

快樂就在 方寸之間

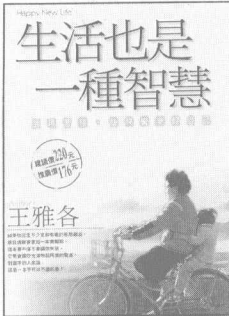
35則心靈啓示

HAPPINESS WITHIN YOUR MIND

生活在快速變遷的社會中，
人的心在忙盲茫中漸漸失去了焦距，
不知道自己是誰、不知道自己在人生中追求的是什麼？
方寸之間一刻也不得平靜，
其實，只要靜下心來好好的想一想，
就會發現窗外的藍天離我們好近，
端看自己要不要去打開窗戶、眺高望遠，
本書試圖在你的方寸之間開一扇小窗，
至於窗外的風景如何，就有待自己去體會了。

鍾思嘉 博士◆著

心理生活叢書



生活也是一種智慧 (T073)

王雅各 / 著
定價: 176元

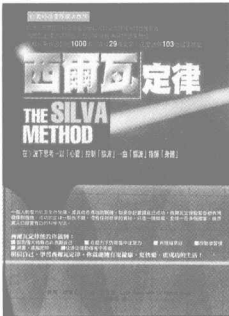
你是不是覺得自己已活得不像自己了？今天聽說說這樣是好的，明天又有人會告訴你怎樣做才對，過多的訊息已經壓得我們快喘不過氣，幾乎成了資訊的奴隸，何必如此虐待「自己」？停下腳步，聽聽自己說話，找出潛藏在內心的智慧，你將發現，擁有「自己」的人生最美麗！



狗把功課吃掉了 (T074)

文生·巴瑞 / 著
陳柏蘆 / 譯
定價: 200元

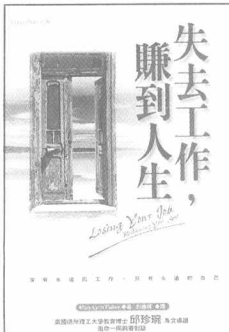
「踢皮球」早已成為人們生活哲學不可或缺的一部分，三百六十五行，人人各有一套教戰手冊，如果你也是踢皮球家族之一，本書有讓你大呼過癮的高段花招；如果你自認是勇於負責的人，本書將挑戰你的責任EQ！



西爾瓦定律 (T075)

西爾瓦 & 柏恩德 / 著
張鳳儀 / 譯
定價: 250元

一個人的潛力能否全然發揮，是其能否成功的關鍵，如果你計畫讓自己成功，西爾瓦定律能幫你表現發揮到極致。成功的定律一點也不難，沒有任何哲學奧秘，只是一種簡單、全球一百多個國家、幾百萬人口證實的科學方法。

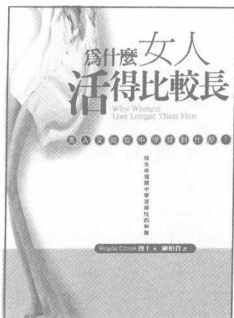


失去工作，賺到人生 (T076)

瑪莉蓮實麗 / 著
彭維琪 / 譯
定價: 220元

這本書並不是要告訴你如何找到你滿意的工作，然而從作者諮詢的對象裡，我們可以聽到許多觸動人心的故事，了解他們如何在放下工作後，重塑對自己具有意義和滿足感的生活。

心理生活叢書



為什麼女人活得比較長 (T077)

羅達·可羅斯 / 著

陳柏蘆 / 譯

定價：220元

雖然本書所傳達的表面訊息是在教人們延年益壽，但真正的內容卻是在透露生理、心理、社交，以及心靈等方面的真知灼見，你可以書中找到立竿見影的辦法。



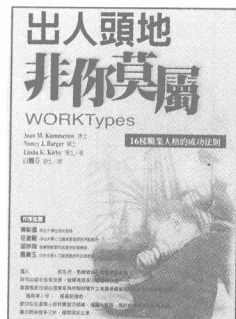
聚焦法則 (T078)

