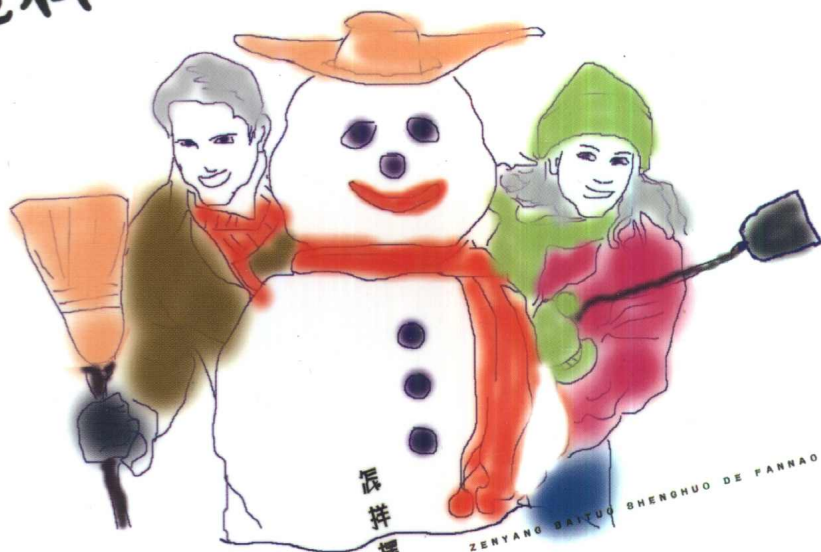


人要好好活丛书之二
LIFE
于学彬 著

怎样摆脱生活的烦恼



怎样
摆脱
生活
的
烦
恼

ZENYANG BAITUO SHENGHUO DE FANNAO

BAITUO
FANNAO

中国经济出版社
www.economyph.com

262

c 713.3
√ 74b

“人要好好活”丛书之二

怎样摆脱生活的烦恼

于学彬 著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样摆脱生活的烦恼/于学彬著. - 北京:中国经济出版社

ISBN7-5017-5734-8

I. 怎… II. 于… III. 生活-通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075607 号

责任编辑:苏耀彬

个人主页:<http://fbshs.top263.net>

电子信箱:cephs@public.bta.net.cn

联系电话:010-6835-4197

传真电话:010-6835-9421

平面设计:侯 茗

联系电话:010-6831-9283

“人要好好活”丛书之二

《怎样摆脱生活的烦恼》

于学彬 著

*

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

北京星月印刷厂印刷

*

开本:大32开 8.875印张 140千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-5017-5734-8/F·4599

定价:18.00元

前 言

山不转路转，河不弯水弯

一个人为了自身的生存和发展，必然会有各种各样的欲求，当这些欲求得到满足的时候，人就会产生一种愉悦的内心体验，这就是所谓的幸福；而当这些欲求得不到满足的时候，人就会产生一种痛苦的内心体验，这就是所谓的烦恼。

烦恼可以是对现状的不满，也可以是对未来的担心。然而，为什么面对同样的“现状”和“未来”，有人频生烦恼，而有人却“无动于衷”呢？这主要是因为，“现状”和“未来”只是产生烦恼的外因，而人们对客观处境的主观认识和评价才是产生烦恼的内因。外因只有通过内因才能起作用。也就是说，只有对“现状”感到“不满”，或者对“未来”感到“担心”的时候，人才会产生烦恼。

烦恼是一种有害的内心感受，它不但使人的精神承受压力，体验痛苦，而且还会使人变得自怨自艾，自暴自弃，甚至失去生活的信心。因此，要想做一个身心健康的人，就必须远离烦恼。也就是在尚没有烦恼的时候，要学会防止烦恼；在已经产生烦恼的时候，要学会摆脱烦恼。

