

摆脱烦恼 靠自己

杜宣新 编著

——日常烦恼自我化解80法

- 心态调整篇
- 品格升华篇
- 顺其自然篇
- 行为辅助篇



金盾出版社

摆脱烦恼靠自己

——日常烦恼自我化解 80 法

杜宣新 编著



金盾出版社

— 内 容 提 要 —

这是一本专门讲授如何自我消除烦恼的大众心理保健读物。全书从心态调整、品格升华、顺其自然、行为辅助等四个方面,简明而又具体地介绍了如何自我摆脱日常烦恼的有效方法,以指导帮助广大读者健康、快乐地面对现实生活。本书内容新颖,科学实用,通俗易懂,值得一读,可供社会各界人士学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

摆脱烦恼靠自己:日常烦恼自我化解 80 法/杜宣新编著. --
北京:金盾出版社,2010.9

ISBN 978-7-5082-6557-5

I. ①摆… II. ①杜… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①
R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149964 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:90 千字

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

在现实生活中，每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情。我们每天都会被许多烦恼困扰着：或许是没有能够进入一所理想的学校，或许是没有找到一份称心如意的工作，或许是干了几十年仍无一官半职，或许是居无定所过着漂泊不定的生活……生活本来就是鲜花艳阳加雨雪风霜，人间的悲欢离合，世上的种种磨难，无不影响着我们的

身心健康。人生在世，事业和生活的酸甜苦辣，爱情与友谊的阴晴圆缺，岂能没有烦恼。

我们都希望生活一帆风顺，但就大多数人来说，这似乎是一种奢望。我们总会遇到大大小小的矛盾、挫折、冲突和不如意的事，会遇到诸如下岗失业、生病住院、亲人离去、资金被套、公司倒闭、工作不顺心、上司不理解、下属不合作等等令人烦恼的事。大人物有大人物的烦恼，老百姓有老百姓的忧愁，要不怎么说“人生不如意十之八九”呢。

现代心理学的研究成果显示，现在的人们感到压抑

苦恼的概率是 50 年前的 10 倍。没钱的人苦恼，有钱的人也苦恼；钱少的人苦恼，钱多的人也苦恼。有些人为了排遣苦恼，往往滥用物质，如借酒消愁或过量服用安眠药，甚至吸毒。

烦恼如影随形，挥之不去，不招自来，搅得人们心绪不宁，是滋生诸恙的潜在威胁。人在烦恼的时候，可使意识变得狭窄，判断力、理解力降低，甚至导致理智和自制力的丧失，造成正常行为失控。烦恼不仅使我们的心灵饱受煎熬，同时还会摧残我们的肌体。

烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病毒。清除心灵的垃圾，不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与奋斗。

维护身体的健康，是摆脱烦恼的重要条件。良好的胃口、充足的睡眠和清爽的神智，都能够消除许多烦恼。但是，光靠这一条还远远不够。

如何应对烦恼？人类已经积累了相当丰富的经验。一句话：心病还须心药治。要医治烦恼之病，你无须寻访医生，更无须入药房，你完全可以自己医治。这“药”就在自己的思想里。在烦恼的时候，你只要用希望来代替失望，用勇敢来代替沮丧，用乐观来代替悲观，用宁静来代替烦躁，用愉快来代替烦闷就够了，这样的话，烦恼在你的心灵中就无从生存了。

研究表明，人生中有许多烦恼都是自找的，因为它们只存在于自己的想象中，根本就不会出现。烦恼就像一

张无形的大网，藏在人们心里，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。然而，生活的道路往往是顺境与逆境交替，失败与成功并存，欢乐与烦恼同在。如何减少烦恼、摆脱烦恼，正是本书所要直面回答的问题。相信当你打开此书，随着你的阅读，随着你对各种方法的尝试，心中的烦恼也会随之烟消云散。让欢乐和喜悦永远占据你心灵的制高点，这就是作者编写此书的动机和目的。

