有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字数: 120 千字

印张: 8.5

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618



平静地面对烦恼

人有时会快乐，但有时也会烦恼。是的，人生总徘徊在快乐与烦恼之间，谁能说自己不曾有过烦恼呢？谁也不能保证自己从今以后不会再遇到烦恼。生活中会有烦恼，事业上也会有烦恼，好像在我们周遭有摆脱不掉的烦恼。这时，人们往往会陷入烦恼的深渊，不能自拔。

烦恼是一种消极的情绪，它能生出愁苦，生出忧伤，生出悲观，生出惆怅，甚至生出绝望。有时，它像一团火，会越烧越烈；有时，它又像一团麻，越理越乱。陷入烦恼的日子不好过，就像生了病，中了毒，日日夜夜饱受烦恼的折磨。虽然有时烦恼也能引发人们的深思，但更多的时候它会使人意志消沉、颓废悲观，甚至会恶化自己与周围人的关系。

而当你走出烦恼回头再看时，就会发现生活中并没有那么多烦恼，许多烦恼都是我们自己寻来的，都是我们给自己套上的精神枷锁。所谓“自寻烦恼”就是这个道理。比如：人们常常会因为一件很不起眼的小事而烦恼不已，忧愁不堪。可事过境迁，再回头看时，连自己都觉得可笑，为什么自己会被这种根本不值得一提的小事而烦恼那么长时间呢？这就是当局者迷。陷入烦恼的人往往看不清事实，因而难以自拔。

烦恼像一个陷阱，稍有不慎就会深陷其中。许多人很小心翼翼地走路，以期不掉入烦恼的陷阱，但往往是徒劳费力。因为他们不知道烦恼并不在现实中，而是在自己的心里。想要摆脱烦恼，或从烦恼中挣脱出来，只有一个办法，那就是平静地面对烦恼。

拥有一颗平常心，烦恼就无处生根。什么是平常心？就是面对世间纷繁的琐事，能以一颗淡然的心去面对。淡泊本身就是迷茫中的一种理智，一种豁达大度的

宽广胸怀，一种治疗烦恼的灵丹妙药。古语云：“淡泊以明志，宁静以致远。”唯有淡泊，才能使人净化灵魂、升华境界，才能使人摆脱烦恼、避免沉沦。学会淡泊，用大度代替自私，用自信代替自卑，用勇气代替恐惧，用信念代替妒忌，用乐观代替忧伤，你会自然而然地摆脱烦恼，获得心灵的宁静，你就会不断地超越自我，走向一个又一个新境界。

人们在现实中接触到的、感受到的不一定是七彩阳光，人生中失意的事、不公平的事、无可奈何的事多得数都数不过来。当遇到这些烦恼的时候，愚蠢的人便情绪低落、悲观失望，甚至消极沉沦、浑浑噩噩地游戏人生；聪明的人则会留一分清醒，存一分超然，超越烦恼，超越自我，从无休止的名利追逐中逃脱出来。

解救自己的最高境界，就是在逆境中奋起。在人生的长河中，每个人都有身处逆境之时，只是程度不

同、表现不一罢了。在身处逆境时，如果消极面对，就会自怨自艾、一事无成；如果积极对待，就会欣慰超然、激励人生。学会解脱，是攀登高峰的阶梯，是通向成功的铺路石，是人生一笔丰厚而宝贵的财富。学会解脱，是一种人生态度，是一种道德修养，是一种学识智慧，它将永远属于那些热爱生活的人们。



第一部分

世间本无事，烦恼都是自找的

不妨坦荡地面对自己，坦荡地面对生活，剔除一些不必要的烦恼，放下一些无谓的欲望。当面临烦恼或是困境时，这是审视自我的最佳时间，可以抛开一切；做一个原始的本我，看清楚真实的自己，仔细想想，这生活并没有什么真正的痛苦不堪，所谓烦恼只是我们内心的感受不同而已。

Part1 你为什么烦恼，找出你烦恼的根源

- 01 欲望不断，注定烦恼不断 · 004
- 02 告诉自己：世上没有完美的东西 · 006
- 03 不停地比较，烦恼就会不停地产生 · 008
- 04 恐惧比烦恼更令人烦恼 · 010
- 05 嫉妒是恶魔，让你的心越来越窄 · 012
- 06 烦恼是因为把自己看得太重 · 014

