



智慧丛书

# 去烦的每日智慧

庄恩岳 著



中国财政经济出版社

智慧丛书

# 去烦的每日智慧

庄恩岳 著

中国财政经济出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

去烦的每日智慧/庄恩岳著. —北京: 中国财政经济出版社, 2001. 4

(智慧丛书)

ISBN 7-5005-5049-9

I. 去... II. 庄... III. 情绪-自我控制-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12790 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: [cfeph@drc.gov.cn](mailto:cfeph@drc.gov.cn)

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

787×1092 毫米 32 开 12.125 印张 238000 字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月北京第 1 次印刷

印数: 1—10060 定价: 25.00 元

ISBN 7-5005-5049-9/C·0028

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

## 前 言

我们为什么会活得很烦？不管是富裕的人们，还是贫困的人们；不管是居高位的社会名流，还是普通的黎民百姓……人人都时常感觉烦苦无比！“我烦着哪，别理我！”竟然作为一种口号出现在街头，足见烦恼泛滥的程度！

人生旅途上，若一个人遭遇各种挫折，感到一切很不顺利，就会苦恼不尽。客观地说，烦恼无处不在，每个人都有不同程度的烦恼，世上没有烦恼的“桃花源”是绝对不存在的。烦与不烦，关键在一个人的心态。心态好，烦也会不烦；心态不好，不烦也会烦。有智慧的人，心态调整得好，好的心态决定好的命运，对于烦恼能正确对待，主动化解，既不怨天尤人，又不玩世不恭，在烦恼中善于寻找快乐，用积极的行动去迎战烦恼；愚蠢的人，不会调整心态，心凶命苦，越烦越苦，既怨天地又怨自己和别人，消极堕落，游戏人生，性格不开朗，气量狭小，自寻烦恼。

烦恼是现代社会一种致命的心灵痛苦。我们必须正视烦恼，不让烦恼淹没自己。掌握去烦的技巧，随时清扫心灵的尘埃，让我们活得舒心、快乐和幸福。

庄恩岳

2001年9月10日于北京

# 目 录

- 第 1 日的智慧 人人需要去烦智慧 / 1
- 第 2 日的智慧 别逃避今天的烦恼 而总期待明天的快乐 / 2
- 第 3 日的智慧 景本无异 异的是心情 / 3
- 第 4 日的智慧 每个人都有不同程度的烦恼 / 4
- 第 5 日的智慧 烦躁是一种心灵上的痉挛 / 5
- 第 6 日的智慧 年龄多与烦恼相关 / 6
- 第 7 日的智慧 失业是致命的哀痛 / 7
- 第 8 日的智慧 家庭幸福者快乐多 / 8
- 第 9 日的智慧 内心充实 烦恼也少 / 9
- 第 10 日的智慧 盲目追求高消费烦恼不尽 / 10
- 第 11 日的智慧 损人式竞争烦恼不断 / 11
- 第 12 日的智慧 运动能缓解烦恼 / 12

- 第 13 日的智慧 富贵人多会身在福中不知福 / 13
- 第 14 日的智慧 烦恼是一种主观感受 / 14
- 第 15 日的智慧 生存环境恶劣常常会心烦不已 / 15
- 第 16 日的智慧 无德者快乐少 / 16
- 第 17 日的智慧 找到烦恼源 / 17
- 第 18 日的智慧 别变成可怜的烦恼虫 / 18
- 第 19 日的智慧 快乐是一种选择 / 19
- 第 20 日的智慧 只关心自己的人与快乐无缘 / 20
- 第 21 日的智慧 求人不如求己 / 21
- 第 22 日的智慧 盲目追逐名利更烦恼 / 22
- 第 23 日的智慧 越诉苦越烦恼 / 23
- 第 24 日的智慧 今天有点烦 以后更麻烦 / 24
- 第 25 日的智慧 不要积攒烦恼 / 25
- 第 26 日的智慧 忙碌能去烦恼 / 26
- 第 27 日的智慧 烦恼不来的时候 千万别去找烦恼 / 27
- 第 28 日的智慧 良好的情绪是去烦的前提 / 28
- 第 29 日的智慧 借酒消烦恼更烦 / 29
- 第 30 日的智慧 了解孙思邈去烦长寿的秘诀 / 30
- 第 31 日的智慧 越追求完美越烦心 / 31
- 第 32 日的智慧 总相信运气烦恼更甚 / 32
- 第 33 日的智慧 不会理财常被金钱所困扰 / 33
- 第 34 日的智慧 善去误会烦恼消 / 34
- 第 35 日的智慧 越是追求欢乐 越是烦恼缠绕 / 35
- 第 36 日的智慧 常犯错误烦恼多 / 36
- 第 37 日的智慧 越怨恨越会烦恼 / 37

