

全球MVB图书排行榜
超级畅销书

烦恼 随风去^①



创设100个检测试题
心理健康指数

吴靖彦 编著

德宏民族出版社

烦恼随风去^①

Let Worries Go With The Wind



吴靖彦 编著
德宏民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

烦恼随风去(上)/ 吴靖彦 编著 - 德宏: 德宏民族出版社, 2003. 10

ISBN 7-80525-771-X

I. 烦… II. 吴… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第060301号



书名: 烦恼随风去(上)

作者: 吴靖彦 编著

出版·发行 德宏民族出版社

地 址 潞西市青年路1号

邮 编 678400

电 话 0692-2124877

网 址 www.dmpress.net

开 本 32

印 张 7.25

字 数 125千

责任编辑 思继春

责任校对 冉玉兰

封面设计 唐利群

印 刷 四川南方印务有限公司

版 次 2003年10月第1版

印 次 2003年10月第1次

ISBN 7-80525-771-X/1·202

定价: 15.00元(全套定价: 30.00元)



不要把未来看得太远，
也不要把过去看得太重，

尽你所能，
集中于现在！



快乐起来 好运常在

阿行

很不幸，我们中大多数人似乎都颇欣赏这样一句诗：“生活一网”。难道不是这样吗？“等单位房子分到手，我就轻松了！”“等拿到高级职称，我就会快乐了！”“等减肥了十公斤，爱情就会来临！”“等挣够一百万，我就可以干自己想干的事了！”——多少人等待一生，最后才发现这些美好的目标不过是无法达到的幻影！去年秋天，我跟朋友在四川一景区按旅游图上所标志的一个景点匆匆赶路，当我们终于到达目的地时，看到的只是一座破败的小庙；返回的路上，才注意到来的一路上风景就蛮不错，就连那墨绿色青苔上点缀的黄褐色落叶看起来都那么富有韵致！

这里就有这样一本书，它就像苍苔落叶般清雅宜人，让你在放下书本的同时放下心头的沉重——原来生活是这样的简单美好，就像《圣经》中上帝说“要有光，就有了光”那样简单美好。作者在书中告诉你：“生活不是紧急事件；琐事毋需计较；爱自己，人人更爱你……”即使你认定人生的意义在于奉献，也得得首先活出自己，才能帮助别人。别再做忍者龟了，如果你自己都不快乐，又怎能让别人跟你在一起感到快乐？

“我们这一代人最伟大的发现，就是人们可以通过改变自己的心态来改变自己的人生。”这是伟大的心理学家威廉·詹姆斯的一句话，如果你认为这话有一定的道理，那就请你拿起这本书，也许你放下书本出门就会发现世界原来挺美好！



生活不必充满危机

骆金佑

这个世界上总有那么一些人，十分努力而勤勉，本人又不乏聪明才智，也受过中等高等教育，但却一直过着贫穷的生活；还有一些人，为了赚钱呕心沥血，不辞辛劳，但始终没有太大的收获，最多也就是小康生活水平。一分耕耘一分收获，人们很难理解为何这些人付出了却得不到应有的回报，连他们自身也对天道不公心怀愤恨。是什么原因造就这样的悲情人物呢？除开不可抗拒的、某种不可知的因素的干扰，答案就在“为琐事而烦恼”。

本书作者是位美国著名的心理健康咨询专家，她明白地告诉我们生活的秘诀：不要被一些无关大是大非的琐碎事情缠绕，不要让烦恼压垮你。无忧无虑的人生充满各种可能，只要打破恐惧的恶性循环，财经生活就会全面改观。别担心钱的事，因为你肯定会有钱。

不良情绪、不良的思维方式、不良的心理会谋杀你的个人财富。尽管你是名校毕业生，尽管你自以为是办公室之花，还是会被老板和强悍的同事K得满头包。你诚惶诚恐，担心饭碗不保，你检讨再检讨，最终却会像契诃夫笔下的小公务员，在胆战心惊和自我谴责中郁闷而死；或者与之相反，你火冒三丈，认定责任全在别人。这两种反应都是消极的，它对创造财富毫无用处。

