



生活简单 就是幸福

让烦恼舍离的五种练习

要让自己幸福快乐很容易，只要在面临抉择时专心致志，不要把思绪束缚在琐细而无意义的事情上，你就能迅速做出对自己最有意义的判断。其实人生的阻碍都是我们自己一手造成的，让我们断绝烦恼，迈向简单幸福的生活。

「台湾」徐竹○著

海天出版社（中国·深圳）

生活简单 就是幸福

让烦恼舍离的五种练习

「台湾」徐竹○著



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

生活简单就是幸福：让烦恼舍离的五种练习 / 徐竹

著. — 深圳：海天出版社，2014.11

(徐竹心灵小语系列)

ISBN 978-7-5507-1162-4

I. ①生… II. ①徐… 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(2014)第165448号

图字：19-2014-108号

本书中文繁体版本由品冠出版社有限公司在台湾出版，今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒copyright@nghtol.com

生活简单就是幸福：让烦恼舍离的五种练习

Shenghuo Jiandan Jiushi Xingfu: Rang Luanao Sheli De Wuzhong Lianxi

出品人 陈新亮

责任编辑 许全军 林漫殊

责任校对 钟愉琼

责任技编 梁立新

装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社

地址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层(518033)

网址 <http://www.htph.com.cn>

订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)

设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司

印刷 深圳市华信图文印务有限公司

开本 889mm×1194mm 1/32

印张 6.5

字数 80千字

版次 2014年11月第1版

印次 2014年11月第1次

印数 1-5000册

定价 32.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

多做对的选择，别老是跟自己过不去

有多少时候，我们常常把理想放一边，却拐弯抹角地做着很多无意义的事。或许当时觉得那是必要的，但多半是一时冲动，毫不考虑后果，以致浪费了许多时间和精力，最后连对真正有意义的目标都提不起劲来。

英国有句谚语：“想找麻烦的人，永远不怕找不到麻烦。”人与生俱来的本能，就是很容易找石头来砸自己的脚，喜欢跟自己作对。明明没有的事，却喜欢无中生有，给自己带来祸害。

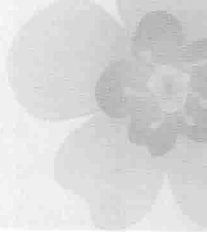
这可能是因为我们的思想太复杂了，很难安于现况吧！总认为自己做的是最对的事，却缺乏宏观的眼光跟客观的分析，以致经常反其道而行，“聪明反被聪明误”或许就是这个道理！

就像很多时候，我们虽渴望成功，但却不图振作，光是一个工作都唉声叹气、抱怨环境不如意、老板糟蹋人，连最基础的功夫都没打好，光是羡慕别人的成功，还想如法炮制，那不是天方夜谭吗？

再以身边的朋友为例，我发现越渴望婚姻的，越是难如己愿。一个朋友急着在三十出头前把自己嫁掉，但是她所开的条件却是：学历高、家世好、主管级以上等，等她好不容易真的遇到这种人，却又发现问题多多，好不容易交上符合条件的对象，却在隔段时间后沦为小三，最后被三振出局。

天下没有白吃的午餐，当我们要挑好的，别忘了你的竞争者也多，不先求自己如何能胜出，却老把目标设在你需要的条件上，最后只是梦一场，看得到，吃不到而已。

现代人处于信息爆炸的时代，只要是好的、有利的东西，自然很难隐瞒得住，于是有些人投资后



赚了钱就开始到处宣扬，让每个人都以为这样可以使财富迅速累积，却没想到是让资本大量缩水，这不也是在跟自己过不去吗？

我们花了大量的时间在那些自己不在行的事情上，其实都是跟自己作对。如果你要抱怨不公平的话，那么别人看你也是不公平的，因为你有优于他人的条件，你有的，别人没有，却老是羡慕别人拥有自己所没有的东西，那么这世界当然是不公平的。

其实要让自己幸福并不难，只要我们多做对的选择，少花时间在那些细琐而无意义的事情上。当我们做一件事情时多考虑，便能给自己的生活加分，也有助于判断什么才是最适合我们的。

人生的很多阻碍，其实都是我们一手造成的，这本书针对我们生活上许多的盲点提出中肯的建议，也希望读者们能在阅读后深思，并走出属于自己的康庄大道来。

目 录

练习1 摆脱莫名的恐惧

- 害怕跟讨厌是两回事 \ 02
- 恐惧，让我们无法选择正确的路 \ 07
- 没有人比你更可靠 \ 12
- 建立你的安全感 \ 17
- 找到发自内心的满足与快乐 \ 22
- 你不是一无所有 \ 27
- 走出属于你自己的路 \ 31

