

暢銷叢書系列

偶思一得(二)



封面設計 / 郭智德

世茂出版社

生命的歷程

思維的清水

生命是一溪清水。

或蜿蜒的流過高山峻嶺，或順勢的經過平原，支流旁遇，不知來自何處，終流至大海，是必然的殊途同歸。

清澈的溪水，可以看得更澈底，生命的深度正如這般。雖然那混濁的泥沙不斷地滲染，也儘管雜物的干擾，但是只要不停向前奔流，在歲月的過濾下，趨呈清朗。



生命本身便是一種堅持。

歲月的心情原是一份期待。

有所堅持，「隨波」但不「逐流」，才能感覺自我真實的存在。

衷心期待，不輕言放棄，最後才能擁有。生命結合了堅持和期待，愈發充盈。

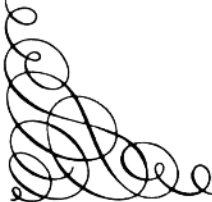
而反顧紅塵，人間熙攘，一燈如豆，自我反芻，清心與自得。

生命的歷程是一溪清水的奔流。無法預知何時止盡，仍然勇往直前。

清水流過的痕跡，大地知道。

自己走過的歲月，生命毫無取捨餘地的保留。

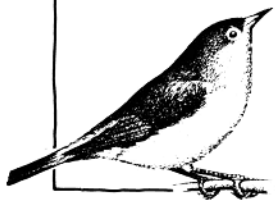
郭藍施





●
心靈筆記

心靈筆記



目錄

1

別讓憂慮整垮你 1

你的人生真義 3

人類最好的朋友 5

切勿精神自殺 7

戰爭與命運 11

你需要內部的安定 14

2

邁向幸福的康莊大道 19

生命活力 21

享受自己的時光

比你想的更有趣

積極哲理的力量

練習 34

29 27 24

3

立刻展開積極的生活 39

橘子和雪茄煙 43

男孩世界中的小女傑 45

生命力的象徵 50

生龍活虎過一生 53

踏上積極生活之道的兒童

56



4

嚐 試 61

自憐使你寸步難行 64

你的希望 66

成功指引 69

恢復你的力量 74

你對創意生活的希望 77

5

自己就是目標 81

心中的火焰 84

隨時過踏實的生活 88

7

- 東山再起 103
如何接納快樂 105
今日的快速生活 108
轉敗為勝 110
內在的創造內量 113
一位速成信心的女士 116

6

- 如何不想 92
改變運氣 95
對自己要有人情味 98



交朋友 143
 力量的源頭 146
 鼓勵 149
 一個人 152
 孤獨的極限 155
 固執與孤獨 157



塑造堅強的自我意象 123
 試試看 126
 與情感創傷共同生活 129
 容人的雅量 132
 品嚐友情的香醇美酒 134
 友誼的意義 137

9

自我放逐

不再悲傷

163 161

懷舊病的虛幻

165

六十五歲後的創意生活

167

老人的民權

169

不肯屈服的女人

171

越來越有創造力的人

174



別讓憂慮整垮你

如果讓消極的思想老纏着您，把您投入絕望的深淵中，那未免太可憐了。如今，憂鬱和煩惱正統治着許多人的思想。

大專學生，花費了一半的時間去憂慮放射塵，對真正的人生却一無所知。不錯，他們會腳踏實地盡力的去改善這種狀況（寫信給國會議員或組織一個社團來討論這些問題），但當他們把自己埋葬在焦慮之中時，只是在自我毀滅。

年輕的母親們，終日為兒女焦慮，這也是在浪費時間。這倒不是說她不應該把人生的危機告訴子女，也不是說她不應該設法維護孩子，使他們免於災難，而是說她不應該自我折磨，因為這樣做是於事無補的。

