



别让 *Don't be Afraid of Trouble*
怕麻烦
害了你

刘文秀 著

40个 心灵处方 对症下药

治愈“懒癌”，告别拖延，调整心态，补充能量
让“怕麻烦”的人生积极起来！





别让 *Don't be Afraid
of Trouble*
怕麻烦
害了你。

40个心灵处方对症下药

刘文秀◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别让怕麻烦害了你 / 刘文秀著. —北京:
中国法制出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5093-7757-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 197747 号

责任编辑: 孙璐璐 (cindysun321@126.com)

封面设计: 李 宁

别让怕麻烦害了你

BIERANG PA MAFAN HAILENI

著者 / 刘文秀

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2016 年 11 月第 1 版

印张 / 8 字数 / 138 千

2016 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7757-4

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66038703

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



怕麻烦是种病，得治！

前几天在网上浏览了一篇文章：

有位漂亮的90后美女正在为找房子烦恼。她是个外地人，毕业后便到北京的一家外企上班，因为独身一人在北京，就和同部门一个女孩两个男孩合租了一个大套间。没过多久，同租的一位男生A向她表达了爱意，希望两人能够成为男女朋友，当下她就拒绝了。几天后，她又被表白了，这次是公司中同部门的男生B。正当她犹豫着要不要答应时，发现之前向她表达爱意的男生A居然跟踪自己。对此，男生B表示女孩可以住到自己租的屋子里，他则搬出去和哥们儿住一块……

女孩非常苦恼，买房子吧，显然不现实；搬家吧，虽然对B也心有好感，但还没到喜欢的程度，如果中途发现不合适，就会让自己陷入进退两难的境地；继续住在原来的地方吧，别说两人见面尴尬，恐怕自己迟早有一天会精神崩溃的。

闺蜜问她为何不自己租个房子，她说：一时找不到合适的，房况好的价钱太贵，租不起！便宜的吧，房况又差，不想租！事情就这样一直耽搁着……

其实，房子并不是这位美女的问题，她真正的问题是怕麻烦，而且特别怕麻烦。怕麻烦不去解决，那她需要解决的麻烦就会变得越多。第一个麻烦，她非常不幸地被偏执型人格的男人爱上；第二个麻烦，她接受了另一个男人的爱意，却拿不定主意是否要交往；第三个麻烦，就是无法找到称心如意的房子。这正如老人常讲的那样越怕麻烦的人麻烦越多。比如：

重要的考试前夕，怕麻烦不愿意复习，结果成绩只会差到令人吐血，甚至还要花钱补考。

与相恋的男友生气，怕麻烦不想去解释，结果误会便会越来越深。

遇到难以处理的工作任务时，怕麻烦不愿意去向其他人请

教，结果任务无法完成，只能招来领导的训斥和同事的嘲笑。

.....

从一开始就害怕麻烦，连解决的机会都没留给自己。不知不觉中，怕麻烦帮你拒绝了所有你可能进步、幸福的机会。最后，你甚至还要抱怨说：“怎么有些人做什么都那么顺溜呢？不仅能够将自己的本职工作做得那么出色，连感情都顺风顺水的，简直太令人羡慕了。”

要羡慕，不仅要羡慕他们可以做任何自己喜欢做的事情。其实，更让人羡慕的是，他们将自己喜欢的事情变成了工作，在快乐中养活自己。从事制作陶瓷人偶的胡晏荧，本科毕业后又出国留学，最后在景德镇安顿下来，做了一个陶瓷匠人；网络红人叫兽易小星，做了五年的土木工程师，白天上班，晚上下班回家在网上写段子，录一些搞笑的视频，最后他自己开了公司，专门拍微电影，靠写网络段子为生；维多利亚的一名超模，走了几十场T台，却发现自己还是最喜欢编程，她卸了妆脱了演出服，报了个编程班重新开始学，并在纽约的某所大学学习专业知识，如今的她已经成为“工程师”了。