又比如，你最喜欢的休闲方式就是一边喝下午茶一边对朋友倾吐满腹愁肠，抱怨上班太远、工作太多、搭档蠢得像猪、晋升太慢……听听，周围充满诉苦声，而且很少有人加入其中。但是，频繁诉苦有何好处呢？既不能给你带来欢乐，又不能改变已

有的现实，明天还是要继续的。本书告诉你，诉苦和抱怨虽然是一种全社会都可以接受的通用的形式，但它是消极的习惯，和得到安慰没有必然的联系。它消耗了脑力和情感力量，却又于事无补。

或者你的唠叨抱怨是另一种内容：我没有时间，这不合我的习惯，恐怕风险太大，别人都做不了的我也做不了，我累了，过两天再说……说穿了，你烦恼，你害怕；但你若不真正开始，你永远不会有辉煌的前程！

本书中所举的事例在生活中俯拾皆是，看过后我们才会醒悟：原来我竟然这样糟糕地活着！现在你了解为什么快乐的人总是更富有的原因了：穷人把大部分精力花在琐碎事务上，花在到处诉苦上，花在错误的思想思维中；富人则把精力放在实干和创造性、开放性的事业上。财富的奶酪永远都够分配，不要担心别人动你的奶酪，不要担心奶酪被吃光。金钱不是金矿，金矿不可再生，有被挖完的时候，金钱每时每刻都被创造出来，而且它还会下蛋。保持富裕意识，保持创新精神，财源就会滚滚而来。

生活不是危机，不要将过去的失败作为否定自己的武器。有时，人生似乎是我们的敌人，好像事事不如意，就像是在阴谋反对我们。其实根本没有阴谋，人生就是人生，它不是我们的敌人，但思想可能会是。人生不如意者十有八九，可与人言者十无二三。烦恼无用，抱怨无效，抓紧现在的时间，放手去做吧，发家致富不需要理由。





目录

1. 不要为琐事烦恼	001
2. 我们本是一块残缺的圆	008
3. 在喧嚣中保持缄默	013
4. 避免思维的雪球效应	018
5. 避免资讯焦虑症	022
6. 远离恐惧的纷扰	027
7. 人生并非不断赶路	031
8. 谦和轻松成就大事	035
9. 把光环留给别人	039
10. 发现日常之美	045
11. 一滴水也能折射出太阳的光辉	049
12. 以众人为师	051
13. 坚持训练你的耐性	055
14. 倾听给你双倍的回馈	060
15. 从同情心中感悟真情	066
16. 偷得浮生半日闲	069
17. 学会释放压力	074
18. 给想念的人写封信	078
19. 每天都过“感恩节”	083
20. 试着对陌生人微笑	086
21. 用心去体会美妙的感觉	092
22. 享受生活的点点滴滴	096
23. 事情总会过去的	101
24. 生活不是紧急事件	105
25. 享受简单生活的乐趣	109
26. 做一个谦逊善听的人	113
27. 主动理解对方	117
28. 笑对人生低谷	121
29. 生活不必弄虚作假	124
30. 赞扬与批评都是生活的馈赠	128

31. 无目的的善举	134
32. 助人者自助	139
33. 不为轻信所伤害	142
34. 从融洽的感觉中获得满足	146
35. 用心接纳他人的观点	152
36. 大胆说出对他人的爱	157
37. 谦逊赢得尊敬	162
38. 做一头智慧的“猪”	167
39. 不挑剔别人的不是	172
40. 每天想想值得爱的人	177
41. 宽恕获得内心平和	180
42. 宽容让生活愉悦	185
43. 每天数数你善恶的石子	188
44. 定期自我盘点	191
45. 忌妒是包毒药	195
46. 为他人开一扇方便之门	198
47. 最真诚的慷慨就是赞赏	202
48. 别说自己不行	205
49. 把“胃口”放大一点	210
50. 万物都留有上帝的指印	214



不要为琐事烦恼

日常生活中，人们往往会不经意地把许多小事情看得过于重要。

一贯优秀的尖子生会因为偶尔没有考出理想的分数而闷闷不乐、眼含泪水；女孩也许会因为穿了一件不合时宜的裙子而羞怯畏缩、忐忑不安；小投资者会因为提前抛出股票，少赚了几百、几千块钱而叹息数周；甚至于一个过于小心的健康人会为一阵突如其来牙疼而恐惧不已，担心自己患了重病！其实这不过都是些小事，我们根本不必为此烦恼，败坏自己的快乐心情。

