



品悟人生书系



念头一转心就不烦

生活中难免会有伤痛和挫折，如果不能改变就接受它，微笑着面对一切。

毕竟，世间没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，换个角度去观察思考，就会发现事实远没有想象中的那样糟糕。



一部改变亿万心灵的幸福指南
让所有读者产生共鸣的人生感悟经典之作

聆听智者的敦敦教诲 给疲惫的心灵点一盏明灯
让负重的人生在快乐中前行

高英 编著



中国长安出版社

 品悟人生书系

念头一转 心就不烦

高英 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

念头一转 心就不烦/ 高英编著. —北京: 中国长安出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5107-0470-3

I. ①念… II. ①高… 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 (2011) 第 200000 号

念头一转 心就不烦

高英 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010—85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 18

字数: 278 千字

版本: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5107-0470-3

定价 32.00 元



前言

我们常常会置身于这样的境况：担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气燥，忧愁和憋闷让我们提不起精神……还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞等等这些情绪包围着我们，抽打着我们。

这些情绪不仅让我们痛苦不堪，有时还会误导我们做出错误的选择，更有甚者它会让人走向人生的歧途……于是，会有人因提不起精神而耽误工作；会有人因为非常敏感而变得猜忌和多疑……严重的，会有人因心神不宁而酿成重大事故，会有人因找不到人生的方向而走向一条死路，会有人因控制不了自己而犯下弥天大错，会有人因寂寞而抛弃真爱或吸食毒品……

毋庸置疑，生活中很多错误、失败甚至是灾难，其罪魁祸首，往往就是这些情绪。这些情绪让人烦躁不堪，犹如一个个魔鬼，致使人失去正常的心智，从而给我们的人生带来错误和灾难。

那么，有没有转换心境、走出阴霾，雨过天晴的快乐配方呢？告诉你，有，那就是换个念头，你就会改变心情。

一天，有一个美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的老艄公救起。

艄公问：“你年轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”

艄公听了沉吟片刻说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有”

“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。现在你又自由自在无忧无虑

了。请上岸去吧……”

少妇听了大悟——“现在，不就是两年前的自己吗？”于是揉了揉眼睛，便离岸走了。从此，她没有再寻短见。

很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到“经验”做出的错误判断，这时，我们不妨跳出来，换个角度看自己，你就会获得自由自在的乐趣。

人活在这个世界上，的确有许多烦恼与痛苦，许多时候是我们无法逃避的。但一味地钻在烦恼与痛苦里，那就是自寻烦恼了。其实每一件事都有它的两面性，有好的一面，也有坏的一面。当我们无法改变事实时，如果能换一种念头，不去想不好的，多想好的一面，我们就能释怀许多，自己就能变得幸福与快乐。

将麻烦看成机会，将挫折看成挑战，将对手看成朋友，将多事佬看成热心人，将苦难看成老师，将煎熬看成磨炼，将深夜看成黎明，将挣扎看成拼搏……本书就是让读者学会心灵保养，让更多的人活得更潇洒，更舒畅。认真地去尝试一下吧。相信用不了多久，你就会发现，想法变了，你的心绪、你的态度、你的状况、你的生活都会随之发生变化。

◆ 第一章 换种做法和看法，人生就会不同

人的一生总免不了磕磕碰碰，那么我们该怎样去处理的呢？有位哲人曾说：“人生的很多困难，是随着我们做事方式而产生的。”所以，尝试换个做法，你的人生就会少去很多麻烦和烦恼。

麻烦不是事情，而是你的内心想法 /3

没有绝对的好事，也没有绝对的坏事 /5

转变观念，你眼中的世界就不同 /7

换种想法，再难也不要烦 /9

换一种心气活着，不吃亏 /11

换一种面孔做事，麻烦少 /13

换一种态度做人，真聪明 /15

换一种环境生活，能成功 /17

换一种手段做事，就赢人 /20

换一种关系交际，朋友多 /23

换一种心态处世，转好运 /26

换一个视角，就会换一个天地 /29

◆ 第二章 将吃亏当做受福，退一步就是福地

有人受人愚弄，受人欺负时，往往会怒火中烧，反戈痛击。而人生中的很多灾难往往都是一时冲动造成的。所以，当你遇到不愉快时要学会退一步。正所谓“忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空”。

