

吴淡如

不做情绪的顺风草

不要因为一时的情绪，
就急着对生命下判断。
有些人，

今天和明天的人生观会差很多。

如果因为一时情绪掉进谷底就伤人或毁己，
明天的自己必然后悔莫及。





吴淡如
不做情绪的顺风草

图书在版编目 (CIP) 数据

不做情绪的顺风草 / 吴淡如著. —广州: 花城出版社, 2010. 8

(吴淡如作品系列)

ISBN 978-7-5360-6031-9

I. ①不… II. ①吴… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第131379号

该书由原出版社及作者吴淡如授权花城出版社独家在中国大陆出版发行

策划编辑: 文 珍

责任编辑: 文 珍 林 菁 欧阳蕻

技术编辑: 易 平

装帧设计: 礼孩书衣坊

封面插画: 段 离

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 6.875 1插页

字 数 145,000字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定 价 25.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

在我的花园之中（代序）

袁溢如

幸福在你的手上——

从开始写作以来，我最关注的主题只有两个：

一是感情。

二是如何好好地活下去。

这两个主题涵括的范围，比我想像中广大得多。

感情，两性之间，人与人之间，各式各样的大石头、小沙子，变化多端、层出不穷，始终主宰着我们生活的满意度。

而活下去，就会面临很多挑战。大大小小的问题，不管你不可理解、能不能够承受，从来也不曾少过。想要过得好，一定要有些坚持、有些取舍、有些梦想值得追寻。

因而这些年，尽管在写作上或多或少曾经碰到一些瓶

颈，在人生中也或多或少遭遇种种疑难，我庆幸的一件事是：我始终在写，也很喜欢写。

这些年来，我一直有其他的工作。在台湾，很多人知道我是一个电视节目与广播节目的主持人，虽然这些工作也很有趣，我也一直想把工作做得更好一点。但无疑的，在我心里最重要的地方，写作仍是重心。

对我来说，我爱写作甚于说话。

常有人问我，怎么还有时间写？

这是一种误解。如果爱，你就会找出时间来。我大部分的时间，日有所思夜有所梦，都在想要怎么写。

它是我与这个世界、我与自己最主要的沟通方式。

至今我仍坚持着如此的信念：

能够携手成长的才叫最值得爱的人。

最近，有人传给我一个故事。里头说，从小就很优秀的男孩和从小就很优秀的女孩从大一开始交往，到了大学毕业时，家境较宽裕的女孩决定出国深造。

男孩因为某些因素没法出去深造，为了爱，他企图阻拦女孩离开他的身边，他对女孩说：“为了我，不要去吧？难道你不能够为了我牺牲一些吗？”

女孩想了想说：“可是，我爸爸栽培我，不是为了要嫁给你的。”

几年之后，这一对恋人还是走入礼堂了，他们一直是很好的朋友与人生伴侣。互相尊重，也互相支持。

很多人误以为爱情一定要是轰轰烈烈，爱之欲其生、恨之欲其死的。所以常在爱情中制造波折来证明自己是否值得爱，其实，这只是连续剧里为了抓紧观众心弦而编织的故事；爱情重在相处，相处时若太戏剧化，带来的只是刺激感，而不是幸福感。

而我也坚信：有梦想可以追寻的人生才会快乐。梦想不用大，但人活着千万不要在原地打转、逢人诉苦、一遇到挫折就怨天尤人，慌得像个陀螺。

只要有耐心、有想法，在众说纷纭时，听你内心的声音，你一定可以化险为夷。

活着，要有你珍爱的的工作、你珍爱的人，而他们也珍爱你，人生就值得。红尘滚滚中总有其他骚扰，那些杂音都不重要。

幸福在你的手上，并不只是一句老生常谈而已。

我是因为这些理念而写的。

很高兴花城出版社为我出版了这一系列书。编辑群用心良苦，让我和你，能够心有灵犀地交上朋友，与你相隔千里，却有缘因文字相识，也是写作者至美的幸福。

2010.7.12 台北

目录 | Contents

为情绪寻找跳跃空间

- 苦中作乐玩把戏 / 003
- 当一只暂时逃走的鸵鸟 / 006
- 计划小型的逃走 / 010
- 为嫉妒感找方向感 / 014
- 如何对付苦瓜脸 / 017
- 感谢那未曾感谢的 / 021
- 隔山打牛，鼻青眼肿 / 025
- 不发脾气，不等于脾气好 / 029

