

烦恼源自内心，心是所有烦恼的根源，所有的烦都是心烦。

所有的烦都是心烦， 放下就好

杨波◎编著

治愈烦躁的心灵良药，摆脱烦躁的实用指南。
没有一帆风顺的人生，也没有毫无烦恼的生活。
一再放纵自己的内心，是在为烦恼提供养分。



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

所有的烦都是心烦， 放下就好



杨波◎编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

现在人们的生活中充满了焦虑和浮躁，每个人或多或少都有些自己的烦恼，想要摆脱烦恼，最好的方法就是放下。所有的烦恼皆源自内心，正所谓“所有的烦都是心烦，放下就好。”

本书从心灵的角度出发，旨在帮助人们找到烦恼的根源，认识到放下烦恼的重要性，教会读者如何放下心执。只有学会放下，才能从心里摆脱烦恼和忧虑，让生活重现光彩。

图书在版编目(CIP)数据

所有的烦都是心烦，放下就好 / 杨波编著. —北京：
中国纺织出版社，2017.10
ISBN 978-7-5180-3812-1

I. ①所… II. ①杨… 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(2017)第170714号

责任编辑：闫星 特约编辑：薛丹丹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年10月第1版第1次印刷

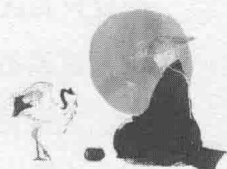
开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：198千字 定价36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



现代社会，科技发展日新月异，人们的工作和生活节奏也变得越来越快，在这个快餐时代，人们被铺天盖地的垃圾信息所笼罩，被琐碎凌乱的小事所缠身，烦恼风至沓来。你是不是经常感到烦闷，却又觉得无处发泄；是不是常常眉头紧锁，很难再感知周身的美好；是不是表面看起来平淡祥和，实则内心苦恼纠结……在不断的追名逐利中，你是不是迷失了？

没有一帆风顺的人生，也没有毫无烦恼的生活，当我们的被烦恼束缚的时候，怎样才能让烦恼“冻结”，让人生充满宁静和快乐呢？其实，最简单的两个字就是“放下”。每个人的烦恼都是不一样的，然而如果仔细思考一下，我们就会发现，烦恼的真正根源看似来自于外在带给我们的困扰，实则是源于我们的内心。心被欲望控制了，被外在影响了，对一些人和事感到过于在意了，所以烦闷也就油然而生了。正所谓“所有的烦都是心烦”，想要不必烦恼，首先让心灵轻盈，放下执念，放下欲望，内心宁静了，烦恼自然消失了。

人们常说“人生本无事，庸人自扰之”，的确，很多烦恼都是自己找的。一个人如果想得到的太多，却又不能达成所愿，便会感到失望与不满，会开始怨天尤人，然后就会陷入到烦恼和痛苦中不能自拔。烦



恼，是吞噬心灵的杀手，它在使人们心灵凋零的同时，也严重地威胁着人们的健康和生活。所以，我们必须清醒地认识到放下烦恼的必要性。而且只有从自己本心出发，愿意放下，我们才可能脱离烦恼。

试着放下，清除内心污垢，换个角度看待生活，秉持一颗包容之心、大度之心，这样，我们才可以获得宁静，才能够让生命饱满而充实，让每一天都成为阳光灿烂的日子。

生活中的焦虑和浮躁，希望与失望，贪欲和患得患失，悲观和虚荣，这些都是心灵在作怪，你可能无数次想要摆脱现有的烦恼，确始终束手无策，你没有办法彻底地讲这些垃圾情绪扔进垃圾箱，因而不仅不能摆脱，反而烦恼越来越重。

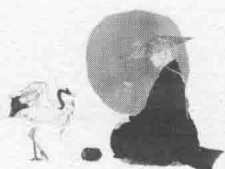
本书从心灵的角度出发，从对现实有所帮助的立场出发，用简单直白的语言，引领读者朋友寻找心烦的根源，让读者明确了解放下烦恼的必要性，并且教会读者如何放下心执，学会到放下的道理，从心底深处把烦恼和忧虑解开，让生命不在被烦恼所禁锢，让人生更加逍遥自在。

编著者

2017年1月

目 录

CONTENTS



[第 1 章] 别钻牛角尖，无谓的坚持会束缚身心

过分的执着会将自己的身心束缚	002
别一味追求那些不属于自己的生活	004
有些坚持是无谓的	007
别钻死胡同，留出一个回旋的空间	010
适时地改变是智者的选择	013
钻牛角尖的人就像陷入泥沼中	016
跳出框框让人生变得更有延展度	018