吃亏不必太计较，权当是在打基础 /35

想占便宜，往往占不到便宜 /36

要想明天翘尾巴，今天不妨夹“尾巴” /38

忍过了，好事就来了 /40

吃亏是另一种受福 /42

为了明天的“伸”，不妨今天“屈” /45

与其逆流挣扎，不如顺水顺风 /48

为了日后抬头，试着现在低头 /51

◆ 第三章 将仇恨变为包容，宽容别人宽心自己

活在这个世界，难免与他人会发生矛盾，你是睚眦必报，还是一笑了之呢？告诉你仇恨是在拿别人的错误惩罚自己，所以不如将仇恨变为包容，这样你就会发现，人生是那么的美好。

原谅别人，快乐自己 /57

胸襟宽广，才能安身立世 /59

对别人拥有一颗宽容的心 /62

虚怀若谷，人生就会更加幸福 /64

感谢伤害过我们的人 /66

看淡批评，就能轻松自己 /68

心胸豁达，才有人生好局面 /71

不把事情做绝，自己就有余地 /75

忍让并不会让你失去什么 /78

懂得退让，可保全自身 /80

宽广胸襟，无忧也无恼 /82

怨恨他人等于荼毒自己 /84

◆ 第四章 将磨难看做磨练，就不会因失败而焦心

有很多人惧怕坎坷，为遭遇苦难而苦恼，其实没有什么可心烦的。因为苦难的生活对人来说是一种磨练，是锻炼一个人意志品质的一个重要方式，同样也是培养人们具有远大的人生志向和浩然正气的途径。

挫折打击就是你的“陪练” /89

屈辱中的蛰伏会裂变出更坚强的你 /92

做狗熊还是做英雄，不是问题 /94

迷失中更需要依靠自信 /96

未经十灾八难，终难成人 /98
把挫折当成自己最好的情人 /101
每处伤疤都伴着磨砺成长 /104
把厄运看成光明的前兆 /107
把折磨看成激发潜能 /110
折腾你，是让你获得进步的良方 /112
吃苦是人生的“好事” /116
顺境容易淘汰人，逆境才是真受益 /119

◆ 第五章 将得失看成轮回，这样活着才惬意

你可能会因为失去而懊恼，其实，不必活在这样的痛苦中。我们不妨把失去看成得到，因为有失才有得，“塞翁失马，焉知非福”说的就是这个道理，得失从来就是个轮回。

看似是失去，其实是得福 /125
知足了，快乐就来了 /127
少拿一分，能赢一生 /129
要有所得，先要有所失 /132
把得失看成生活的两面 /134
松开手，你会拥有更多 /137
“舍”就是“得” /138
无谓小失，才能大得 /140
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得 /142
容易满足的人常乐 /144
患得患失，幸福也就离之远去了 /146
丢下芝麻，可能会捡得西瓜 /149
别总从坏的一面看问题 /151

◆ 第六章 将聚散当成缘分，分分合合都甜蜜

在爱情的道路上，有很多人只能聚，不能散，他们会为一段情殇痛苦万分，他们有时一旦失去了爱，心中就会充满恨。人大可不必为爱折磨，爱，只是缘聚而来，缘散而去。聚散乃人生常态，有缘成为同路人，到站各自奔东西。这样，没有了爱也不会恨。

多一些妥协，婚姻多一分和睦 /157

埋怨对方不如赞美对方 /159

为爱不妨多糊涂 /161

与其恶语相向，不如甜言蜜语 /163

把“永恒的爱情”看成季节性用语 /165

不要把自己当成“二手货” /167

不拿“前任”做标准 /168

在婚姻中经营爱情，在爱情中稳固婚姻 /172

让婚姻“休假”，是在为爱情充电 /175

美满不由天定，幸福需要经营 /179

◆ 第七章 将缺憾看做平常，走出自卑的陷阱

很多人都会追求完美，当看到自己有这样或那样的不足时，往往会陷入自卑的情绪中。人们似乎难以承受缺憾，那悠悠的怅然和深深的遗憾被一种莫名的情绪所左右。其实，人生有不足，不要认为这就会低人一等，你应该看到，每个人都会有这样或那样的不足，人生的缺憾是一种平常。

缺陷往往就是优势 /187

平凡才是人生真境界 /190

做人要有自知之明 /192

地位再低也不要自暴自弃 /196

学会欣赏自己的美好 /198

缺憾也是一种美 /200
不要只盯着自己的不完美 /202
看低自己，别人就不会看高你 /205
自卑，你就是在慢性自杀 /207
埋藏潜能，就是埋没自己 /209
人与人没有什么差别 /212
承认残缺就能获得快乐 /214
完美主义是自己折磨自己 /217

