

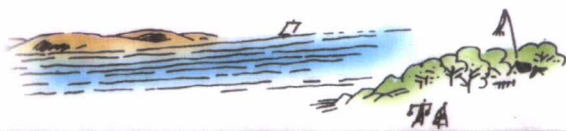
全球 MVB 图书排行榜
超级畅销书

烦恼 随风去^{II}



创设 100 个检测题
健康指数

彦 编著



烦恼随风去^①

Let Worries Go With The Wind



吴靖彦 编著
德宏民族出版社

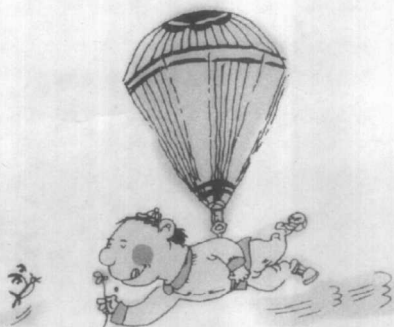
图书在版编目(CIP)数据

烦恼随风去(下)/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060303号



书名:烦恼随风去(下)

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/I·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，也须得首先活出自己，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，而且很少有人不加入其中。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。

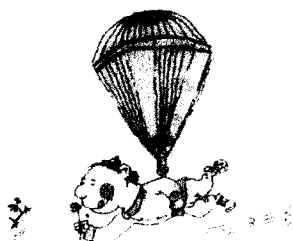




目录

1. 珍惜上帝创造的这一天	001
2. 做棵快乐的心安草	006
3. 保持荣辱不惊的平和心态	011
4. 万事随缘	014
5. 专注才会成功	019
6. 松弛身心 获得舒适	022
7. 让身心度个假	029
8. 把难题留给潜意识	035
9. 主动伸出友爱之手	039
10. 将指责变为宽容	043
11. 偏执让你处处碰壁	047
12. 不妨笑对指责	050
13. 做个早睡早起者	053
14. 数数字 放松全身	058
15. 别做乱闯的无头苍蝇	061
16. 定制一份思想食谱	065
17. 最重要的事莫过于保持轻松	068
18. 修身养性 习惯成自然	071
19. 静坐养身心	075
20. 每天打几趟太极拳	079
21. 培植一盆鲜花	083
22. 别去接带刺的仙人球	087
23. 每天做一件善事	093
24. 体会奉献的乐趣	097
25. 事先承认自己会打出坏球	102
26. 不要成为那只乱吼的狗	105
27. 人生本就不公平	110
28. 勿以善小而不为	115
29. 世纪的思考	118
30. 别总绷着你的脸	122

31. 学会对人生持有一份幽默感	126
32. 幽默是一剂良方	130
33. 人生路上三句话	135
34. 让你的手掌对准太阳	140
35. 勇于改变自己	143
36. 把困难化敌为友	146
37. 改变命运的黄金法则	149
38. 重新定义你的成就	154
39. 做你喜欢做的事	157
40. 不妨“跟着感觉走”	160
41. 会想者获乐	165
42. 从反思中获益	169
43. 给欲望加一个屋顶	173
44. 用爱滋润心灵之园	179
45. 随时自问：什么才是要紧事	184
46. 把时间花在事业的关键部分	189
47. 坦然面对真相	193
48. 莫管他人瓦上霜	197
49. 每天为自己留点时间	201
50. 体味孤独的乐趣	205



珍惜上帝创造的这一天

圣经《诗篇》第一百一十八章第二十四条说：“是上帝创造了这一天，我们将举杯庆贺，并深深陶醉于其中。”

你有没有想过这个问题：“我什么时候将离开这个世界？”谁都应该思考这个问题，可谁都无法得出答案。我们经常看到媒体报道的种种车毁人亡的事故。有时候在电视画面上，那一具具被抬离事故现场的躯体，多少次引起我们对人生变幻莫测的慨叹啊！