一、人人有烦恼，庸人自扰之

由于烦恼只是个人对客观处境的一种主观认识 and 自我评价，因此，客观处境并不能直接引起人们的烦恼，只有当人们对自己的处境感到不满的时候，才会产生烦恼。这就是

说，烦恼这种东西虽然不是自己请来的，但是，从某种意义上说，只有自己能使自己烦恼。

又由于一个人的欲望是无止境的，它会随着人的物质条件的提高而水涨船高，因此，无论条件达到怎样的程度，人们都很少能感到满足。这就是说，烦恼并不是那些身处逆境之人的专利，那些条件非常优裕的人，也有同样数量和同样程度的烦恼，只是烦恼的内容不同而已。

下面我们就通过来自日常生活中的几个不同方面的烦恼，来说明“人人有烦恼”这个问题。大家看了以后，可能就会不再抱怨自己命苦，也不会再抱怨上帝不公了。

1. “世人都晓神仙好，只有金银忘不了”——来自金钱的烦恼。俗话说：“一分钱难倒英雄汉。”“有钱走遍天下，没钱寸步难行。”“有啥别有病，没啥别没钱”“穷在家门无人问。”这些说的都是没钱人的烦恼。尤其是在这个一切都“商品化”了的世界里，“没钱是万万不能的”。例如，吃饭穿衣要钱，住房交通要钱，孩子上学要钱，求人办事要钱……可见，钱少的人烦恼自然就多。

那么，钱多的人就没有烦恼吗？不但有烦恼，而且一点也不比别人少。俗话说：“一荷包金钱，一麻袋烦恼。”这就是说，金钱只是按算术级数增长，而烦恼却在按几何级数增长。例如，钱多了就会担心贼偷强盗抢，就会担心有人来募捐要赞助，就会担心亲戚朋友借了不还；另外，有了钱还要担心丈夫包二奶，担心孩子不争气，担心自己精神空虚，担心生意失败，担心通货膨胀……总之，有这么的“担心”，怎么能够不烦呢？

2. “世人都晓神仙好，只有功名忘不了”——来自竞争

的烦恼。“成者王侯败者贼。”“虎落平原被犬欺。”“一失足成千古恨。”“忽喇喇似大厦倾，昏惨惨似灯将尽。”这些都是形容失败者的惨景的。可见，一个在事业上失败的人，其烦恼就如“黑云压城”一样立即就会铺天盖地而来，压得人抬不起头，喘不过气来。有时还会因此而失去亲情，失去信任。同情你的人可能会说你时运不济，本领不强；仇恨你的人当然要拍手称快，甚至会趁机落井下石。

事业上成功的人，也有成功的烦恼。“··者易折，皎皎者易污。”“自古圣贤多寂寞。”“出头的椽子先烂。”“成人不自在，自在不成人。”这些说的都是事业成功之后带来的烦恼。在这些之外，还有一个最大烦恼，那就是嫉妒，由于他人的嫉妒，常常会使自己无缘无故地成为众矢之的。

3. “世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了”——来自子女的烦恼每个人都希望自己的生命能够一代一代地延续下去，这可以说是人的一种生物本能，也是人的一种正常欲望。所以，那些一时还没有“儿孙”的人们，常常因此而失去生活的乐趣，甚至失去了生活的信心。为了能够得到一儿半女，常常是费尽心机，他们有的求医问药，有的烧香拜佛，有的花钱购买，有的甘冒风险。可见那些盼儿盼女的人无疑是非常烦恼的。

然而，那些有儿有孙的人，也不是一点烦恼也没有。从某种角度来说，他们的操心事更多。例如，为照顾宝宝，耗尽父母的精力；为孩子上学，用尽家里的积蓄；为孩子工作，费尽老子的心力；为子女成家，榨尽父母的骨髓。这还不算，最让人烦恼的则是“痴心父母古来多，孝顺子孙谁见了。”

