

你所烦恼的事， 九成都不会发生


Things you worry about will never happen



你所烦恼的事， 九成都不会发生

NI SUO FANNAO DE SHIJIU CHENG DOU BU HUI FASHENG



 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你所烦恼的事,九成都不会发生/美禾著.--长春:
北方妇女儿童出版社,2016.9

ISBN 978-7-5385-9556-7

I. ①你… II. ①美… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第140991号

出版人:刘刚
出版统筹:师晓晖
策划:马百岗
责任编辑:苏丽萍 张晓峰
封面设计:胡椒设计
开本:880mm×1230mm 1/32
印张:7
字数:135千字
印刷:北京鹏润伟业印刷有限公司
版次:2016年9月第1版
印次:2016年9月第1次印刷

出版:北方妇女儿童出版社
发行:北方妇女儿童出版社
地址:长春市人民大街4646号
邮编:130021
电话:编辑部:0431-86037512
发行科:0431-85640624

定价:36.80元

你所烦恼的事， 九成都不会发生

你是否常为某件事而陷入不安和烦恼，心情越来越沉重？

丘吉尔说：“当我回顾所有的烦恼时，想起一位老人的故事，他临终前说，一生中烦恼太多，但大部分担忧的事情却从来没有发生过。”这也是本书书名《你所烦恼的事，九成都不会发生》的由来。

其实，绝大部分烦恼都源自“妄想”“偏见”“误解”“杞人忧天”，这些烦恼本质上都只是心理作用。也就是说，大多数时候我们都是为“没用的事”而烦恼，这些烦恼都是自找的，不是烦恼离不开你，而是你放不下它。

我们都曾经有这样的体验：原本为了某件事寝食难安烦恼不堪时，突然因一句话或一首歌而豁然开朗，在意识到“那只是我在胡思乱想”之后，如梦初醒。

其实，告别烦恼最简单的方法就是放下烦恼。背负着烦恼放

不下，是对生活本身的违背。当烦恼与信仰碰面的时候，你坚信的东西会给你带来希望和信心，而烦恼失去了“重量”，则会消失于无形。烦恼一旦被化解，生活就会发生意想不到的改变。

当然，说起来容易做起来难。当学会专注“当下”，不再提前担忧尚未发生也不可能发生的事情，那些烦恼也就烟消云散了。

- 学会“遗忘”和“放手”，不要为改变不了的事情耿耿于怀；
- 掌控“认同”和“情绪”，不要让他人的想法牵制自我；
- 别把时间花在根本不会困扰自己的假设上，我们所烦恼的事，九成都不会发生；
- 认真活在当下，记住，今天就是你昨天所担心的明天。

