

你可以 選擇快樂

You can choose
different way 掌握「吉」時行樂的智慧密碼

布萊恩曾說：「想要快樂，不在於有沒有機會，而在於你是否有選擇的智慧。」
其實，環境本身並不能使我們快樂與否，我們對周圍環境的反應，才能決定我們的感覺。
人生雖說是短暫，但是，當我們擁有選擇快樂的機會，
又何必和自己的命運作對呢？



凌越 著

你可以選擇快樂／
凌越編著--第1版--台北市：普天，
2003〔民92〕面；公分--(生活大師：07)
ISBN 957-28591-3-7(平裝)
CIP◎177.2

生活大師 07

你可以選擇快樂

編 著◇凌 越
社 長◇陳維都
日文顧問◇傅 博 法律顧問◇黃憲男律師
企劃總監◇王國華 編輯總監◇王鎮輝
美術總監◇黃聖文 出版總監◇曾翠芬
文字編輯◇劉毓玫·吳慧玲·游嘉惠·陳德蓉
出 版 者◇普天出版社

台北市內湖區東湖路 113 巷 49 弄 42 號 5F
TEL/(02)26306541 FAX/(02)26306542
E-mail bookasia@yahoo.com.tw

總 經 銷◇旭昇圖書有限公司
台北縣中和市中山路二段 352 號 2F
TEL/(02)22451480 FAX/(02)22451479
E-mail s1686688@ms31.hinet.net

電腦排版◇巨新電腦排版有限公司
製 版◇久裕電腦排版有限公司
印刷裝訂◇久裕印刷事業有限公司
出 版 日◇2003(民92)年4月10日 第1版3刷
定 價◇新台幣 180 元

ISBN◎957-28591-3-7 EAN◎9789572859131

Printed in Taiwan ,2003 All Rights Reserved

普 天 之 下 · 盡 是 好 書







CONTENTS

目錄

【出版序】

快樂就在生活中

輯一 ◆ 被動的人註定是輸家

不要總是被動地等待，必須學會如何掌握「主動」，才不會錯過任何有利機會，更能由退轉為進，掌握永遠的主控權。

時間，就是你唯一的資產	012
正面迎戰，才有更多勝算	015
「迷信」也能激勵士氣	018
越真誠的作品越無價	022
貧富差距，是自己造成的	026
被動的人註定是輸家	030
不要老是想當「滑翔機」	034
別讓誤會成為習慣	038
別讓四肢成為裝飾品	042





你可以選擇快樂

輯二◆不要在崇拜情節裡迷失自己

當你急著找尋自己與名人們的相似點時，千萬不要把他們跌倒的姿態也列為你膜拜的重點，因為那只會讓你跟錯了步伐，走錯了人生的方向。

越刻意，越容易失去 048

不要在崇拜情節裡迷失自己 051

確認方向之後再上路 055

把愛心用在對的地方 059

設限少一點，機會多一點 063

想要成功，就不能情緒失控 068

利他，就是利己 072

越單純，越不易生存？ 076

別給自己挑三揀四的藉口 080



輯三◆你可以選擇讓自己更快樂

人生是無比寬闊的，被否定的時候，別抱著「失敗」的心態繼續前進，而是轉個彎或者回頭重新開始，你才能快樂地享受成功的甜美滋味。

做自己，最美麗 086

技術高明不如態度正確 091

做事不認真，無法獲得信任 095

越細渺小的事情越重要 099

你可以選擇讓自己更快樂 102

你的分量否真的公平公正？ 106

作自己，才是真英雄 110

越複雜的問題越簡單 114

懷疑別人之前，先問問自己 118





你可以選擇快樂

輯四◆把焦點放在更重要的事情上

越想刻意忘記，這些「鬼影子」反而越是佔滿了我們的腦海。不想讓「猴子」在腦海裡出現，就必須把注意力轉移，把焦點放在更重要的事情上。

別想牽著別人的鼻子走 122

從習慣中培養本能 126

基礎打得好，成功來得早 130

有目標，才有活力 134

把焦點放在更重要的事情上 138

昂首闊步，才能看見成功的道路 142

成長，才是衡量一個人的標準 146

幸福來自內心的滿足 150

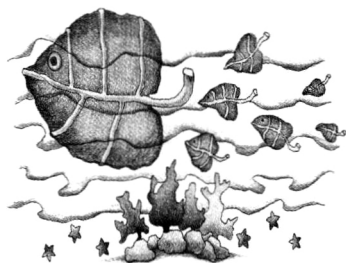
別給自己退縮的機會 154



輯五◆磨練越多，挫折越少

堅強你的意志，勇敢地面對每一場重要的磨難，當你能熬過每一個艱苦的日子時，你便能成為永遠的勇士，再多的辛苦也不足為懼。

- 多一個朋友不如少一個敵人 158
- 磨練越多，挫折越少 162
- 每一個缺陷都有存在的意義 166
- 提防看不見的陷阱 170
- 越急躁，越容易出錯 173
- 想成佛，先去掉腦子裡的壞念頭 176
- 迷信的人往往充滿自卑感 180
- 保住別人的面子，照顧自己的裡子 184
- 錯誤的經驗，是成功的元素 188