4. 不曾招谁惹谁，怎耐祸从天降——来自交往的烦恼

一个人生活在这个世界上，总要与别人交往。在与别人的交往过程中，会碰到各种各样的烦恼，其中有些烦恼并非自己有什么过错，实属祸从天降。例如，亲戚朋友，领导同事有了喜庆之事，向你发来请柬，这张请柬表面看来是对你的盛情，实际上是给你送来的一张“罚单”。一个工薪族每月要是接上这么几份请柬，那么，他这个月就只能买方便面来充饥了，这种不情愿的礼份子，怎能不让人烦恼呢？再如，我们本来想做件好事，但是，好心却被当成了驴肝肺，当我们被人误解的时候，又有谁能不烦恼呢？又如，我们本来看准了一个发财的机会，但是，刚一出手就落入了骗子设下的陷阱，眼见自己大笔的血汗钱转眼间化为乌有，怎能不懊丧呢？

一个人如果不与他人交往，也并非就没有烦恼。例如，在人情大于王法的情况下，如果不交几个朋友，在社会上将寸步难行。看着别人可以随心所欲，而自己连本来合理合法的事情都办不成，那种滋味也够难受的。还有，一个人如果不与人交往，就会使自己陷入孤独、寂寞，而孤独、寂寞本身也是一种烦恼。

5. 儿子面前当老子，老子面前当儿子——来自地位的烦恼。

一个当官的人，手中有权有势，不但自己可以为所欲为，而且还可以“一人得道，鸡犬升天”，这似乎没有什么烦恼了。其实不然，当官有当官的烦恼。例如，在当官的人所做的事情中，有很多是身不由己的；在当官人所说的话中，也有很多是言不由衷的。他们每天有做不完的应酬，有

时是去逢迎别，有时是接受别人的逢迎，总之，都是逢场作戏，很少有人能从中获得身心的真正愉悦。另外，自古以来，官场上就是尔虞我诈的地方，即使你自己不想去算计别人，别人也会暗中算计你。因此，自古以来官场上人便有“伴君如伴虎”，“战战兢兢，如履薄冰”“仕途就是险途”等慨叹。

俗话说：“无官一身轻。”也有人“不为五斗米折腰”，辞官而去，岂不知，做一个老百姓的烦恼更是无穷无尽。例如，在不求人办不成事的年代里，一个没权没势的小小老百姓，求人的时候就像一个三孙子；由于人微言轻，无论自己是否理直气壮，在别人听来声音小得就如同蚊子；别人的老子都能给自己的孩子留下显赫的位置，留下大把的票子，留下漂亮的房子；而小小的老百姓们，在孩子上大学时拿不起学费，孩子大学毕业之后又没钱为孩子找工作，实在是愧对儿子的老子。另外，一个老百姓下岗之后给人打工，只能干最脏最累的活儿，拿最低的工钱，为了糊口只能甘当傻子。

6. 当女人不易，当男人更难——来自性别的烦恼

俗话说：“自古红颜多薄命。”说的是天下的女人生来都是苦命。在封建社会中，女人受尽了三从四德的压迫，生活在社会的最底层；如今，当个女人也不容易。例如，现在重男轻女的思想有所抬头，有些父母在十月怀胎的时候，发现是个女孩，就不择手段地剥夺了她出生的权力；在某些贫困地区，女童又被剥夺了受教育的权力；一个女孩子即使大学毕业了，因受到性别的歧视，很难找到一份合适的工作。那些干了半辈子的女工，在企业遇到困难的时候，又总是“优先”下岗。成家之后，养育孩子、处理家务等这些“重

任”就全落在了女人的身上。如果丈夫“事业有成”，出去包个二奶，那就更是烦恼不断。

人们总认为只有“当女人不易”，其实，“当个男人更难”，只是“男儿有泪不轻弹”而已。要知道，虽然“有泪不轻弹”，并不等于心理没有烦恼。例如，作为一个男子汉，必须有一份成功的事业，然而，在竞争如此激烈的社会里，要想成为一个成功的男人又谈何容易。再说，一个男人一般都是上有老人需要赡养，下有子女嗷嗷待哺，社会交往还要撑个面子，一旦老婆下岗失业，就要用自己一个人的肩膀撑起这个家。另外，男人的身体虽然比女人强壮，但是，男人的寿命却比女人短得多，可见男人的心理的压力要比女人大得多。据说，在一些偏远的山区，有不少因为贫困而打光棍的男人，“饱汉子不知饿汉子饥”，他们的烦恼又是一般人所难以体验的。