- 第 38 日的智慧 多吃快乐的食物 / 38
- 第 39 日的智慧 不当利得心不安 / 39
- 第 40 日的智慧 烦恼是一生最大的负担 / 40
- 第 41 日的智慧 有病整天烦 / 41
- 第 42 日的智慧 心底开荷花 百烦从此消 / 42
- 第 43 日的智慧 执迷不悟终会有烦恼 / 43
- 第 44 日的智慧 学会良性“竞争”烦恼少 / 44
- 第 45 日的智慧 善于走出人生失败的阴影 / 45
- 第 46 日的智慧 自己的烦恼自己消 / 46
- 第 47 日的智慧 别为“等待”而忧烦 / 47
- 第 48 日的智慧 死要面子活受罪 / 48
- 第 49 日的智慧 掌握自信与自卑的天平 / 49
- 第 50 日的智慧 生命的价值取决于自身的心情 / 50
- 第 51 日的智慧 记住智者的四句箴言 / 51
- 第 52 日的智慧 别预支烦恼 / 52
- 第 53 日的智慧 越自卑越烦恼 / 53
- 第 54 日的智慧 瞎操心烦恼滚滚而来 / 54
- 第 55 日的智慧 别耍小聪明 / 55
- 第 56 日的智慧 恬淡人生烦忧少 / 56
- 第 57 日的智慧 不生闷气 自我解脱 / 57
- 第 58 日的智慧 读一遍老北京的太平歌词“劝人方” / 58
- 第 59 日的智慧 不能什么好事都是自己的 / 59
- 第 60 日的智慧 以势利心交友烦恼丛生 / 60
- 第 61 日的智慧 动辄发怒满烦恼 / 61
- 第 62 日的智慧 多些发现 / 62

- 第 63 日的智慧 不要言过其实 / 63
- 第 64 日的智慧 抱怨越甚 烦恼越多 / 64
- 第 65 日的智慧 任意拖宕烦恼来 / 65
- 第 66 日的智慧 事前多操心 事后少忧心 / 66
- 第 67 日的智慧 随心所欲降大祸 / 67
- 第 68 日的智慧 别做说谎的“匹诺曹” / 68
- 第 69 日的智慧 “送”字面前不含糊 / 69
- 第 70 日的智慧 快乐活在当下 / 70
- 第 71 日的智慧 改变烦心长喜乐 / 71
- 第 72 日的智慧 睡不着心更烦 / 72
- 第 73 日的智慧 远离网络陷阱 / 73
- 第 74 日的智慧 过分的爱也是一种负担 / 74
- 第 75 日的智慧 别总为“信息爆炸”所累 / 75
- 第 76 日的智慧 总有春风般的微笑 / 76
- 第 77 日的智慧 别感觉生活是无奈的 / 77
- 第 78 日的智慧 每天都要开心一点点 / 78
- 第 79 日的智慧 不该活得太严肃 / 79
- 第 80 日的智慧 多亲近自然 / 80
- 第 81 日的智慧 接受这一事实 / 81
- 第 82 日的智慧 不要取悦所有的人 / 82
- 第 83 日的智慧 既要有“进” 又要有“退” / 83
- 第 84 日的智慧 不和“白痴”争论 / 84
- 第 85 日的智慧 别看“天”吃饭 / 85
- 第 86 日的智慧 每个人在别人眼里可能都是“怪物” / 86
- 第 87 日的智慧 别总说“我烦死了” / 87