◆ 第八章 将清贫当成清修，少些欲望就会多些幸福

很多人整天为贫穷而烦恼，其实人生的快乐不是由贫富决定的。假如你贫穷，不妨就此放弃对金钱的追逐，减小欲望，让心灵获得解放。这样，没有很多金钱，你同样是一个快乐的人。

少些贪欲，就会少些疲累 /223
虽然没有得到，但活得最轻松 /226
看轻身外物，就是自在人 /229
太看重虚名，只能累垮自己 /231
放弃才能享受快乐 /234
太贪心，活着就会不快乐 /236
降低一份欲望，得到一份幸福 /239
没有欲望，就没有烦恼 /241
荣辱不惊，成功自会伴你来 /245
祸起于多欲，福生于不贪 /247

◆ 第九章 把忙碌看成造化，有行动才会有成功

很多人抱怨生活的忙碌，渴望自己有一份清闲，殊不知，一个无所事事的人根本不会有成功的人生。试想，谁能不劳而获呢？一切成功靠行动。忙碌，说明你正走在通往成功的大道上。

勤奋可以创造成功 /251
忙碌能充实生活 /254
早起的鸟儿有虫吃 /257
埋头做事，闷声大发财 /259
贪图安逸是懒人的生存哲学 /261
世界上没有免费的午餐 /264
要你敬业，就是让你成功 /267
多一分准备，少十分麻烦 /269
别让懒惰伤害了心灵 /271
换个角度，忙就是营养 /274



第一章

换种做法和看法，人生就会不同

人的一生总免不了磕磕碰碰，

那么我们该怎样去处理的呢？

有位哲人曾说：

“人生的很多困难

是随着我们做事方式而产生的。”

所以，尝试换个做法，

你的人生就会少去很多麻烦和烦恼。



麻烦不是事情，而是你的内心想法

我们常常说：“如果改变不了事情就改变对这个事情的态度；如果改变不了别人就改变自己。”生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好；你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的生活情趣。当我们在心烦意乱之际，在事情不顺之际，何不想想是不是自己有所执著呢？如果真是这样，那么我们应该想方设法改变自己的心态。

刚进入教会学校的丽萨在学习之余，和其他的女孩子一样，被指派完成一项工作——为一项重大的庆典活动编织一幅挂毯，这个工作她们已经做了好几个星期了。

丽萨的工作就是每天要把一些十分艳丽的黄色丝线按照一个圆环的形状，穿过来穿过去。丽萨感到十分乏味，觉得自己不是在织一幅美丽的挂毯，仿佛只是一架机器。

这天负责带领她们工作的修女走过来，看看丽萨手里的工作，笑着说：“现在你可以把你的线剪断了。”

丽萨一听，高兴地站起来，剪断手中的丝线。她想，我倒要看看，这么多天我到底织出了什么。于是丽萨站起来，往后走了两步，抬起头来，她有点不敢相信自己的眼睛，她疑惑地又向远处走了几步，一片由各种颜色的丝线交错成的画面，看起来是那么的杂乱无章，这根本不可能是一幅美丽的挂毯。丽萨忍不住哭泣起来，她想这么多同学好几个星期到底在干什么呀！难道大家这样辛苦，做出来的就是这么一个丑陋的东西吗？

那位修女听到丽萨的抽泣声，赶紧问丽萨发生了什么。丽萨站在那里，指

给修女看自己看到的東西，說它們實在太难看了。

修女看了看前面的挂毯，忽然笑了，她說：“孩子，你站的位置不對，這只是挂毯的背面。來，讓我們看看另一面。”

於是修女帶着她繞過大家，走到挂毯的前面，麗薩眼前一亮：原來她們在編織的是一幅美麗的《三王來朝》圖，整幅圖畫是那么艷麗，栩栩如生，而她用黃色絲絨織出的只是聖嬰頭上的光環部分。看上去那么平凡而沒意義的工作竟是那么偉大，在那面看起來那么難看的圖畫，這面却是這樣的艷麗！

傷害我們的往往不是事情的本身，而是我們對事情的思想和態度。如果你用積極樂觀的心態去看待你所處的環境或者所經歷的事情，再艱難的事情也能得到妥善解決；如果你始終抱着消極的態度，那么即使再美的風景你也會感受不到。所以，遇事多往好處想，換一種看法，也許就豁然開朗了，即使不能改變事情，樂觀的心態也不會讓你煩惱太久。