练习2 不承诺办不到的事

- 练习说“我尽量试试看” \ 38
- 满足自己才是成功 \ 43
- 助人前，先掂掂自己的斤两 \ 48
- 值得的爱 \ 54
- 你爱的是自己还是别人？ \ 59
- 做有把握的事 \ 64

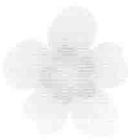
练习3 把可能的局面想通

- 最坏的打算，最乐观的心情 \ 72
- 面对感情的意外 \ 78
- 找到心中的那片花海 \ 84
- 别做意气之争 \ 89
- 为自己备好一份安全感 \ 94
- 做发自内心的选择 \ 98
- 关于面子问题 \ 103



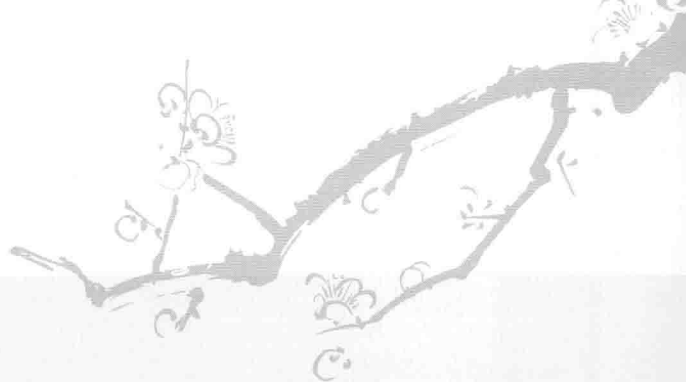
练习4 换个角度，让缺点变优点

- 大声说出自己的心声 \ 110
- 找回真正的自己 \ 115
- 你的缺点也可能是一个优势 \ 120
- 剥除身上的奴性 \ 124
- 每一段旅程都代表一个机会 \ 130
- 找对方向再上路 \ 135
- 累积你的幸福，不要累积你的困扰 \ 140
- 还你一个自在人生 \ 145



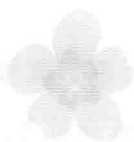
练习5 让快乐成为简单的事

- 拒绝科技的洗脑 \ 152
- 学习承受，学会放下 \ 157
- “需要”是一件简单的事 \ 162
- 朋友改变了你多少？ \ 167
- 时候到了，就该放手 \ 173
- 自主性越强，幸福指数越高 \ 178
- 没有两全其美的事 \ 183
- 回归最单纯的快乐 \ 188



摆脱莫名的恐惧

每个人都会有感到特别害怕的东西，可能是事物，也可能是人。你会发现自己莫名地排斥某些事物，对人的第一印象也很主观；莫名其妙地特别喜欢某个人或讨厌那家伙……却说不出个理由，这往往是因为我们过去的经验所累积的潜意识，并经常对我们的生活造成错误的引导。



害怕跟讨厌是两回事

每个人都会有感到特别害怕的东西，可能是事物，也可能是人。

你会发现自己莫名地排斥某些事物，对人的第一印象也很主观；莫名其妙地特别喜欢某个人或讨厌那家伙……却说不出个理由，这往往是因为我们过去的经验所累积的潜意识，并经常对我们的生活造成错误的引导。

我有一位朋友已经是主管阶层了，却还是被这种心理所困扰。

有一回，公司来了个空降兵，听说是老板的某位亲戚，成了自己的部属。他第一眼就不喜欢对方，以致和对

方产生许多冲突，让老板很头大。

“这案子我决定采用 B 方案。”

当开会讨论业务进行的方向时，我那朋友刚开始明明是很赞同 A 方案，却因为对方也持同样看法，遂故意改变了他原先的看法，无非是刻意想和对方作对。

“可是……”

不管对方提出多少可靠的理由，他还是一意孤行。没想到，最后却因为他的决定而导致失败。

在受到老板严厉的谴责后，我这位朋友却不认为是自己的错，把所有问题都推到对方头上。

“一定是他故意扯我后腿，让计划漏洞百出，好证明他原先的看法是对的，这什么东西嘛！”

这反而加深了他对那名手下的怨恨。

他想尽办法证明自己是正确的，努力想抓出对方的小辫子，结果却出乎他意料，他因为疏忽，导致公司巨大的亏损而被扫地出门。后来听说，那个“空降兵”取代了他的

职位，使他懊恼不已。

“我早就知道这个人居心不良，他根本一无是处，那间公司老板等着倒大霉吧！”