编 者



目 录



一、心态调整篇

- | | |
|--------------|--------------|
| 常想快乐法 / (1) | 自调情绪法 / (34) |
| 心平气和法 / (4) | 调整心境法 / (36) |
| 力戒后悔法 / (7) | 诗疗烦恼法 / (39) |
| 笑口常开法 / (9) | 欣赏音乐法 / (40) |
| 小事化了法 / (11) | 自我提醒法 / (43) |
| 难得糊涂法 / (13) | 找回梦想法 / (44) |
| 自言自语法 / (15) | 营造开心法 / (46) |
| 学会知足法 / (17) | 比较知福法 / (48) |
| 幽默化解法 / (19) | 书信交流法 / (49) |
| 对镜悦容法 / (22) | 及时转移法 / (51) |
| 静思冥想法 / (24) | 自我放松法 / (52) |
| 自我暗示法 / (26) | 交给沙滩法 / (54) |
| 自我松绑法 / (29) | 化解嫉妒法 / (56) |
| 乐观长伴法 / (31) | |





二、品格升华篇

破迷开悟法/ (59)

心存高远法/ (60)

学会感恩法/ (62)

与人为善法/ (64)

宽容待人法/ (66)

忍让为上法/ (69)

豁达大度法/ (71)

面向实际法/ (74)

调节需求法/ (76)

淡泊名利法/ (77)

淡化物欲法/ (79)

遇事想开法/ (82)

换位思考法/ (84)

希望代替法/ (86)

心静如水法/ (87)

诚实守信法/ (89)

充分自信法/ (91)

遗忘养生法/ (93)

性格补缺法/ (95)

人格完善法/ (98)

自知之明法/ (101)

读书排解法/ (104)

打坐调心法/ (106)

改变自己法/ (108)

赞美对方法/ (110)

广交朋友法/ (112)

珍惜亲情法/ (115)

哲理养生法/ (116)

善待自己法/ (117)

善解人意法/ (120)





三、顺其自然篇

- | | |
|--------------|--------------|
| 低调处世法/ (123) | 自选运动法/ (132) |
| 不宜逞强法/ (125) | 想哭就哭法/ (133) |
| 幸运参照法/ (128) | 昂首挺胸法/ (135) |
| 无忧无虑法/ (129) | 关爱自己法/ (137) |
| 一分为二法/ (131) | 从容面对法/ (139) |

四、行为辅助篇

- | | |
|--------------|--------------|
| 饮食选择法/ (141) | 集邮乐心法/ (161) |
| 果蔬除烦法/ (144) | 垂钓减压法/ (163) |
| 巧用睡眠法/ (146) | 异性倾诉法/ (165) |
| 游山玩水法/ (148) | 仰天长啸法/ (167) |
| 服装整洁法/ (150) | 广泛兴趣法/ (168) |
| 香味驱烦法/ (152) | 写在纸上法/ (170) |
| 跳迪斯科法/ (154) | 点穴开心法/ (172) |
| 欣赏影戏法/ (156) | 积极日记法/ (174) |
| 应用色彩法/ (158) | 戒烟限酒法/ (175) |
| 写作消烦法/ (160) | 善用时间法/ (177) |





一、心态调整篇

烦恼从心生，心态好烦恼少。

如能自调心态，即可远离烦恼。

常想快乐法

我们每天都会被许多烦恼困扰着。或许是没有一个固定的学习场所，或许是没有找到一份称心如意的工作，或许是干了几十年仍无一官半职，或许是居无定所过着漂泊不定的生活。然而，烦恼改变不了你的处境，世事如此，无法逃避。你没有必要再赔上今天去为昨天的烦恼而烦恼。只要努力忘掉烦恼，生活就会多一些亮色。





忘却烦恼最好的方法莫过于常想快乐。实际上生活中快乐其实比烦恼一点也不少，只是如果我们的目光只盯在烦恼上，反而看不到快乐，就像我们在公园里，只看这朵花就看不到那棵草。这样生活中的人就分成了两种：快乐的人，从来都开心无比，因为他们天天生活在快乐的花丛中，那些烦恼全在他人的身后。而烦恼的人呢，从来都是背对着快乐，却满眼的烦恼，所以快乐与烦恼所差的只是一个转身。其实快乐就在我们的身边。