一个莽撞者驾车突然闯入你的车道，惊惶中你匆忙避让，一个急转弯避免了事故发生。你的心被突然悬到空中，又马上被抛掷到地上，这时候，你多半是口头心里都把他骂了个狗血喷头，并且确信他绝对“受之无愧”。虽然事后你也许会想：既然有惊无险，也就不必大动肝火，不如继续过自己平静的生活，就像什么也没发生一样——而在当时，你根本不会这么想。

在经历了某件不经意间做出的错事后，你的脑海往往会一遍又一遍地回想错误的根源，并反反复复

地臆想着“改写历史”——将事情按照自己的愿望重新设想一遍，从中得到心理安慰……你想过没有：这些是否过于消耗我们的心力？是否会分散注意力，降低工作效率？答案是：肯定会！

其实，一次偶然的考试失败不会使你永远成为落后者；参加比赛名落孙山，并不意味着永无机会；穿了不合时宜的裙子的女孩，也许不能成为注意的焦点，但却不必郁郁寡欢；这次股票赚少了，没准下次会利润翻倍；“牙疼不是病”，你绝对不会“引癌上身”；莽撞驾车者不过是为你的生活平添了一次可以津津乐道的“历险记”而已；已经做错的事不可更改，但你可以从中汲取经验教训“吃一堑，长一智”……总之，所有的事情并非你想象的那么糟糕！而且，更为重要的是，多数人是善良友好的，生活也常常是五彩斑斓的。当我们为琐事斤斤计较，消极对待时，我们的双眼已为黑暗所蒙蔽，对生活中真善美的光芒也视而不见，心理可能因此变得灰暗，这样的人生是多么的可悲和不幸呵！

生活中的繁琐小事，并无绝对的正确与错误之分。一件事情，从这个角度思考让我们愤恨难平，换个角度或许就能豁然开朗。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，若能认识到这一点，就可以随时保持良好的心理状态。时时处处拥有一份平和的心情，生活也会因此而绚丽多姿。

你如果很少检点自己的情绪，任凭种种琐事干扰自己的生活，把小小的失误放大到糟糕透顶，毫不吝啬地把精力消耗于其中，烦恼和困惑就会像影子一



善思



心情好
人就好

青晓

样跟着你。事实上,人生不如意之事十有八九,他人不可能处处依照你的意志行事,生活有喜有忧,你总有解决不了的问题,事物就是这样的繁多和客观,人生就是这样不尽完美和不可能完美,连旷达飘逸的李白也慨叹:“人生在世不称意,明朝散发弄扁舟”,何况你我这样的平凡之辈。所以我们应该学会适应这一规则,否则,我们的生命就会被没完没了的烦恼耗费大半。

要想不为琐事而烦恼,生活得从容平静,你应该明智选择哪些事情应该坚持去争取,哪些事情又不必太在意。可是,日常生活中大事小事犹如乱麻,了无头绪,面对纷繁复杂的诱惑与冲突,许多人不知所措,难以看清自己的需求,做出正确的选择取舍。正因为如此,他们终日被恼怒和怨气所包围,凡事都要争执计较,把生活变成没完没了的争吵,却将真正的机遇失去了。

刘邦的臣子樊哙曾说“大行不顾细谨,大礼不辞小让”,意思是想要成就大事,就不要拘泥于细枝末节,不让琐事扰乱远大的抱负,从而把握住真正有价值的机会取得成功。

静下心来想一想,实在是没有必要让无谓的琐事破坏美好的心境。非得要争论谁是谁非、谁高谁低吗?车子被刮掉一块漆,非得在大街上相互指责,阻断交通,为这鸡毛蒜皮一样的是非曲直纠缠不休吗?都是没有必要的。检查一下你自己的生活,如果充斥了太多这样的琐碎情节,那就该好好做做“清洁卫生”了。

