

RANGNI
YUANLI
YOUYUDE 18GE
FANGFA

Bie wei xiao shi fan nao 冯丽莎◎编著

超然淡泊，洞察人间冷暖
看开世事，走过风雨人生

别为小事 烦恼

让

你

远

离

忧

郁

的

18

个

方

法

我们无法选择自己的老板、

无法选择自己的出

身、无法选择

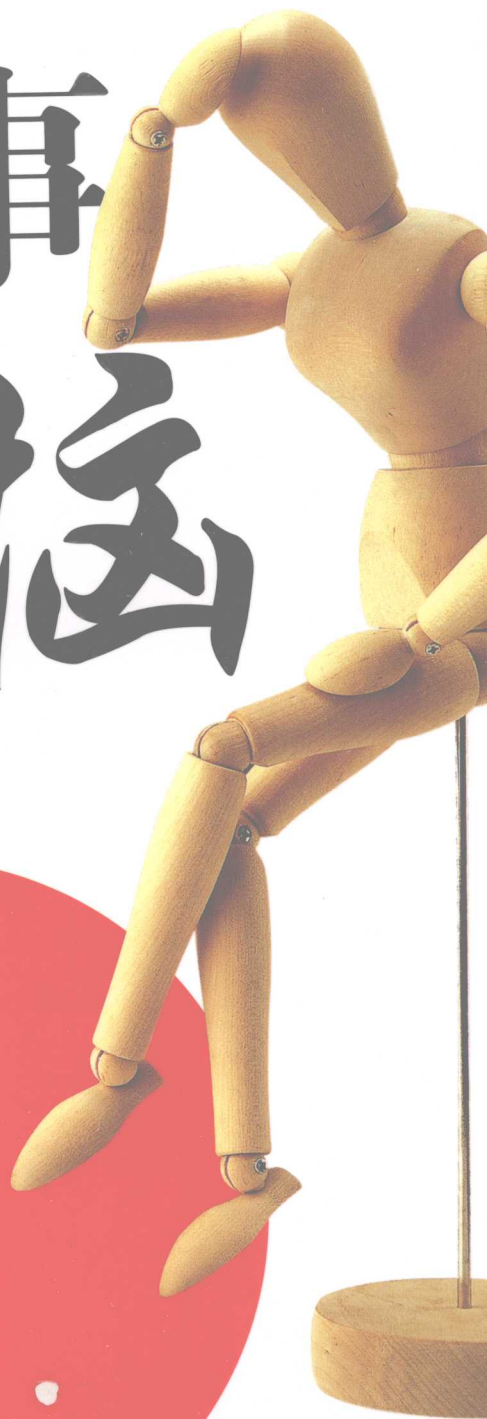
自己的机会，

但是我们可以

选择换一

种心态去看待

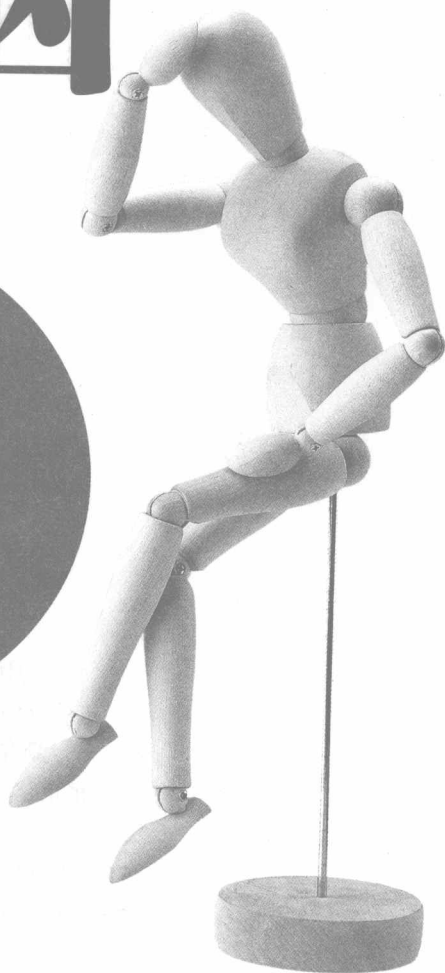
问题。



中国商业出版社

别为小事 烦恼

让你
远
离
忧
郁
的
18
个
方
法



冯丽莎◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为小事烦恼/冯丽莎编著. —北京: 中国商业出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5044-6058-5