快乐是一种优雅的心态，快乐是一种无法取代的感觉。物质的满足未必能带来快乐，而快乐却能带来人生的满足。

让我们一起来读一读快乐的八个理由，即获取快乐八法：

1. 多接触、注意、欣赏、流连大自然。高山流水、大漠云天、海潮汹涌、湖光如镜、花开花落、月亏月盈、四季消长、三星在天。万物静观皆自得，世事“动观”亦相宜。到了对大自然无动于衷，只知道“斗斗斗”的时候，你的细胞就要出麻烦了。

2. 多欣赏艺术，特别是音乐。能不能听得进去音乐？这大体上是你需要不需要请心理咨询师咨询的标志。

3. 遇事多想自己的缺点，多想旁人的好处。不要钻到牛角尖里出不来，不要越分析自己越对，旁人越错。





不要老是觉得旁人对不起自己，不要像一个钻头似的钻了一个眼就以为打通了世界，更不要把风钻的所有螺丝钉焊得死死的。那样的话，你能不碰壁么？

4. 不管你是不是有一点点“伟大”，你一定要弄清楚，其实你与常人无异。你的生理构造功能与常人无异，你的吃、喝、拉、撒、睡与常人无异（如果不是更差的话），你继承的华夏文化传统与国人无异，你的喜怒好恶也特殊不到哪里去。你发火的时候也不怎么潇洒，你饿极了也不算绅士，人们把你当成普通人看，是你的福气。你把别人看成与你一样的人，是你的成熟。越装模作样就越显出小儿科，大家就越不“尿”你。再别这样了，亲爱的！

5. 注意劳逸结合。注意大脑皮层兴奋作用与抑制作用的调剂，该玩就玩玩，该放松就放放，该赶就赶赶，该等就等等……永不气急败坏，永不声嘶力竭。

6. 幽默一点，要允许旁人开自己的玩笑，要懂得自嘲解嘲。有许多一时觉得急如星火的事情，事后想起来不无幽默。幽默了才能放松，放松了才可以从容，从容了才好选择。不要唬了半天没有唬倒旁人，反而最后吓趴了自己。

7. 小事情上傻一点。该健忘的就健忘，该粗心的就粗心，该弄不清楚的就不清楚，过去了的事就过去了。





如果只会记住不会忘记，只会计算不会大估摸，只会明察秋毫不会不见与薪，只会精明强干不会丢三落四……你的心理功能不全——比心尖瓣不全还麻烦，你得吃药了。

8. 要多有几个“世界”，多有几分兴趣。可以为文，可以做事，可以读书，可以打牌，可以逻辑，可以形象，可以创造，可以翻译，可以小品，可以巨著，可以清雅，可以不避俗，可以洋一点，可以土一些，可以惜阴如金，可以闲适如羽，可轻可重，可出可入，可庄可谐，尊重客观规律，要求自己奋斗，失之东隅，得之桑榆。你还要怎么样呢？

心平气和法

人生之路，并不都是布满鲜花的大道，而是顺逆相随，鲜花与荆棘相伴。人生不如意事多，一帆风顺者少，所以逆境和挫折在所难免。你若能静下心来，冷静观察生活，既不为他人的好运而妒火攻心，又不因自己的挫折而心灰意冷；既不为他人的财富而怨愤不平，也不因自己的贫穷而自贱自卑；既不被自己的成功而冲昏头脑，也不因他人的失败而幸灾乐祸。努力排除外界的





各种干扰，这样就能够始终保持心境的平和。

电视剧《成长的烦恼》讲的都是烦恼之事，但是他们对儿女、邻居的宽容，最终都把烦恼化为了捧腹的笑声。

人的烦恼一半源于自己，即所谓画地为牢，作茧自缚。芸芸众生，各有所长，各有所短。争强好胜失去一定限度，往往受身外之物所累，失去做人的乐趣。只有承认自己某些方面不行，才能扬长避短，才能不因嫉妒之火吞灭心中的灵光。

让自己放轻松，就是心平气和地工作、生活。这种心境是充实自己的良好状态。充实自己很重要，只有有准备的人，才能在机遇到来之时不留下失之交臂的遗憾。知雄守雌，淡泊人生是耐住寂寞的良方。轰轰烈烈固然是进取的写照，但成大器者，绝非热衷于功名利禄之辈。