|            |               |       |
|------------|---------------|-------|
| 第 88 日的智慧  | 不对别人说“别烦我”    | / 88  |
| 第 89 日的智慧  | 总唠叨也是一种烦      | / 89  |
| 第 90 日的智慧  | 不可轻易受人“恩惠”    | / 90  |
| 第 91 日的智慧  | 不为一次不成功而烦心    | / 91  |
| 第 92 日的智慧  | 想开些 看淡些       | / 92  |
| 第 93 日的智慧  | 越嫉妨别人越烦痛      | / 93  |
| 第 94 日的智慧  | 不知足的人多烦恼      | / 94  |
| 第 95 日的智慧  | 苛求的人多烦恼       | / 95  |
| 第 96 日的智慧  | 贪婪的人多烦恼       | / 96  |
| 第 97 日的智慧  | 野心勃勃的人烦恼不尽    | / 97  |
| 第 98 日的智慧  | 乱攀比的人多烦恼      | / 98  |
| 第 99 日的智慧  | “苦日子长 甜日子短”   | / 99  |
| 第 100 日的智慧 | 心静自然凉         | / 100 |
| 第 101 日的智慧 | 爱听甜言蜜语烦恼多     | / 101 |
| 第 102 日的智慧 | 不为“看不惯”烦心     | / 102 |
| 第 103 日的智慧 | 好事多磨 苦尽甘来     | / 103 |
| 第 104 日的智慧 | 不为自己竞争对手而烦心   | / 104 |
| 第 105 日的智慧 | 做世上最幸福的人      | / 105 |
| 第 106 日的智慧 | 不为平平淡淡而烦心     | / 106 |
| 第 107 日的智慧 | 常有惜福心理不会烦     | / 107 |
| 第 108 日的智慧 | 做智者能去烦        | / 108 |
| 第 109 日的智慧 | 不择手段占有财富是祸不是福 | / 109 |
| 第 110 日的智慧 | 不要自己折磨自己      | / 110 |
| 第 111 日的智慧 | 健康的生活方式能去不少烦恼 | / 111 |
| 第 112 日的智慧 | 不良生活方式让你烦恼不尽  | / 112 |

- 第 113 日的智慧 迎春风去烦恼 / 113
- 第 114 日的智慧 做“鸵鸟”心更烦 / 114
- 第 115 日的智慧 盲目消费总是烦 / 115
- 第 116 日的智慧 善待“富贵”与“贫穷” / 116
- 第 117 日的智慧 眼光不一 烦恼也不一样 / 117
- 第 118 日的智慧 为自己的心境换一份轻松 / 118
- 第 119 日的智慧 别让苦恼总围绕自己 / 119
- 第 120 日的智慧 拥有海纳百川的胸怀 / 120
- 第 121 日的智慧 不让心理“中暑” / 121
- 第 122 日的智慧 过好人生“第一次”难关 / 122
- 第 123 日的智慧 缓解紧张心情 / 123
- 第 124 日的智慧 注意噪声污染 / 124
- 第 125 日的智慧 关注舒适的空气指数 / 125
- 第 126 日的智慧 “身宽体胖”也是烦 / 126
- 第 127 日的智慧 科学饮食能去烦 / 127
- 第 128 日的智慧 注意着装指数 / 128
- 第 129 日的智慧 不要产生厌倦情绪 / 129
- 第 130 日的智慧 有什么样的生活就有什么样的烦恼 / 130
- 第 131 日的智慧 用好自己的业余时间 / 131
- 第 132 日的智慧 说得体话能去烦 / 132
- 第 133 日的智慧 不做“白领动物” / 133
- 第 134 日的智慧 背人说人坏话最是烦 / 134
- 第 135 日的智慧 倒过来想想能去不少烦 / 135
- 第 136 日的智慧 熟知办公室 20 条箴言 / 136
- 第 137 日的智慧 心怀希望就少有烦恼 / 137

- 第 138 日的智慧 正视孩子成长的烦恼 / 138
- 第 139 日的智慧 世上事事皆麻烦 / 139
- 第 140 日的智慧 真爱无烦 / 140
- 第 141 日的智慧 正确认识自己 / 141
- 第 142 日的智慧 善于接纳自己 / 142
- 第 143 日的智慧 控制自己的情绪 / 143
- 第 144 日的智慧 善待隐私莫烦恼 / 144
- 第 145 日的智慧 戒掉总烦恼的坏习惯 / 145
- 第 146 日的智慧 善待自己不能无节制 / 146
- 第 147 日的智慧 警惕“电脑狂暴症” / 147
- 第 148 日的智慧 身陷工作低潮总是烦 / 148
- 第 149 日的智慧 胡乱吹牛也是烦 / 149
- 第 150 日的智慧 熟记老年去烦良方 / 150
- 第 151 日的智慧 以笑声来驱除烦恼 / 151
- 第 152 日的智慧 不为“世态炎凉”而烦恼 / 152
- 第 153 日的智慧 遵守道德心不烦 / 153
- 第 154 日的智慧 先爱别人 而不是先烦别人 / 154
- 第 155 日的智慧 没有耐心更是烦 / 155
- 第 156 日的智慧 无知更会烦恼 / 156
- 第 157 日的智慧 与人为善 / 157
- 第 158 日的智慧 用心发现喜悦 / 158
- 第 159 日的智慧 热爱生命快乐无穷 / 159
- 第 160 日的智慧 退一步海阔天空 / 160
- 第 161 日的智慧 找准自己的位置 / 161
- 第 162 日的智慧 心甘平庸只会让自己更烦 / 162

