

<<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

图书基本信息

书名：<<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

13位ISBN编号：9787121100260

10位ISBN编号：7121100266

出版时间：2010-2

出版时间：电子工业出版社

作者：黄志坚

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;吃饭时吃饭，睡觉时睡觉&gt;&gt;

## 前言

人生难得是从容 谈到麻烦，歌曲《最近有点烦》应该是时下人们在遭遇麻烦时最真实的写照。

最近比较烦，比较烦，比较烦，总觉得钞票一天比一天难赚。

朋友常常有意无意调侃，我也许有天改名叫周转……人生总有远的近的麻烦：太太每天嫌我回家太晚，女友妈妈嫌我长得寒酸，虽然我已每天苦干实干……太太发现秘书裙子很短，她就买了八千块的耳环，女儿太胖，儿子不肯吃饭，车子太烂，银行没有存款。

麻烦、麻烦、麻烦、麻烦、麻烦，我很麻烦，麻烦、麻烦、麻烦…… 就像这首歌里唱的“麻烦、麻烦、麻烦，我很麻烦”，每个人似乎总是麻烦不断，让你欲罢不能，欲说还休。

小刘是一位职场“菜鸟”，工作表现总是不够稳重。

一天，他把上级交代的事情由于疏忽给漏做了，最后，挨了顿批不说，还得加班加点赶任务。

当小刘深夜拖着疲惫的身躯下班时，公交车已经没有了。

于是，他只好打的，快到家的时候，碰巧的士抛锚，只好走回去。

因为心情不好，回家后倒头就睡，结果忘了给养的狗投食，饿得狗叫了大半夜，第二天一清早就有人来敲门投诉。

他带着一肚子不愉快上班，上司看见他的苦瓜脸，误以为他对昨天的事情有意见，又好好地教育了他一番…… 看样子，小刘还真被麻烦给缠上了，影响了工作不说，还闹得自己心里不舒服。

确实，就像小刘一样，生活中的麻烦似乎无处不在：有人为无法出名而烦恼，有人则为出了名所累；有人为赚钱难而苦恼，有人由于钱多却难觅真心朋友而烦闷；有人为一日三餐而苦恼，有人却为减肥而痛苦；有人为子女不听话、成绩不好而烦躁，有人却为大学毕业后难以找到称心工作而烦恼……

仔细想来，每个人的麻烦真是说不尽、道不完，而且，麻烦令人眉宇紧锁、心事重重。

人们视麻烦如洪水猛兽，唯恐避之不及。

然而，我们有没有想过，麻烦其实是生活的常态，是人生的必然，是生活不可或缺的一部分，它与幸福快乐相辅相成，相对应而存在，共生而发展。

人们之所以谈“烦”色变，是因为对麻烦缺乏理性的认识。

其实，麻烦并没有想象中的那么可怕，关键还是取决于人怎么去看待它。

任何事情都有两面性，应该知道，上帝关上一扇门的时候，会打开另外一扇窗。

《士兵突击》中特种部队队长袁朗对许三多说的话就是最好的诠释：“生活中本来就是一个麻烦叠着一个麻烦，解决了它们，你也就成熟了！”

” 如果故事中的小刘换一种心态，以豁达、从容的心态进行思考，事情也许就会不一样了。

上级要他准时完成工作任务，其实就是在培养他、锻炼他，所以，他理应保质保量、按时完成工作；的士抛锚的时候，应该庆幸不是在半路抛锚了，这一段路程，就当做是散步欣赏夜景好了；回家看见小狗觉得小狗这么晚了还在等我，真值得喂点好吃的啊！

于是，第二天就不会出现邻居投诉的事情，自己也会精神抖擞地去上班，上司也会想——这个年轻人还是很虚心接受意见的…… 麻烦还是那个麻烦，人也还是那个人，唯一改变了的是对待麻烦的从容心态，可是，事情却有了截然不同的结局。

