

没烦恼的活法

大卫◎著

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是我们自找的。烦恼本身并不可怕，可怕的是我们对待烦恼的心态。



一个人一种活法，本书就是要告诉你一个没有烦恼的活法。

高兴是一天，烦恼也是一天。不要自寻烦恼，开开心心地过好每一天！

朝華出版社

没烦恼的活法

大卫◎著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

没烦恼的活法 / 大卫著. —北京: 朝华出版社,
2012.3

ISBN 978-7-5054-3074-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第036639号

没烦恼的活法

作 者 大 卫

选题策划 杨 彬 张 冉

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 永诚天地

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市航远印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 200千字

印 张 19.5

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3074-7

定 价 35.00元

给心灵洗个澡，让人生没烦恼

心情好一点，烦恼少一点

乐观多一点，烦恼少一点

心胸宽一点，烦恼少一点

自信多一点，烦恼少一点

欲望小一点，烦恼少一点

心态好一点，烦恼少一点

糊涂多一点，烦恼少一点



PREFACE

法国作家大仲马说：“人生是用一串无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”其实，在很多情况下，烦恼都是自找的。

不论你是高官还是平民，不论你是富豪还是穷人，不论你是社会名流还是无名之辈，恐怕谁也超越不了“有得必有失”的辩证逻辑。即使你不自找烦恼，但还是少不了烦恼，因为人是现实的，不是超脱凡俗的圣人。每当我们自寻烦恼之际，身边的人大都会劝导说：“不要自寻苦恼，快乐一点，开心一点。”但不好的情绪还是会不自觉地涌起。烦恼的想法一经出现，我们便不由自主地陷入到更多的纠葛中，搞得整个人心神不宁。

是的，我们每个人都有七情六欲，有烦恼是人之常情，是人人都避免不了的。但是由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼带给人的影响也不同。通常人们所说的乐天派和多愁善感型就是很明显的区别。乐天派的人通常很少自找烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松愉快，活得潇洒。而多愁善感的人喜欢自找烦恼，一旦有了烦恼就忧愁万千，牵肠挂肚，离不开、扔不掉，活得有些窝囊。

因为烦恼，一些本可以成为天才的人正在做着极其平庸的工作；因为烦恼，很多人把大量的时间和精力耗费在了无谓的事上。世界上没有一个人因烦恼而获得过好处，也没有一个人因烦恼而改善过自己的境遇，但烦

恼却在随时随地损害着我们的健康，消耗着我们的精力，扰乱着我们的思想，减少着我们的工作效能，降低着我们的生活质量。

有统计发现，40%的烦恼是关于未来的事情，30%的烦恼是关于过去的事情，22%的烦恼来自微不足道的小事，4%的烦恼来自我们改变不了的事情，剩下4%的烦恼来自我们正在做的事情。

烦恼就像一张无形的大网，藏在我们的心里，一不留神它就会出来网走我们的快乐和好心情，所以千万不要自寻烦恼。生活本来是可以没有烦恼的，只是我们自己捆住了自己而已。我们能够无事生非、自寻烦恼，同样，我们也能克服它们。所以，我们就要学会善于淡化烦恼，化解烦恼。

人生在世，我们是在为自己而活。活着，本身就是一种幸福。每个人来到这个世界上都是不容易的，也是幸运的。所以，珍惜和善待我们的人生吧！快乐和充实地度过每一天，才是远离烦恼的正确选择。

请记住一句话：烦恼就像天空上的一片乌云，如果我们的心中是一片晴空，那么烦恼不会对我们有丝毫的影响。

作者

2012年4月



CONTENTS

第1章 心情好一点，烦恼少一点

人活着是一种心情，是一种心灵的淡定！这个世界本来很简单，是我们把它弄复杂了。人之所以烦恼，是因为我们没有按照自己喜欢的方式去生活。多数人是在按照别人的要求生活，刻意改变，违背内心，所以才会让自己烦恼！

- ◎给自己一个希望 3
- ◎让梦想伴随你 5
- ◎打开人生的另一扇门 8
- ◎把工作当成一种快乐 11
- ◎不要让攀比毁掉你的幸福 13
- ◎烦恼往往是自找的 15
- ◎消极情绪是幸福的腐朽剂 18
- ◎给心情加份营养 22
- ◎希望创造奇迹 24