- 第 163 日的智慧 等待秋天 / 163
- 第 164 日的智慧 不要为善良哭泣 / 164
- 第 165 日的智慧 经得起欢乐也挨得起痛苦 / 165
- 第 166 日的智慧 咄咄逼人烦煞人 / 166
- 第 167 日的智慧 抵制诱惑 / 167
- 第 168 日的智慧 人贵有自知之明 / 168
- 第 169 日的智慧 人生的每个阶段都有快乐和烦愁 / 169
- 第 170 日的智慧 别把“期望值”定得太高 / 170
- 第 171 日的智慧 不要因为一次挫折而断送整个人生的希望 / 171
- 第 172 日的智慧 警惕“手机成瘾症” / 172
- 第 173 日的智慧 了解心理健康的几个要素 / 173
- 第 174 日的智慧 烦不尽的是“内耗” / 174
- 第 175 日的智慧 保持心理健康是去烦的前提 / 175
- 第 176 日的智慧 心理减压能使烦恼减少 / 176
- 第 177 日的智慧 心理减压十法 / 177
- 第 178 日的智慧 努力克服急躁情绪 / 178
- 第 179 日的智慧 始终保持正常的心态 / 179
- 第 180 日的智慧 一旦烦躁不安时 请眺望远方 / 180
- 第 181 日的智慧 不为死亡烦心 / 181
- 第 182 日的智慧 莫为“衰老”烦忧 / 182
- 第 183 日的智慧 走自己的路 做自己的事 / 183
- 第 184 日的智慧 别为“朋友”烦恼 / 184
- 第 185 日的智慧 别让“恶俗”变烦恼 / 185
- 第 186 日的智慧 总怀一份光明的心情 / 186
- 第 187 日的智慧 不为貌丑而烦忧 / 187

- 第 188 日的智慧 避免“癌性格” / 188
- 第 189 日的智慧 远离“冠心病性格” / 189
- 第 190 日的智慧 为什么“富得要死”却“烦得要死” / 190
- 第 191 日的智慧 无章可循累又烦 / 191
- 第 192 日的智慧 给自己配一把“幸福钥匙” / 192
- 第 193 日的智慧 与快乐精灵共进午餐 / 193
- 第 194 日的智慧 “有求必应”多烦恼 / 194
- 第 195 日的智慧 爱扯谎烦恼无休止 / 195
- 第 196 日的智慧 强人所难烦又烦 / 196
- 第 197 日的智慧 出尔反尔烦不尽 / 197
- 第 198 日的智慧 眼不见心不烦 / 198
- 第 199 日的智慧 “干一行,烦一行” / 199
- 第 200 日的智慧 别厌烦贫困的家庭 / 200
- 第 201 日的智慧 “众人皆醉,我自独醒”也是烦 / 201
- 第 202 日的智慧 守不住自己的心灵更烦痛 / 202
- 第 203 日的智慧 空闲是烦 瞎忙也是烦 / 203
- 第 204 日的智慧 牢骚满腹更烦人 / 204
- 第 205 日的智慧 悍泼性格惹人烦 / 205
- 第 206 日的智慧 神经质的人令人厌烦 / 206
- 第 207 日的智慧 任性是娇更是烦 / 207
- 第 208 日的智慧 扭捏作态烦无比 / 208
- 第 209 日的智慧 愁一愁,白了头 / 209
- 第 210 日的智慧 心无结怨 口无烦言 / 210
- 第 211 日的智慧 “闲来无事总是烦” / 211
- 第 212 日的智慧 世上没有包治烦恼的神药 / 212