I. 别... II. 冯... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 200443 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18.25 印张 260 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

山坡上有颗大树，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨不曾把它动摇，但最后却被一群小甲虫的持续咬噬给毁掉了。

这正如生活中，人们不曾被大石头绊倒，却会因小石头而摔跤。

你是否因为没钱买房子，没钱买车，没钱给自己和亲人买好看的衣服，还有因为一点点小事情和家人吵架，或为自己鼻上的这块小疤发过愁……

可是，这些令人发愁的事情，在遇到生命危险的时候，显得那么荒谬、渺小，那时的你应该对自己说：如果我还有机会看见明天的太阳，我永远也不会再为那些小事烦恼了。

在这短暂的人生中，记住不要浪费时间去为小事烦恼。





前言

有这样一个故事：有一个人夜里做了个梦，在梦中，他看到一位头戴白帽，脚穿白鞋，腰佩黑剑的壮士，向他大声叱责，并向他的脸上吐口水，吓得他从梦中惊醒过来。次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”于是，他每天一早起来，便站在人潮往来熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几星期过去了，他仍然找不到这个人。结果，他竟自刎而死。

001

看到这个故事，你也许会嘲笑主人公的愚蠢，做梦乃是一件极其平常的小事，做恶梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活就有许多人为小事抓狂，为一点小事而和别人闹翻脸，甚至大打出手，这样的例子每天在街上都能看到。

生活中也有很多这样的人，他们能勇敢地面对生活中的艰难险阻，却被小事搞得灰头土脸，垂头丧气。家务事虽小，再大的清官却也断不清。其实并非清官无能，而正是他们的高明之处。亲人之间，为一点小事而反目成仇，实在是不应该，为何要给他们分个一清二白呢？就让他们糊涂到底吧，这样反而比分清谁是谁非更好。

此外，在生活中我们还经常见到许多人处于生命低谷时一味地抱怨、



别为小事烦恼

前言

苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己堕落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运你却与机会擦肩而过，别人获得了成功你却陷入困境，别人一帆风顺你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。时时刻刻陷入了无穷无尽的烦恼之中。

其实，每个人都渴望得到事业的成功与幸福的生活，希望获得他人的尊重，但有时你会遭遇挫折，会遭遇别人的嘲弄与排挤，这就是生活！生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在人生低谷的时候奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！人之所以能够主宰这个世界，并不是因为我们有强壮的身体，也不是因为我们有锋利的牙齿，而是因为我们有一个充满智慧的大脑，一个看开世事、不为小事烦恼的豁达心态。

的确，生活中有太多不值得我们计较的事情了。别为小事烦恼，意味着我们对待一些委屈和难堪的遭遇，要以健康积极的态度去化解。如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？这不是比到处记恨别人，处处结下冤家强吗？

总而言之，只要我们能够以一种平和的心态对生活中的一些琐事，那么，你就会享受到生活本应有的快乐与幸福。凡事看得开、凡事看得透、凡事看得远、凡事看得准，凡事看得淡，运用我们的人生智慧，保持一种超然淡泊而又洞若观火的心境，就必然不会再为小事而烦恼。



目 录

001

第一篇 凡事都要看得开

第一章 做自己情绪的主人..... 003

我们应当做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持良好的精神状态。

境由心生，顺其自然	003
没有沟通不了的事	006
往事难追，后悔无益	010
控制住愤怒的情绪	012
一定要学会克制自己	014
即使失意也不可矢志	017
积蓄于生活的低谷	019
把希望高擎在手中	020



第二章 学会坦然地接受自己..... 021

目 正确全面认识自己的优点和缺点，充分肯定自己，相信自己的能力，
挖掘自己的潜力，提高自己，就能消灭自卑，找回自信，赢得完美人生。

录	忘“我”一片晴朗	021
	自卑是交往的大敌	023
	别因外表丑陋而苦恼	025
	别因自身的缺陷而恼恨	027
	没有什么不可原谅的错	029
002	如果已老，那就坦然面对	032
	对自己说声“行”	034
	把缺点变成发展的机会	037

第三章 不要因为固执而烦恼..... 040

有一种错误，叫固执，思维定势一旦形成，有时是很悲哀的。这就是我们要不断学习新知识、新观念的原因之一：形势在不断变化，必须关注这些变化并调整行为。一成不变的观念将带来毫无生机的局面。