爱情风向自己定

- 想像你永远失去他 / 035
- 找情人与买鞋 / 039
- 面试网路情人 / 043

我要的，我认了 / 047
善用被爱的权利 / 051
一头热，难为情 / 055
变成自己人之后 / 059
婚姻是捡石头吗 / 063
不只她妈反对而已 / 067

成长的自我不逐流

还是相信自己的主意 / 073
该不好意思的人不是我 / 077
人生水饺股 / 080
她真的成长了吗？ / 083
一天一点改变 / 087
感情有“高低”就有“起伏” / 090
被网路“带坏”的女人 / 093
性感魅力的来源 / 096
活成一条旧毛巾 / 099
不需努力，只要不懈 / 102
超级冷场王 / 107

爱的赏味期限

- 一日公主 / 113
- 软弱不是一天造成的 / 116
- 为什么他很关心你很烦 / 120
- 不要替他决定工作 / 124
- 酒家女行销学 / 128
- 爱的赏味期限 / 132
- 男人不坏的坏 / 136
- 第一优先 / 139
- 不得不背信的时候 / 142
- 你有能力选择另一条路 / 145

一分钟心灵瑜伽

- 王子被玫瑰花扎了 / 151
- 爱上两个边缘情人 / 155
- 最痛的人是谁？ / 158
- 他是“停车场男人”吗？ / 161

婚姻质询抗压战 / 165

陈世美背后的社会问题 / 169

可惜认识太早 / 172

是大惊小怪，还是大有问题？ / 176

保持弹性人生快意

不做情绪的顺风草 / 181

你的烦恼会制造问题吗？ / 185

失恋阿 Q / 189

分手快乐 / 192

在幸福之外看清楚 / 195

有弹性的幸福要求 / 198

如果你有一件隐身衣 / 202

幸运只靠两个字 / 205

说话精短的人赢 / 207

为情绪寻找跳跃空间

绷紧的琴弦容易断，松散的琴弦不能弹

当一只拍翅逃奔的鸵鸟，不是懦弱，不是偷懒，只要明白“暂时逃走是为了继续往前走”，也是为了给自己一点缓冲速度。

苦中作乐玩把戏

当硬碰硬对我们不利，也无助于解决事情的时候，
是不是可以不要“豁”出去，先来变个把戏？🎤

打破沉闷扫除悲情

有一位叫作塔尔·朋汉（Tal Bonham）的牧师，曾在他的书中写下一段有趣的小故事。

朋汉太太得了严重的忧郁症，好不容易出院了，几个从前的朋友打算在出院当天就到家中探望。忧郁症常被不知情人当成“疯了”，塔尔虽然很感谢朋友的好意，却也很担心这些朋友是否懂得体恤病人的心情。他暗自担心：客人们可不要把气氛越聊越沉重才好，不然太太好不容易有些起色，讲起自己的病情，又陷入低潮。

他在开车接太太回家的路上得到一个灵感，转忧为喜。太太抱怨自己看来很糟，像个巫婆；他顺口答道：“那也好，等

一下朋友如果私下问我你恢复得如何，我就告诉他们，你只剩一个问题没解决：你以为自己是个巫婆，骑着扫帚在家满场飞！”

太太没有反对。塔尔预先在电话中告诉朋友，太太在疗养院里染上了当巫婆的习惯，如果她发作了，只要大家假装镇定，装作没看见，就没事了。

晚上，朋友带了礼物前来慰问。塔尔看得出来，太太在讲述疗养过程及住院的痛苦时相当吃力，就在他十分担心的时候，太太对他眨了一下眼睛，然后离开了客厅……再度出现的时候，她果真骑上了一支扫帚，脸上的表情像个决心偷吃糖的孩子。她骑着扫帚满屋子绕，跳来跳去，朋友们因为先生的叮咛，必须假装镇定，只好心不在焉地继续刚刚的话题。

