

纠结、困惑，人生时时刻刻都在抉择

# 我该怎么办

# ?

袁洁平 著

## 向老天要答案

化解 21 世纪人类种种灾难和困惑

全世界 70 多位诺贝尔获奖者一致认可的破解方法

上海三联书店

纠结、困惑，人生时时刻刻都在抉择

# 我该怎么办

袁洁平 著

## 向老天要答案

化解 21 世纪人类种种灾难和困惑

全世界 70 多位诺贝尔获奖者一致认可的破解方法

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

我该怎么办? 向老天要答案/袁洁平著. —2版. —上海:上海三联书店, 2016. 4

ISBN 978-7-5426-5311-6

I. ①我… II. ①袁… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 210235 号

## 我该怎么办? 向老天要答案

著 者 / 袁洁平

责任编辑 / 姚望星

装帧设计 / 鲁继德

插 画 / 欣 欣

监 制 / 李 敏

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / [www.sjpc1932.com](http://www.sjpc1932.com)

邮购电话 / 021-22895559

印 刷 / 上海望新印刷有限公司

版 次 / 2016 年 4 月第 2 版

印 次 / 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 889×1194 1/32

字 数 / 12 千字

印 张 / 7

书 号 / ISBN 978-7-5426-5311-6/B·432

定 价 / 24.00 元

# 目 录

009 【推荐序】 老天发来了E-mail

013 【前言】 万物平衡

## 第一个怎么办：面对学习的困惑

- 018 1、工作和读书无从选择我该怎么办？
- 020 2、学过就忘怎么办？
- 022 3、我该选择哪个复读班？
- 024 4、家长老师不让我玩电脑怎么办？
- 026 5、因为成绩差我不想读书了怎么办？
- 028 6、我不想做“三好学生”我该怎么办？
- 030 7、学习自制力太差怎么办？
- 032 8、父母不理解我该怎么办？
- 034 9、虚度大学四年没毕业我该怎么办？
- 036 10、弟弟不好好读书我该怎么办？
- 038 11、我考砸了怎么办？
- 040 12、我想出国学漫画父母不同意怎么办？

## 第二个怎么办：面对感情的困惑

- 044 13、前女友想和我重归于好我该怎么办？
- 046 14、男友的占有欲太强我该怎么办？
- 048 15、男朋友老是拖着不结婚我该怎么办？
- 050 16、被我甩了的女的说是她甩了我，我该怎么办？
- 052 17、我想早恋我该怎么办？
- 054 18、面对会算计的男友我该怎么办？

- 056 19、我可能是别人的替身我该怎么办？
- 058 20、忘不了曾经的恋人我该怎么办？
- 060 21、在高三就爱上了别人怎么办？
- 062 22、男友和前女友总是接触，我该怎么办？
- 064 23、男友花心我该怎么办？
- 066 24、对方父母反对我们的感情怎么办？
- 068 25、我没钱结婚怎么办？
- 070 26、我不确定爱谁怎么办？
- 072 27、我被有妇之夫骗孕怎么办？
- 074 28、我不懂得拒绝别人怎么办？
- 076 29、我不知道他是不是真爱我怎么办？
- 078 30、女友要和我分手我该怎么办？
- 080 31、我单相思我该怎么办？
- 082 32、男友逼我和他一起工作我该怎么办？
- 084 33、男朋友避而不见我该怎么办？
- 086 34、爱上已婚男人我该怎么办？
- 088 35、我大龄了不喜欢的人喜欢我该怎么办？
- 090 36、我很喜欢她但我不配我该怎么办？
- 092 37、感情没进展怎么办？
- 094 38、男友和别人暧昧怎么办？
- 096 39、我的男朋友要出国了我该怎么办？
- 098 40、想和我男友分手对方不愿意怎么办？
- 100 41、男友不爱我我该怎么办？
- 102 42、八年恋情无结果我该怎么办？
- 104 43、男朋友和我价值观不同怎么办？
- 106 44、我喜欢的人不愿意回到我身边我该怎么办？
- 108 45、男友忽冷忽热我该怎么办？
- 110 46、对方要我倒插门我该怎么办？
- 112 47、两个人都爱我，我该怎么办？
- 114 48、我该等他离婚吗？
- 116 49、拒绝了别人又后悔了我该怎么办？

