



GEI QINGSHAO NIAN
PENGYOU ZUI HAO
DE ZHONG GAO

正能量阅读

给青少年朋友最好的忠告

去烦篇

不做可怜的“烦恼虫”

庄恩岳◎主编



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

正能量阅读



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE ZHONG GAO

给青少年朋友最好的忠告

去烦篇

不做可怜的“烦恼虫”

庄恩岳◎主编



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不做可怜的“烦恼虫”:去烦篇 / 庄恩岳主编. —北京:
华文出版社, 2013. 8

(给青少年朋友最好的忠告)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4015 - 4

I. ①不… II. ①庄… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167130 号

不做可怜的“烦恼虫”(去烦篇)

主 编: 庄恩岳

责任编辑: 张力慧 李 媚

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 编辑部 010 - 58336210 总编室 010 - 58336239

发行部 010 - 58336212

经 销: 新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 12.5

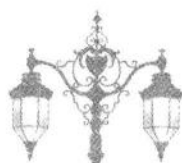
字 数: 60 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4015 - 4

定 价: 24.80 元



Contents 目录

人人需要去烦的智慧	1	烦恼是一种主观感受	7
别逃避今天的烦恼	1	生存环境恶劣常常会心烦不已	8
景本无异,异的是心情	2	无德者快乐少	8
每个人都有不同程度的烦恼	2	找到烦恼源	9
烦躁是一种心灵上的痉挛	3	别变成可怜的烦恼虫	9
年龄与烦恼相关	3	快乐是一种选择	10
学好本领无烦恼	4	只关心自己的人与快乐无缘	10
家庭幸福者快乐多	4	求人不如求己	11
内心充实烦恼少	5	盲目追逐名利更烦恼	11
盲目追求高消费烦恼不尽	5	越诉苦,越烦恼	12
损人利己,烦恼不断	6	今天有点烦,以后更麻烦	12
运动能缓解烦恼	6	不要积攒烦恼	13
有人会身在福中不知福	7	忙碌能去烦恼	13

千万别去找烦恼	14	记住智者的四句箴言	26
良好的情绪是去烦的前提	14	别预支烦恼	26
借酒消烦,烦更烦	15	越自卑,越烦恼	27
了解孙思邈去烦的秘诀	15	盲目操心,烦恼自来	27
越追求完美,越烦心	16	别耍小聪明	28
总凭运气,烦恼更甚	16	恬淡人生烦忧少	28
不会理财常被金钱所困扰	17	不生闷气,自我解脱	29
善去误会,烦恼消	17	老北京的太平歌词	29
越是追求欢乐,越是烦恼缠绕	18	不能什么好事都是自己的	30
常犯错误烦恼多	18	以势利心交友烦恼丛生	30
越怨恨,越烦恼	19	少些怒气	31
多吃快乐的食物	19	多些发现	31
不当得利,心不安	20	不要言过其实	32
烦恼是一生最大的负担	20	抱怨越多,烦恼越多	32
有病整天烦	21	任意拖宕烦恼来	33
心底开荷花,百烦从此消	21	事前多操心,事后少忧心	33
执迷不悟终会有烦恼	22	随心所欲降大祸	34
学会良性“竞争”	22	别做说谎的“匹诺曹”	34
善于走出人生失败的阴影	23	“送”字面前不含糊	35
自己的烦恼自己消	23	快乐活在当下	35
别为“等待”而忧烦	24	改变烦心常喜乐	36
死要面子活受罪	24	睡不着,心更烦	36
掌握自信与自卑的天平	25	善于从平凡的生活中获取快乐	37
生命的价值取决于自身的心情	25	远离网络陷阱	37

别总为“信息爆炸”所累	38	盲目攀比的人多烦恼	49
总有春风般的微笑	38	“苦日子长,甜日子短”	50
别感觉生活是无奈的	39	心静自然凉	50
每天都要开心一点	39	爱听甜言蜜语烦恼多	51
不该活得太严肃	40	不为“看不惯”烦心	51
多亲近自然	40	好事多磨,苦尽甘来	52
接受现实	41	不为有竞争对手而烦心	52
不要取悦所有的人	41	做世上最幸福的人	53
既要有“进”,又要有“退”	42	不为平平淡淡而烦心	53
不该争论的不争论	42	常有惜福心	54
别看“天”吃饭	43	做智者能去烦	54
每个人在别人眼里可能都是		不择手段占有财富是祸不是福	55
“怪物”	43	不要自己折磨自己	55
别总说“我烦死了”	44	健康的生活方式能去烦	56
不对别人说“别烦我”	44	不良的生活方式让你烦恼不尽	56
总唠叨也是一种烦	45	迎春风,去烦恼	57
不可轻易受人“恩惠”	45	做“鸵鸟”心更烦	57
不为一次不成功而烦心	46	盲目消费总是烦	58
想开些,看淡些	46	善待“富贵”与“贫穷”	58
越嫉妒,越烦心	47	眼光不一,烦恼也不一	59
知足的人多烦恼	47	为自己的心境换一份轻松	59
苛求的人多烦恼	48	别让苦恼总围绕自己	60
贪婪的人多烦恼	48	拥有海纳百川的胸怀	60
野心勃勃的人烦恼不尽	49	不让心理“中暑”	61

