

赖淑惠◎著

心灵犹如一座花园，树木就像智慧与知识，而花朵就好比幽默与赞美，只要用心灌溉，幽默的种子就能萌芽茁壮，这就是快乐的源泉。

女人的能量魔法书



台湾情绪管理专家、幽默大师赖淑惠的能量课

活化幽默细胞，苏醒智慧心灵

用幽默转化情绪，缓解压力，为自己带来平安如意
在困境中找到快乐的出口，在逆境中愉快地穿越

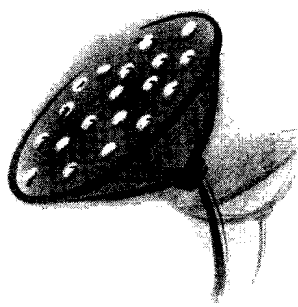
台湾诚品、金石堂、博客来网路书店畅销榜精选



吉林出版集团 时代文艺出版社

赖淑惠◎著

女人的能量魔法书



吉林出版集团 时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的能量魔法书 / 赖淑惠 著. —长春: 时代文艺出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5387-3908-4

I. ①女… II. ①赖… III. ①幽默(美学) — 通俗读物 IV. ①B83-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000028号

出品人 陈 琛

选题策划 方 伟

焦 瑛

责任编辑 王 峰

装帧设计 孙 俪

排版制作 陈 阳

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

女人的能量魔法书

赖淑惠 著

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京市松源印刷有限公司

开本 / 850×1230毫米 1/32 字数 / 150千字 印张 / 7.75

版次 / 2013年1月第1版 印次 / 2013年1月第1次印刷 定价 / 25.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

活化幽默细胞， 苏醒智慧心灵

写作十年来出版有《用幽默雕塑智慧》、《幽默SPA》、《幽默魅力学》、《现在开始学幽默》等幽默系列文字，书在书本的封面上特地加印有“女幽默大师”的称号，让读者们一想到“赖淑惠”就与“幽默”画上等号。总有读者会问：“赖老师，您的‘幽默’是天生的吗？”“为什么您可以那么‘幽默’呢？”

是的！为什么我的幽默细胞那么多？为什么我可以善用“幽默风趣”转化情绪、缓解压力，为自己带来平安如意？



这段时间，在出版社热情催稿邀约下，经过半年来的思考与沉淀，搜集整理相关的出书资料，写下“我为什么会那么幽默”的字字句句、点点滴滴，从出生到成长，一一回溯、咀嚼、反刍，在深入探索之下，仿佛再次经历了一段内观过程，观照自己的一生。而让我惊讶的是，其实生活中的“幽默”分子，犹如空气一般无所不在，已然融入我的生活中了。

如果我做得到，亲爱的你一定也做得到，因为我们都一样，有无限的幽默潜能。

在这座水泥城市，大家忙着追逐名利、学历、财力，使得生活烦躁不安，让压力压得喘不过气来，冲突更是一波接着一波，比如有一位林太太，知道老公外遇，这种打击难以承受，从伤心、失望、绝望，到近乎崩溃的关键时刻，幸好听了我的演讲CD，内容有关于两性沟通的部分，让她迅速地跳脱痛苦的阴霾，重新用轻松幽默的方式面对婚姻，终于挽回了危机。现在，他们夫妻俩依然恩爱，很感谢我。

一个健全的人格一定要有幽默，一个幸福的家庭一定要有笑声，好的人际一定要有风趣，人生才有朝气活力。有人说幽默是很难修的艺术课程，其实，只要你乐观面对、运用智慧、活化细胞，你就是幽默的高手！

如果一个东方的小孩向父母表示，将来长大要当一名

“小丑”，恐怕会引来父母的责难，责骂他“没出息”，于是，在这样分数至上、学历文凭为重的文化下，卡住了多少幽默细胞啊！反观西方国家，当孩子告知父母日后要当小丑时，那种豁达自信的态度，真让父母引以为傲，因为他们的孩子可以愉悦身边的人，更因为“一个诙谐的小丑，胜过十车的良药”。