- 118 50、女朋友不能生育，我该怎么办？  
120 51、最好的伙伴抢了我的男朋友，我该怎么办？

### 第三个怎么办：面对工作的困惑

- 124 52、我想提出加薪怕老板不开心我该怎么办？  
126 53、想辞职可是辞职后又不知道要做什么好，我该怎么办？  
128 54、我的上司老是欺负我我到底该怎么办？  
130 55、我的事业我不能作主我该怎么办？  
132 56、公司借故辞退我我该怎么办？  
134 57、老公不让我做小姐我该怎么办？  
136 58、天天觉得混日子怎么办？  
138 59、我做保姆受辱怎么办？  
140 60、老板不和我签合同也不缴金我该怎么办？

### 第四个怎么办：面对家庭的困惑

- 144 61、前男友对我嘘寒问暖影响我现在的婚姻我该怎么办？  
146 62、我离家出走了，我该怎么办？  
148 63、老婆性格偏执我该怎么办？  
150 64、面对禽兽父亲我该怎么办？  
152 65、情人要把孩子生下来我该怎么办？  
154 66、为了孩子教育意见不一，我该怎么办？  
156 67、父母对我有偏见我该怎么办？  
158 68、母亲喜欢上了另外一个男人我该怎么办？  
160 69、老公嗜酒如命我该怎么办？  
162 70、老公与别人有暧昧关系我该怎么办？  
164 71、老公对感情很淡漠我该怎么办？  
166 72、女儿爱上了吸毒者我该怎么办？  
168 73、家人不同意我们结婚我该怎么办？  
170 74、老婆出轨我该怎么办？  
172 75、婆婆不肯接送孙子，我该怎么办？

- 174 76、岳母要把我赶出家，我该怎么办？  
 176 77、我的亲人涉嫌犯罪，我该怎么办？  
 178 78、孽子偷钱警察不管我该怎么办？  
 180 79、父亲要再婚我该怎么办？  
 182 80、公婆重男轻女强烈要我生二胎怎么办？  
 184 81、老公怀疑我出轨我该怎么办？  
 186 82、公公婆婆一心想让我跟老公分了，我该怎么办？

## 第五个怎么办：面对生活的困惑

- 190 83、不敢主动交友我该怎么办？  
 192 84、朋友借钱不还怎么办？  
 194 85、家庭垮了我该怎么办？  
 196 86、朋友开口借款，我该怎么办？  
 198 87、赚不到钱女友提出分手怎么办？  
 200 88、做什么事情都没有兴趣，我该怎么办？  
 202 89、家庭没了我该怎么办？  
 204 90、我是个左撇子父母逼我用右手我该怎么办？  
 206 91、没钱生活了我该怎么办？  
 208 92、形象差老遭打击我该怎么办？  
 210 93、名声坏了我该怎么办？  
 212 94、别人总挑衅我我该怎么办？  
 214 95、我有时不能原谅我妈我该怎么办？  
 216 96、我想买车但没钱我该怎么办？  
 218 97、网友要和我发生关系我该怎么办？  
 220 98、老公加入传销我该怎么办？

223 【后记】生活就是没死

纠结、困惑，人生时时刻刻都在抉择

# 我该怎么办

袁洁平 著

## 向老天要答案

化解 21 世纪人类种种灾难和困惑

全世界 70 多位诺贝尔获奖者一致认可的破解方法

上海三联书店



图书在版编目(CIP)数据

我该怎么办? 向老天要答案/袁洁平著. —2版. —上海:上海三联书店, 2016. 4

ISBN 978-7-5426-5311-6

I. ①我… II. ①袁… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 210235 号

## 我该怎么办? 向老天要答案

著 者 / 袁洁平

责任编辑 / 姚望星

装帧设计 / 鲁继德

插 画 / 欣 欣

监 制 / 李 敏

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / [www.sjpc1932.com](http://www.sjpc1932.com)