度过人生的“第一次”难关	61	善待自己不能无节制	73
缓解紧张心情	62	警惕“电脑综合征”	74
注意噪声污染	62	身陷学习低潮总是烦	74
关注舒适的空气指数	63	胡乱吹牛也是烦	75
“身宽体胖”也是烦	63	不要生活的偶像	75
科学饮食能去烦	64	以笑声来驱除烦恼	76
注意着装指数	64	不为“世态炎凉”而烦恼	76
不要产生厌倦情绪	65	遵守道德心不烦	77
各有各的烦恼	65	先爱别人,而不是先烦别人	77
用好自己的业余时间	66	没有耐心更是烦	78
说得体话能去烦	66	无知更会烦恼	78
不做“白领动物”	67	与人为善	79
背人说人坏话最是烦	67	用心发现喜悦	79
凡事多反过来想想	68	热爱生命,快乐无穷	80
生活中要不断自我完善	68	退一步海阔天空	80
心怀希望就少有烦恼	69	找准自己的位置	81
微笑着生活	69	心甘平庸只会让自己更烦	81
生活中有痛苦是十分正常的	70	等待秋天	82
你的欲望是你自设的陷阱	70	相信善良	82
正确认识自己	71	经得起欢乐也挨得起痛苦	83
善于接纳自己	71	咄咄逼人烦煞人	83
控制自己的情绪	72	抵制诱惑	84
善待隐私莫烦恼	72	人贵有自知之明	84
生活中少管闲事莫生闲气	73	人生的每个阶段都有忧愁	85

别把“期望值”定得太高	85	“有求必应”多烦恼	97
不要失去希望	86	爱说谎,烦恼无休止	98
警惕“手机成瘾征”	86	强人所难,烦上烦	98
了解心理健康的几个要素	87	出尔反尔,烦不尽	99
烦不尽的是“内耗”	87	眼不见,心不烦	99
保持心理健康是去烦的前提	88	别“干一行,烦一行”	100
心理减压能使烦恼减少	88	别厌烦贫困的家庭	100
心理减压十法	89	“众人皆醉,我自独醒”也是烦	101
努力克服急躁情绪	89	守住自己的心灵	101
始终保持正常的心态	90	清闲是烦,瞎忙也是烦	102
烦躁不安时,请眺望远方	90	牢骚满腹更烦人	102
不为死亡烦心	91	悍泼性格惹人烦	103
莫为“衰老”烦忧	91	神经质的人令人厌烦	103
走自己的路,做自己的事	92	任性耍娇更是烦	104
别为“朋友”烦恼	92	扭怩作态烦无比	104
别让“恶俗”变烦恼	93	愁一愁,白了头	105
拥有一份阳光的心情	93	心无结怨,口无烦言	105
不为貌丑而烦忧	94	闲来无事总是烦	106
避免“癌性格”	94	世上没有包治烦恼的神药	106
关心是生活的技巧	95	有烦恼不要怨天尤人	107
生活中不可能没有委屈	95	不做令人心烦的人	107
无章可循累又烦	96	无“忍”必烦	108
给自己配一把“幸福钥匙”	96	企求奢华生活烦多于欢	108
与快乐精灵共进午餐	97	做人必须有“肩膀”	109