中年的商人迷戀金錢，這豈不是有些死氣沉沉嗎？當然，金錢很重要。不過，試問：執着於恐懼中究竟會有什麼好處呢？不過，如果有積極的創造性計劃，那

又另當別論。

這一切煩惱，以及其他的種種焦憂，您都可以隨意解釋，自圓其說。您可以自說自話，說您祇不過是面對現實而已。實際上，您並不是真的這樣。

否則，世界上就沒有海倫·凱勒、富蘭克林、羅斯福一類的人物去克服肉體上的障礙，並過着崇高偉大的生活。若是那樣的話，世界上就沒有像溫斯頓·邱吉爾一流的人物，在危機的時代裏挺身而出，像盤石般，堅強的面對殘酷的暴政。

對，當您以慮鬱代替生活時，這是必須由您自己去負全責的。因為，據實來說，一切全在於您。您既可使您的生活過得多采多姿，也可使您的生活過得慘不忍睹。還有，如果您把部分的生命在悶悶不樂中浪費掉，那您不必為此而自責。因為，您並非完人，世上根本沒有十全十美的人，自責對您毫無益處。不妨讀讀我為您撰寫的東西，看看我的觀念是否能夠幫助您過着更有意義的生活。

■

你的人生真義

人生就像一個萬花筒，有不同的衆生相。說起來也是夠悲哀的，有些人畏畏縮縮的不敢進入光天化日之中。有些人躲在安全但却沉悶的小天地裏，這雖可使他們避免受到痛苦，但同時他們也無法品嘗真正的人生經驗。人們用以度日的機轉很多，何苦要忍受煩悶之苦，緊張的使自己專注在痛苦上。

但是今天的生活對您應該是一次歷險。

今天的生活對您應該充滿興奮刺激。

今天的生活對您應該充滿意義。

這就是我們從這本書每張頁面裏去探究的事情：踏上冒險患難、興奮刺激、充滿意義的生活大道。

我將爲您指出關鍵所在，讓您展開動機的時刻，創意的日子，充滿意義的歲月。

您必須知道：您可以自立自助；我將告訴您如何自立自助。我不但要對您敘述一些跟您自己一樣的人——不論他們多麼富有、多麼成功、多麼穩健或多麼成熟，他們全都跟您沒有兩樣——而且還要對您說明，他們如何把他們的能力貫注在建設性的生活。我們還要一起做十五個具體的練習，那些練習將會加強您的毅力。

您必須明白的是：儘管我們所聽到的多半是消極性的言論，但金幣有正面和反面；即使在文明的許多限囿之內，人類仍可享受自由快樂的生活。

拉爾菲·華多·愛默森(Ralph Waldo Emerson)曾經說過：「人類的生活是真正的冒險患難史蹟，只要勇往邁進，就會使想像力產生比任何小說都大的樂趣。」

這句話雖然在十九世紀寫的，但至今仍然正確無誤——假如我們能夠「英勇地去實踐」我們的生活。

在開始進入本書主體之前，我要提出最後一個想法：準備過豐富的生活，開始得越早越好。對，現在就是開始的時刻。現在就是重估自己的時刻——您是什麼樣的人？您要往何處去？現在就是認清怎樣改善生活的時刻。

我的希望是：每一個讀者都能夠從本書中找到提神之物及一些常識。



人類最好的朋友

有一則諺語大意是說：「狗是人類最好的朋友。」但是我不會無意識地落入這類愚蠢的諺語裏。我喜歡狗，不過，假如我的觀察沒錯的話，假使您不照狗所習慣的方式去照顧它，那它就不會是您的最好朋友了。

人類最好的朋友——是他的自我意象。人只要把自己看成一個很好的人，他便踏上幸福的大道了；否則的話，他就是自甘墮落。

約翰或湯姆，愛麗絲或愛麗諾（Eleanor），也許是您的朋友——也許是值得一交的益友——但您最好的朋友，還是您的自我意象。其他的人也許會喜歡您，甚至會在您遇到危機時不惜犧牲自己而去幫助您，但他決不能代替您生活。他不能替您作抉擇，不能澈底地參與您的歡樂和哀傷；尤其重要的是他不能給您成功或失敗的本領，不能給您自重或自棄的能力。