我们可能不需要将喜欢的事情做成专业，但起码应该能够让自己体验到快乐。很多的快乐，都是从不怕麻烦开始的。

同事小王曾是个怕麻烦的代表，唯一不怕麻烦的事情就是码字，不久前，他克服了怕麻烦的心理，报了一个封面设计班，现在有时间给出版社设计封面。闺蜜小张也是个怕麻烦的代言人，让她自己做顿饭吃她都嫌麻烦，有次老公拖着她去旅游，发现她的交际能力超级好，后来，她跳槽做了导游，带着旅游团满世界地玩。

如果我也怕麻烦，可能就不会在这里写下这篇文章了，也就体会不到写字带给我的快乐和成就感。其实，我们真的不需要将事情做到极致，但在这个浮躁的社会中，能够保持理性去创造、寻找属于自己的快乐和成功，也是一件非常重要的事情。你可以利用工作之余，去学习美甲、种花，或者是报个兴趣班，学几门喜欢的外语，即使工作中不用到，出门游玩可能也会用得到。不管喜欢做什么，你都能在这件事情中体会到快乐。人活着没有什么能比自己快乐更重要了。

所以，怕麻烦是种病，得了这种病就得治。如果你翻开了这本书，那恭喜你，你可能已经找到治疗怕麻烦的良方了。想要治疗怕麻烦这种病，就应该找到它的根源，无论是丰富的想象力作怪，还是负面情绪给我们带来的负担，我们都要将其解决，而不是把它放在那里，等待它自动消失。如果对

