

蒋星五 主编

解除烦恼 金钥匙

中国经济出版社



解除烦恼金钥匙

主 编：蒋星五

副主编：李济丽

高水晶

陈如英

中 国 经 济 出 版 社

2048/65

图书在版编目 (CIP) 数据

解除烦恼金钥匙/蒋星五 主编 -北京: 中国经济出版社, 1996. 8

ISBN 7-5017-3674-X

I. 解… I. 蒋… III. 情绪-自我控制 IV
. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 10563 号

责任编辑: 王连英

封面设计: 候 明

责任印制: 张爱华

解除烦恼金钥匙

蒋星五 主编

*
中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

邮政编码: 100037

各地新华书店经销

北京通县建新印刷厂印刷

*
787×960 毫米 1/32 6. 25 印张 插页 122 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7—5017—3674—X/Z · 528

定价: 9. 90 元

参 加 编 撰 人 员

刘 冰	程宗道	华人僖	程 鹏
华建宙	游 磊	李济丽	高水晶
陈如英	蒋星五	宣健萍	宣健洁
高宁宁	蒋 茜		

前 言

每个人都有自己的烦恼，只是程度、范围、性质不同。而且随着商品经济的迅速发展，人与人之间的关系越来越错综复杂，烦恼也就越来越多。烦恼像一个恶魔，时时紧跟着人们，使人苦闷、徬徨、坐立不安、心烦意乱，有时甚至逼人走上绝路。

怎么办？

本书就是向你提供一批战胜恶魔的武器，使你能迅速有效地解除各种各样的烦恼。

如其不信，请读本书！

本书资料丰富，方法有效，知识性、实用性、趣味性都比较强。

但由于我们水平有限，错误难免，敬请广大读者批评指正。

作者

1996. 9

目 录

第一章 烦恼的特点

- 一、普遍性..... (1)
- 二、多样性..... (3)
- 三、危害性..... (5)
- 四、可克服性..... (7)

第二章 烦恼的分类

- 一、男人的烦恼、女人的烦恼 (12)
- 二、儿童、少年、青年、中年、老年人的烦恼 (14)
- 三、过去的烦恼、现在的烦恼、将来的烦恼 ... (17)
- 四、自找的烦恼、被找的烦恼、意外的烦恼 ... (19)
- 五、大烦恼、小烦恼、一般的烦恼 (24)
- 六、明确的烦恼、不明确的烦恼 (28)
- 七、工、农、商、学、兵、政等烦恼 (29)
- 八、容易解决的烦恼、难以解决的烦恼 (31)

第三章 解除烦恼的条件

- 一、加强品德修养 (33)
- 二、丰富知识 (44)
- 三、善于动脑 (54)
- 四、身体健康 (65)

第四章 解除烦恼的方法

- 一、心情愉快法 (81)
- 二、忙碌解恼法 (85)
- 三、小事不计法 (88)
- 四、后果思考法 (92)

五、发泄治恼法	(95)
六、幽默诙谐法	(98)
七、善处金钱法	(102)
八、调查去恼法	(109)
九、读书忘忧法	(113)
十、敢于斗争法	(116)
十一、书画去恼法	(119)
十二、制怒去恼法	(122)
十三、不信迷信法	(125)
十四、克服自卑法	(130)
十五、随机应变法	(135)
十六、愚蠢警惕法	(139)
十七、糊涂假装法	(144)
十八、谎言识别法	(147)
十九、设身处地法	(150)
二十、比喻说理法	(153)
二十一、模糊语言法	(156)
二十二、仔细思考法	(160)
二十三、信息获取法	(164)
二十四、居安思危法	(168)
二十五、时机成熟法	(171)
二十六、经验思考法	(175)
二十七、疑点思考法	(178)
二十八、实事求是法	(182)
二十九、本质思考法	(184)
三十、心理分析法	(188)