Barry J. Farber / 著

賴志松 / 譯

定價：160元

60位知名頂尖高手現身說法，60項鑽石級觀念全面公開。在本書中，從奧運金牌得主到億萬富豪，從企業領導人到娛樂界大亨，古今名流要與您分享他們在歷經挫折試煉時，如何化逆境為轉機、化壓力為助力、化失敗為成功，進而得以脫穎而出的21世紀法則。



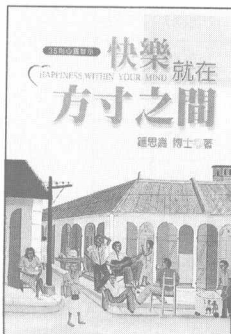
出人頭地非你莫屬 (T079)

Jean Kummerow, etc. / 著

白卿芬 / 譯

定價：280元

美國權威性格心理專家為你解剖國外企業最普遍使用的MBTI性格類型指標，16種職業人格，16種優點強勢，教你如何運用人格特質做好領導、溝通、會議、面對組織變遷和時間管理；讓你躋身強手之林，躍居頂尖企業。



快樂就在方寸之間 (T080)

鍾思嘉 / 著

定價：220元

生活從「活著有自信」開始，雖說人生不如意十之八九，但只要另外十一、二的愉悅能發酵發熱，炫燃生命動能，讓活力充盈每一天，喜樂與滿足就會在眼前。翻開書，讀35則心靈啓示，點滴我心頭，你會發現，快樂就在方寸之間。

希代（心理生活系列）

| 書 號 | 書 名 | 作 者 | 定價 | 備註 |
|------|--------|------------------|-----|----|
| TO01 | 人我之間 | 鍾思嘉 | 200 | |
| TO02 | 生活談判 | 劉必榮 | 200 | |
| TO03 | 魅力公關 | 方蘭生 | 200 | |
| TO04 | 愈想愈快樂 | 理察·卡山 | 200 | |
| TO05 | 都市人心理 | 龐建國 | 200 | |
| TO06 | 女性自我肯定 | 潘蜜拉·巴勒 | 220 | |
| TO07 | 談判孫子兵法 | 劉必榮 | 220 | |
| TO08 | 戀愛策略 | 羅伯特·菲利浦 | 200 | |
| TO09 | 絕妙男女溝通 | 戴晨志 | 220 | |
| TO10 | 改變你自己 | 喬絲·布拉德 | 220 | |
| TO11 | 形象魅力 | 方蘭生 | 220 | |
| TO12 | 請不要太完美 | 瑪利安·艾利特 | 200 | |
| TO13 | 心想就能成功 | 約瑟·莫非 | 220 | |
| TO14 | 創造親密關係 | 瑪莉·帕比 | 220 | |
| TO15 | 經營超值婚姻 | 洪有義 | 200 | |
| TO16 | 縱橫男性職場 | 桑德拉·葛利梅 & 瑪莉·史丹頓 | 220 | |
| TO17 | 大經濟生活 | 威廉·休斯頓 | 220 | |
| TO18 | 金錢蜜語 | 克萊格·巴克 & 蘇珊·佛涅 | 200 | |
| TO19 | 激盪少年時 | 陳皎眉 | 200 | |
| TO20 | 口頭柔道 | 喬治·湯普森 & 傑瑞·詹金 | 200 | |
| TO21 | 訪談高手 | 高惠宇 | 200 | |
| TO22 | 改寫人生藍圖 | 羅伯·格里斯伍 | 200 | |
| TO23 | 完全解讀女人 | 喬拉·肯 | 200 | |
| TO24 | 完全解讀男人 | 喬拉·肯 | 200 | |
| TO25 | 易經也解風情 | 劉瀚平 | 200 | |
| TO26 | 強勢溝通 | 安·達柏森 | 200 | |
| TO27 | 人際擒拿高手 | 艾倫·豪爾 & 克利斯·加德佛 | 220 | |