我喜欢和三五好友相聚一堂，风趣的事无所不谈，也时常唱作俱佳的演出，时时让好友们狂喜大笑，笑得人仰马翻，有了幽默的欢乐声，往往满室成春，让人愉悦。

从讲笑话中，即可体会幽默的意义。幽默是智慧的火花，一个好笑话可以让人欢笑一分钟，沉思十分钟，就是用幽默的引喻，发挥良好的教育，才不会因严肃的教条，让人畏惧。

幽默其实是一种教育、一种隐喻、一种情境，绝非只是说说笑话，插科打诨，引人发笑而已。在遭逢百年难得一见的金融海啸的今日，许多人早已忘了“笑”为何物？何不趁此刻学习“幽默”，纾解压力、轻松乐活，用积极正向的思维与行动，为自己开创人生的新契机！

幽默大师林语堂曾说过：“半玩世主义的哲学。”即是指有点名气、有点工作、有点金钱，凡事刚好就好，中庸之道的人生态度是个好榜样，这些我都在实践中。

“滚滚红尘东流水，是非成败转头空，青春依旧在，



几度夕阳红。”晨曦苏醒了幽默，太阳依然亮丽，青山依旧翠绿，端坐电脑前，望穿全世界，一则趣闻喜相逢，古今多少事，尽付笑谈中。

千万别让幽默的细胞睡着了，活化幽默细胞，才能启动智慧心灵啊！

目录

Part 1

启动幽默的智慧

哭着诞生、笑着成长 / 003

纯真的创造力 / 008

散播欢乐的开心果 / 013

我是幽默小天使 / 018

让幽默悄悄萌芽 / 021

情绪转化有妙招 / 027

换一种说法 / 032

童言童语欢喜心 / 037

家庭欢乐胜过一切 / 042

爱是一切动力的来源 / 047

Part 2

如何学好幽默

近幽默者就happy / 053

目录

幽默停看听 / 059

一朵没有刺的玫瑰 / 063

学会如何学习 / 067

见好就收投资学 / 072

情绪过敏症 / 076

商场如情场 / 080

你“长进”了吗? / 084

幽默致富学 / 088

破镜也能重圆 / 091

Part 3

幽默的好处

幽默是快乐的源泉 / 097

笑口常开，好运一定来 / 103

爱、赞美、感恩的人生 / 108

达观人生见哲理 / 113

简单生活乐趣多 / 117

好心情带来好旅行 / 120

自在洒脱一身轻 / 124

幽默动力化解压力 / 128

目录

变！变！变的魔术人生 / 133

好心邻居的善行 / 139

Part4

欢乐元素制造机

幽默俱乐部 / 145

我的老婆新鲜吗？ / 150

放下心段与身段 / 154

优质人脉学 / 158

美丽，是自己的责任 / 163

垃圾变黄金 / 167

幽默可以疗愈忧郁 / 172

爱心，先要爱自己的这一颗心 / 178

大笑的勇气 / 182

你存在的责任是快乐 / 185

Part5

风趣是乐活的法宝

健康心生活 / 191

目录

资深公民的乐活学 /	196
不等、不省、不管 /	201
穷，也要穷开心 /	205
别说太多的借口 /	210
欢欢喜喜过人生 /	214
生活旅行家 /	219
正向思考是一种好习惯 /	223
心宽，人宽，路也宽 /	227
人生是一趟幽默的旅程 /	231



Part1 启动幽默的智慧



哭着诞生、笑着成长

纯真的创造力

散播欢乐的开心果

我是幽默小天使

让幽默悄悄萌芽

情绪转化有妙招

换一种说法

童言童语欢喜心

家庭欢乐胜过一切

爱是一切动力的来源

哭着诞生、笑着成长

生命不会倒退，也不会驻足昨日，
它像一匹奔驰的马儿不停地向前冲。

哇！一记响亮如洪钟的哭啼声传来，这个刚来到世上
的小婴孩，即将展开一段奇妙未知的人生旅程了。

用“哭着”诞生来形容每一个来到世间的人，真是极
为贴切，又生动传神，但为何而哭呢？因为陌生，因为恐
惧，因为无法再窝在妈妈温暖舒适的子宫里。

从小，虽然我是个不被父母期待而出生的小孩（因
为家贫孩子又多，实在养不起，一出生就送给邻居当养
女），但在成长的过程中，我总是露出八颗牙齿，笑着对
大家说：“我的成长过程虽然穷困，但却是充满欢乐与幸