9歲那年，瞎爺的左眼瞎了。他的爹娘哭得傷心極了，他却說：“我比起世界上那些雙目失明的人，不是強得多嗎？”兩位老人被兒子的話驚住了。後來，因為家里窮，給他娶了個嘴巴很大的媳婦，大家都講他的媳婦太难看了。瞎爺卻說：“能娶到這樣的媳婦就不錯了，和世界上許多光棍比起來簡直好多了。”

瞎爺老了，想在合眼前把棺材做好，然後安安心心地走。可做的棺材屬於非常寒酸的那一種，妻子愧疚不已。瞎爺勸說：“這棺材比起富家大爺們的上等柏木是差遠了，可是比起那些窮得連棺材都買不起，屍體用草席卷的人不是要強得多嗎？”瞎爺活至72歲時，無疾而終。之前，他對哭泣的老伴說：“有啥好哭的？我已經活到72歲比起那些活到八九十歲的人，不算高壽，可是比起那些四五十歲就死了的人，我不是好多了嗎？”他死的時候，面孔安詳，兩個眼角還留有笑容。

納粹德國某集中營的唯一倖存者維克托·弗蘭克爾說過：“在任何特定的環境中，人們還有一種最後的自由，那就是選擇自己的態度。”生活中很多情況就是如此，只要轉變一下思考方式，改變了看問題的心態，結果就會大不相同。

如何看待人生，全由我们自己决定。既然人的思想是可以改变人生的，那就用好的心态、正确的思想来打造自己，求得思维的开拓，心灵的平和，于逆境中，于坎坷中，于荆棘中，于黑暗中，让自己的脸上挂着微笑，让自己的心感到快乐。有了这样的想法，我们就会快乐。

品 悟 人 生

我们在心烦意乱之际，在事情不顺之际，何不想想是不是自己有所执著呢？如果真是这样，那么我们应该想方设法改变自己的心态。

没有绝对的好事，也没有绝对的坏事

塞翁失马，焉知非福。天下没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，任何事情的好与坏总是相对的。富足优越的生活更容易让人丧失上进心，而一贫如洗的日子更能激发人们去奋斗，所以，对于一件事，我们很难分辨究竟孰好孰坏。当一个人面对所谓的坏事时，只要你认真去发掘其中的好处，就能化险为夷，化危机为转机。

日本的新干线火车穿越城市、农村，甚至大厦。建造这样的工程必然会遇到各种各样的阻碍。毕竟要拆掉人们原来习惯的建筑或生活设施，一时间还是很难让人接受的。

尤其是在新干线要经过一片稻田的时候，稻田两边的农民都不愿意看到自己的庄稼遭到破坏，所以一直不愿意新干线的施工从那里穿过，工程建设一时陷入僵局。

新干线的负责人经过调查研究后把那些农民找来，问他们：“你们有没有

算过，你们地里的稻子，一年要被麻雀吃掉多少？”农民承认麻雀每年的确吃掉他们相当多的稻子。

于是新干线的负责人笑道：“你们以后就不用操心了，我们的火车一会儿就会过一班，一整天都不会停下来，我保证火车会帮你们把田里的麻雀都赶走。”结果证明，从那以后，铁路两边的收成都特别好。

人的一生，有如簇簇繁花，既有红火耀眼之时，也有暗淡萧条之日。当好事降临时，不要狂喜，也不要盛气凌人，把功名利禄看轻些，看淡些；当祸事侵袭时，不要伤悲，也不要自暴自弃，把厄运羞辱看远些，看开些，也许厄运不经意间又为你带来了福气。

身处劣势绝境，以豁然坦荡的心情去接受，并积极发掘其中有利的东西，那么坏事也可能变成好事。有些情况虽然看起来十分糟糕，但是如果能换一种思维方式，换位思考一下，也许事情就会为我们呈现出与原来截然相反的另一面。所以，遭遇困境，不要急着痛苦和放弃，不妨换个角度看看。

在生活中，无论面对的情况是好是坏，都要抱着积极的态度，莫让悲观占据我们的心灵。我们必须记住：面对厄运，只要抱着乐观的心态，一切都会朝好的方向转变。有了好的心态，才可能有好的生活，心态好一切都好。

大海上行驶没有不带伤的船，生活中同样不可能一帆风顺，难免会有伤痛和挫折，当事情已经发生，如果不能改变就接受它。微笑着面对一切，眼前依然是碧海蓝天。世间没有绝对的好事，也没有绝对的坏事，换个角度去观察思考，就会发现事实远没有想象中的那样糟糕。

品 悟 人 生

面对厄运，只要抱着乐观的心态，一切都会朝好的方向转变。

有了好的心态，才可能有好的生活，心态好一切都好。