如果你不想做抱怨生活的消极者，不想无端地被麻烦所左右，那么就要改变自己，保持良好心态。

你大可不必把麻烦视为洪水猛兽，因为逃避终究不是个办法，一味躲避那是懦弱的表现。

正视麻烦，解决麻烦才是我们所需要的！

然而，解决麻烦的前提，是需要保持从容的心态和冷静的头脑。

如果不先让自己冷静，对麻烦没有泰然处之的从容心态，自己的心态就是个麻烦，谈何去解决麻烦？

笔者在电视上曾经看到过这样的一个情景：一只屎壳郎，推着一个粪球前进，虽然路上有很多的沙砾和土块，粪球推进的速度却并不慢。

但是前方一根植物的刺挡住了它的去路，粪球被扎在刺上了，屎壳郎似乎不知道自己已经遭遇困境，它正面推了会儿，粪球没有动静，又倒着往前顶，还是没有动静。

## <<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

看到这，我不禁为它的锲而不舍而哂笑，在我看来，这样卑微的一个小动物实在是难以解决一个这么大的麻烦的。

而令人意想不到的，屎壳郎绕到了粪球的另一边，轻轻一顶，粪球出来了。

在生活中，在人生道路上，人们遭遇的麻烦，就和屎壳郎推粪球是一个道理，推过去了，是生活；推不过去，也是生活。

生活中并没有那么多的麻烦，也不值得为麻烦而烦恼。

也许，人比动物多的就是一颗计较得失、感受痛苦的心和为人所津津乐道的智慧。

麻烦其实也并不是什么大不了的东西，不过就是一个个试验人们耐心、心态和能力的试验品而已。

正如一位名人所言：“令人筋疲力尽的，往往不是要做的事情的本身，而是事前事后患得患失的心态。”

因此，我们大可不必为麻烦而抓狂，我们需要的是一份从容不迫的心态。

说到从容，不由得让人想起唐代高僧慧海禅师说过一句充满禅机的话：“饿了吃饭，困了睡觉。”

当时一名律师（专门研究戒律的佛教徒）问：“和尚修道，还用功吗？”

禅师回答说：“用功。”

问：“如何用功？”

禅师说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

问：“一切人都是这样，跟大师您用功一样吗？”

禅师回答：“不同。”

问：“怎么不同？”

禅师答道：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡觉时不肯睡觉，千般计较，所以不同。”

禅师的话耐人寻味。

吃饭、睡觉，是人最基本的需求。

饿了吃饭，困了睡觉，是所有人都明白的道理。

但现在有多少人可以做到饿了就吃饭，困了就睡觉呢？

因名利而生的剪不断、理还乱的烦恼与麻烦让你食不知味，睡卧难安。

这就叫“百般须索”，这就是“烦恼丝”，斩不断，割不掉，放不下。

那么，什么样的心态才算是从容呢？

关于这一点，古人早已给出过答案，那就是：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”

面对人生的得失，需要的是豁达、坦然的胸襟，像是花开花落、云卷云舒一样自然。

有了这样一份对待麻烦的从容心境，人生还有什么过不去的坎呢？

这正好印证那句古诗：“若无闲事挂心头，便是人间好时节！” 每个人都有胸怀壮志、追逐幸福的权利，都有劈柴、喂马、周游世界的梦想。

人们追逐这些世俗名利，确实无可厚非。

但是，要想做到饿了就吃饭、困了就睡觉，还是需要一定的境界的。

试想，如果真能达到那样的境界，人生何处不自在，人生何处不欢喜？

人生难得是从容。

本书正是一本教你如何剪除生活羁绊，消除患得患失心态的心灵指南。

## <<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

### 内容概要

古人云：“天下本无事，庸人自扰之”，“天上固太平，杞人自忧之”。

其意是说人们的许多担心、顾虑、烦恼、麻烦都是自找的。

事实也是如此，人的一生有着太多的琐事和难题，人们为它们而抓狂，但实际上任何困难都没有想象的那么难以面对，难以解决，或者说任何问题都是能找到解决办法的。

但如果面对困难，面对麻烦，你手足无措，无计可施，事情只会越忙越乱，问题根本得不到解决，这就是所谓的麻烦。

麻烦说白了是一种心理的反应，你把它看成麻烦，它就成了难以摆脱的噩梦；你从容地面对它，充满信心地解决它，它也不过是纸老虎罢了。

所以，麻烦与否，完全取决于你以什么样的态度去看待它、解决它。

本书主要想表达的思想是：社会是纷繁复杂的，每个人不可避免地都会遇到麻烦，遭遇麻烦是现代人的生活常态。

既然如此，我们大可不必惊慌失措，不必如临大敌，应该以坦然和从容的心态去看待它，就像饿了吃饭，困了睡觉一样，很自然地对待它、处置它。

俗话说：“彼之熊掌，此之砒霜”，如果你把麻烦看做是麻烦，它会越来越麻烦；反之，如果你换个角度来看麻烦，它有可能就是机遇，就是你前进的垫脚石。

只有有了冷静和坦然的心态，才能从容有效地寻求解决麻烦的办法。

<<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

作者简介

黄志坚 资深出版策划人，现为长沙银狐文化公司总经理。  
策划畅销图书数百本，个人出版作品30多部，代表作品有：《偏要和陌生人说话》、《嫁人经济学》、《嫁人的资本》、《20几岁必须看透的50个人生谬误》、《一生做好一件事》、《换工作不如换思维》，等等。

## <<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

### 书籍目录

第1章 麻烦如影随形，无处不在 人生处处有麻烦 麻烦为什么会产生 麻烦来时，我们如临大敌 麻烦本质上并无好坏之分 快乐与麻烦如影随形 麻烦具有传染性 对麻烦的一些常见误解 了解麻烦背后的动机 麻烦都是能解决的 你最在乎的，就是最麻烦的 不让自己遭遇同一个麻烦 麻烦是变化发展的 生活中就有解决麻烦的原材料