[第 2 章] 给他人留条路，实则是给自己留余地

凡事让人三分，学会尊重每一个人	023
不要把话说绝，为他人和自己留点“口德”	025
别把事做绝，给对方留出余地	028
放下一己私利，为他人多想几分	031



学会原谅，不要抓住别人的错误不放	033
给别人留面子就是给自己留出路	036
别较真，得理更要学会饶人	039

[第 3 章] 懂得在隐忍中蓄势，豁达能够开拓人生

他人羞辱你，不予理睬是最有力地回击	043
卧薪尝胆，善于忍耐才能扭转命运	046
做好自己，不必理会他人的嘲笑	049
微笑应对他人的不敬，令其羞愧	052
忍耐是种策略，小不忍则乱大谋	055
后退一步让自己更加从容	058

[第 4 章] 容人亦要容己，不要让较真拖累了自己

没有完美，要容得了他人的缺点	063
别嫉妒，容得下比你强的人	065
羡慕美貌，不如让自己活得更美好	068
学会释怀，压力是自己给自己的	071
活在当下，别去预支那些烦恼	073
与人争吵是对自己的责罚	076
包容自己，用美的眼光看世界	079

[第 5 章] 善于为己宽心，不较真才躲得过不如意

淡定从容，不以物喜，不以己悲	083
为人潇洒点，别为眼前的小事烦恼	086



输赢不计较，胜败皆是常事	089
其实没人在意，不要把自己当焦点	091
遭遇误会，不用马上急于解释	093
自我调适，学点阿Q精神	096
学会遗忘，把烦事抛到九霄云外	098

[第 6 章] 真心地付出，不较真了才能留住幸福

生活需要你的包容，幸福需要空间绽放	102
被人误会的时候懂得理解	105
丢掉生活的错，试着站起来	107
不断计较是因为爱得太肤浅	109
不要再和过往的事情纠缠不休	112
多付出才能多收获	115
太多的爱难以经得起时间的考验	117

[第 7 章] 释怀中放下，为心灵松绑不和自己较真

能够拿起就应该懂得放下	121
放下攀比心理，做最好的自己	122
重振旗鼓，弃掉自责与悔恨	125
放下重负，让心变得轻盈	128
放下苛刻，别被不真实的完美压垮	131
多一些信任，放下那些猜忌	133
拒绝繁复的诱惑，简单的才更实际	136



[第8章] 得失间更从容，属于你的跑也跑不了

可以去争取，但不要害怕失去	141
越是紧握的沙粒越容易溜走	143
用“小失”积攒你的“大得”	146
学会感恩，得失皆是收获	149
珍惜当下所拥有的才是真谛	151
别再纠结于失去的，放手获得整个世界	154

[第9章] 看淡名利，别让贪婪的执念拖垮一生

踏实为人，不要被名声威望所累	158
利是“利器”，越是渴求越会刺伤自己	160
别做守财奴，大方的人别人对你也大方	163
不断追求名利会让你心力交瘁	165
别把有限的生命投入到无穷的名利争夺上	168
名誉的光环只能笼罩一时	171
能够抛下名利，才能活出真的自在	174

[第10章] 不因缺憾较真，留点缺口才更接近完美

每一种美都有瑕疵，因而才与众不同	178
当一扇门关上，总有一扇窗为你打开	180
自信能够弥补一切的缺憾	183
物极必反，别去追求十全十美	186
扬长避短，将长处发挥到淋漓尽致	189



龟兔赛跑，看谁笑到最后才笑得最好	191
善于自嘲，有缺点的人反而招人喜爱	194
[第11章] 别计较金钱，它只是实现目标的工具	
金钱不能与幸福画等号	198
钱财无法填充你的精神世界	200
别哭穷，用智慧和劳动去播种	203
别装富，活得自信才是最大的财富	206
驾驭金钱，但不要成为金钱的奴隶	208
做会理财的人，别做太算计的人	211
炫耀奢侈只会让你陷入泥潭	213
[第12章] 不畏挫折，艰辛的道路往往通向成功	
挫折是一种磨砺，会让今后的路更平坦	217
别和困难较劲，让困难成为你的朋友	219
笑纳生活赐予的麻烦，创造斑斓人生	222
黑暗的逆境往往孕育着璀璨的成功	225
敢于冒险，不被眼前的困难吓到	228
接受挑战，失败让你更接近成功	231
[第13章] 别在伤害中纠结，苦尽了才有甘甜来	
拯救自己，放过别人对你的伤害	236
爱情不是童话，理解那些伤害	238
理性看待背叛，让爱有个正解	241