7. 有病羡慕无病福，无病又为“残次”苦——来自身体的烦恼。

一个人的身材和长相，也常常会成为人们的一个烦恼之源。那些被称为困难户的人当然难以摆脱的烦恼，那些长得漂亮的人，也难免惹来这样那样的烦恼。

现在有人把身材矮小的人称为“二等残废”，现在的年轻人找对象，首先要看对方的身高，女孩子的身高如果达不到1.60米，男孩子的身高如果达不到1.70米，一般在第一回合中就会被淘汰下来。不要说找对象，就是找工作也是这样，现在，“男性身高要1.70米以上，女性身高要1.60米以上”，已经成为所有用人单位招聘人才的一个不可或缺的必要条件。即使招聘环卫工人也忘不了写上这一条。至于那

些“五官不端正”的人，也常常被人当成品行不端正的人一样看待，这怎能不让那些个子矮、相貌丑的人自惭形秽？

然而，长得漂亮的人，也并非没有烦恼。俗话说：“丑媳妇近地家中宝。”这分明是把“俊媳妇”排除在“家中宝”之外了。可见，自古以来人们就对“俊媳妇”抱有一种根深蒂固的成见。另外，长得漂亮的人，有时还会招来莫须有的罪名，古时候有个糊涂县官，就曾经以“既然艳如桃花，岂能冷若冰霜”为由，将一个无辜的良家女子强行判为通奸罪。现在，也有人把漂亮的女性当作礼物，向贪官污吏们行贿。这些被屈辱和玩弄的人，其烦恼是可想而知的。

8. 活到老 烦到老——来自年龄的烦恼

年龄也是引发烦恼的一个因素，有些大人认为孩子们是个无忧无虑的年龄，而孩子们则认为大人们可以随心所欲，不会有什么烦恼。其实，无论什么年龄，都有各自的烦恼，只是大家互不了解，互不理解罢了。

在儿童少年这个年龄阶段，虽然不必为家里的油盐酱醋而操心，也没有社会上那么多的复杂关系需要揣理，但是，他们也有自己诸多的烦恼，例如，现在的小孩子们的学习负担都很重，他们不但要学好老师规定的课程，休息的时间里还要学弹琴，学绘画，学外语……完全失去了童年的乐趣。大人们总是“没商量”地把自己的意志强加在孩子们的身上，从来不考虑他们的感受。

年轻人也有年轻人的烦恼，他们正处在一个希望独立却没有独立能力的年龄阶段。他们的理想总是十分美好。但是又往往脱离现实，这种理想与现实之间的这种强烈反差，常常使他们十分迷茫。另外，年轻人正处在谈婚论嫁的年龄，

因此，追恋和失恋也常常使他们痛苦。

中年人虽然是一个年富力强的阶段，但也是一个烦恼最多的年龄阶段。他们既要对社会负责，还要对自己的家庭责任，因此，他们总是要“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”这决定了他们必然会烦恼多，快乐少。年幼的一代的把他们当作靠山，年长的一代把他们当作寄托。而他们自己有了烦恼却只能自己独自承受。

老年人可以说是一个忧心忡忡的年龄阶段，他们虽然没有了工作上的压力，但是，却要时时为自己的子女们操心，唯恐他们出什么意外。还有，自己的身体也大不如从前，不是这里出了毛病，就是那里出了毛病，因此，常常要忍受身体上的痛苦与精神上折磨。另外，这也是一个心理十分脆弱的年龄，害怕孤独，希望尊重，然而，他们却生活在被人遗忘的角落，因此就常常处在烦恼之中。

9. 家家有本难念的经，人人有首难唱的曲——来自的家庭的烦恼。每个人都希望自己有一个幸福美满的家庭，不过，幸福倒是可以做到的，而“美满”却自古难全，这正所谓“家家有本难念的经，人人有首难唱的曲。”