于即将处理的事情毫无头绪，这时需要制订一份详细的计划，然后依照计划行事自然可以省去很多不必要的麻烦。当然，在这个过程中自信也是非常重要的。

倘若你得了怕麻烦这种病，并且能够在琳琅满目的书海中找到这本书，那就是一种注定的缘分。请继续读下去，希望本书能够成为你治疗怕麻烦路上的一个良师益友。



001 最可怕的是内心的屈服

每天向前一小步，也有新高度 / 003

你不积极，没人替你主动 / 009

做事不怕输，输阵不输人心 / 013

逃避不是办法，不要坐以待毙 / 018

为负面情绪找到个宣泄的出口 / 023

完善自我，让自己不可替代 / 029

035 先定个一定能达到的小目标

未雨绸缪才不会捉襟见肘 / 037

设定好哪些事情绝对不能做 / 041

同样的错争取不犯第二次 / 047

按照行程表来决定行动 / 052

向前走时也要想好退路 / 057

063 事情没你想象的那么艰难

怕麻烦不过是心中没有方向 / 065

负面情绪是勇往直前的负担 / 069

我们需要的是激情 / 075

怕，就会输一辈子 / 080

很多事情都是输在了胆怯上 / 086

如果你把事情想得太难，就什么都做不到 / 091

想得太多，反而会耽误前进的脚步 / 096

103 不怕没机会，就怕你不敢接

不怕没机会，就怕没胆量 / 105

准备好再做？那就永远都活在准备中 / 111

别给“做不到”找借口 / 117

不怕万人阻挡，只怕自己投降 / 123

你得学会多听听别人的想法 / 129

成功一定有方法，失败一定有原因 / 135

只要你想要，随时都是新开始 / 140

145 越怕麻烦，越要积极起来

怕什么来什么，越怕麻烦，越麻烦 / 147

永远没有万全之策这事儿 / 151

无关紧要的事不要管 / 157

不主动生活，就会被生活抛弃 / 163

像狼一样主动出击 / 168

将简单的事情做好，就是最大的不简单 / 173

177 不要让麻烦事堆积起来

不要以为麻烦可以自动消失 / 179

拖延症让小麻烦变本加厉 / 183

不愿付出就永远没有回报 / 188

如果真想做一件事，全世界都会帮你 / 193

一次只做一件事，一次做好一件事 / 199

何时开始不重要，重要的是别停止 / 205

211 看清自己，而不是看轻自己

世上无难事，只怕有心人 / 213

抱怨只会显示你的无能 / 217

你并没有自己想象的那么怂 / 222

不要依靠着别人的评价而活 / 227

相信自己，就无所畏惧 / 232

你的能量超乎你的想象 / 238

最可怕的是
内心的屈服

每天向前一小步，也有新高度

在我们周围，经常可以看到很多优秀的人，他们看上去非常的平凡普通，却都是某个领域的精英。他们与其他人最大的差别在于，每天都能进步一点点，一年365天，天天如此！

有位哲学家问他的学生是否知道南非树蛙的故事，结果六十多个学生表示不知道，或是知道得不全面。哲学家说：“如果你们想要了解南非树蛙的故事，每天可以花费五分钟来查阅资料，了解它。只要坚持下去，三年之内你就能成为南非树蛙方面的权威。那个时候就有很多人邀请你，听你讲南非树蛙的故事。”

从哲学家的这段话中可以看出，从某个领域的“小白”到成为权威专家，中间并非有不可跨越的鸿沟，两者之间的差距只在于：是否不怕麻烦，每天都愿意进步一点点。每天花十分钟查阅资料，多打一个电话，多做一些研究，或者多和客户沟通一次……如此每天向前一小步，也会有一个全新的高度，所

谓“水滴石穿，绳锯木断”。

现实中，每份工作都有或大或小的难度，也许目前的工作让你感到压力山大，但只要你不怕麻烦努力坚持，每天都进步一点，日子久了，你也能将工作做得游刃有余。然而依然有很多人不愿意这样做，心存侥幸的他们，总是天真地幻想某天成功会直接降临在自己的头上，就像买彩票可以中五百万一样。为什么不愿意每天进步一点，通过自身的实力来完成自己心中的愿望呢？其中很大一部分原因是怕麻烦，因为每天都要去做，每天都要进步，这对于怕麻烦的人来说太麻烦了。

但若想小有成就，就应该克服自己怕麻烦的心理，放下不切实际的幻想，认真踏实地去做。哈佛大学的教授在课堂上常讲：“成功不是一蹴而就的，如果我们每天都能让自己进步一点点——哪怕是1%的进步，那么还有什么能阻挡得了我们最终走向成功呢？”确实如此，成功就是在一点一点的进步中积累而成的。

1985年，在美国职业篮球联赛中，洛杉矶湖人队赢得冠军，一时名声大噪，并因此成为美国最具实力的篮球队。但是在决赛中，却输给了波士顿凯尔特人队，这个结果让身为教练的派特·雷利以及湖人队员都非常沮丧。

那个时候，派特·雷利是湖人队高薪聘请而来的，他不想让其他的教练看轻自己，也不愿意看到自己的队员每天都垂头丧气。他发誓要让队员们重拾自信，下次将丢失的荣誉夺回来。第二天，他对队员们说：“虽然冠军丢了，但我们还要将它夺回来。从现在开始，我们不需要做太多，只要每天进步一点点就可以了。”

有的队员非常不解，便问道：“进步一点点，那什么时候才能超越凯尔特人队呢？这也太荒诞了。”派特·雷利微笑着说：“荒不荒诞，现在说了不算，那用实际来证明。”

于是，他们就这样开始了训练，昨天传球的技术进步了一点，今天抢断的技术进步了一点，明天远投的技术进步了一点……一个月后，大家都明显地感觉自己进步了很多，从此对派特·雷利的训练理念深信不疑，并由之前的让教练牵着训练转变为主动积极地练习。

1986年，美国如期地举行了职业篮球联赛。在这次比赛中，湖人队一路过五关斩六将，成功地摘取了桂冠。在接受采访时，派特·雷利教练说：“我们的成功不是偶然的，是各位通过不懈的努力积累的结果。虽然他们每天都只进步了一点，只比昨天的自己好了一点点，但日积月累，一年后他们的实力已经变得超级强大了，问鼎冠军也是理所当然的事情。”