第2章 轻松跨过麻烦这道坎 大多数麻烦都是自找的 莫让烦恼牵着鼻子走 目光别总盯在坏的一面 越否定自己，麻烦越多 多一颗反省之心 勇敢面对现实解决麻烦 当局者迷，旁观者清 懒惰是麻烦滋生的温床 盲从别人，容易陷入麻烦的泥沼 少些不切实际的奢望 打开心扉才有好人缘 少份计较，就少份麻烦 跟后悔的坏习惯说再见 凡事多往宽处想

第3章 换个角度看麻烦 有些麻烦，是上帝的馈赠 麻烦能反馈有效信息 麻烦能丰富你的阅历 麻烦能激发斗志 麻烦带给你生活激情 麻烦让你学会平衡生活 麻烦给你带来创意 麻烦让亲人成为你的盟友 麻烦让你学会倾诉 麻烦是你探索心灵的钥匙 麻烦帮你找寻生命的意义 拥抱你的麻烦，拥抱你的选择

第4章 把职场上的麻烦当做歪枝砍掉 工作就是解决麻烦事 为自己的职业错位买单 遭遇“睁眼瞎”的老板 老板的黑锅背不背 无法选择“所爱”的痛苦 怀才不遇的为何总是我 无法摆脱“烂苹果”的危害 让人抓狂的折磨者 跳槽后反而不如以前 被同事孤立，成了“局外人” 升职了却失去了朋友 同事背后中伤自己 工作总是劳而无功 同事爱打小报告 遭遇工作“七年之痒”

第5章 让感情上的麻烦慢慢蒸发掉 抓不住“丘比特之箭” 伴侣的家人不喜欢你 失恋了，痛苦不堪 左手爱情，右手友情：左右为难的抉择 伴侣总是猜疑你 女友羞辱你无能 发现伴侣对自己撒谎 伴侣在人前不给你面子 最爱的人背着你爱别人 多年的感情亮起了红灯 伴侣红杏出墙 无法放下一段感情 离婚了，前途一片迷茫

第6章 把生活中的麻烦当杂草除掉 至交对自己产生误解 邻居是小人 家有“坏小子”，让人烦心 被好友欺骗 朋友不多，有点孤独 好心却办成了坏事 花的总是比赚的多 谁都比自己有出息 人到中年却失业 总是受到不公正的对待 与人交往总是吃亏 危难之时无人帮忙 性格内向，不善交际

## <<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

### 章节摘录

第1章 麻烦如影随形，无处不在 人生处处有麻烦 常言道：“人生不如意事十之八九”，谁都尝过麻烦所带来的痛苦滋味。

对于无孔不入的麻烦，我们大可不必大惊小怪，应当以平和心态泰然处之，就当它是一片来去自由的云。

来了，带来点儿阴影，我心依然；去了，我头顶上的天空依然蔚蓝。

如影随形的生活麻烦 人的一生不可能是一帆风顺的，不是这样的烦恼，就是那样的麻烦，从呱呱坠地，到行将就木，麻烦似乎从未中断。

从牙牙学语起，我们就常听到：“快，不哭了，再哭，大灰狼就来了！”

于是，纵有千般委屈，也吓得大气不敢出一声。

到了七八岁“狗都嫌”的年龄，最常听到的家长的话就是：“再吵，小心我揍你！”

上小学了，因为顽皮，老师威胁：“再不听话，就准备抄20遍课文！”

老师的话立竿见影，我们马上变得循规蹈矩了。

高中毕业，父亲也警告：“如果再不努力的话，就恐怕只能种一辈子田了！”

其话语重心长，足以让我们起早贪黑，挑灯夜战。

毕业后，应该算独立了，想想该释放一下自己，但是，残酷的竞争使我们像绷紧了弦，终日超负荷工作，还常常在大会小会上听到：“今天不爱岗，明天就下岗”，“全员解聘，竞争上岗”。

于是，常常琢磨：“下岗了咋办呢？”

闹得人心惶惶，自然，不敢懈怠半分。

等到底气稍显充足，已是三十过头了！

不想喘息未定，妻子也嚷开了：“你少花心，否则跟你离婚！”

”

## <<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

### 编辑推荐

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。  
本书是教你如何剪除生活羁绊，清除患得患失心态的心灵指南。

本书主要想表达的思想是：社会是纷繁复杂的，每个人不可避免地都会遇到麻烦，遭遇麻烦是现代人的生活常态。

既然如此，我们大可不必惊慌失措，不必如临大敌，应该以坦然和从容的心态去看待它，就像饿了吃饭，困了睡觉一样，很自然地对待它、处置它。



<<吃饭时吃饭，睡觉时睡觉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>