生活不是战斗,琐事毋需计较。只有养成这样的思维习惯,你才能最终获得心灵的平静,过上从容的生活。

自我测试

你经常为琐事烦恼吗?填完这份问卷你就知道了。下面的十个问题中,都各有三种描述,请选出最能形容你形态的那一种,然后计算总分数。选a计3分,选b计2分,选c计0分。

1. 看到某个人抱着一堆商品排在自选商场最长的结帐队伍中时,我会:

- a. 生气,因为这个不懂得为别人着想的人感到难过。
- b. 指出那个人的错误,并建议他去排另一条结帐队伍。
- c. 不让这件事困扰我。

2. 在观赏期待已久的节目时,有线电视突发故障,我会:

- a. 咆哮以发泄心中的失望。
- b. 打电话给有线电视公司报修。
- c. 不让这件事困扰我。

3. 食品店购买食物后,我发现买错了,我会:

- a. 回去跟店员大声理论,要求退钱。
- b. 向周围的人抱怨,并且挑剔食物。
- c. 将错就错地享受这些食品。

4. 有人在影剧院里说话,我会:

- a. 通知经理。
- b. 大声发出嘘声。
- c. 换一个位子。

5. 当自动售货机吃了我的硬币时,我:

- a. 通常会踢打和摇晃机器——我痛恨被欺负。
- b. 有时会踢打和摇晃机器,全看我有多生气而定。
- c. 从未踢打或摇晃机器,只是换一部。

6. 在拥挤的停车场里,我发现有人占用了两个车位,我会:

- a. 在那个人的车窗上留纸条,指出他太不会替别人着想了。
- b. 继续往前开,但在心里假想移开对方的车。
- c. 继续去找停车位。

7. 有天早上,报纸来迟了,我会:

- a. 感到挫折和不悦,因为我早上的作息顺序被打乱了。
- b. 打电话给送报办事处,让他们知道。
- c. 继续做别的事,决定吃午饭时再看报纸。

8. 在餐厅里,我注意到比我晚来的人先吃到了食物,我会:

- a. 失去胃口,离开餐厅。
- b. 觉得自己被疏忽了,所以向女侍抱怨。
- c. 猜想自己的食物可能要烹调得久一点,而耐心等待。

9. 我前面的车子违规左转,我会:

- a. 突然换车道以表达我的抗议。
- b. 在等待时猛按喇叭,作出下流的手势。
- c. 猜想那个人也许有不得已的苦衷才会违规。

10. 银行只开了一扇窗口,结果大排长龙,我会:

- a. 大声向四周的客户抱怨。
- b. 翻眼球,唉声叹气,查看手表。
- c. 检查自己要办的事项,确定我的交易不会太久。

烦恼指数记分板



0-10分：你很少为琐事烦恼。

11-20分：你还需要练习一番，才能把每件事都看成小事。

21-30分：你太容易为琐事而烦恼了，请试着放轻松点！

我们本是一块残缺的圆

曾经读过希尔·福斯坦写的一本小说《失去的那一部分》，其中讲到有个圆被切去了一块，它想恢复完整无缺的状态，于是四处寻觅失落的那一部分。因为残缺不全，它只能慢慢滚动。在缓慢的旅程中，它一路欣赏野花，和毛毛虫聊天，享受和煦的阳光。途中，它找到了各种不同的碎片，可是都不合适，所以它只能继续寻找。有一天，残缺的圆终于找到了一块非常合适的碎片。它非常开心，高兴地把碎片拼上，开始滚动。完整的圆滚动得很快，快得使它无法再注意到那些野花，也无暇和毛毛虫聊天。它发现，滚动太快以后的世界和过去好像完全不同了，没有那么美好了。不久，它便停止滚动，把补上的碎片丢在路旁，慢慢地滚动着前进。

和小说中的圆一样，当生活有小缺憾时，我们反而能够体验更深刻的人生。什么都拥有的人是可怜的，因为他永远都不能体会到，当期待中的美好事物来临时，那是一种什么样的感觉；他也永远不会知道“得不到的东西才是最好的东西”这一道理。事事皆求完美的人，往往会因太多的欲望而受累。

迄今为止，我们还未曾见到过一位内心平和、生