邮购电话 / 021-22895559

印 刷 / 上海望新印刷有限公司

版 次 / 2016 年 4 月第 2 版

印 次 / 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 889×1194 1/32

字 数 / 12 千字

印 张 / 7

书 号 / ISBN 978-7-5426-5311-6/B·432

定 价 / 24.00 元

# 人法地 地法天 天法道 道法自然

——《道德经》——

早在1982年，全世界有70多位诺贝尔奖获得者，在联合国举行会议，共同商讨二十一世纪化解人类种种灾难的好方法，他们的结论是：人类必须回到2500年前的中国，在中华传统文化的经典中，才能找到解救的方法。

中华传统文化就是中华民族的精神和灵魂，它最重要的核心，就是中华文明的价值观，它是我们这个民族千年万世以来的源头，它告诉我们从哪里来，我们是谁？我们未来要向哪里去，是我们这个民族最根本的依靠，它也是历朝历代治国安邦的立国之本，它是千年万世以来，每一个家庭和兴旺的法宝，它也是从古至今，每一个人安身立命的指导原则。它也是全世界唯一没有断绝过的民族命脉。

这个世界公认的最灿烂的文明就是：儒家，佛家，道家。这个文明的核心价值就是仁爱。这个文明的核心世界观就是自然规律。

《道德经》中有一句话概况了这个核心世界观：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”意思是：人类效法大地，大地效法上天，上天效法道，道就是自然规律，自然而然，自己本来的样子。

因此，人有困惑，向老天要答案，其实就是问道，而道即自然规律。人只有遵循自然规律才能达到身心和谐。

**老天** 不是人也不是神，它是中华文化信仰体系的一个核心，狭义地讲仅指我们头顶上的天；广泛意义上的天，就是自然、宇宙、道。

**道** 是宇宙之中一切事物的客观运动规律，是真理，自然本有，并非人神创造。

**自然规律** 也叫自然法则，是宇宙间一切存在和运动的基本法则，人不能任意改变、创造或消灭它，这个自然法则就是道。

天地有大美  
四时有明法  
万物有成理  
生有涯而知无涯

——麦肯国际集团副总裁 莫康孙（老莫）

人生最重要的是过程而非结果

——上海盈加广告有限公司董事长 袁洁平

# 目 录

009 【推荐序】 老天发来了E-mail

013 【前言】 万物平衡

## 第一个怎么办：面对学习的困惑

- 018 1、工作和读书无从选择我该怎么办？
- 020 2、学过就忘怎么办？
- 022 3、我该选择哪个复读班？
- 024 4、家长老师不让我玩电脑怎么办？
- 026 5、因为成绩差我不想读书了怎么办？
- 028 6、我不想做“三好学生”我该怎么办？
- 030 7、学习自制力太差怎么办？
- 032 8、父母不理解我该怎么办？
- 034 9、虚度大学四年没毕业我该怎么办？
- 036 10、弟弟不好好读书我该怎么办？
- 038 11、我考砸了怎么办？
- 040 12、我想出国学漫画父母不同意怎么办？

## 第二个怎么办：面对感情的困惑

- 044 13、前女友想和我重归于好我该怎么办？
- 046 14、男友的占有欲太强我该怎么办？
- 048 15、男朋友老是拖着不结婚我该怎么办？
- 050 16、被我甩了的女的说是她甩了我，我该怎么办？
- 052 17、我想早恋我该怎么办？
- 054 18、面对会算计的男友我该怎么办？