虽然朋友口里这么说，可是任谁都可以看得出来他的落寞。

其实他所憎恶的，不是对方真有多大问题，而是来自于他的恐惧……

自从这空降兵来了，他就觉得自己的位置岌岌可危。老板为什么会安插自己的人手，必然是对他有某种程度的不信赖，希望有个“心腹”能监视他的行为。

这位朋友最后是败在他的恐惧下，而不是因为对方是多么强劲的对手。

厌恶跟害怕往往是一体两面，而我们囿于自尊心，往往不愿意承认，其实我们是在恐惧，怕类似的不幸再次发生，畏惧你所预料的坏事会成真。

于是我们千方百计去逃避，找千百种理由来支持自己的立场，最后依然无法抗拒悲剧的发生。

像是有些人害怕失去爱，因此不断追求被认同、被爱的感觉，为了得到这些，他可以做出任何牺牲，但最后还是逃不过轮回的命运。或是现代人普遍的“贫穷感”，想逃离这样的命运，却始终跟贫乏纠缠一生。

再回归到最原始的层面，这原因可能是来自于我们的环境跟家庭背景，其中有我们所厌恶的成员，曾经让自己倍受折磨。于是有两条路让人选择：一是逃避，二是避免类似的错误发生在自己身上。

前者只是消极的行为，可能让自己陷入更恶劣的状况，而后者则是积极的行动，使错误变成进步的动力。

歌德说：“憎恨是积极的一面。”我们讨厌某种人、某些行为，其实最好的解决方式，是避免类似状况再度发生在我们身上，而不只是消极地抵抗。

因为讨厌贫穷，所以自己要在工作上更加努力，成就自我；因为讨厌某种性格，所以就别犯同样的毛病，这才是一种正向思考，才有利于我们未来的人生。厌恶就要想



办法阻止它发生，而不是一味地担心害怕，光顾着躲避。

其实，我们只要记着，同样的事情其实不会重复发生，每个状况都有不同的解决方法，要想避免悲剧产生，就得学会去面对，调整自己到最佳状态。避免犯下可能的错误，让那些讨厌的事不会出现在自己生命中，这才是正确的处理方式。

讨厌跟生气同样是一种负面情绪，但也可以激发正向的力量，让你设定新的目标，把那些坏的因子铲除掉，那么所有令你害怕的事情即便再发生，你也就没有恐惧的理由了。



我们可以因为讨厌而想办法远离那些罪恶，并化为积极的行动力，却可能会因为恐惧而完全臣服。

恐惧，让我们无法选择正确的路

最近朋友对我说：“我很想出国念书，但是现在有稳定的工作跟社交圈，万一离开，不就等于放弃了这些？如果回来一切又得重新开始，能不能找得到像现在这么好的工作又是个未知数……”

其实，这表明了许多人心底的困惑。每个人似乎都想追求梦想，却又害怕失去现有的一切，于是就在天平两端拉扯着，直到梦想逐渐远去。

我们的生活经常会陷于模棱两可的状况中，尤其是当两个选择看起来都不错时，我们似乎都倾向于那个看似比较安全的窝，而不愿冒另一个风险。

我们总是觉得别人成功很容易，但是换做自己却有太多犹豫，成了人生旅途中最大的牵绊。

的确，安全感对一个人来说很重要，我们会对不可预



知的未来感到恐惧，这是动物的天性。我们总是会习惯让生活处于一种可以掌控的局面，每天醒来知道到哪里获得食物，去哪里买自己想要的东西；需要慰藉时，知道哪里可以找到朋友……但是这却很容易让人固定在某种模式，无法有进一步的发展。

矛盾的是，每个人都企望成功，却又不愿冒风险，这跟建立一个成功的人生是互相违背的。我们可以说，所有的成功都带点冒险，若缺乏开拓者的勇气，就只能永远捡剩的，这往往与人的理想相去甚远。

国外一名资深的医护人员出了一本畅销书，里头提及她所照顾的垂死病人，生前最后的遗憾，大都是后悔没有去完成当初的梦想。因为他们习惯生活于当时的一切，于是懵懵懂懂地过了一生，在生命的终点站却发现自己其实在人生中交了白卷。

小时候我们的梦想都很大，随着时光的流逝，我们逐渐长大，也变得更有能力时，那个梦想却越变越小。我们

用过往经验，渐渐否定那些梦想的可能性，最后不再有梦，而觉得这样的生活才是真切的。

现实就像这个社会给人设下的框框，必须在哪个年纪到达怎样的职位、有多少财富、拥有房子，然后是婚姻、养孩子，这好像是应尽的人生责任。似乎我们又回到了人类原始的生存模式——传宗接代。

这当然没什么不好，但是如果你是处在有许许多多机会、可以过不一样人生的环境中，还是宁可倒退，到最原始的需求中吗？

现代这个社会提供许多不同选择，你不必真的身上有翅膀，就可以横越海洋，飞往另一个国度；你可以学习各种知识跟生活技能，来改变你的生活，各式各样的机会出现在我们身边，只是看你愿不愿意去改变而已。

很多时候，我们的改变只在一念之间，有些人想想就算了，但有些人却是会努力去实践，这就是成功跟失败的差别。如果受了某些刺激却还依然停留在原地，那就是真