首先，那些不和睦的家庭，其烦恼是不言而喻的。例如，夫妻之间、婆媳之间、兄弟姐妹之间、父母子女之间若出现矛盾，每天总是生活在吵吵闹闹之中，那么，大家的日子都不会好过，心情都不会愉快。如果夫妻之间的感情不融洽。如果夫妻离婚，一个家庭就分成了两半，这不但给双方的精神造成严重打击，也会给子女们的心灵留下永远难以平复的创伤。有人认为只要是完整的家庭，就会十全十美，其实也不见得。因为一个家庭即使没有这方面的烦恼，也可能

有那些方面的烦恼。例如，有几位著名的电影演员，他们本人虽然是让人羡慕的明星，然而他们的孩子却不幸患有智障，这无疑给他们的家庭蒙上了一层阴影。又如，某些女强人，女博士，她们虽然事业有成，但是，她们的婚姻却常常不太如意。

上面所举的事例虽然只是日常生活中的一小部分内容，但是，已经可以充分证明“人人有烦恼，这个命题。其实，在这个世界上，只要自己愿意，每个人都可以随时随地找到烦恼的理由。

既然“人人有烦恼”，那么，为什么有人生活得“坦荡”，而有人却生活得“常戚戚”呢？

前面说过，烦恼只是人们对客观现实的一种主观认识和自我评价，同样的客观现实，不同的认识和评价可以产生不同的感受和体验。不管客观条件多么糟糕，只要你感到满足，都会自然而然地产生愉悦的内心体验；不管客观条件多么优越，只要你觉得不满足，都会不由自主地产生烦恼的内心体验。因此说：“人人有烦恼，忧人自扰之。”

二、解铃还须系铃人，心病还需心药医

既然“人人有烦恼，忧人自扰之”，那么，怎样才能彻底摆脱那些不断困扰我们的各种各样的烦恼呢？

烦恼就像是前面的大山，人们虽然无法移走它，但是却可以绕过它，只要绕过大山，就可以“柳暗花明”；烦恼就像背在身上的包袱，人们虽然无法消灭它，但是却可以放下它，只要放下包袱，就可以“轻装上阵”。道理虽然如此简单，但是具体做起来并不那么容易，它要求我们必须具体问

题具体分析。在这里，向大家介绍两种方法，也可以说是两个原则，一个是“解铃还需系铃人”，另一个是“心病还需心药医”。

第一，解铃还需系铃人。

我们在前面说过，只有自己才能使自己烦恼，同样道理，也只有自己才能使自己摆脱烦恼。因为外因虽然具有十分重要的作用，但是它却不是根本的因素，外因只有通过内因才能起作用。“解铃还需系铃人”，包含两层意思，一层意思是我们必须有积极摆脱烦恼的愿望，另一层意思是只有自己能摆脱自己的烦恼。

要想摆脱烦恼，必须先有积极摆脱烦恼的愿望。听了这话大家可能会觉得奇怪，难道还会有人愿意与烦恼结下生死之交不成？

我们知道，在这个世界上，尽管没有人愿意与烦恼结成“终生伴侣”，但是却有人认为一个人降生到这个世界上就是来受苦受难的，因此，把烦恼当成自己的责任和义务，好像不给自己留下点烦恼，就对不起天下人似的。其实，即使要为自己和他人承担责任，也不一定非要折磨自己不可。

也有人认为，凡是“先天下之忧而忧”的人，他的生活就注定不会快乐，其实，一个真正的“忧国忧民”之人，首先应该是一个具有乐观主义精神的人。一个连自己的烦恼都无法解除的人，怎么能去“超度众生”？所以，我们一定要认识到，烦恼是一种十分有害的心理体验，他不是与生俱来的，也不可能与生俱在。要想提高自己的生活质量，就必须远离烦恼。在这个世界上没有什么神仙皇帝，也没有什么救世主，要想摆脱烦恼，只有靠我们自己的主观努力。

既然烦恼主要来自于我们的主观感受，那么，要想摆脱烦恼，那就必须改变自己的这种主观感受。而这种主观感受的改变，是任何人也代替不了的。别人的开导和劝说只能起到一种促进作用，真正的变化还要靠我们自己的主观努力。