以上便是本书想要说的话。



目 录

CONTENTS

ONE 执着无意义，学会遗忘和放手

越想越后悔？

——覆水难收，往事难追，后悔无益 2

再这样下去，我就完了！

——与其忧虑未来，不如计划未来 7

选了这个，会怎样？

——不要让那些“如果”影响了你的果断 18

要不要放弃？

——要有所获得，就不能让诱惑自己的东西太多 26

如果当初……

——如果，只要你不再说如果、只要，或许就能把问题解决掉 33

我真的不如人？

——最好的年华，就是你终于知道自己有多好 39

拿不到 100 分算什么成功！

——放不下遗憾才是最大的遗憾 47

TWO 掌控自己的内心，别让情绪侵蚀了理性

我承受的压力太大了！

——压力是为了检验你有多强大 54

净是些烦琐的小事，真烦！

——已经完成的小事，胜于计划中的大事 58

骂他是为了他好！

——“如果林肯处于我的境况，会如何解决这个问题？” 66

我眼里容不得沙子！

——谁较真谁就输了 73

他是不是要害我？

——疑心夺走了众多的快乐，却不还给我们任何东西 81

他怎么能这样做！

——愤怒是一种毒药，它从内部噬咬着你 86

人若犯我，我必犯人？

——心量狭小，则多烦恼；心量广大，智慧丰饶 93

等到我不怕的时候再做吧？

——输不丢人，怕才丢人 98

THREE 在命运中徘徊，不如认真地活在当下

这怎么可能成功？

——愿意成功的人，才能成功 106

这个险值得冒吗？

——人总要学会自信而理性地去冒险 112

见效太慢，要不要干下去？

——成于坚忍，毁于急躁 117

我为什么总是没有好机会？

——不要轻视看起来普通的机会 123

我是不是待错了地方？

——不要有怀才不遇的郁闷，你只是被放错了地方 128

我怎么总是这么倒霉？

——在低谷的人，无论朝哪个方向走，都只会走得更高 131

FOUR 放下对“认同”的追求，以平常心爱自己

万一搞砸了，多丢脸啊！

——为了面子坚持错误是最没有面子的事情 140

他是不是瞧不起我？

——不要怕，定定心，我们已在更好的路上了 148

讲钱，别人会不会说我俗？

——金钱不是万恶之源，贪婪才是 158

我是不是应该像他那样？

——本色演好了，别人才没法代替 170

因质疑和批评而纠结？

——请记住：小人才为伟人的缺点而得意 177

“不”字说不出口？

——“不”固然代表“拒绝”，但也代表“选择” 182

没他的帮助怎么办？

——一味地依赖他人只会导致懦弱 189

不愿意退让？

——“进”不张扬，直奔要害；“退”不委屈，妥善收场 195

害怕独处？

——焰火下的孤独，是每一个梦想必须经过的地方 202

做自己喜欢的，还是做更体面的？

——不忘初心，方得始终 209

ONE

执着无意义，学会遗忘和放手

所谓心事，
不过是不如己意，
那就是“我执”，
执着于自己描画的理想，
一有落差，即生烦恼。

越想越后悔？

——覆水难收，往事难追，后悔无益

令人后悔的事情，在生活中屡见不鲜。许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到要后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，不说出来也后悔……人的遗憾和后悔情绪仿佛是与生俱来的，正像苦难伴随生命的始终一样，遗憾和悔恨也与生命同在。

史书记载：“汉桓灵间，太原孟敏行途中不慎失手打碎瓦甑，掉头不顾，径然前行。名士郭泰见而奇之，随尾问其故，孟曰：‘瓦甑已破，不复能用，顾之何益？’郭泰服其‘有决断’，张扬于世，卒显其能。”

打碎了瓦罐，的确是件让人懊悔的事。但故事中的孟敏却

偏偏“掉头不顾，径然前行”，这说明他善于权衡利弊，深知后悔、埋怨远不如轻装前进，不再计较已有的损失，而且干脆无视，只管向前！因此，在前进的征程中，我们也应该学会权衡利弊，豁达开通远胜于独自悔恨。

人生一世，花开一季，谁都想让此生了无遗憾，谁都想永远不做错事，从而达到自己预期的目的。可这只能是一种美好的幻想。人不可能不做错事，不可能不走弯路。做了错事，走了弯路之后，有后悔情绪是很正常的，这是一种自我反省，自我解剖与抛弃的前奏曲，正因为有了这种“积极的后悔”，我们才会在以后的人生之路上走得更好、更稳。

但是，如果你后悔不已，羞愧万分，一蹶不振，或自惭形秽，自暴自弃，那么就是蠢人之举了。要知道人生没有返程票，世上亦没有后悔药。

古希腊诗人荷马曾说过：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”的确，昨日的阳光再美，也移不到今日的画册。我们又为什么不好好把握现在，珍惜此时此刻的拥有？为什么要把大好的时光浪费在对过去的悔恨之中？

覆水难收，往事难追，后悔无益。

波尔·布朗特威博士曾经给成功学大师卡耐基讲过他学来的宝贵教训，让卡耐基大受启发，卡耐基说：

“20年前，我是一个杞人忧天的大学生，常常稍一受挫便闷闷不乐，焦虑得无法入眠。想起做过的事，便后悔为什么不用更好的方法？对出了口的话后悔说得不够恰当。

“有一天，我们班聚集在科学实验室，波尔·布朗特威博士早已在那边等候。他的桌上放了一杯牛奶，当我们坐下来时，所有人的注意力都集中在那杯牛奶上，心下揣测着那杯牛奶和卫生学有什么关系时，老师突然站了起来，牛奶被打翻了。博士叫我们过来仔细看牛奶杯的碎片：‘仔细地看啊！你们要永远记住这个教训，牛奶已经打翻了，就算你再怎么懊恼，也不可能再收回来。也许会想到刚才小心点不就得了？但已经迟了，所以我们只好把牛奶的事忘得一干二净，而对未来从长计议。’”

虽然覆水难收是老生常谈，但却蕴含了深沉的智慧。

漫长的人生之路充满了许多未知、未卜的因素，这些因素大致可以分为两类：一类是可变的，我们可以通过自身的努力或改变一定的条件而使之转化；另一类是无法改变的既成事实。无论我们付出何种努力，也无法改变已经发生的事实。因此，当我们面对后者时，就得面对现实，做出积极乐观的反应，这才是一种可取的态度。

正如杨柳承受风雨，水适于一切容器一样，我们也要承受一切不可逆转的事实，对那些必然之事主动承受。我们能接受

任何情况，使自己适应，然后就整个忘了它。在荷兰首都阿姆斯特丹一间 15 世纪的古老教堂的废墟上刻有这样的一句话：“事情是这样，就别无他样。”