希代 (心理生活系列)

| 書 號 | 書 名 | 作 者 | 定價 | 備註 |
|------|----------|------------------|-----|----|
| TO28 | 女性雙贏規劃 | 王鍾和 | 220 | |
| TO29 | 上班放輕鬆 | 趙少康 | 220 | |
| TO30 | 讓你脫穎而出 | 史蒂芬妮·巴瑞·加德佛 | 220 | |
| TO31 | 老爸 100 分 | 肯恩·坎菲德 | 220 | |
| TO32 | 個人成功錦囊 | 羅傑·鍾斯 | 220 | |
| TO33 | 粉領新貴 | 派蒂·狄克生 | 220 | |
| TO34 | 生活易經 | 劉瀚平 | 220 | |
| TO35 | 生命有甘泉 | 阮大年 | 200 | |
| TO36 | 超級健康 | 克里斯·古佛雷 | 220 | |
| TO37 | 愛情大有錢途 | 維多利亞·科林斯 | 220 | |
| TO38 | 雄辯天下 | 劉必榮 | 220 | |
| TO39 | 新新人類新話題 | 彭懷真 | 220 | |
| TO40 | 創造超級成就 | 布萊安·崔西 | 220 | |
| TO41 | 管人的藝術 | 約翰·亨佛瑞 | 220 | |
| TO42 | 親密溝通 | 貝蒂·麥德慕 | 220 | |
| TO43 | 重新塑造一個我 | 王金石 | 220 | |
| TO44 | 工作不要狂 | 布萊安·羅賓生 | 220 | |
| TO45 | 愛不必怕承諾 | 史提芬·卡特 & 朱麗亞·索寇 | 220 | |
| TO46 | 拜自己為師 | 蜜雪兒·韋那·戴維斯 | 220 | |
| TO47 | 做自己的英雄 | 周守訓 | 220 | |
| TO48 | 我把時間變長了 | 大衛·里維 | 220 | |
| TO49 | 現代人的感情生活 | 曾昭旭 | 220 | |
| TO50 | 海豚式管理 | 康妮·葛雷瑟 & 芭芭拉·史梅利 | 220 | |
| TO51 | 從心開始 | 陳月卿 | 220 | |
| TO52 | 樂於改變 | 丹尼斯·歐格瑞迪 | 220 | |
| TO53 | 強勢人脈 | 唐納·費絲 & 山迪·維拉 | 220 | |
| TO54 | 人際吸引力 | 方蘭生 | 200 | |

希代 (心理生活系列)

