

生活

就像一本

書





康乃馨
出版
版權 · 禁翻印

生活就像一本書

中華民國八十年九月一版一刷

定價：一三〇元

著作者：張心怡

印行者：書香門第

出版者：康乃馨出版社

行政院新聞局局版台業字二六二九號

發行人：張曼麗

地址：台北市羅斯福路二段70號8樓之五

電話：(〇二)三九四二七六二

總經理：紅螞蟻圖書有限公司

電話：(〇二)七九九九四九〇

• 電傳：七九九五二八四

地址：台北市內湖區環山路二段53巷1弄18號

生活

就像一本

書



攝影／許子專







目錄

由心造型	一二
認識自己	一四
登高山復有高山	一六
金錢之外還有其它	一八
禍從口出	二〇
坦然面對恐懼	二二
何不量入為出	二四
善用意志的力量	二六
愚智之間	二八
投合對方所好	三〇
行為比說話有力	三二
人之所欲	三四
滿足現狀	三六
堆積你的成就	三八

勿讓習慣改變我們·····	四〇
讚賞別人·····	四二
多求教於人·····	四四
邁向成功大道·····	四六
失敗的意志·····	四八
過去何足戀·····	五〇
不知老之將至·····	五二
擺開個人利益·····	五四
駕駛自己的事務·····	五六
相信自己·····	五八
獲取可靠的指示·····	六〇
莫為金錢所奴役·····	六二





快樂的源泉·····	六四
培養達觀的生活·····	六六
愛情與責任·····	六八
善用閒暇與嗜好·····	七〇
我一定能成功·····	七二
習慣成自然·····	七四
博覽群籍·····	七六
以笑療愁·····	七八
一日之計在於晨·····	八〇
超越自己的成見·····	八二
微笑是花·····	八四
化敵為友·····	八六
誰說「時不我與」？·····	八八
營養別人的自尊心·····	九〇

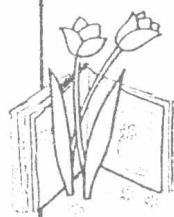
排除工作障·····	九二
提起興趣來·····	九四
請你多想一想·····	九六
何必自嘆不如人·····	九八
多做事少開口·····	一〇〇
守株待兔·····	一〇二
命運靠自己創造·····	一〇四
知足常樂·····	一〇六
默想與散步·····	一〇八
誠實無價·····	一一〇
言多必失·····	一一二
理想·理想·····	一一四





信心與友誼·····	一一六
以交談吐憂煩·····	一一八
不要把話說絕了·····	一二〇
生活在大自然中·····	一二二
傻子才自吹自擂·····	一二四
信心·····	一二六
快樂起來吧！·····	一二八
停息就是落後·····	一三〇
善於聽話者·····	一三二
發展潛在品格·····	一三四
培養個性·····	一三六
情感先須成熟·····	一三八
小小的幸福·····	一四〇
統治自己的情緒·····	一四二

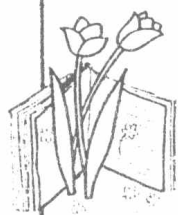
友誼，無形的財富·····	一四四
幸福近在身邊·····	一四六
愛的條件·····	一四八
愛情，日常生活的維他命·····	一五〇
培養趣味和嗜好·····	一五二
過去，現在、將來·····	一五四
快樂家庭的秘訣·····	一五六
風度美、健美、美德·····	一五八
何苦心碎·····	一六〇
不是玩玩而已·····	一六二
何苦窮追時髦·····	一六四
你莫以貌取人·····	一六六





何苦自尋煩惱·····	一六八
愛情像花朵·····	一七〇
女人與學問·····	一七二
愛情的進與退·····	一七四
友誼依然存在·····	一七六
說話的藝術·····	一七八
老大何傷悲·····	一八〇
怎樣補救缺陷的品性·····	一八二
生命的儲能·····	一八八
當事情不順利時·····	一九二
機智與手腕·····	一九八
生命之炸藥·····	二〇四
期待的哲學·····	二一〇
努力自愛·····	二一六

體力與事業·····	二二〇
沒有機會·····	二二六
夢想者·····	二三二
愛美的投資·····	二三八





由心造形

某企業公司曾就化妝的女職員，作工作效率的調查比較，結果化妝的女性工作效率遠較不化妝者為高。

上面的調查顯示出一個事實：化妝雖然不過是「形」，卻予女性的「心理作用」以微妙的影響，結果導致工作效率的提高。

在我們的日常生活中，「形」能左右「心理作用」的機會很多；假如服裝不整，心理必也隨之懶散；相反的，若服裝整齊，情緒自然也為之振奮——讀者或許也曾經有過這種經驗。儘管微不足道，事實上，人的心理就是這樣脆弱得極易受細節所左右。

因此，這裡要建議的是，著意訓練由「形」善導於「心理作用」。

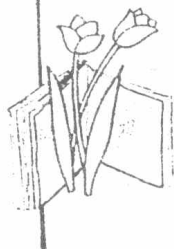
縱有痛苦、悲戚，至少也應努力經常面帶笑容，這樣當比愁眉苦臉時，心中更易產生新希望。又如即使內心裡瞧不起的人，口頭上也勿忘讚美兩句。當然，對於你這或許是違心之言，然而，就在這樣反復的讚美當中，必會產生發現對方優點的餘裕。

從反復不斷的讚美中，終致成為真正由衷讚美別人的人，這也正是這裡建議的，由「形」而造「心」目的所在。

對於孩子的教育，此點尤為重要。要了解「為什麼？」或各種理由，雖有待於成長以後，可是待長大懂得道理以後，再施教就嫌太遲了。「謝謝」「對不起」「您好」等，雖然只是「形」上的規矩，但學會說話即應開始教導。先學「形」，直到以身體會，習以為然止，必須反復的教。因為，幼時的教育最重要的是由「形」而創造「心」。而這種教育的關鍵，就在父母日常的生活。

你要努力

經常面帶笑容





認識自己

一個人對自身的領悟程度，和其與別人相處的關係，生活的愉快與否都是非常重要的；而且對事業的發展，更是息息相關的。

普通人對自己缺乏較客觀正確的認識，往往把自身估計得太高，儘管能力和才幹都不足以「出人頭地」，但卻目空一切唯我獨尊，一味好高騖遠，去做那些不可能成功的事；想獲得較美好的東西。所以社會上有不少不自量力，看見別人如何如何，便也學著東施效顰，一些家庭主婦雖經濟能力不許可，卻想好逸惡勞、尋求舒適；才貌平凡的男女卻要尋覓各方面俱屬上乘的對象。當然也有一些人過份地低估自己，把什麼事都取決于「命運」，不去奮鬥創造，在「得過且過」中混日子。

我們能夠認識自己，纔不致妄自尊自大，心安理得地過著愉快的日子，和別人相處自然融洽無間，不作那些無謂的白日夢，發揮自己的長處，補救自己的短處，腳踏實地去盡社會一份子的責任，不枉費心機去胡作非為，避免許多不必要的挫折。

有人說過：「最高深和有益的學問，就是對自己作正確的認識和估計。」我們古代的軍事家孫子也說：「知己知彼，百戰百勝。」生活就是戰鬥，「知彼」是相當不容易的事，但「知己」並非難事，讓我們冷靜地估計自己，認清環境，凡事務求盡其在我，以贏得事業的成功，享受安謐愉快的美好生活。

能够認識自己，
便能享受愉快人生。