即使是对客观条件的改变，也不应该把希望寄托在别人的身上，特别是在身处人为逆境的时候，就更要依靠自己的努力摆脱自己的烦恼。当然，有些客观条件并非自己所能改变，有些甚至非人力所能改变，那么，在这个时候，逃离险境也不失为一种积极的办法。

第二，心病还需心药医

从某种意义上说，烦恼也像感冒一样，是一种常见病，多发病。当然这不是人们肉体上的疾病，而是人们精神上的疾病，也就是人们常说的“心病”。得了病就要医治，那么，应该怎样来治疗呢？俗话说：“心病还需心药医。”这句话也包含两层意思，一层意思是心理的问题要用心理的方法来解决，另一层意思是解决心理问题要因人而宜，要辩证施治。

烦恼是一种由心理上的种种原因而产生的心病，当然要使用心理的方法来治疗。根据治病求本的原则，我们要先找出病根，也就是找出产生疾病的根本原因。从心理及行为的角度来看，可以产生烦恼的因素很多，例如，心态、角色、人格、暗示、假设、归因、参照、观念、兴趣、时间、环境、层次、活法、角度、方式、目标、顺序、原则等等。既然这些因素可以影响人的心情，那么，我们就可以通过改变这些因素来摆脱自己的烦恼。

正如在这个世界上没有包治百病的神药一样，在这个世界上也没有可以解除一切烦恼的方法。因此，在解除烦恼的

时候一定要具体情况具体分析。然后针对不同的情况采取不同的治疗方法。中医讲究辨证施治，讲究三因制宜，即因地制宜、因时制宜、因人制宜。因此，我们在为自己解除烦恼的时候，也要先为自己“辨证”，然后，根据不同的病情对症下药。

本书不是解除烦恼大全，因此，这里所介绍的并不是“医治”烦恼的所有药方，然而，本书所提供的思路，却可以帮助大家解决所有可能遇到的问题。所以希望大家一定要仔细体会摆脱烦恼的思路，而不必单纯模仿某些具体的方法。如果大家能做到这一点，就可以“任凭风浪打，稳坐钓鱼船”了。

如果大家读了本书之后，能够远离烦恼，使自己的生活过得愉快，将是我最大欣慰了。

于学彬

2002年9月2日

于秦皇岛东环里寓所

目 录

总序

前言

第1章 君子坦荡荡，小人常戚戚

——换个心态试试看

1. 寻找工作和学习中的乐趣 (2)
2. 为高兴找个理由 (6)
3. 做个美梦也无妨 (10)
4. 为心灵寻个港湾 (13)

第2章 拿得起，放得下

——换个活法试试看

1. 何不潇洒走一回 (18)
2. 不要为别人活着 (21)
3. 放下过去和将来，只关心现在 (24)
4. 不妨睁只眼闭只眼 (28)

第3章 苦药别细品，没事偷着骂

——换个方式试试看

1. 没事偷着骂 (33)

- 2. 苦药别细品 (36)
- 3. 也来“幽”一“默” (39)
- 4. 自己奖励自己 (42)
- 5. 别让自己闲下来 (47)

第4章 面包会有的，好运会的

——换个假设试试看

- 1. 面包会有的 (51)
- 2. 好人总有好报 (53)
- 3. 我并不比别人差 (56)
- 4. 人无完人，事无尽美 (59)
- 5. 生活就是一团乱麻 (62)
- 6. 把别人的葡萄想成酸的 (65)

第5章 既然屡射不中，何不换个靶子

——换个目标试试看

- 1. 没有大的小的也将就 (70)
- 2. 只要满意，不必最好 (73)
- 3. 堤内损失堤外补 (76)
- 4. 让生活多一些色彩 (79)
- 5. 让自己少一份欲望 (82)

第6章 比上不足，比下有余

——换个参照试试看

- 1. 没有鞋的要与没有脚的相比 (86)
- 2. 好汉重提当年勇 (89)