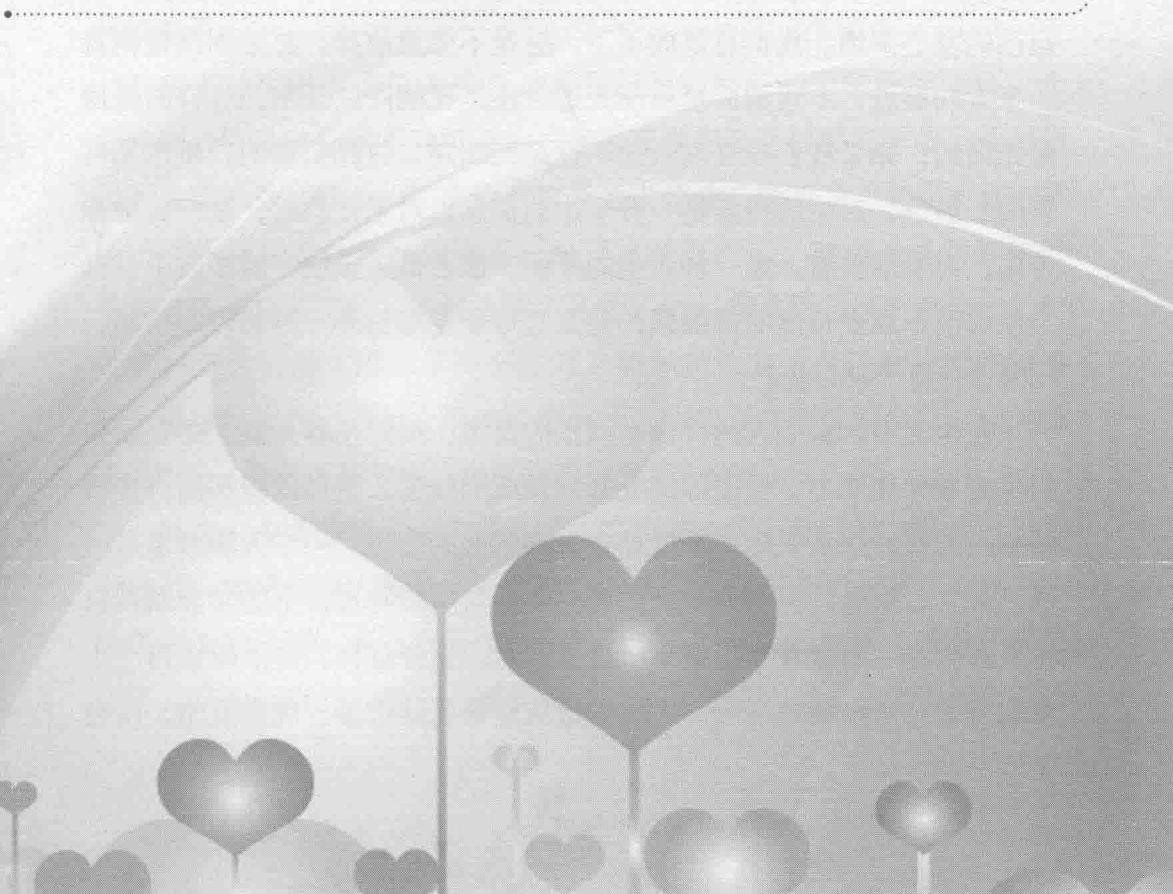


苦尽甘来，在伤害中学会成长	243
不要反复地折磨，学会痛快断了断	246
听取长辈的忠告，全面客观地对待爱	248
不要让爱的谎言越说越上瘾	251
参考文献	254

[第1章]

别钻牛角尖，无谓的坚持会束缚身心

在生活中，我们常说：再坚持一下兴许就会成功。通常我们会以这句话来勉励自己，但当我们知道前面已经无路可走的时候，这样的坚持是否有点太过于执着呢？钻牛角尖的下场只会让自己的身心被束缚，最终陷入痛苦的泥沼中。