- ◎把烦恼写在纸上 27
- ◎不要让忧虑绊倒你 29
- ◎快乐其实很简单 32
- ◎让幽默给生活加点色彩 34

第2章 乐观多一点，烦恼少一点

人生不如意的事十之八九。但无论生活带给我们怎样的挫折与烦恼，都应该用一颗乐观的心去面对。因为，乐观的心是保持生命充满活力的最佳良药，乐观的心是战胜一切挫折与烦恼最有力的武器。

- ◎乐观者往往是最后的赢家 39
- ◎直面挫折，坚强地走下去 41
- ◎在失败中锻炼自己 44
- ◎乐观是一种选择 47
- ◎用积极的心态对待自己的事业和生活 51
- ◎笑对人生，对厄运说“无所谓” 56
- ◎抬起你萎靡不振的头 59
- ◎步入激发潜能的气氛中 62
- ◎别放弃，再坚持一下 65
- ◎在心中造个不倒翁 69

第3章 心胸宽一点，烦恼少一点

宽容是一把成功的密钥，是一剂化解烦恼的良方，是给自己的一点甜蜜。人与人之间需要宽容、需要理解。宽容是催化剂，可以消除隔阂，减少误会，化解矛盾；宽容是润滑剂，能调节关系，减少摩擦，避免碰撞；宽容是清新剂，会令人感到舒适，感到温馨，感到自信，感到世界的美。

- ◎宽容是一种涵养 75
- ◎不求事事如意，但求问心无愧 78
- ◎分享是一种美德，也是一种快乐 81
- ◎洒脱一点，远离烦恼 85
- ◎宽容是仇恨最好的良药 88
- ◎宽恕他人，释放自己 91
- ◎宽容别人是一种高贵的行为 95
- ◎怀有一颗感恩的心 99
- ◎控制怒气，宽容别人 101
- ◎宽容是一种选择 104
- ◎待人宽一分是福 108
- ◎宽以待人，切莫斤斤计较 110

第4章 自信多一点，烦恼少一点

要自信不要自卑，自卑就像蛀虫一样吞噬着你的人生，它是你走向成功的“绊脚石”，是快乐工作的“拦路虎”。你的心态将逐渐变得消沉，你的生活也会毫无激情。所以，你要经常跟自己说“我是最棒的，我一定能行”。

- ◎自信，成功的阶梯 115
- ◎自信才能成大事 118
- ◎先相信自己，别人才会相信你 121
- ◎不要让自卑害了你 124
- ◎拥有自信就获得了一半的成功 128
- ◎自信是成功的源泉 133
- ◎用信心拯救落魄中的自己 135
- ◎保持自我本色，做好你自己 139
- ◎带着信念走向成功 143
- ◎相信自己一定会爬起来 145
- ◎让“野心”成就梦想 149
- ◎大胆去做你想做的 152
- ◎播下自信的种子 155
- ◎抬起头，远离自卑 157
- ◎快乐地做我们自己 161
- ◎相信自己一定能成功 164

第5章 欲望小一点，烦恼少一点

人生本就有荣辱相随，名利是非也在所难免。倘若处处留心，时时在意，那就会活得很累，生活对于我们来说也就不会坦然，永远都没有欢笑。所以，欲望小一点，烦恼才能少一点，让一切顺其自然，是人生必不可少的润滑剂。

- ◎放下欲望的包袱 171
- ◎放弃是一种智慧 174
- ◎幸福是一种选择 177

- ◎学会“舍得” 180
- ◎爱已远去，不必强留 183
- ◎有时只有放弃才能前行 186
- ◎不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳 190
- ◎豁达是一种人生态度 193
- ◎放弃享乐，就是选择幸福 196
- ◎付出也是一种快乐 200
- ◎不要让多余的包袱压跨你 203
- ◎懂得放弃的艺术 207
- ◎钱不是唯一的追求 211
- ◎不要被名利束缚住 214
- ◎保持平常心最重要 217