| 書 號 | 書 名 | 作 者 | 定價 | 備註 |
|------|-------------|---------------------|-----|----|
| TO55 | 向超級富翁借 IQ | 查爾斯·艾伯特·波依生 | 220 | |
| TO56 | EQ 其實很簡單 | 張怡筠 | 220 | |
| TO57 | 十二週開發創意潛能法 | 茱莉·凱蒙 | 220 | |
| TO58 | 媽咪博士教育情 | 穆閩珠 | 200 | |
| TO59 | 上班族 EQ 與 IQ | 彭懷真 | 200 | |
| TO60 | 漂泊—中國人的新名字 | 邵玉銘 | 200 | |
| TO61 | 愛是動詞 | 比爾·歐漢龍 & 佩特·豪森 | 220 | |
| TO62 | 聽話高手 | 柯特·班契勒, 理查·威佛 | 220 | |
| TO63 | 傑出談判書 | 克里斯·古佛雷 | 220 | |
| TO64 | 二度單身 EQ | 麥德瑞·魏特金 | 220 | |
| TO65 | 壓力滾蛋 | 葛兒·雷克利夫 | 220 | |
| TO66 | 飛行大夢 | 派特克·歐杜雷 | 220 | |
| TO67 | 思考贏家 | 華特·道·史坦柏 | 220 | |
| TO68 | 兩性壓力 | 喬吉亞·薇特金 | 220 | |
| TO69 | 親子 EQ | 鍾思嘉 | 220 | |
| TO70 | 享受後半生 | 康妮·高曼 & 理查·馬勒 | 220 | |
| TO71 | 如何成爲說服大師 | 凱文·赫根 | 220 | |
| TO72 | 強力學習 | 康納得·羅夫那 | 220 | |
| TO73 | 生活也是一種智慧 | 王雅各 | 176 | |
| TO74 | 狗把功課吃掉了 | 文生·巴瑞 | 220 | |
| TO75 | 西爾瓦定律 | 荷爾·西爾瓦 & 愛德·柏恩德 | 250 | |
| TO76 | 失去工作, 賺到人生 | 瑪莉蓮·寶麗 | 220 | |
| TO77 | 爲什麼女人活得比較長 | 蘿達·可羅斯 | 220 | |
| TO78 | 聚焦法則 | 貝利·法柏 | 160 | 特價 |
| TO79 | 出人頭地非你莫屬 | Jean Kummerow, etc. | 280 | |
| TO80 | 快樂就在方寸之間 | 鍾思嘉 | 220 | |
| | | | | |

閱讀智慧

從閱讀生活開始

快樂就在方寸之間：35則心靈啓示 / 鍾思嘉著
-- 第1版. -- 臺北市：希代，1999〔民88〕
面；公分. -- (心理生活；80)

ISBN 957-811-612-8 (平裝)

1.修身

192.1

B825/
88007065

快樂就在方寸之間

Happiness within Your Mind

作者 鍾思嘉

策劃 希代心理生活叢書編輯委員會

總編輯 柴松林

責任編輯 賴文惠

發行者 希代書版集團

希代書版股份有限公司

社址 台北市民生東路3段113巷25弄29號1樓

聯絡地址 台北市內湖區新明路174巷15號10樓

電話 27911197・27918621

電傳 出版部・編輯部27918606・27955824

營業部・發行部27955825

郵撥 0017944-1 希代書版股份有限公司

E-mail:cryco@ms27.hinet.net

1999年7月第1版第一刷

行政院新聞局局版臺業字第0779號

本公司法律顧問：梁開天律師、張靜律師、李永然律師、蕭雄淋律師

(本書遇有缺頁、破損、倒裝請寄更換)

有著作權・翻印必究

＊本著作保留所有權利

欲利用本書全部或部份內容者，

須徵求希代書版（集團）股份有限公司同意或書面授權。

洽詢電話：(02)2791-1197 分機207

＊凡本著作物任何圖片、文字及其他內容，
均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，
否則一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。

希代心理生活叢書 80

HAPPY NEW LIFE

快樂就在 方寸之間

HAPPINESS WITHIN
YOUR MIND

鍾思嘉◎著

方寸之間的體悟

鍾思嘉

早在五年前希代心理叢書第一本《人我之間》出版後，就有了寫這本《快樂就在方寸之間》一書的構想，而且也斷斷續續寫了一些文章。原以為

把周遭的生命故事平實地敘述出來不是件難事，沒想到愈寫是愈感不容易。

自己雖不是一個快筆勤寫的人，在教學、研究和行政工作之餘抽出時間也非想像中的難找，倒是往往在回憶故事的人物和情事時，有著許多心靈深處的

觸動，使自己面對著稿紙遲遲無法下筆，結果是培養情緒和醞釀思考反而花費了很多時間，因此才一拖至今難產而生。

生活中有許多的不自由、不愉快，生命中也有不少挫敗、困頓，然而大多數都是來自外在的壓力，如何在這些客觀的限制和磨練中保持分寸的自由愉快，維護心理的健康快樂，應該是迎接新世紀重要的個人學習。盼望，藉著自己和別人生命故事的分享，能讓你再一次打開心房，擦拭心窗，迎接生命的一切可能性。