“不嘀咕”就会少烦恼	109	别让宁静的心丢失	121
“瞎操心”只会自寻烦恼	110	人生行色匆忙太烦愁	122
世上哪有不败的花	110	莫被生活的琐碎淹没	122
莫怨置身山中间	111	让浮躁在半空的心着陆	123
加一缕爱进去	111	做梦是烦,实际也是烦	123
媚于世俗实在烦	112	醉人的快乐可遇不可求	124
寻找不开心的原因	112	真实的越少,烦痛的越多	124
不可能占有一样东西	113	自知则明	125
烦心会使珍贵的今天乏味	113	烦恼取决于心态	125
了解人性的弱点	114	心中有“春天”	126
别用金钱来衡量生活	114	乱发脾气害处多	126
别为“人情淡薄”而伤感	115	烦恼时请勿行动	127
伤情言行都烦恼	115	不要羡慕别人的成功	127
与民同乐最愉快	116	相信时间老人	128
为什么“抢食”的食欲大	116	要善于权衡生活的利弊	128
烦在愚蠢,乐在智慧	117	拥有去烦的力量	129
我们不该这般烦	117	驱赶烦恼十不忘	129
人总得活下去	118	莫为“誓言”烦恼	130
自己努力最重要	118	巧用拒绝语言	130
怀才不遇总是烦	119	不完美人格多烦恼	131
总有雨过天晴时	119	修剪生活中多余的枝叶	131
一烦不如一静	120	越是庸俗,越会烦忧	132
既来之,则安之	120	何必让自己活得太烦	132
正视生活的苦难	121	光做表面文章烦不尽	133

要有生活情趣	133	假如生活欺骗你	145
"放下"就有好心情	134	"多了"也烦,"少了"也烦	146
儿行千里母担忧	134	没有必要与烦恼纠结	146
滥听建议也是烦	135	爱情常常使人烦痛	147
不重复别人的路	135	让心中永驻不凋的生命绿色	147
关键是要有信念	136	不为是"笨鸟"而烦心	148
面对风雨,处之泰然	136	宰相肚里能撑船	148
做世界上最幸福的人	137	别太在乎闲言碎语	149
人人都要自我负责	137	人生不可以没有快乐	149
家家有本难念的经	138	凡人自有凡人乐	150
战胜烦恼,让自己更坚强	138	生活需要好心情	150
尊重自己更要尊重别人	139	健康的心理决定幸福的生活	151
满足不了需要便有烦	139	坦然地接受不愉快的事实	151
找到自我消解烦恼的途径	140	"无法脱身"也是烦	152
不随便发泄不满	140	不要"沉没成本"	152
"过不去"就会总烦恼	141	别忽视一丁点的愉悦之情	153
越想拥有,越会失去	141	人一心烦,恶魔就来	153
越想不烦,结果更烦	142	冲动消费烦恼多	154
点燃人生智慧的明灯	142	别为眼前利益昏了头	154
忧烦时不妨抬头看天	143	别为"失友"烦痛	155
心境一转,无烦无忧	143	烦恼的"酒"能醉人	155
自寻闲趣,聊遣寂寞	144	金钱不能决定快乐	156
撕开烦恼的尘布	144	烦躁是对自己心灵的折磨	156
不要缠绕生活的烦恼	145	小心缄默能去烦	157

不诚实会烦上加烦	157	不做有勇无谋之辈	169
反驳常常使人败兴	158	不当“展览品”	170
不惹卖弄之烦	158	爱开玩笑易成笑柄	170
自尊自重欢乐多	159	不断维护与他人的关系	171
宣扬别人的恶只会招烦上门	159	不要理睬刻薄的人	171
泰然自若	160	反复无常最为忌讳	172
神乎其神的東西往往最烦人	160	适当时候可以说“不”	172
千万别这般做人	161	提高个人修养	173
注意良性循环	161	随便心动,随时心烦	173
两种态度,两种命运	162	人生体验越多,乐趣越多	174
每天必做的功课	162	不要一味讨别人欢心	174
心无邪欲烦不来	163	想要最好的,结果却是最差的	175
多看别人的付出	163	烦事谁都有	175
心如皓月,云破月出	164	太过驯良烦恼多	176
不说外行话	164	别把自己的隐私告诉别人	176
越固执越烦,越烦越固执	165	做事不能一傻再傻	177
不做“怪物”	165	不要嘲笑别人	177
巧妙逃过恶意的眼光	166	烦恼会损害身心健康	178
去烦“十不要”	166	做性情平和之人	178
不同阶段有不同的“伙伴”	167	命运总是不公平	179
别让“心路”受阻	167	“人生如梦”苦恼多	179
莫为“没有做到的事”烦心	168	滥用人情不可取	180
尽量以礼相待	168	不要肮脏的东西	180
冷静地对待窃窃私语	169	学会抛弃难以割舍的东西	181

看错人最烦恼 181

欺诈盛行更应谨慎 182

幻觉和自欺都不要 182

生活就是烦中取乐 183





人人需要去烦的智慧

我们为什么会活得很累？
我们为什么会活得不耐烦？
我们为什么会忧心忡忡？
我们为什么会茫然不知所措？
我们为什么会患得患失？
我们为什么会浮躁和郁闷？
我们为什么会狂妄和自卑？
我们为什么会沮丧与无聊？
究其深层次的原因，
关键是我们缺乏去烦的智慧。