第一章 烦恼的特点

每一个人都烦恼。那么，究竟什么是烦恼呢？

一、普遍性

普遍性是指烦恼普遍地存在，不论什么人都避免不了烦恼。

下面举两个例子看看：

南京有一个叫查云炎的人，他在白下区社会福利募捐抽奖中得了大奖——一辆夏利轿车。这是从天上掉下来的幸运，照理来说，他不应该烦恼了，可是他不，他还是十分烦恼。请看他给《扬子晚报》编辑部的一封信：

《扬子晚报》编辑部：

在最近白下区社会福利募捐抽奖活动中，我这个平民百姓抽到特等奖，获得一辆夏利轿车，一夜之间，我仿佛成为世界上最幸运的人。

兴奋之余，我又愁了，偌大的轿车怎么处置？去问主办者能否折现，被一口回绝，只得求助亲友，筹集了1万多元交了税。车放何处？家门窄小无法停，马路又不安全。幸好单位领导同情，暂给一个角落，让它藏身。儿子欲用它开出租，但干此事风险大，而且仅办营运证就得十几万元，巨大的资金缺口如何补？全家决定卖车。有买主上门，问了我几个技术问题，我竟张口结舌，一概不知，生意难

做成。为了庆贺我获奖，亲朋好友、左邻右舍、单位同事纷纷前来道喜，我成了一个大忙人。巧克力糖果，直至大宴小宴，几天下来粗略一算开支，吓了我一跳。

唉，“宝贝疙瘩”还寂寞地停在不属于它的小窝里，我却花费了巨大的财力、精力。

查云炎

1995年4月29日

再看一个事例：

新娘莎拉·凯特尔在新婚酒会上对新郎汉斯吻得太深，以致吸入新郎一只松动的牙齿，不幸呛死。

这次致命的接吻发生前，新郎驾车急急忙忙赶去参加婚礼。“我兴奋异常，拐弯时车速过快，一下撞到路边的邮筒上，嘴碰到驾驶盘，差点撞落上面一颗门牙。我知道这牙保不住，但因为赶时间不能去看牙医，就没有理会摇摇欲坠的门牙。”35岁的汉斯悲伤地哭诉道。几个小时以后，客人用勺子敲玻璃杯，要他们当众接吻。不一会儿莎拉突然停止亲吻，发出一声轻微的怪叫后跑出场，在场的宾客一时惊呆了。“几秒钟后我尾随出去，发现她躺在酒店拐角的地板上，人事不省。我大声叫喊着，我的一位医生朋友为莎拉作了检查并告诉我她已经死亡。”这位经销商悲痛地说，“我的一颗牙卡在她的气管里，她太美太好了，不该这么死去。”

请看，结婚是人生的大喜事，却出现了如此意想不到的悲剧。而其结果留给新郎的将是永久的痛苦和烦恼。

由以上两个事例说明：烦恼普遍地存在，不论在中国还是外国，不论是大人物还是平民百姓，不论男女老少，每

一个人都存在着烦恼。可以说只要有人类存在的地方就有烦恼存在。这就是烦恼的普遍性。

二、多样性

烦恼不仅普遍地存在，而且它表现出来的形式是多种多样的。每一个人的烦恼都不一样，“每一家都有一本难念的经”，讲的就是这个意思。照理来说，大人有烦恼，少年儿童不应有烦恼了，可是怪得很，少年儿童中的烦恼却是多得很。

下面举些例子看看：

广东徐闻县，有个姓蔡的女孩，给一家杂志写了一封信。原文如下：

我十分幸运，出生在一个让人羡慕的家里。爸爸是当官的，也许在别人看来当官的女儿是十分幸运的，而我却偏偏遇到了烦恼的事。

我有一位十分要好的朋友，当我们的友谊正在加深时，这位朋友知道了我爸爸是当官的，就不愿意和我继续作朋友了。我考试名列前茅，同学们就在我背后说老师早就把试卷给我看了！还说老师是看在我当官的爸爸面上。仅仅因为我爸爸是当官的，使我失去了许多朋友……我恨自己，为什么出生在一个当官人的家里。