- 056 19、我可能是别人的替身我该怎么办？
- 058 20、忘不了曾经的恋人我该怎么办？
- 060 21、在高三就爱上了别人怎么办？
- 062 22、男友和前女友总是接触，我该怎么办？
- 064 23、男友花心我该怎么办？
- 066 24、对方父母反对我们的感情怎么办？
- 068 25、我没钱结婚怎么办？
- 070 26、我不确定爱谁怎么办？
- 072 27、我被有妇之夫骗孕怎么办？
- 074 28、我不懂得拒绝别人怎么办？
- 076 29、我不知道他是不是真爱我怎么办？
- 078 30、女友要和我分手我该怎么办？
- 080 31、我单相思我该怎么办？
- 082 32、男友逼我和他一起工作我该怎么办？
- 084 33、男朋友避而不见我该怎么办？
- 086 34、爱上已婚男人我该怎么办？
- 088 35、我大龄了不喜欢的人喜欢我该怎么办？
- 090 36、我很喜欢她但我不配我该怎么办？
- 092 37、感情没进展怎么办？
- 094 38、男友和别人暧昧怎么办？
- 096 39、我的男朋友要出国了我该怎么办？
- 098 40、想和我男友分手对方不愿意怎么办？
- 100 41、男友不爱我我该怎么办？
- 102 42、八年恋情无结果我该怎么办？
- 104 43、男朋友和我价值观不同怎么办？
- 106 44、我喜欢的人不愿意回到我身边我该怎么办？
- 108 45、男友忽冷忽热我该怎么办？
- 110 46、对方要我倒插门我该怎么办？
- 112 47、两个人都爱我，我该怎么办？
- 114 48、我该等他离婚吗？
- 116 49、拒绝了别人又后悔了我该怎么办？

- 118 50、女朋友不能生育，我该怎么办？  
120 51、最好的伙伴抢了我的男朋友，我该怎么办？

### 第三个怎么办：面对工作的困惑

- 124 52、我想提出加薪怕老板不开心我该怎么办？  
126 53、想辞职可是辞职后又不知道要做什么好，我该怎么办？  
128 54、我的上司老是欺负我我到底该怎么办？  
130 55、我的事业我不能作主我该怎么办？  
132 56、公司借故辞退我我该怎么办？  
134 57、老公不让我做小姐我该怎么办？  
136 58、天天觉得混日子怎么办？  
138 59、我做保姆受辱怎么办？  
140 60、老板不和我签合同也不缴金我该怎么办？

### 第四个怎么办：面对家庭的困惑

- 144 61、前男友对我嘘寒问暖影响我现在的婚姻我该怎么办？  
146 62、我离家出走了，我该怎么办？  
148 63、老婆性格偏执我该怎么办？  
150 64、面对禽兽父亲我该怎么办？  
152 65、情人要把孩子生下来我该怎么办？  
154 66、为了孩子教育意见不一，我该怎么办？  
156 67、父母对我有偏见我该怎么办？  
158 68、母亲喜欢上了另外一个男人我该怎么办？  
160 69、老公嗜酒如命我该怎么办？  
162 70、老公与别人有暧昧关系我该怎么办？  
164 71、老公对感情很淡漠我该怎么办？  
166 72、女儿爱上了吸毒者我该怎么办？  
168 73、家人不同意我们结婚我该怎么办？  
170 74、老婆出轨我该怎么办？  
172 75、婆婆不肯接送孙子，我该怎么办？

- 174 76、岳母要把我赶出家，我该怎么办？  
 176 77、我的亲人涉嫌犯罪，我该怎么办？  
 178 78、孽子偷钱警察不管我该怎么办？  
 180 79、父亲要再婚我该怎么办？  
 182 80、公婆重男轻女强烈要我生二胎怎么办？  
 184 81、老公怀疑我出轨我该怎么办？  
 186 82、公公婆婆一心想让我跟老公分了，我该怎么办？

## 第五个怎么办：面对生活的困惑

- 190 83、不敢主动交友我该怎么办？  
 192 84、朋友借钱不还怎么办？  
 194 85、家庭垮了我该怎么办？  
 196 86、朋友开口借款，我该怎么办？  
 198 87、赚不到钱女友提出分手怎么办？  
 200 88、做什么事情都没有兴趣，我该怎么办？  
 202 89、家庭没了该怎么办？  
 204 90、我是个左撇子父母逼我用右手我该怎么办？  
 206 91、没钱生活了我该怎么办？  
 208 92、形象差老遭打击我该怎么办？  
 210 93、名声坏了我该怎么办？  
 212 94、别人总挑衅我该怎么办？  
 214 95、我有时不能原谅我妈该怎么办？  
 216 96、我想买车但没钱我该怎么办？  
 218 97、网友要和我发生关系我该怎么办？  
 220 98、老公加入传销我该怎么办？