福的，那是一段‘笑着成长’的岁月。”

在当时，连吃饭都成问题，吃了这一餐，还要盘算着下一餐在哪里，但面对一切，还是保持着知福、惜福的态度，就连下了课，还得勤快地做着手工，帮忙家计。当时我们做的手工是火柴盒，如今这些已列为古董级的物品，恐怕不多见了！

这让我想起安徒生童话里的《卖火柴的小女孩》，在冰冷的雪地里点燃最后一根火柴，于微亮的火光中沉沉睡去。在当年的我们，也是为求温饱，用稚嫩的小手制作着火柴盒。看着一根根的火柴棒被点燃后的火光，即使如此的微弱，却是刻苦生活中的一道曙光、一线希望。

虽然生活困苦，可是苦中有乐趣；虽然生活贫穷，但穷也可以开心。

“哭着诞生”，是每个人来到这世上的必经之路；
“笑着成长”，却不见得人人有这种生活态度与人生观。
你我有幸生而为人，何不抱着乐观的态度迈向一段幸福又不可思议的奇妙旅程呢？

◎ 人生好比一张纸

出生时，我们的人生就好像是一张白纸，从此开始我们的一辈子。求学念书也全为了那张纸——毕业证书，凭



着这张纸就要奋斗一辈子；而结婚也为了那一张纸——结婚证书，却是要相知相守一辈子；高官仕途也是为了那张纸，却是要斗争一辈子；而金钱钞票更是一张纸，却是以让我们辛苦一辈子；争取各项荣誉，也只为了一张纸——奖状，然而这虚名却跟着我们一辈子；一旦年纪大了，身体老化、毛病百出，看病的病历表也是一张纸，却是让我们痛苦一辈子；蒙主召唤、和上帝喝咖啡去了，最后的一张纸就是讣文，因此而了结我们的一辈子。

这些纸上的字迹都将逐渐转淡，变得模糊，最后化为尘土，这让我们明白，唯有忘了这些纸，才能快乐一辈子、成长一辈子、享受一辈子。

成长是需要勇气的，它将使你从“过去的”自己，转而变成“想要成为的”自己，但却需抛下安逸的舒适地带，鼓足勇气，往前迈进。

这让我想起了一首台湾歌谣，开头的两句歌词：

阮若打开心内的门，就会看到五彩的春光。

在我们的身边，总会见到这么一群人，像井底青蛙一样躲在井里，既不肯也不敢往前踏出去，或向外跨一步，以为自己就这样过一生，以为自己再也不会有所成长了！

哪里知道这是自己的“我执”缠绕住自己、捆绑了自



己，这样的自以为是、自作聪明、自我限制，视学习为畏途，哪里还有快乐可言呢？

我的妹妹提到她学唱歌的经验，从前，她也觉得自己唱歌五音不全，害怕开口唱歌，但她自我暗示：就是因为想让歌声变动听，才要去跟老师学唱歌。

几个月下来，她重复练唱，学了几首拿手歌曲，每回到我家，总会应要求在众亲友前高歌一曲，让她开心得不得了。

她穿越并突破了自己的歌唱成长之路，能歌善舞，自己快乐也能娱乐他人，真是值得喝彩！

所以，面对世上的种种挫折、考验时，学会“笑着成长”，总能得以欢乐收获。



有个母亲带小儿子到朋友家做客，母亲一再告诫儿子，“到阿姨家要有礼貌，说话要说‘请、谢谢、对不起’。”

小儿子点头会意。

到了朋友家，主人端出一盘苹果招待客人，小儿子很有礼貌地说：“‘对不起’，我要最大的那一个苹果，‘请’帮我削皮好吗？‘谢