阎王爷每天都会理所当然地召回许多活腻了的人，寿终正寝的多半没什么意见，以为自己命不该绝的人可是愤恨难消。有位年轻人，到了阴曹地府还是愤愤不平，他问阎王：“为什么这么早便把我找回来？”阎王说：“你是该回来了啊。你看看，你四肢无力，满脸愁容，疲倦难耐；更惨的是，你欲望横流。”“但是至少也该给个警告呀！”阎王闻言火了，他说：“怎么没有，我至少给了你三次机会。”年轻人不解：“哪有？”“第一次，我让你变得很疲倦；第二次，我使你肠胃痛；第三次，我叫你全身都痛。我以为你全都明白了，但你仍然执迷不悟，只能调你回来。”

年轻人叹了好长一口气。有一天，他再问阎王：

“我有的是钱，房子大，车子好，金条多，可不可以抵命？”这回换成阎王叹了好长一口气，他说：“钱，只有活着的时候才管用，死了便不管用了。有命，钱是钱；没命，钱换冥纸。”“真的不行？”“一点办法也没有。”钱真的重要，但为挣钱挣到没命，却是很蠢。

今天我们还生活得一如往常：自由自在，没有病痛，也没有太多的烦恼和忧虑。我们有着这样那样的设想，对未来生活充满着幻想与希望。也许我们为了获得学位而不辞辛苦地学习；也许我们心底久久深藏着对家人深深的爱意，正准备寻找一个机会向他们表达自己的感情；也许我们终于鼓起勇气准备向自己暗恋着的女孩倾诉自己对她的爱情了；也许我们一直感到生活烦恼不尽，正想改变自我，主动和烦恼冰释前嫌；也许我们为自己曾经伤害了别人而愧疚不已，总希望能够以实际行动作出补偿并期待着对方的宽容；也许我们不止一次地跃跃欲试，要去参加马拉松长跑或者带孩子去河边钓鱼；也许我们还想一改往日爱打岔的积习，成为一名好听众……

可是到了明天，难以预料到的事情也许会发生在我们身上：自己或是亲朋突然去了别的地方工作，或者遭致伤痛、疾病甚至逝去。一切来得如此突然，我们根本就没有心理准备。于是，一夜之间，我们所有的努力、所有还未曾表达的情感、所有的设想与计划，以及所有的期待，都在要实现它们之前，随着生活的种种变故与不测而化为永远的遗憾。

我们总是因为这样那样的原因来搁浅内心的计划，想出复杂的理由来使自己的想法合理化，浪费时

间和精力去做一些无足轻重的事情，似乎漫长的人生之中，时间无限、精力无限、机会无限。因此，我们总是找借口说：“以后还有机会”，而不愿立刻去做心里非常想做的事情。认为好事总得慢慢来，不着急，可以留到以后才做。拖沓下去，我们往往丧失了机会，没有告诉他人我们的诚挚与爱心，永远也没能表达出自己对爱人的在乎之情。

人生的理想实在是太多太多，实现它们将是多么美妙的事情呀！可我们总不相信自己能够于几小时或几天之内就能达成这些愿望，我们认为自己至少现在还不具备条件。我们往往对自己说：还是过段时间，准备好了再说吧。“明日复明日”的想法，让我们一再错失良机，“成熟的时机”却总是离我们遥遥，直到终有一天，青春已去，生命不再长久，心愿却已经无法完成了。

我们总是带着充分准备好的质朴情怀开始跋涉人生之路。旅途中我们审视着生活，评价自己，希望自己每一步都走得稳当，每一个脚印都值得肯定。当我们终于走完了全程，却对沿途的大好风光没有印象，也不记得一路脚印的深浅。我们总是匆匆忙忙地赶路，耗费了大部分的精力，做了大量并不重要的事情，却与人生许多美好的东西失之交臂。

没有人能够保证自己的明天会更好，今天是我们唯一拥有并且能够驾驭的时光。古代行船有一句话：“船板下面是地狱。”一板之隔，生死两境，可知生命脆弱，随时随地都有遭到灾难的可能。所以，要珍惜生活中的每一天，把每一天都假设成你生命的

最后一天。这样做并非是唆使你行为放纵，抛弃责任，今朝有酒今朝醉；相反，这样做的益处在于让你提高紧迫感，看重生命中的每一刻光阴。心中始终存着“现在是生命最后的一刻”的觉悟，则无论遇到何种境况，我们都不会惊慌失措，也就不会为琐事而使生命充满烦恼。