- 第 213 日的智慧 有烦恼不要怨天尤人 / 213
- 第 214 日的智慧 不做令人心烦的人 / 214
- 第 215 日的智慧 无“忍”必烦无比 / 215
- 第 216 日的智慧 企求奢华生活烦多于欢 / 216
- 第 217 日的智慧 做人必须有“肩膀” / 217
- 第 218 日的智慧 “不嘀咕”就会少烦恼 / 218
- 第 219 日的智慧 “瞎操心”只会自寻烦恼 / 219
- 第 220 日的智慧 世上哪有不败的花卉 / 220
- 第 221 日的智慧 只怨置身山中间 / 221
- 第 222 日的智慧 “加一缕爱进去” / 222
- 第 223 日的智慧 媚于世俗是烦，负于自己良心更不安 / 223
- 第 224 日的智慧 寻找不开心的原因 / 224
- 第 225 日的智慧 我们不可能永远占有一样东西 / 225
- 第 226 日的智慧 烦心会使珍贵的今天乏味 / 226
- 第 227 日的智慧 了解人性的弱点 / 227
- 第 228 日的智慧 别让金钱来衡量生活 / 228
- 第 229 日的智慧 过分溺爱孩子是害更是烦 / 229
- 第 230 日的智慧 伤情言行都烦恼 / 230
- 第 231 日的智慧 与民同乐最愉快 / 231
- 第 232 日的智慧 为什么“抢食”的食欲大 / 232
- 第 233 日的智慧 烦在愚蠢 乐在智慧 / 233
- 第 234 日的智慧 我们不该这般烦 / 234
- 第 235 日的智慧 人总得活下去 / 235
- 第 236 日的智慧 自己努力最重要 / 236
- 第 237 日的智慧 怀才不遇总是烦 / 237

- 第 238 日的智慧 总有雨过天晴时 / 238
- 第 239 日的智慧 一烦不如一静 / 239
- 第 240 日的智慧 既来之则安之 / 240
- 第 241 日的智慧 别让糊涂的爱烧焦心 / 241
- 第 242 日的智慧 别让宁静的心丢失 / 242
- 第 243 日的智慧 人生行色匆忙太烦愁 / 243
- 第 244 日的智慧 人更容易被生活的琐碎所淹没 / 244
- 第 245 日的智慧 让浮躁在半空的心着陆 / 245
- 第 246 日的智慧 做梦是烦 实际也是烦 / 246
- 第 247 日的智慧 醉人的快乐可遇不可求 / 247
- 第 248 日的智慧 真实的越少 烦痛的越多 / 248
- 第 249 日的智慧 自知则明 / 249
- 第 250 日的智慧 不带悲烦的气色 / 250
- 第 251 日的智慧 心中有“春天” / 251
- 第 252 日的智慧 乱发脾气害处多 / 252
- 第 253 日的智慧 烦恼时请勿行动 / 253
- 第 254 日的智慧 为什么非要羡慕别人的成功呢 / 254
- 第 255 日的智慧 相信时间老人 / 255
- 第 256 日的智慧 三十喊累心更烦 / 256
- 第 257 日的智慧 掌握去烦的力量 / 257
- 第 258 日的智慧 驱赶烦恼十不忘 / 258
- 第 259 日的智慧 莫为“誓言”烦恼 / 259
- 第 260 日的智慧 巧用拒绝语言少烦恼 / 260
- 第 261 日的智慧 不完美人格多烦恼 / 261
- 第 262 日的智慧 “修剪生活中多余的枝叶” / 262

- 第 263 日的智慧 越是庸俗越会烦忧 / 263
- 第 264 日的智慧 何必让自己活得太愁烦 / 264
- 第 265 日的智慧 光做表面文章烦不尽 / 265
- 第 266 日的智慧 要有一种洒脱奔放的生活情趣 / 266
- 第 267 日的智慧 “放下”就有好心情 / 267
- 第 268 日的智慧 儿行千里母担忧 / 268
- 第 269 日的智慧 滥听建议也是烦 / 269
- 第 270 日的智慧 重复别人的路只会显示自己的无能 / 270
- 第 271 日的智慧 关键是要有信念 / 271
- 第 272 日的智慧 面对风雨处之泰然 / 272
- 第 273 日的智慧 做世界上最幸福的人 / 273
- 第 274 日的智慧 人人都要自我负责 / 274
- 第 275 日的智慧 家家有本难念的经 / 275
- 第 276 日的智慧 战胜烦恼，让自己更坚强 / 276
- 第 277 日的智慧 尊重自己更得尊重别人 / 277
- 第 278 日的智慧 没有满足需要便有烦 / 278
- 第 279 日的智慧 找到自我消解烦恼的途径 / 279
- 第 280 日的智慧 不可不分场合发泄自己的不满 / 280
- 第 281 日的智慧 “过不去”就会总烦恼 / 281
- 第 282 日的智慧 越想拥有 越会失去 / 282
- 第 283 日的智慧 越想不烦 结果更烦 / 283
- 第 284 日的智慧 点燃人生智慧的明灯 / 284
- 第 285 日的智慧 忧烦时不妨抬头观天 / 285
- 第 286 日的智慧 心境一转，无烦无忧 / 286
- 第 287 日的智慧 自寻闲趣 聊遣寂寞 / 287