原計劃寫的序有好幾個版本，後來都被納入書中的內文。生命的故事是說也說不完的，這篇短序就當做方寸的出發吧！讓三十五篇心得小品遨遊在你我的海闊天空之間。

方寸之間的體悟（作者序）

鍾思嘉

012 / 有什麼不能開心的

當心中有消極負面的想法時，愈想它，就有如鹽巴灑在傷口上會愈痛；就有如車輪陷在泥淖中，愈加油會愈陷愈深。

016 / 懂得知足必常樂

生活舒適就能使自己快樂嗎？如果答案是肯定的，為什麼一些我們認為該是生活過得非常舒適的人他們並不快樂？

021 / 迎向燦爛陽光

人追求成功有如搭梯子爬一座牆，並且奮力地往上爬；在爬的過程中，投注了無數的心力和時間，最後，終於爬到了頂端，結果卻發現梯子搭錯了牆。

026 / 人生追求的原點

人生起伏，繞了一大圈，很多人是不是又回到原點？其實人生追求的就是一種安詳平靜的快樂。

033 / 來自心底的天使之音

有時心中會有一些不合理的想法會造成情緒的困擾，當它們一出現時，必須要停止想法，並且以一些合理的想法來代替。

038 / 改變想法創造情緒

不僅是人與人之間有著不同的想法和感受，即使是同一人的不同想法，亦會產生迥異的感受。

044 / 你可以是百萬富翁

父親得意地開始訴說著往事，那神情對我而言，至今仍記憶猶新，因為快樂是百萬金錢買不到的。

048 / 接納不完美的勇氣

葉太太在我們面前流下眼淚，我想真正讓她痛的是，察覺到自己也有不少缺點；而接納自己的不完美如同接納別人的不完美一樣地不容易，它需要很大的勇氣。

053 / 為缺憾劃上句點

每一個人的過去都有不少未完成的事，尤其是往日一些由愛轉恨的心結，形成今日生活或心理的困擾；這些未完成的事有如衣櫃雜亂的衣物需要整理，把它們倒出來折好再放回去，知道它們在那一角落。

059 / 卸下爭強好勝心

任何人對任何事都會抱持著想贏的心態，但是贏也要有隊友的合作，不能單靠一個人表現優異，何況也不可能永遠不輸。

065 / 擁抱幸福的感覺

愛得迷糊是一種感覺，一種在幸福中陶醉的感覺，……大家終於明白王媽媽雖說愛得迷糊，但是她的生活卻不是過得糊里糊塗，她很清楚自己的貢獻，是清清楚楚地愛著她的先生和孩子，也愛著自己。