请你告诉我，为什么有个当官的父亲我就得不到与别人一样的友谊呢？为什么会这样呢？

我们没有什么过错，我们也渴望友谊，请理解我们这些当官的子女吧！

这个学生是为自己的爸爸是干部（当官的）而烦恼。

下面是内蒙古呼和浩特的一位小朋友的信：

我是一个面临毕业的小学生。小时候，我总以为只要考了高分受老师的表扬是最快乐不过的了，而如今，我越来越觉得“理解”在我的精神世界上更为重要。

因为我喜欢问为什么，善于钻研，学习成绩比较好，因此老师很喜欢我，于是也很偏心。明明我上课小声说话，老师却装着没看见；明明我字写得并不怎么样，老师却要大家向我学。经过一段时期，我发现同学们与我渐渐疏远了，他们投来藐视的眼光，传来了嘲讽、嗤笑之声。很少有同学和我一起讨论、一起温习功课了。我感到整个世界阴森森的，同学们是那么的可怕，难道我作文获奖、朗诵比赛得第一，这一切的一切，都是老师偏心而得到的吗？为什么同学们那么不理解我呢？为什么世界这样不合理？为什么上帝这么不公平？为什么？为什么？如此下去，我的学习成绩会下降，我的头也会爆炸。得不到理解比考了低分更难过。您能体会一个小学生的渴望理解的心吗？

内蒙古呼和浩特市 宋××

这个学生是为得不到同学的理解而烦恼。这个学生的烦恼和上一个学生的烦恼是不一样的。以上虽是两个实例，但是已说明烦恼的多样性。因为烦恼不是抽象的，而是具体的，而具体的东西是不可能一模一样的。

三、危害性

烦恼对人的危害性是很大的。轻则使人精神不振，情绪不佳，混身无力，工作没精打采；重则使人患各种各样的疾病。

在这一方面，美国南北战争时的格兰特将军在战争末期时就有这方面的体会。他在《回忆录》中如此写道：“我整个晚上都将双脚浸在芥末煮开的热水中，手腕和后颈也贴着芥末膏药，只盼到明早能得痊愈。”

第二天早上他真的霍然痊愈了，但这并不是膏药的效果，而是因敌军指挥官李将军遣来军使呈递投降书。格兰特将军写道：“当军使到来时，我头部的剧痛仍未消减，但在阅读文书内容的当儿，头痛立刻消失了。”

显然，格兰特将军致病的原因在于烦恼、紧张的心绪，当他的情绪开始带着自信、成功、胜利的色彩时，他立即不药而愈了。

美国有一个医学博士曾说过：“以我的病患者来说，约有70%的患者只要他们能摆脱烦恼或恐惧感，即可痊愈。”

美国有一本书，叫《停止烦恼获痊愈》，这本书的目录是这样的：

烦恼对心脏的影响
高血压是因烦恼所引起
烦恼可能引起风湿痛
为胃着想，请减少烦恼
烦恼与甲状腺
陷于烦恼中的糖尿病患者

084483

以上这些都说明疾病与烦恼有关。

更为严重的是，有的烦恼还能致人于死地。在这方面的事例更是不胜枚举。

下面请看两个股民的实例：

居住在浦东陆家嘴地区 41 岁的康某和其弟于 4 月上旬以每股 293.35 元价购进上海延中实业股票 107 股，其中他本人 73 股。之后，延中实业股票连续下跌至每股 200 元左右。4 月 27 日，康某与其弟商量，将不久前买进的 107 股中延中实业股票以每股 205 元价卖出，康本人亏损达 6449.55 元。从这以后，康某整日闷闷不乐，烦恼不堪，在一周前曾流露，自己还不如死掉算了。5 月 12 日下午，他终于在家中自缢身亡。

