

张佳璐

读《不要烦恼》有感

我们所处的这个世界，是时刻在变动的，不管你期盼的是什麼，脑子里憧憬的未来如何，我们必须去面对的是现实。幸福人生的秘诀，在于将当下该做的事处理圆满，以谦虚恭敬的态度待人；不再伤感过去、也不要忧虑未来。因为我们不能回到过去，去改变既成的事实，也不能预知未来将会发生什麼事，我们能把握的只是当下。

我们不要烦恼，因为我们今天生活在这个幸福的时代，我们脸上充满了笑容与快乐，不知烦恼为何物，我们每个人的童年生活都是这样的，随着渐渐长大，双眉渐锁，因为有烦恼侵占了我们的的心灵。那么，我们又该烦恼什麼呢？当班干部被老师撤职，晚上为

争电视频道和爸妈闹别扭……这些芝麻粒大的小事不知不觉夺走了我们开心的笑容。

难道我们就甘愿被这些烦恼所困扰？不，我们要想办法解决它，摆脱它。

莎姐姐告诉我，她心情不好时，就吃东西，如巧克力、口香糖、瓜子……这样，就能让她很快的从烦恼中解脱出来。鑫哥哥心烦时，就去踢足球、打篮球。我自己的办法是忘掉它，有时候，短暂的遗忘，可以帮助我们很快摆脱这些烦恼。我们要牢牢记住有用的东西，对于那些烦恼的小事忘得越干净越好。

掌握了这些解决方法，如果下次再遇到烦恼就好办了。若能努力做到诸恶莫做，众善奉行，就能过心安理得的生活。