你可以 選擇快樂

You can choose
different way 掌握「吉」時行樂的智慧密碼

布萊恩曾說：「想要快樂，不在於有沒有機會，而在於你是否有選擇的智慧。」
其實，環境本身並不能使我們快樂與否，我們對周圍環境的反應，才能決定我們的感覺。
人生雖說是短暫，但是，當我們擁有選擇快樂的機會，
又何必和自己的命運作對呢？



凌越 著



【出版序】

快樂就在生活中

內心的真正情緒，是騙不了自己的，你不如把尋找快樂的時間，拿來積極地生活吧！



● 凌越

布萊恩曾說：「想要快樂，並不在於有沒有機會，而在於你是否有所選擇的智慧。」

其實，環境本身並不能使我們快樂與否，我們對周圍環境的反應，才能決定我們的感覺。人生雖說是短暫，但是，當我們擁有選擇快樂的機會，又何必和自己的命運作對呢？

積極地生活，快樂便會積極地出現。

金錢與物質並不能真正滿足心靈的需求，它們就像清潔劑一樣，也許



你可以選擇快樂

P l e a s u r e

可以掃除一時的不愉快，但是時間一過，污垢還是會再次沉積。

想要開心地生活，就要比別人更懂得生活的意義，了解心理的滿足與所需，快樂才會隨時在你的身邊出現。

☺

☺

☺

有一群年輕人到處尋找快樂，可是不但沒有找到快樂，反而遇上了許多煩惱、憂愁與痛苦。這天，他們來找希臘哲聖蘇格拉底，向他請教：「請問先知，快樂到底在什麼地方呢？」

蘇格拉底說：「不如你們先幫我造一條船吧！等船造好之後，我再告訴你們快樂在哪裡。」

於是，這群年輕人便把尋找快樂的事先放到一邊，開始進行造船的工作。他們找了許多造船的工具，然在森林中找到一棵高大、堅挺的樹，準備開始造船。

他們合力將大樹鋸倒，小心翼翼地挖空樹心做為船身，總共花費了四

你可以
選擇快樂。



十九天，終於把小船建造完成。小船正式下水的那天，他們請來了蘇格拉底，大伙一起合力搖槳，一邊開心地齊聲高歌。

這時，蘇格拉底笑著問他們：「孩子們，你們快樂嗎？」

所有的人都齊聲回答：「快樂極了！」

蘇格拉底點了點頭，說道：「這就是快樂，當你們刻意去尋找的時候，它是不會出現的，只有你忙得無暇他顧時，它才會突然造訪。」

☺

☺

☺

莎士比亞說過：「當命運的鐵拳擊中要害的時候，只有快樂自在的人，才能處之泰然。」

的確，人生對痛苦的人來說，是漫長的歲月，對自在快樂的人，是短暫的片刻，因此，你到底想讓自己的人生無光黯淡，還是充滿驚嘆，完全在於你選擇痛苦，還是快樂？



◎

◎

◎

你喜歡開心地哭，還是苦澀地笑？

現代人在紓解生活壓力的時候，總會用最刻意的方式尋找快樂。

然而，當感官刺激結束之後，請深深地吸一口氣，感受一下激情之後的情緒，究竟是甜美，還是仍然苦澀難當？

內心的真正情緒，是騙不了自己的，你不如把尋找快樂的時間，拿來積極地生活吧！

什麼叫「積極地生活」呢？

就是把時間，拿來做自己想做的事，不管事情是否一定會成功，也不管未來是不是如想像中美好，只要你能積極地生活，不要把時間浪費在無謂的搜尋中，那麼快樂便會自然而然地出現。

因為，當你有目的地尋找快樂的時候，你不也正陷入了因為找不到快樂的苦惱嗎？



CONTENTS

目錄

【出版序】

快樂就在生活中

輯一 ◆ 被動的人註定是輸家

不要總是被動地等待，必須學會如何掌握「主動」，才不會錯過任何有利機會，更能由退轉為進，掌握永遠的主控權。

- 時間，就是你唯一的資產 012
- 正面迎戰，才有更多勝算 015
- 「迷信」也能激勵士氣 018
- 越真誠的作品越無價 022
- 貧富差距，是自己造成的 026
- 被動的人註定是輸家 030
- 不要老是想當「滑翔機」 034
- 別讓誤會成為習慣 038
- 別讓四肢成為裝飾品 042





你可以選擇快樂

輯二◆不要在崇拜情節裡迷失自己

當你急著找尋自己與名人們的相似點時，千萬不要把他們跌倒的姿態也列為你膜拜的重點，因為那只會讓你跟錯了步伐，走錯了人生的方向。

越刻意，越容易失去 048

不要在崇拜情節裡迷失自己 051

確認方向之後再上路 055

把愛心用在對的地方 059

設限少一點，機會多一點 063

想要成功，就不能情緒失控 068

利他，就是利己 072

越單純，越不易生存？ 076

別給自己挑三揀四的藉口 080



輯三◆你可以選擇讓自己更快樂

人生是無比寬闊的，被否定的時候，別抱著「失敗」的心態繼續前進，而是轉個彎或者回頭重新開始，你才能快樂地享受成功的甜美滋味。

做自己，最美麗 086

技術高明不如態度正確 091

做事不認真，無法獲得信任 095

越細渺小的事情越重要 099

你可以選擇讓自己更快樂 102

你的分量否真的公平公正？ 106

作自己，才是真英雄 110

越複雜的問題越簡單 114

懷疑別人之前，先問問自己 118