每日一言

智慧地走出烦躁的“沼泽地”

人生顿悟

活出快乐的自我



别逃避今天的烦恼

许多人太看重今天的烦恼，
于是一味采取逃避的态度。
许多人太期待明天的快乐，
于是一味进入梦呓般的幻想。
逃避烦恼会使烦恼加重，
期待快乐会适得其反。
在今天的诸多烦恼中，
学会寻找今天的快乐，
这是智慧的人生哲学。
能在烦海中畅游的人是强者。

每日一言

是烦躲不掉

人生顿悟

活好每一天





景本无异,异的是心情

满园春色,桃红梨白,
可在黛玉的眼里,
竟变成了一曲断肠的“葬花”。
满江寒风,枯枝败叶,
可在恋人的眼里,
竟变成了一幅冷峻的“国画”。
不变的是自然景色,
变化的是每个人的心境。
有的人触景生情,
往往悲从心来。

每日一言

心情好,景色也美

人生顿悟

主观感受很重要



每个人都有不同程度的烦恼

这世界除了孩童,
恐怕再找不出没有烦恼的人。
有钱人有有钱人的烦恼,
无钱人有无钱人的烦恼。
位居高有其解不脱的忧,
寻常百姓有其诉不完的烦恼。
只不过每个人的烦恼,
在程度上大小而异。
烦恼本是生活的常理,
不烦才显得十分奇怪。

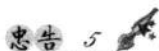
每日一言

从来没有不烦的“桃花源”

人生顿悟

学会在烦中生活





烦躁是一种心灵上的痉挛

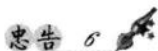
烦躁,精神上的疲倦,
是人的一种不愉快的情绪反应,
往往表现为“烦恼、苦闷、
痛苦和悲伤”等形式。
越是烦越会躁,
心灵痉挛的程度就越深。
烦躁会使自己脾气不好,
而脾气不好会使自己疯狂,
而疯狂则会导致自我灭亡,
所以,去烦是十分重要的。

每日一言

烦躁的危害性极大

人生顿悟

烦会使人心理阴暗



年龄与烦恼相关

有的学者经过研究认为:
“年龄与快乐呈现‘U’字型的关系。”
即儿童比较快乐,
很少有烦恼和痛苦;
而中青年则比较烦恼,
因为要努力学习和工作,
并且还要承担家庭的责任;
到了老年反而看透人生,
心境开阔,心态良好,
倒离烦恼越来越远。

每日一言

儿童大多无忧无虑

人生顿悟

越知生活艰辛,越会烦恼





忠告 7



学好本领无烦恼

有事做是幸福的，
无事做是沉闷的、痛苦的。
今天学习不努力，
明天失业忧烦多。
拥有多种生存技能，
就多一份生活的快乐，
少一些失业威胁的烦恼。
让自己满世界去找工作，
最是无助最是伤感。
切记：全世界都会找有本事之人。

每日一言

有本领之人永不失业

人生顿悟

学好本领，掌握谋生技巧

忠告 8



家庭幸福者快乐多

人生的一半快乐，
在于温馨的家庭；
人生的一半烦恼，
也在于不和谐的家庭。
家庭幸福的人，
能够消除外界的烦恼；
家庭不幸福的人，
不仅不能化解外界的烦恼，
而且家庭内部所产生的烦恼，
也容易把一个人击垮。

每日一言

家和万事兴，家和愉悦多

人生顿悟

营造一个温暖的家





忠告 9



内心充实烦恼少

对于内心空虚的人，
烦恼往往不请自来；
对于内心充实的人，
快乐往往始终伴随。
精神没有寄托的人，
饱食终日，没有追求，
人生能不痛苦吗？
精神有寄托的人，
既有理想又有追求，
会整天沉浸于奋斗的欢乐之中。

每日一言

快乐不看表面，但看内心充实。

人生顿悟

有事干是快乐的。

忠告 10



盲目追求高消费烦恼不尽

不切实际的量入为出，
是十足的虚荣和堕落。
这种浅薄的炫耀，
其代价往往是得不偿失。
个人的消费须与收入相比，
没有一定的高收入，
就别去眼红别人的高消费。
一味羡慕灯红酒绿的生活，
等于往自己脖子上套了一根绳索，
会自己慢慢地把自己勒死。

每日一言

不是自己的“福分”别去想。

人生顿悟

别量出为入。