第6章 心态好一点，烦恼少一点

一个人的心态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良心态所左右，他的人生航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生持有良好的心态，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大……

- ◎控制心态，做个成熟的人 223
- ◎心态就是一切 227
- ◎心态改变命运 231
- ◎心态健康，身体才健康 235
- ◎以平和的心态面对一切 239
- ◎坚持信念，点燃希望的火花 241

- ◎解除封闭，融入世界 244
- ◎打破心灵的枷锁 246
- ◎想得开才能看得开 250
- ◎精彩的生活不要想太多 254
- ◎不要老跟自己过不去 257
- ◎珍惜眼前的幸福 259

第7章 糊涂多一点，烦恼少一点

提起“糊涂”两字，你是否想到了郑板桥的一句名言：“难得糊涂”。短短四字言简意赅，但它却道出了糊涂生活的大智慧。糊涂与清醒本在一念之间，参照物不同，得出的结果自然也不同。糊涂其实是一种智慧，是一种生活的方式。人不是神，谁又能完全驾驭这个世界？所以，人是有局限的，因而人在某些场合就必须放弃自己的明白，顺其自然，装装糊涂。

- ◎聪明多被聪明误 263
- ◎糊涂智慧比聪明更重要 265
- ◎糊涂是一种傻瓜精神 267
- ◎一张一弛，文武之道 270
- ◎糊涂的生活不怕挫折 273
- ◎糊涂能够体现智慧 275
- ◎聪明之人，难得糊涂 277
- ◎该忘记时不妨“忘记”一下 279
- ◎略微“糊涂”有利于身心健康 282

- ◎活在当下没烦恼 285
- ◎花要半开，酒要半醉 289
- ◎收敛起你的锋芒 292
- ◎糊涂一下，别跟自己过不去 295
- ◎外表糊涂，内心清楚 299

第1章 ▶心情好一点，烦恼少一点◀

人活着是一种心情，是一种心灵的淡定！这个世界本来很简单，是我们把它弄复杂了。人之所以烦恼，是因为我们没有按照自己喜欢的方式去生活。多数人是在按照别人的要求生活，刻意改变，违背内心，所以才会让自己烦恼！

◎给自己一个希望

希望，看似很平淡的两个字，却包含着各种不同的内涵。试着每天给自己一个希望，靠自身的努力和尝试去创造，去不断进取，不断探索，不断发展，事业就会成功，就会有所进步，生活也会因此而变得更加美丽。

有位医生素以医术高明享誉医务界，他的事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断患上了癌症。这对他就如当头一棒，使他一度情绪低落。但是，最终他不但接受了这个事实，而且他的心态也为之改变了，变得更加宽容、更加谦和、更懂得珍惜现在所拥有的一切。在勤奋工作之余，他从没有放弃过与病魔搏斗。就这样，他已平安度过了好几年头。有人惊讶于他的事迹，就问他是什么神奇的力量在支撑着他。

这位医生笑盈盈地答道：“是希望，几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能够温暖每个人。”我们可以看出，这位医生不但医术高明，做人的境界也达到了一定的高度。

是的，在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。但是，我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。

是的，希望是催促人们向前的最大动力，也是生命存在的最主要激发素。只要活着，我们就有希望，相对的，只要抱有希望，生命便不会枯竭。对于我们来说，希望不一定是多么伟大的目标，它可以缩小到平淡生活中的一些小期待、小盼望、小快乐、小满足，譬如明天要出去玩，希望天气晴朗会看到太阳；明天要去参加一个活动；听一场音乐会；下星期约了老朋友喝茶一起吃饭……虽然在别人眼里，这些或许尽是微不足道的琐碎小事，但是，对我们自己而言，却能带来一些乐趣，一些祈盼，这些都是喜悦的希望。希望可能是明天公布考试成绩得高分，或是荣登金榜；希望可能是明天见到自己心爱的人，或是获得自己渴望的答案，也可能是洞房花烛夜的日子；希望可能是工作获得上级的肯定，能表现自己的才华和成就。

每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，哪里还有时间去叹息、去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

没烦恼的智慧：

只要每天给自己一个希望，点亮心中的希望之灯，我们的人生就一定不会失色。