过分的执着会将自己的身心束缚

在很多时候，过分执着并不是一个好品质。它就像是一个魔咒，一点点地禁锢着我们的身心，似乎我们不朝着之前的方向继续下去就对不起良心。执着本身是一种可贵的品质，但凡事都会有一定的限度，“执着”也是一样，适当的执着会体现出我们个人的魅力，同时也可以让问题变得更简单一点。但若是不顾一切的执着、太过分的执着则会不自觉地将自己的身心束缚。我们总是放不下，总是不愿意放弃，总是固执地朝着一个方向前进，不管前面是康庄大道，还是死胡同。甚至，这样的坚持是无谓的，如果我们最终闯入的不过是死胡同，这样执着的后果也是可悲的。虽然，对生活执着是一种坚定的信念；对工作执着，是一种精神寄托；对爱情执着，是一种人生的美丽。但若应该是放弃时不放手，就会使自己不堪重负而活得很累，甚至有可能走向另外一种悲惨的结局，同时也让自己身心疲惫。

在生活中，有的人活得像小河里的溪水，虽然平静无波，却有顽强的生命力和战斗力，它能够经受暴风骤雨的伤害，也可以坦然面对夏日骄阳的炙烤，它从来不在乎世界会有那么多的变化。一个人活着也是一样，人要有信念，但不能过分执着，不能与生命较真，不妨学会顺其自然，对生命中的意外和阻挠不必过于强求，也许这样，方能阻止自己生命的脚步过快地到达终点。人的一生就好像花开花落，周而复始，没有



什么花是永远不凋谢的，对待上天的安排，应该顺其自然，千万不能太过于执着。太较真是一种疼痛、一种心魔，它不断侵蚀我们内心简单的快乐，最后，我们只能满身疲惫地倒下。

王大爷年轻时是村里的干部，后来因为某件事没处理好，被迫离职了。离职的时候，王大爷已经快50岁了，在那一瞬间，他觉得生活好像没有了希望。他一直不肯承认自己竟然变成了跟隔壁大婶一样的百姓，总觉得自己还是支部书记。他经常会去政府与上级领导说话，说自己的苦闷，说自己的无所事事，说自己的孩子上学没学费，希望领导能解决这些问题。领导无奈地说：“你已经离职了，不是干部了，这些事情你自己能解决的就自己解决，自己不能解决的，就找你们村里的干部。”王大爷固执地说：“我不相信他们，我只相信我自己和你们。”王大爷总去政府闹，刚开始大家还看在他是老干部的份上跟他聊聊，但时间长了，大家都清楚了他的脾性，知道他很固执，就能躲就躲，能避开就避开。

在平时生活中，王大爷总是对自己被迫离职的事情耿耿于怀，十分较真。他在家动不动就说：“如果我现在还是村里的干部，那村里现在肯定不是这样子。”家里人都开始厌烦他的唠叨了，老伴没好气地说：“你在执着什么？你已经是平民百姓了，就应该是百姓的样子，有什么放不下的，有什么解不开的心结？简直是自己折磨自己。”其实，王大爷确实陷入了一个怪圈，他越是执着于自己被迫离职的事情，就越是痛苦，想想之前的辉煌日子，想想现在平凡的自己，越想越不是滋味，整日无所事事，最后搞得自己身心疲惫。

其实，王大爷所放不下的是内心的执着，而不是其他，因此他过得很痛苦。如果他真的放下了内心过分的执着，以正常的心态回归到一个平民老头的身份，他会觉得生活依然充满着阳光。有些事情既然已经发生了，毫无回旋的余地了，那我们就要学会接受，而不是太过于执着。



过分执着只会让自己更加疲惫，不如放松身心，给自己的心灵一个舒适的环境。

1. 适时修葺自己的信念

人生需要有信念，这样我们的生命才有前进的方向。但是，信念只有与自己合拍的时候，才能更好地发挥出领航员的作用。因此，在人生的路途中，我们要适时修葺自己的信念，让它与自己合拍，对于某些不切实际的想法，我们不应太较真、太执着，而是要学会放弃，适时找到合适自己的人生信念，这样我们的生命才会更加绚丽灿烂。

2. 与其走向死胡同，还不如拐弯走向另外一条大道

如果我们希望与别人合作，并且已经向对方明确地表达了意图，但对方却毫无回应，在这样的情况下，与其继续留下来攻坚，把时间花在啃掉这块硬骨头上，不如转身离去，把精力用来寻找新的目标。每个人做事都有自己的理由，放弃攻坚是对别人的尊重，这是一种明智的选择。大量事实表明，第一次不能成功的事情，以后成功的概率也是很小的，纠缠下去只会惹人厌烦，这样并没有太大的意思，与其把80%的精力耗在20%的希望上，不如以20%的精力去寻找新的目标，说不定还有80%的希望。