Part2 你知道吗，烦恼正无情地伤害着你

- 01 心存烦恼，生活就会变得处处不如意 · 018
- 02 你不知道的潜在烦恼 · 020
- 03 你知道吗，烦恼正悄悄地燃烧你的生命 · 022

Part3 洗涤你的心灵，剔除烦恼的种子

- 01 心机太重，到头来吃亏的还是自己 · 026
- 02 智者告诉你：千万不要为钱烦恼 · 028
- 03 为争一时面子，只会烦恼一辈子 · 031
- 04 走出烦恼，找回迷失的自我 · 033

Part4 烦恼是你自己的事，与他人没有半点关系

- 01 他人左右不了你，烦恼是自己的问题 · 038
- 02 与人斗气，输的只会是自己 · 040
- 03 快乐的钥匙就握在自己手里 · 043
- 04 抱怨别人不如改变自己 · 045

Part5 把自己的事做好，就没有那么多烦恼

- 01 坚持自己内心的选择 · 050
- 02 认清自己的能力，不要做力所不及的事 · 052
- 03 不做他人眼中的别人，只做自己眼中的自己 · 054
- 04 你只需做好一件事，那就是把自己的事做好 · 056

05 没有目标就没有方向，烦恼就会时时纠缠 · 059

Part6 烦恼止于智者，只有自己才能终止烦恼

01 你的烦恼在他人看来，或许只是小事 · 062

02 求神拜佛不如使自己更优秀 · 064

03 改变肢体语言让自己更积极 · 066

第二部分 正视烦恼，然后才能消除烦恼

人活一世，草木一秋，如梦如幻，岁月飘零。人活的就是一种心情，不管成也好，败也好，爱也罢，恨也罢，不过都是过眼烟云。与其烦恼重重，困扰今生，不如让自己真真正正地笑一回，珍惜现在所有的所有、珍爱自己曾经的曾经，开心地一笑，投入地一笑。

Part7 你怎样对待烦恼，烦恼就怎样对待你

01 把缺点变成优点，将烦恼转变成积极的态度 · 072

02 从错误中吸取教训，而不是为错误烦恼 · 074

03 你若将烦恼放大，烦恼就会膨胀 · 077

Part8 学会与人相处，让烦恼远离

01 坦诚是与人相处的最好秘诀 · 080

- 02 与人相处，良性沟通更重要 · 082
- 03 不挑人短，学会用欣赏的眼光看别人 · 085
- 04 退一步，烦恼则少一分 · 087
- 05 与人相处，肯吃亏才没烦恼 · 089

Part9 调整自己，轻松应对烦恼

- 01 善于忘记，选择做一个快乐的人 · 092
- 02 释放压力，不要让心过于敏感 · 094
- 03 管得太多，给双方造成心理压力 · 096
- 04 生气不如争气 · 098

Part10 克服恐惧，把它从内心赶走

- 01 正视你内心的恐惧，然后慢慢放松 · 102
- 02 其实事情并没有你想象的那么可怕 · 104
- 03 克服恐惧的三个有效办法 · 107

Part11 改变陈旧的观念，给生活增添光亮的色彩

- 01 看不惯的越多，你的烦恼就越多 · 110
- 02 不要预支烦恼 · 112
- 03 一件事，当你改变不了的时候就接受它 · 114
- 04 事已如此，“不要为打翻的牛奶哭泣” · 116
- 05 求人不如求己 · 119
- 06 改变思维定势，打破烦恼的笼子 · 121

Part12 给烦恼设定一个限度

01 给烦恼设一个期限，不要让自己无休止地烦恼下去 · 126

02 控制烦恼的程度，不要让它成为你的负担 · 128

03 给烦恼降降温 · 130

第三部分 把心放宽，烦恼自然无处生根

宽广的胸怀是一种爱，更是一种智慧。它能够化解一切愁苦烦恼，能够让别人愉悦、自己快乐。如果你的心不够宽广，那么你之所见就是狭隘的，烦恼自然会从你的内心生出；如果你的心是宽广的，那么你之所见就是豁达的，烦恼自然无处生根。