	有一种错误叫固执	040
	天堂和地狱只是一念之差	042
	遇事不钻牛角尖	045
	为什么不可以改变态度	047
	山不过来我就过去	048
	要生存就要打破外壳	050



弹性生存是一种艺术	052
做人既要诚信，也要变通	053

第四章 做人不要过分较真..... 056

凡事不必太认真，如果太较真，由于人是相互作用的，你表现出一分敌意，他有可能还以二分，然后你则递增为三分，他又会还回来六分……把敌意换成善意，你会有多么大的收获。

太认真是一种错误	056
自我解嘲是一种智慧	057
原谅自己是个凡人	059
随遇而安也是个好主意	062
世间没有绝对的错与对	064
一定要懂得适可而止	066
不要过分追求完美	068
有的时候需要难得糊涂	070
世上没有绝对的幸福	072

目

录

003

第二篇 凡事就要看得透

第五章 不要被欲望所控制..... 077

任何导致无穷欲望的身外之物，都无法了却心灵的烦扰，更不能带来真正的快乐……我们不可悖逆天性，而应顺性而为。



别为小事烦恼

目 录

欲望是把双刃剑	077
欲望太盛心难静	079
诱惑是个美丽的陷阱	080
贪婪是个无底洞	081
拒绝一切无益的享乐	083
人生待足何时足	084
不要被免费所欺骗	085
放纵自己等于自杀	087
祛除不必要的欲望	088

第六章 正确地对待功名利禄..... 091

004

名誉不过是人生的化妆品，美的也好，丑的也罢，都不必太在意。俗话说：“退一步阳光大道，进一步死路一条。”追求虚名是人类的一大弱点，是害别人也是害自己的祸患。应谈笑看虚名，追求事业，不为名利牵累。

幸福的不是用钱堆起来的	091
学一点安贫乐道的精神	094
真正的财富是内心的认同	096
算计者永远不会快乐	099
功名皆为身后事	101
不要追求炫耀的财富	104
不要死要面子活受罪	105
不要和人盲目攀比	106



第七章 拿得起还要放得下 108

该放弃的就要放弃，那样的你才能轻装前进，你的步伐显得那样的轻盈，你的速度会令人感到如此惊诧，当然，目标也就离你越来越近。在别人羡慕的目光中，你的人生因此而精彩。

目

录

有一种坚强叫放弃	108
人生就要懂得放弃	110
放弃是一种智慧	112
放弃也是一种解脱	113
放弃更是一种美丽	115
退后一步也许柳暗花明	117

005

第八章 走出狭隘自私的内心 118

自私就是自我毁灭。人都有需要别人帮助的时候，当他人身处困境的时候，自私的人袖手旁观或幸灾乐祸。时光流转，三十年河东，三十年河西，人总有走背运的时候，当有一天他需要别人的帮助的时候，就会清楚地知道：什么是自私的下场。

自私就是自我毁灭	119
予人快乐，予己快乐	121
帮助别人就是强大自己	123
让仇恨长出鲜花	124
拥有一颗爱人之心	127
做一个慷慨的人	129



别为小事烦恼

做一个对别人有用的人	131
感恩的心，感谢一切	133

第三篇 凡事就要看得远

目

录	第九章 眼光一定要放得远	137
---	--------------------	-----

事物都是不断向前发展的，我们也是在岁月的流失中不断进步的。或许，现在我们很贫穷，但不代表我们以后不会富甲天下；或许我们暂时学识很少，但不代表以后我们不会学富五车，才高八斗。用发展的眼光看自己和周围的一切事务，人生充满未知数。

006

用发展的眼光看自己	137
绝望是心灵的毒药	139
把置身绝境看成机会	141
失败是生命必要的投资	143
让绊脚石变成垫脚石	146
人生没有过不去的坎	148

第十章 别让浮躁蒙住了心灵	150
---------------------	-----

浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。



守住自己的沉香	151
天上不会掉“馅饼”	153
远离浮躁心自安	155
留下一点时间思考	158
退才能更好地进	160
敢输才是真英雄	162
赢了世界又如何	166