223 【后记】生活就是没死

【推荐序】

# 老天发来了E-mail

顾铭瑞

有道是：“人在做，天在看。”与袁洁平君相识是冥冥之中老天的安排，是我生命中的一种机缘，一种福报。曾记得，一位哲人说过：“在这个广袤的世界上，一个人与另一个人相遇的可能性只有千万分之一，成为朋友的可能性大约是两亿分之一。”但就是这个微乎其微的概率，“老天”给我发来了一份E-mail。

我的同道好友韩孝平先生，向我的电脑中发了一份邮件，他告诉我，一个名叫袁洁平的创意人值得您见一下，他出版了一本另类创意书《走吧走吧，我们出轨去：袁洁平对创意的胡言乱语》，震撼了教育界，现在又将出版另一本新书《我该怎么办：向老天要答案》，电脑中他转发了这本书的清样，让我得以一阅。

我是一个大学教授，本是一个“书痴”，且每日里忙于选书，购书，读书，同时也写书。不过，我所选，所读之书是有严格选择的。我心目中的好书必须是“三有”：有思想、有知识、有现实意义。天地有正气，我常常用这把尺子去衡量这三十多年来所读之书，对于那些“三无”之书，我是一概不去读的。而眼下这本书，就这书名就已经吸引到我，当我认真读了袁洁平君所写的这本新书后，禁不住热泪盈眶，他竟然对人类这么深奥的人生命题，能用这么浅显易懂的方式呈现出来，是吾辈自叹不如的。沉思良久之后，推开窗户，仰望星空，深深的感叹：苍天自有醍醐在人间，内心深深感谢我们智慧的中华祖先古贤圣人一直在关注着我们这些炎黄子孙……

现代人生活在这个浮躁现实的社会，一方面对物欲越来越



膨胀，另一方面思想却越来越空虚和迷惘，一生中，不知有多少的困惑面向苍天发问：我该怎么办？

读了这本力作，我眼前立刻浮现出《六祖坛经》的作者，慧能法师的身影。慧能幼年丧父，家境贫寒。稍长，每日靠卖柴为生。宋龙翔元年，因听人诵《金刚经》而开悟，在拜师弘忍禅师受业期间，以一首“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”之偈得弘忍法师的赞赏，被付与禅宗东土初祖菩提达摩所传的袈裟，成为禅宗第六代祖师。有一次，慧能正在讲经时，风雨大作，旗幡被风吹动。当时在场有两个和尚就辩论起来。一个说：“是风在动，没有风，幡就不会飘起来”，另一个说：“是幡在动，只有风，不会有幡动的。”慧能听了就说：“不是风动，也不是幡动，是你们两个人的心动了！”我曾在广东海幢寺见过一副对联，上写：“东土耶？西土耶？古木灵根不二；风动也，幡动也？清池碧水甚然”。这副对联就记录了上述故事。这个故事生动地告诉人们，人世间的一切问题，也就如我所敬佩的袁洁平君，在这本书中列举的98个困惑，其实都是人们心中博弈的问题：人如果心安了，风和幡就不动，心中仍然是碧水蓝天，一片光明，其问题的根源恰恰就在人们的这颗心。

我急切地和袁洁平君见了面，正如我所料，书如其人，他是一个不折不扣的儒商，但他的思想并不迂腐陈旧，他所悟的万物平衡、总量不变、物质不灭、弹簧理论，以及得即失、有即无、色即空等智慧思想，涵盖了儒释道各家。我和他一谈就是六七个小时，我被他敏捷的思维、超强的领悟能力，以及广博的知识面，特别是他的超常智慧所折服。

人类的困惑来自于哪里？我们人一生忙忙碌碌为了什么？袁洁平君一语道破：“生命最重要的是过程而非结果。”但可叹的是，时下人们往往习惯去关注下一个目标，而常常会忽略了眼前的事情。他们不能“远离颠倒梦想”，得至高无上之智慧，得宁静安详的心境而时时自在，处处平安。一句话：幸福