刘某 39 岁，系黄浦区人防工程管理所杂务工。据邻居说，他是个性格内向，斯文稳重的青年。妻子是一个普通的工人。几年前刘某读完业余大学，一心想考机关跳槽，但仅差几分而落榜。他转而想写书，然而书写成了无处出版。面对失败刘某又调整奋斗方向。两个月前，他得知哥哥姐姐玩股票发了财，便央求哥哥姐姐代他一起玩股。然而，同胞手足相继拒绝，不甘心失败的刘某决心自己闯股市。他先向岳父借来 7000 元，又向邻居借了 6500 元，将自己仅有的 6500 元集蓄全部投入，总共 20000 元，买了联合毛纺厂、延中和大飞乐厂三家股票。但自从买进股票后，股票行情每日下跌，细细一算，已亏了 4000 元。刘某面对接二连三的失败，痛苦烦恼，再也没有勇气了，自叹命运对自己不公平。6 月 27 日晚上，他写了四张纸条，上面分别写着“富”、“生”、“穷”、“死”的字样，他把四张纸条放在口袋里，用手去摸决定“命运”的纸条。命运又一次与他

开玩笑，他摸到一张“死”的纸条，于是盲目地选择轻生的道路。6月27日晚上，刘某触电自杀身亡。

以上两例充分说明，这两位股民闯不过“风险关”，解不开“烦恼结”而走上死亡之路的。由此可见，严重的烦恼可以致人于死地。烦恼的这种危害性，一切烦恼者都不能掉以轻心，而应认真对待。

四、可克服性

从以上三个烦恼的特点来看，烦恼是坏事不是好事。但是，坏事可以变成好事，一个人只要认真对待烦恼，想尽一切办法解决烦恼，那么烦恼就可以转化成成功，转为喜悦。这就是烦恼的可克服性。谁没有经历过解除烦恼以后的轻松愉快呢？因此，这也是烦恼的一个重要的特点，而且是被千百万实践证明了的。

下面请看一个“中国第一富婆——热比亚”的故事：

近日，香港出版的《资本家》杂志公布了世界华人富豪榜，其中介绍了7位内地的富豪，新疆的热比亚·卡德尔排列第4，是其中唯一的女性。定期公布全球富豪榜的美国著名财经杂志《福布斯》首次公布的1994年中国内地富豪排行榜上，热比亚·卡德尔也名列前茅，财产超过2亿。

“你有2亿财产吗？”

她苦笑了一下，不肯定，也不否定。

掀起你的盖头来

三年前，作为新疆工商联副主席、全疆最大的私营企

业——阿克达工贸有限公司董事长热比娅当选为全国政协八届委员。1993年3月，全国20位私营企业家首次出现在全国政协会议上。来自大西北的热比娅是其中唯一的女性，也是唯一的少数民族委员。她披一条白底银花的真丝长披巾，穿一件白皮白毛的裘皮大衣，蹬一双白腰白底的长筒皮靴。尤为引人注目的是她脖子上的金项链和手上的金戒指，这些黄金首饰大大小小共有21件之多。脖子上挂的三条又长又粗的金项链，其中一条配着一个镂空的牡丹坠子，有小孩的拳头那么大；她的手臂上戴的是金手镯。白色的服饰配上灿烂的黄金，使她显得雍容华贵。英气勃勃。她轻身慢语地对新结识的朋友说：“因为我是第一次当选全国政协委员，第一次踏进庄严的人民大会堂参政议政，心情非常激动，披金戴银是我们维吾尔族女性表示隆重和祝贺的方式。

泪水苦水几人知

热比娅出生在远离乌鲁木齐市两千多公里的阿尔泰山下的一个乡村小镇，父亲是个贫穷的乡村理发匠。热比娅15岁时，父母把她嫁给南疆阿克苏城里的一人，热比娅生了6个小孩。

在生完两个孩子时，她还不到20岁，出于生活的贫困，她开始用一双灵巧的手做一些维吾尔小孩的鞋子和女人的裙衫，偷偷地拿到街巷上去卖，换回一点零花钱。在维吾尔地区特别是南疆维吾尔族小镇，女人是必须戴面纱上街的，怎么能抛头露面拎着小鞋提着裙衫去赚钱呢？于是，她被抓起来，拉到巴扎上游街示众。