别一味追求那些不属于自己的生活

有人说：“追求幸福的人分两种：一种是追求属于自己的幸福，一种是追求属于别人的幸福。”前者懂得定义属于自己的幸福，而后者只是追逐他人定义的幸福。在生活中，我们何尝不是这样呢？有时候，我们生活得并不如意，若是问为什么，我们的回答却是：“我没



有达到某种生活的标准。”我们总是听别人说，有了房子才有安全感，于是就为了别人所定义的“安全感”背上了10年20年的债务，节衣缩食，心不甘、情不愿地当起了房奴；我们总是听别人说，在高级餐厅里约会才是最浪漫的，于是我们就将这当成是一种美好生活的向往，宁愿吃方便面也要勒紧裤带去潇洒一次；我们总是听别人说，没去过健身房就不够时尚前卫，于是我们就赶紧去健身房报名，学那些自己并不感兴趣的课程，只是为了达到别人所定义的“幸福生活”。但那些生活真的属于自己吗？为什么即便我们达到了这样的生活标准还是不快乐呢？究其原因，在于我们与自己较真，总是一味地追求那些不属于自己的生活，就好像我们穿着不合尺寸的衣服，不是嫌太大，就是嫌太难看。

生活是自己过，而不是给人看，别人生活的标准并不可能就真的适合自己。因为生活的幸福和快乐是属于自己内心的一种感觉，如果只是迎合别人的取向，这样难免会苦了自己。那些苦苦追求不属于自己生活的人，他们与自己的心灵对峙着。换言之，他们总是与自己较真，越是不属于自己的，越是要去尝试。在羡慕嫉妒的过程中，他们浑然忘记了自己原本美好的生活，而是将别人的生活当成是自己生活的标准。卞之琳说：“你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。”其深层含义在于，虽然我们每个人都把别人当做风景，其实在别人眼中，自己何尝不是一道美丽的风景呢？所以，不要跟自己较真，而是要学会对自己的生活释怀，因为属于自己的生活才是幸福快乐的生活。

在《伊索寓言》里记载了下面这样一个小故事：

一只来自城里的老鼠和一只来自乡下的老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写信给城里的老鼠说：“希望您能在丰收的季节到我的家里做客。”城里的老鼠接到信之后，高兴极了，便在约定的日子动身前



往乡下。到了那里之后，乡下老鼠很热情，拿出了很多大麦和小麦，请城里的好朋友享用。看到这些平常的东西，城里的老鼠不以为然：

“你这样的生活太乏味了！还是到我家里去玩吧，我会拿很多美味佳肴好好招待你的。”听到这样的邀请，乡下老鼠动心了，就跟着城里老鼠进城去了。

到了城里，乡下老鼠大开了眼界，城里有好多豪华、干净、冬暖夏凉的房子。看到这样的生活，它非常羡慕，想到自己在乡下从早到晚都在农田上奔跑，看到的除了泥土还是泥土，冬天还得在那么寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是热得难受，这样的生活跟城里老鼠比起来，自己真是太不幸了。

到了家里，它们就爬到餐桌上享用各种美味可口的食物。突然，咣的一声，门开了。两只老鼠吓了一跳，飞也似的躲进墙角的洞里，连大气也不敢出。乡下老鼠看到这样的情景，想了一会儿，对城里的老鼠说：“老兄，你每天活得这样辛苦简直太可怜了，我想还是乡下平静的生活比较好。”说罢，乡下老鼠就离开城市回乡下去了。

显而易见，这个故事的寓意在于：适合自己的生活方式并不一定适合别人，同样，适合别人的生活方式也不一定适合自己。因此，如果自己当下生活得还不错，那就过好属于自己的生活，而没必要去追求别人定义的生活。我们应该明白，别人的快乐和幸福并不一定适用于自己。

1. 别人的生活不一定适合自己

我们总是向往着这样的生活：条件优秀的老公、可爱的孩子、宽大的房子、豪华的轿车、稳定的工作。在我们看来，似乎这样的生活才是最幸福快乐的。但这样的生活适合自己吗？较真，有时候就是自己的外在与内心互相对峙，明明这是心里不喜欢的，但却为了迎合别人的眼光，而刻意将自己的生活变得乱七八糟。所以，为了学会享受自己的生