等太太放下扫把回座，塔尔才向各位解释，这是为了打破沉闷才有的余兴节目，大家大笑出声，很尽兴地聊了一个晚上，所有的悲情也就一扫而空。

除了加进一点游戏成分，有时我们实在找不出化解沉闷、转移悲情或消除怒气的方法。

比如，在都市中停车位难找众所皆知。如果你认为你“应该”找到理想停车位，那你一定会充满挫折感。有位朋友就为自己发明了“找车位游戏”，想像自己在玩电动玩具，他这位勇士的闯关密码就是要找到那仅余的一个停车位，这样一来，连找车位都成为精彩刺激的每日娱乐节目。

当老板骂你的时候，想像他有个小丑鼻子，或他仅余的头发一根一根地掉下来，也是排遣的方法。但记住，请别笑出声

来，被骂还那么开心，他会更不高兴！

“豁”出去前先来变个把戏吧！

以前我曾经在一家大机关工作，单位里有一位爱八卦的同事，她的工作效率奇差，仿佛以耽误别人工作为目的，常爱来我们的单位串门子，东家长西家短，偏偏她的后台又很硬，得罪不得，使得我们非常头痛。后来我“发明”了一个游戏，只要她每来一次，我就在桌上的贴纸上画一条杠，统计她每周来这来这里的次数。每一次她跑来，我就记上一杠，同事们看见我的动作，总是心照不宣地微笑，长舌妇以为受到本组同事欢迎，也就比较少在别的单位搬弄我们的是非。

有一天，有位不知情的访客看到了我桌上密密麻麻的正字标记，问道：“这是什么意思？”附近所有的同事都不约而同地大笑出声！本来被大家恨之入骨的事情，早已变成一种游戏“默契”了。

有一位家庭主妇还更绝。她的先生很节俭，每天坚持带便当上班，却又常抱怨菜式没变化。有一天他嫌牛排蒸过后像鞋垫，蔬菜的纤维硬得像绳子——疲倦万分的太太没有当场和他理论，但第二天中午，先生打开便当一看：里头放着的就是蒸熟的鞋垫和绳子！

这个报复有点毒，却也无伤大雅——游戏的幽默感常给我们新的观点来看事情。当硬碰硬对我们不利，也无助于解决事情的时候，是不是可以不要“豁”出去，先来变个把戏？

当一只暂时逃走的鸵鸟

当一只拍翅逃奔的鸵鸟，
不是懦弱，不算偷懒，
只要明白“暂时逃走是为了继续往前走”，
也是为了给自己一点缓冲速度。

遇到僵局怎么办？一般人有几种方法应对：一是硬碰硬，二是逃走，三是假装没看见，四是犹豫徘徊许久。

硬碰硬的人通常不是成功人士，就是革命烈士，他们一身是胆，勇于面对困境。

逃走的人，若走的次数多过于面对的次数，可能连自己都知道自己是个孬种。没有解决的事情，还是像个通缉令一样阴魂不散。

假装没看见，比逃走还糟，心中已产生了自我蒙骗机制，不断的“吃案”，保护自己的系统年久后必然失修。

犹豫徘徊许久的人，多是很有思考能力，却缺乏行动力，是“思想上的鬼魂，行动上的侏儒”。

克服人性本身的情性

少年时我原来也是缩头乌龟族之一，遇到难以解决的问题，把头一缩最安全，在我缩头的时候，若有人替我解决，再好不过；万一事情没有“被老天爷顺其自然地解决”（其实百分之九十九的难题都不会这么容易地解决掉），那就看有没有“强而有力者”出面来帮我解决，最好不要由我来做决定，不要由我撕破脸，不要由我当罪人。

这种习性是存在于人性的情性。某些男人遇到三角问题时最明显，明明喜欢新人，再也不想面对旧人，或眷恋旧人，却不知如何对新人交代，明明自有主张，却干脆把头一缩，希望两个女人自己去谈判，当中有个女的会知难而退，就当成是“物竞天择”。

然而在生命慢慢成长的过程中，我逐渐领悟到，逃避不是办法，如果不能称心如意地解决问题，宇宙再大，都是逃无可逃；人生路，就好像以前背过的一首东坡诗：“有道难行不如睡，有口难言不如醉，而君醉卧此石间，万载无人知此意！”过了千百万年，也不会有人知道那缩头乌龟到底要往何方！

面对的艺术

“逃避不是办法，还是面对吧！”——遇到一时无法解决的困境，很想像以前一样当个逃犯时，我的心里已经习惯发出这