第十一章 让每天都充满信心..... 169

在我们每个人的生活中，都需要燃起信念的“灯火”，当我们被失败和挫折所困扰时，抬头看看前面的灯火，便会心生勇气和力量，因为那是我们日夜企盼的目标，我们是那样的希望得到它，又怎会随便放弃呢？

点燃心灵热情的火焰	169
心有所想必有所成	171
用信心支撑自己的行动	172
学会给自己颁奖	173
心态确实可以决定一切	175
乐观面对自己的前途	176
让自信成为心灵减压阀	178

第十二章 甩掉压力这个包袱..... 179

我们何不放慢脚步，静下心来想想，在巨大的压力之下，每分每秒的忙碌，除了累坏了身体，增加了脸上的皱纹外，我们又得到了什么？



别为小事烦恼

别让压力成为伤痛	179
别让彩色人生变黑白	181
不要被虚名所累	184
人生不只为他人而活	186
不停工作并非幸福的前兆	189
拥抱一棵减压的“大树”	191

第四篇 凡事就要看得准

第十三章 认真地规划人生之路..... 195

008

我们在规划人生时，应分清轻重，分清主次，不能让物欲遮住了双眼，而把幸福丢失。只有由大到小去规划人生，只有先主后次，才能让生活过得充实，才能今生无悔。

规划好生命的每一天	195
学会笑对我们的人生	197
艺术化的生命	198
坚持走自己的路	199
接受最真实的自己	201
简单就是智慧	202
不妨以人为镜	204

第十四章 善待身边的每个人..... 205

我们要学会善待身边的每一个人。佛说：前世 500 次回眸换来今生



的擦肩而过，尘世间并不是每个人都能和你相识、相知。现代快节奏的生活，告诉我们要珍惜身边的人，珍惜现在的生活，如果不珍惜现在很可能在你想珍惜的时候，已经失去珍惜的机会，更重要的是善待他人其实就是善待自己。

目

相遇，不是用来生气的	205
静坐常思己过	207
不要轻易指责他人	210
对人要宽宏大量	214
让仇恨长成鲜花	218
合作才能双赢	219

录

第十五章 做出正确的人生选择..... 222

009

面对人生，就让我们以闲看云卷云舒、花开花落的心境，以从容去选择，选择一种气度，选择一种风范，选择一种壮美！

从容面对人生的选择	222
人生选择不能脚踩两只船	223
选择好自己的生活方式	225
从内心选择幸福	227
成功是选择的结果	228
敢于选择向一流迈进	229
信誉与荣誉的选择	230



第五篇 凡事就要看得淡

目 第十六章 打扫来自内心的垃圾..... 235

录

来自我们内心的诸如嫉妒、懦弱、骄傲、绝望、冷漠等等心灵的垃圾总是妨碍着我们对于人生的正确看法，总是让我们陷入一种压抑和无望的情绪之中。因此，清扫这些心灵的垃圾就是我们获取快乐的开始。

010

化解来自内心的嫉妒	235
抛弃懦弱的念头	236
拒绝骄傲的内心	238
勇敢打破冷漠的心墙	239
牢骚是幸福的敌人	240

第十七章 平平淡淡才是真人生..... 242

学会淡泊，拥有淡泊吧，朋友，学会和拥有了它，你就能在当今社会愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前神宁气静，你就会抛开一切名缰利索的束缚，在人生的大道上迈出自信与豪迈的步伐，让心灵回归到本真状态，从而获得心灵的充实、丰富、自由、纯净！

平淡中包含生活的哲理	242
来杯茶品尝心灵的淡泊	243
寻找忙中偷闲的愉悦	245
游手好闲也是大睿智	246



寂寞就是一种清福	247
无所求便是追求	249
平静就是难得的福分	251
保持一颗平常心	253
让人三尺又何妨	254
知足者才能够常乐	255

第十八章 享受简单快乐的生活..... 257

俗话说：“世上无难事，只怕有心人。”生活也不例外，只要我们用心去体验、去感受生活，就会少一份抱怨，多一份享受；就会少一些烦恼，多一些快乐。

一点一滴地品味生活的快乐	257
学着用心去感受生活	258
会休闲才会有好心情	260
小爱好也可以成就大快乐	261
给自己种上一棵“忘忧草”	263
每天都心存美好的期盼	265
在游山玩水中放逐自己	266
每天抽点时间休息一下	268
消除来自内心的疲劳	269