070 / 另類的成功

我不反對成功，也喜歡成功和追求成功，只是懷疑在一些暢銷書所謂的「成功」之外，難道就沒有別的呢？

075 / 珍惜此時此地

在人生的腳本中，過去已成為白紙黑字的事實，不管它是如何地塗鴉，如何地不堪回首，但它是法改寫；只有把握當下，才是最好的打算。

080 / 未來就是今天

不要抱怨昨日，不要憂慮明日；問自己，我今天可以做什麼。人生就像一個通道，中間有幾十道門，你必須打開第一道門，才能看到第二道。

086 / 專注力量大

有時候，人的心情紛亂和許多事釐不清也正是這個原因，因為想一下子解決許多問題，反而導致更亂更急的心情。

091 / 快樂其實很簡單

生活儘管有諸般的不如意，也沒什麼值得高興的事，但是我要快樂便快樂，而且要笑便真真實實地開心笑，有什麼比它更具有心理的療效？

096 / 我想你知道

人際之間的溝通本非易事，即使感情再好的夫妻也不能光憑已有的默契，去猜測對方說話的意思，包括沒有說出來的感受。

102 / 解決問題的智慧

可別低估了孩子的能力，他們也像大人一樣會思考如何應對這「萬一」的情況，更重要的是，他們在觀察父母面對和解決問題的態度和方法。

1 0 8 / 小改變的一大步

一個人不可能去改變另一個人，除非自己先開始改變，而後另一個人察覺到對方的改變，有所領悟或感動，而可能受到影響後隨之改變。

1 1 6 / 為自我改變打氣

讓愛鮮活，沒有別的祕訣，你要深信改變是一個成長的機會，改變是一個創造愛的起點；正是改變帶來的不安，夫妻才能不斷地自我成長，不斷地增進溝通。

1 2 2 / 對抗三姑六婆

沒有反應也是一種反應，而且往往是最高效的對策，因為「謠言止於智者」的道理千古不變。

1 2 8 / 及時付出關懷

我心中祈禱，相信小女孩沒有走上絕路，也祝福她過得很好，想跟她說：謝謝妳，因為她是那麼真誠地打動我的心，提醒我在失意時不忘別人的關懷，在忙碌時謹記給別人關懷。

1 3 5 / 對生命心悅誠服

對生命順服是自我的超越，以及控制的釋放；當發現自己無法控制事情不發生，不再抗拒接受這個事實時，便覺得自己心情立刻輕鬆許多。

1 4 2 / 多一點包容寬恕

自責和責怪別人同樣具有危險和破壞力，只會讓我們看不到問題的癥結，逃避解決問題的努力。試著改變對別人的態度，換個不同的角度看事情，也許別人會因為你態度的改變而受到影響，有所改變，如果沒有，至少你已走出囚囚的牢籠。

147 / 沒什麼大不了的

生活中真的沒有什麼大不了的，轉換一下角度，把注意的焦點放在好的事情上，反而會有好的想法和感覺。

153 / 對生命說Yes

生命中不是有許許多多的危險加機會嗎？別只看到危險，多看看機會，然後真誠地感謝過去的每一道難關，它們正是生命中一個個的轉捩點。

161 / 活著有自信

生活裡有陽光、有風雨，有人在風雨中歡笑、有人在陽光下悲泣；歡笑的人並非沒有挫折憂傷，但悲泣的人必是失去自信——一種生命中不可或缺的樂觀進取力量。

167 / 從挫折中找到成就

挫折不可恥，可恥的是失去面對問題的信心和勇氣，進而失去解決問題的和創造力。我常常想，生命的樂趣不在挫折本身，而在不斷克服挫折的成就感。

174 / 我想我做得好

你可以改變自己，只要能做一些多讓自己快樂的事，就能拋開陰暗的過往，使自己不同於過去，不同於昨天，而能積極地掌握未來。

180 / 寂寞也是一種美

在別人愛你之前必須先愛自己，以及在行動之前先了解自己。總之，在內心豐盛充實之前，需要時間和耐心接受孤獨與面對寂寞吧。

185 / 擁有第七感

第七感是現代社會中最被忽視的一種感覺，它是所有感覺的整合，它指導和運用這些感覺去發現什麼是真實和健康的快樂。

190 / 困頓中學習熱愛生命

看著她心靈受傷後的了悟，輕輕地對我訴說著：「我一定要更珍惜自己，更愛自己，並且要熱愛生命，包括自己的和別人的……」

196 / 心中有夢，築夢踏實

如果你期望未來是美好的，告訴你的心做準備；如果你期望健康快樂，告訴你的心行動；相信自己的潛能，創造自己想要的的生活。

201 / 打開快樂心窗

大多數的人之所以快樂，是因為他們讓心使然。快樂是一個決定，在乎於自己的想法，別人是無法將快樂的想法裝進你心，想要快樂就非得關注快樂的想法上。

208 / 與生命共舞

過度的憂慮會讓人看不到傷痛只是豐盛生命的一部分，其實淚水會讓一個人走出悲情而更堅強茁壯，而人生的愉悅和歡笑常隨之在後。