俗语有“宰相肚里能撑船”之说。古人与人为善之美、修身立德的谆谆教诲却警示于世人，一个人若肚量大，性格豁达，方能纵横驰骋，若纠缠于无谓鸡虫之争，非但有失儒雅，而且会终日郁郁寡欢，神魂不定。惟有对世事时时心平气和、宽容大度，才能处处契机应缘、和谐圆满。

如果一语齟齬，便给反击，一事唐突，便伺机报





复，一个坏印象，便记住一辈子，这就说不上宽容，就会被百姓称为“母鸡胸怀”。真正的宽容，应该是能容人之短，又能容人之长。对才能超过者，也不嫉妒，唯求“青出于蓝而胜于蓝”，热心举贤，甘做人梯，这种精神将为世人称道。

宽容的过程也是互补的过程。别人有此过失，若能予以正视，并以适当的方法给予批评和帮助，便可避免大错。自己有了过失，亦不必灰心丧气，一蹶不振，同样也应该宽容和接纳自己，并努力从中吸取教训，引以为戒，取人之长，补己之短，重新扬起工作和生活的风帆。

下面是获得平和心境的四种有效方法：

1. 放松全身，将背部挺直，靠背静坐，并让你的上身完全靠在椅子上，用心放松全身的筋骨，从头到脚趾都处于无力的状态，而后念道“我的脚趾、手指、脸部肌肉都已经疲惫了”，以确认自己真的轻松舒坦。

2. 回想曾经欣赏过的优美风景，例如笼罩于晚霞中的山岳、晨光里的峻谷，夕阳高照的森林，或是河上月光之类的影像，让它们恣意回旋于胸中。

3. 以缓慢而感性的口吻说些祥和的话语，例如“很静呀”、“怡人”、“平缓”等，并一再重复。

4. 心中想象自己的灵魂是平静的水面——安静地想





象灵魂是无波无浪的水境。假如心中翻搅如狂风巨浪，又怎能得到平和呢？

力戒后悔法

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，是自我解剖的前奏曲，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，如果你纠缠住后悔不放，或羞愧万分、一蹶不振，或自惭形秽、自暴自弃，那么你的这种做法就真正是蠢人之举了。

错误在人生中随处可遇，有些错误可以改正，可以挽救，有些失误则无可挽回。改变不了的事实我们有时只能听之任之，那么，是否我们面对人生的失误就只能一筹莫展呢？是否我们在跌倒之后只能一蹶不振、失落不已呢？是否我们在犯错之后只能不断地自我检讨、追悔莫及呢？不，答案当然是否定的。我们可以改变心境，让自己拥有一个乐观、开朗、快乐的心态，而这种快乐、积极的心态便能帮助我们重拾信心。

是的，发生的事既已成事实，后悔烦恼又有何用。





与其这样，不如把悔恨烦恼的时间拿来做些其他有意义的事情。否则，后悔会一直继续。那么最终的结果也只能是悔恨、悔恨、再悔恨的恶性循环。仔细思考过后，我们发现，过去的事已经发生，无须烦恼；今天的事正在发生，也没什么需要烦恼；将来的事还没有发生，就更不用烦恼了。所以，不如一切看开，然后积极准备下阶段的工作并且从这次的失败中吸取教训，结果便会朝着我们预期的目标一路前进。

有些人总是在后悔，为过去的事情叹息，为过去的事情自责，可是世上没有后悔药，他们的懊悔除了使自己情绪低落，意志消沉，增添明日生活的压力外，没有任何好处。

总结失去的时光，探寻生活的经验，发现并认识过去的不足，未尝不可，在某种程度上说是明智的选择，因为它可以成为一个人进步的新起点。但是，如果总是叹息、懊悔或牢骚满腹，那么只能消耗今日的光阴，延续昔日的损失。

懊悔不能改变过去，过去如落花流水永远不会回头，懊悔何益？一个真正的有志之士应该掸去昨日的灰尘，挺起胸膛迎接新的生活，他相信“前面就是阳关道”，以自信、自尊、自强的人生态度继续前行。

后悔，只能带来消极的情绪，只会消磨未来的时