Part13 人生有起有落，不必为失意烦恼

01 顺境时莫骄，得意时莫狂 · 136

02 笑对自己说：这只是一时的失败 · 138

03 学会用平常之心看待人生 · 141

04 爱情为什么这样令人烦恼 · 144

Part14 有舍才有得，这是人生的大智慧

01 喜欢的不一定非要得到 · 148

02 放下心中的“执” · 150

03 贪心的人永远不会得到更多 · 151

04 缘来缘去都是福 · 154

05 烦恼是因为抓得太紧 · 156

Part15 随遇而安，不神烦恼之根

01 随缘不是不在乎，而是尽最大的努力 · 160

02 静下心来，一切都会清澈起来 · 161

03 保持生活的本色 · 163

Part16 内心光明，烦恼就进不来

01 心净，才能烦恼净 · 166

02 诚实有信，明白自己是谁 · 168

03 剪除内心的烦恼根 · 171

04 心胸宽广，才得坦荡人生 · 172

Part17 在苦难中成长，造就精彩的人生

01 在挫折里栽种成功 · 178

02 把坏事变成好事 · 180

03 不合适的种子，只会生出烦恼的芽 · 182

Part18 生死轮回是人生的自然进程

01 生死有命，不必为生死忧虑 · 186

02 活着本身就是一种幸福 · 189

第四部分 不烦恼，才能拥有幸福的人生

人生如寄，一切都将过去，没有人能在岁月的苍穹里划一道不灭的痕迹。不管你是意气风发，还是平淡落寞，都将被收罗在历史的尘埃中。流云过千山，本就一场梦幻，只要不被生活的烦恼笼罩，活着就是微笑。

Part19 积极的心态，是快乐生活的根本

- 01 拥有乐观心态，让生活充满希望 · 196
- 02 用一颗纯真的心，去看待世间万事万物 · 198
- 03 学会控制自己的情绪，让心态成为生活的主人 · 199
- 04 应对生活的变化，让自己面向阳光 · 201

Part20 放松心情，让自己永远年轻

- 01 烦恼只是你内心投射出来的影子 · 204
- 02 你走不远，是因为你的内心太沉重 · 206
- 03 驱除心中的“鬼” · 209

Part21 过简单的生活，让生活轻松起来

- 01 处理糟糕的事之前先收起糟糕的心情 · 214

- 02 用心生活，体验人生的真滋味 · 216
- 03 最简单的生活就是最幸福的人生 · 219
- 04 生活不是日日激情，平平淡淡才是真 · 222

Part22 善待自己，善待他人，幸福生活就在眼前

- 01 培养开朗的性格，与人和谐相处 · 226
- 02 与人为善，和气的生活没烦恼 · 228
- 03 善待自己，不操多余的心 · 230
- 04 改变别人，不如宽慰自己 · 232

Part23 打开心门，准备迎接美好的生活

- 01 事事聪明未必好，难得糊涂才是福 · 238
- 02 放慢脚步，心急吃不了热豆腐 · 240
- 03 沉淀烦恼，释放快乐 · 242
- 04 守护宁静的心，烦恼自然无处生尘 · 244

Part24 幸福的生活，来自于内心的感受

- 01 用一颗平静的心去感受真实的幸福 · 248
- 02 心路开，幸福之路也打开 · 250
- 03 突破生存惯性，有些事大可不去做 · 251
- 04 幸福的住处，在心灵深处 · 253

1

第一部分 世间本无事， 烦恼都是自找的

从前，有位比丘，每次坐禅都无法安定下来，总觉得有一只大蜘蛛给他捣乱，无论如何也赶不走。为此他感觉十分烦恼，于是他把这件事告诉了师父。师父让他下次坐禅时拿一支笔，等蜘蛛来了在它身上画个记号。于是，比丘照做了，他在蜘蛛身上画了一个大大的圆圈，心想：这回可算逮住你了。然后他睁开眼睛一看，那个圆圈竟然画在了自己的肚皮上。

我们可能会嘲笑这位比丘，但仔细想想，我们不是经常会犯比丘这样的错误吗？经常会莫名地感觉烦恼不已，而常常将这种烦恼推脱给他人或外物，殊不知问题就在自己身上。天下本无事，庸人自扰之。其实，世间所有的烦恼都来自我们的心。