生命太崇高了，以至于不容被虚假所损伤。人要生活得轻松些，不要太严肃。希望这些道理正在而且将来也会对你有所帮助，使你正确审视生活。

珍惜生命的每一天，我们应该设法使自己适应现状，而不是设法使一切适合自己的欲望；顺其自然地接受自己的家庭、事业与运道，并使自己适应它们；设法强固自己的思想，锻炼自己的灵魂，学习有用的东西，阅读些需要努力、思考和专心的东西，而不要精神倦怠；帮助别人而不为人知；至少做两件自己不想做的事，只为锻炼自己；尽可能仪态优雅，衣着适宜，低声说话，举止有礼，勤于称赞，任何事情不吹毛求疵……

快乐度过每一天，它不花你一文钱，今天就开始吧！

自我测试

你有没有把每一天当作最后一天来活？下面这些事情，你已做过的计 0 分，正打算做的计 2 分，没做过的计 3 分。

1. 开始阅读一直想读的书。
2. 布置房间。
3. 清理抽屉。

4. 逗孩子笑。
5. 跟亲人共度一天。
6. 试吃新食物。
7. 开始学唱一首歌。
8. 领养一只宠物。
9. 花一小时来记录自己想做些什么。
10. 打电话、写一封信或发电子邮件给远方的朋友。



烦恼指数记分板

0-10分: 你是一个做事很积极的人,生活中不会有太多遗憾。

11-20分: 你有点懒。

21-30分: 很多事情盘踞在你脑海里,与其烦恼不已,不如立即行动。

做棵快乐的心安草

时不时地，我们中间的大多数人都要做一些不切实际的事情，耽搁自己的快乐。他们憧憬着未来，却对现实满不在乎，不知珍视现在的一切，总认为现在的状况很糟，将来一定会改变的；总是不断地追求更多的东西，不注重自己已经拥有的。这是各种各样的心理病例中，最为严重也最为普遍的一种。具有这种心理疾患的人往往并不是想使自己拥有的东西有所改善，而只是要求得到更多，以满足他们无止无休的欲望。他们常说：“如果我的愿望能全部得到满足，我就会变得很快乐。”在每一次有新愿望的时候，这句话会一再重复。

一位朋友上周才买了新车，第二个星期，一遇到人他就说隔壁邻居的车如何如何豪华，如何如何比自己的高档！下次再遇见他，又听到他对自己车的速度不停地抱怨……

永远都不知满足的人达到了某个目的，又会冒出一些新想法，于是，心理矛盾又会出现。因此，尽管他们得到了想要的，但仍旧不快乐，他们总认为自己还未得到的半杯咖啡比自己已经拥有的半杯更好。

如果你陷入了这种状况，你就需要调整你的心态



如是者常乐

春暖

了,多去想一想你已经拥有的,而不要太贪心地去追求你还没有的。不要陷于“得不到的才是最好”的恶性心理循环中。

有这样一则寓言:有一天,国王独自到花园散步,使他万分惊奇的是,花园里所有花草树木都枯萎了,园中一片荒凉。后来国王了解到,橡树难过自己没有松树那么高大挺拔,因此轻生厌世死了;松树悲伤于自己不能像葡萄那样结许多果子,也死了;葡萄哀叹自己终日攀在架上不能直立,不能像桃树那样开出美丽的花朵,于是也死了;牵牛花也病倒了,因为他叹息自己没有紫丁香那样芬芳;其余植物也都垂头丧气,没精打采,只有很细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道:“小小的心安草啊,别的植物全都枯萎了,为什么你这小草这么勇敢乐观,毫不沮丧呢?”

小草回答说:“国王啊,我一点也不灰心失望,因为我知道,如果国王你要一棵橡树,或者一棵松树、一株牵牛花、一丛葡萄等等,你就会叫园丁把它们种上,而我知道,你希望我的就是要我安心做小小的心安草。”

尘世中的红男绿女却很难像心安草那样生活,他们总是有橡树、松树、牵牛花、葡萄等植物那样的想法,不满足已有的,总是期望得到更多,把幸福寄托于未来。而现实往往又与理想有着落差,不尽如人意,所以他们变得消沉悲观。

欲望是难填的,在欲望的诱引下,因为我们无止境的索求,快乐的日子被我们一再推延,直至终老也