直到今天，她才轻松地说：“那时的痛苦和烦恼，为我后来漫长的经商之道打下了基础。”

“一个坏女人，一个投机倒把分子，一个不安分的女人。”人们这样骂她，丈夫没有给她安慰和同情，向她提出离婚。离婚后，她孤身一人在小镇上租了一间6平方米的小屋。她的财产是一块很大的黑布，蒙住脑袋，罩住身体只露出一双眼睛，挨家挨户去收脏衣服，洗一件3角钱。在6平方米的小屋里她住了半年，洗了几千件衣服，双手磨出了一个一个血泡，伴着泪水与汗水，带着二千多元的血汗钱，她悄悄地离开了那个小镇，到喀什和乌鲁木齐闯天下去了。

后来，她胆子大了，出玉门、走上海、闯广东、串福建，资本虽少，她却有一双勤劳的手和一颗奋斗的心。在福建，她碰到一种闪闪发光的人工培植的珍珠，是论公斤卖的，她随即买了10多公斤提回新疆。她用细线把一颗一颗珍珠串起来，制成一条条晶莹闪烁的珍珠项链，拿到乌鲁木齐的大街上。一条项链20元，成本却只有两元多钱，她一下就赚来一笔可观的资金。用这笔资金她购进一批进口的阿拉伯丝绸头巾和波斯产长筒女人丝袜，兴高采烈地运到广州准备赚更多的钱，不料被查获，说她倒卖国际物资，东西全部没收，关押审查了半个多月后，才被放出来。此时，她身上只有16元钱。她没有气馁，擦干泪水，跑到三元里外地经商的集聚地，为那些信仰伊斯兰教的小商小贩们洗衣服做饭带孩子，两年下来，积攒了一些钱，又购买了一些小商品和女人服装回到新疆，摆起了小摊。就这样，生意逐渐红火，她胆子也大起来了。当新疆与独联体诸国以及巴基斯坦等周边国家边贸开始活跃时，热比娅组

建了“乌鲁木齐阿克达工贸公司”，亲自担任董事长兼总经理。她穿梭来往与新疆于中亚诸国之间。她还高薪聘请了一位从叙利亚留学回来的硕士研究生，作为自己的助手，把生意开拓到了阿拉伯市场。

国际大老板

这几年，热比娅出名了，她在独联体的哈萨克斯坦首都阿拉木图和吉尔吉斯首都比什凯克办起了两家不小的商店，专门出售中国商品。哈萨克斯坦总统纳扎尔巴也夫在阿拉木图亲自接待她，竟特批她一次可购 20000 吨钢，1000 吨铜。她在乌鲁木齐繁华地段新建了一座“热比娅大厦”，占地 1.3 万平方米，价值 5000 万元。

笔者问：许多报刊说你有两亿财产，说得对吗？”

她苦笑了一下，平静地说：“我没有仔细算过，可能比这个数字少，也可能比这个数字多。”

笔者又问：“听人说，你有一笔生意亏损了 160 万，有这事吗？”她眉毛一扬，答道：“有这事，但我还可以告诉你，去年我有一笔生意，只用了一天，就赚了 700 万。”

从这个例子可以看出，热比娅在经历了那么多的痛苦和烦恼以后，她终于获得了成功，成为一个女强人。由此也可以说明烦恼不是一成不变的，只要经过努力，烦恼是可以克服的，这就是烦恼的可克服性。

以上我们讲了烦恼的四个特点。认识了这四个特点以后，对我们有什么现实的意义呢？有下面三点意义：

第一，知道了烦恼的普遍性、多样性以后，就可以知道，烦恼不仅仅在你身上存在着，而且在每一个人的身上