在漫长的岁月中，我们都会碰到一些令人不快的情况，它们既然是这样，就不可能是别的样子。但我们也可以有所选择，可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并且适应它，或者用后悔来毁了我们的生活，甚至最后可能会精神崩溃。

我们必须接受和适应那些不可避免的事情。这并不容易，就连那些在位的帝王也要常常提醒他们自己这样做。乔治五世在他白金汉宫的房里墙上挂着下面的这句话：“教我不要为月亮哭泣，也不要为过去的事后悔。”叔本华也说过：“能够顺从，就是你在踏上人生旅途中最重要的一件事。”

《费城日报》的富雷特·法兰杰特先生是一个懂得将古老的真理融入现代生活从而受益的人。有一次他在对某一所大学的毕业生致辞时说：“曾拿锯子锯过木头的人，请举手！”大部分的学生都举起了手。之后他又问：“现在，曾拿锯子锯过木屑的人请举手！”结果没有一个人举手。

“当然，拿锯子锯木屑是不可能的。木屑是锯过的残渣，而我们的过去不也像木屑一样吗？为无法挽救的事追悔不已，不就像拿着锯子锯木屑一般吗？”富雷特就用这种方法教学生们如何克服后悔的情绪。

卡耐基先生有一次曾造访希西监狱，对狱中的囚犯看起来竟然也和世人一般快乐的样子很是惊讶。典狱长罗兹告诉卡耐基：犯人刚入狱时都满腔怨恨，常常闹脾气或添麻烦。几个月后，大部分人都能冷静地接受现实，认命地服刑，尽可能快乐地生活。有一位花匠囚犯在监狱里一边种着蔬菜、花草，还一边轻哼着歌呢！他哼唱的内容是：

事实已经注定，事实已沿着一定的路线前进，
痛苦、悲伤并不能改变既定的情势，
也不能删减其中任何一段情节，
当然，眼泪也无济于事，它无法使你创造奇迹。
那么，让我们停止流无用的眼泪吧！
既然谁也无能使时光倒转，不如抬头往前看。



生命感悟：

错过了就别后悔。后悔不能改变现实，只会消弭未来的美好，给未来的生活增添阴影。请牢记：要是得不到我们希望的东西，最好不要让忧虑和悔恨来烦扰我们的生活。且让我们原谅自己，豁达一点。

再这样下去，我就完了！

——与其忧虑未来，不如计划未来

一个人如果总是对往事耿耿于怀，或者对未来忧心忡忡，或者对别人的话思前想后而陷入过度忧虑的状态，将不利于身心健康。

不久前，王大夫接待了一位自称患了不治之症又求医无门的病人。患者林先生是位年近40的中年男士，在某外资公司从事销售工作，由于工作关系，经常天南地北地跑，生活和饮食都很不规律。3个月前，林先生经常感觉没有食欲，饭后腹中胀气，还经常腹泻。起初，林先生以为是一般的胃肠问题或脾胃不和，随便吃了些助消化的药物，很多天后，病情不但未见好转，反而越来越重。林先生去了很多家医院，腹部B超、纤维

胃镜、消化道造影等检查都做遍了，未见异常，但不舒服的感觉像恶魔一样始终纠缠着他，林先生总觉得自己是得了胃癌一类的恶疾。

王大夫初步了解了他的病情，又向林先生询问了一些工作和生活中的事情。原来，已近不惑之年的林先生每天至少要工作10个小时，晚上拖着疲惫的身体回到家，还要辅导儿子功课，经常是一边为孩子做听写练习，一边打瞌睡。工作和生活的压力时常使林先生觉得喘不过气来，每天像上了发条一样，脑子里的弦绷得紧紧的，时间一长，他经常感到腰背酸痛、周身乏力，有时还会失眠。前一段时间，工作更加繁忙，竟又添了肠胃不适的新毛病。

王大夫聆听完林先生“诉苦”，又仔细分析了他的各项检查结果，最终将其诊断为：功能性胃肠功能障碍伴发抑郁症。林先生对诊断结果吃惊不已，原以为自己是消化系统出了问题，怎么会是抑郁症？其实，早在19世纪就有学者对情绪波动对人体胃肠运动的影响做过研究。研究显示，当患者情绪忧郁、恐惧或易怒时，可显著延缓胃的消化与排空，结肠运动也明显受到抑制。据统计，功能性的胃肠功能障碍患者中，符合抑郁症诊断标准的占30%以上，结肠功能紊乱患者中50%以上伴有抑郁。

研究表明：“胃溃疡大多由情绪紧张所造成。”这句话从玛雅