

A man with dark hair and a surprised expression is holding a golden saxophone. He is wearing a black shirt and a thin necklace. The background is a warm, textured yellow.

換個念頭，
讓你的人生站在
中頭彩的光芒裡！

下一分鐘會更好

聶雲樂透人生

42招

大田出版

下一分鐘會更好

聶雲

樂透人生

42招



美麗田 061

下一分鐘會更好

——聶雲樂透人生42招

作者：聶雲

文字整理：陳孟姝

發行人：吳怡芬

出版者：大田出版有限公司

台北市106羅斯福路二段79號4樓之9

E-mail: titan3@ms22.hinet.net

http://www.titan3.com.tw

編輯部專線 (02) 23696315

傳真 (02) 23691275

【如果您對本書或本出版公司有任何意見，歡迎來電】

行政院新聞局版台業字第397號

法律顧問：甘龍強律師

總編輯：莊培園

主編：蔡鳳儀

企劃：樊香凝

校對：陳佩伶/耿立予/蘇清霖

印刷：耀隆印刷事業股份有限公司

初版：二〇〇二年（民91）十月三十日

定價：200元

總經銷：知己實業股份有限公司

（台北公司）台北市106羅斯福路二段79號4樓之9

TEL: (02) 23672044 · 23672047 FAX: (02) 23635741

郵政劃撥：15060393

（台中公司）台中市407工業30路1號

TEL: (04) 23595819 FAX: (04) 23595493

國際書碼：ISBN 957-455-291-8 / CIP: 855/91015255

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目資料

下一分鐘會更好——聶雲樂透人生42招／聶雲著；—

—初版.——臺北市：大田，民91

面；公分.——（美麗田；061）

ISBN 957-455-291-8（平裝）

855

91015255

【序】

為什麼可以這麼快樂？



什麼是「樂透」？就是快樂要徹徹底底，樂透了。

小時候外婆常問我：「不曉得高興哪三件？」我的回答是：「豈只三件！」人生當中只要換個角度或是心情，就會發現有很多值得珍惜和高興的事情，每天提醒我是個很幸福的人，所以我過得十分快樂。每個人其實都可以，也應該都去找找身邊讓自己快樂的人事物。

下一分鐘怎樣會變得更好？我覺得秘訣就是保持樂觀的心情。一個人很樂觀，常會被人譏為天真。但是，也許我們現在的世界就是缺乏那麼一點天真吧！其實天真並沒有什麼不好。沒有人可以完全預測未來，下一分鐘到底是會變好還是變壞，

就機率上來說，其實機會各半。但是，根據我的觀察，人們大多是悲觀的認為下一分鐘會變得更壞。既然這變好變壞的機率一樣，如果大家都保持「下一分鐘會更好」的心情，不是會過得比較快樂嗎？人一快樂，就會更有朝氣，做起事來幹勁十足。而且，所謂的好與壞並不是數學習題，沒有絕對的標準答案。換個心情，也許原本以為不好的事情，看起來也就沒有那麼糟糕。

我想用這本書來告訴讀者「為什麼我這麼快樂」的原因，實際上看來，我也沒有比別人幸運多少，可是我會覺得自己已經很幸運了。現在世界上不快樂的人太多了，希望這些不快樂的人看到這本書之後，可以讓腦筋轉個彎，跳脫不快樂的念頭。也許你看到我遭遇的事情，發現自己過得滿幸運的，或許就會快樂一點。再來，移住國外的經驗，接受到不同文化的衝擊和經歷，這些經驗也幫助我很多，希望跟大家分享。

這本書還有一個最大的願望，希望比我年紀輕的人可以更早達到我這麼快樂的境界。

自序：為什麼可以這麼快樂／晶雲

PART 1 擁有樂觀的角度

第1招：行動力第一

你老是覺得自己缺乏實際行動的能力，不如先從了解自己下手。

第2招：跟自己的心比賽

運動其實不只訓練身體，也訓練了心理，讓人學會如何自律。

第3招：趁著年輕多做夢

如何讓自己的「未來」更明確，唯一方法就是多想，多給自己設定一些目標。

第4招：傷口越少越成功

學運動的孩子，是用身體去體會人生道理。

第5招：找一個目標

想要達成大目標，要從每天的小目標累積而成。

第6招：別再等一下

時間永遠不等人，如果你還有「再等一下」的心態，請馬上改掉。

第7招：人要有「與眾不同」的特色

一個成功的人，往往是不怕別人異樣的眼光，堅持自己獨到的眼光。

第8招：莫做無禮之人

有錢的混蛋和沒錢的好人，我寧可選擇後者。

第9招：知足帶來好心情

人一旦失去了快樂的心情，任何美好的事物都會覺得索然無味。

第10招：放假讓我們更有效率

放鬆了心情，往往無意間就看到自己平常做事無效率的地方。

050

046

042

038

034

030

026

022

016

012

003

第11招：敢說才會進步

大膽開口說，才是學習語言的最高原則。

第12招：效率來自多動動腦

在你提任何問題之前，先想一想再問。

第13招：擁有樂觀的角度

最快的改運之道，就是自己換個念頭，保證馬上好運當頭！

第14招：勇於決定未來的方向

認清世界和自己該扮演的角色。

PART 2 開啓多重選擇

第15招：找到最好的位置

看清楚現實狀態，從中找到方向和樂趣，才不會把時間都白白浪費掉了。

第16招：人生馬拉松，自己先開跑

光是羨慕有錢人，並不會讓自己也變成有錢人。

第17招：冒險是一種美德

不要害怕去冒險，畏懼的心只會讓自己更軟弱。

第18招：找個夥伴一起加油

不管做什麼事情，如果覺得自己熬不下去，找個夥伴一起互相加油打氣。

第19招：一傻天下無難事

有傻勁的人才會成長，青春時光才會過得多彩多姿。

第20招：在忙的時候走

工作就是工作，不能把個人好惡的情緒帶入工作當中，這才是一個專業人員應有的態度。

第21招：人只能靠自己想通

如何走過低潮？就是不斷地思索，直到想通了為止。

100

094

090

086

082

076

072

066

062

058

054

第22招：開啓多重選擇

每當你遇到選擇的時候，盡量挑選自己以後的路越走越寬廣的方向。

第23招：累積經驗

唯有透過實際經驗得到的知識，才會讓心靈豐富起來。

第24招：多一個角度

試著去了解周遭的一切，這樣才會做出最正確的判斷。

第25招：做個有智慧的人

身邊的問題，就是考驗自己智慧的方式。

第26招：多鼓勵就有進步

多給人稱讚，不僅鼓勵了別人，也能培養自己的體貼溫柔的性格。

第27招：找到目標前進

任何成就都源自一個小小的夢想。

第28招：心理健康才算美

只要有決心持之以恆，踏出運動的第一步，甩掉肥肉換來健康絕對不是夢。

PART 3 讓生活更快樂

第29招：吃自己的飯，流自己的汗

吃自己的飯，流自己的汗，靠天靠地靠父母不是好漢。

第30招：資源是有限的

節約的習慣，並不會使一個人小氣，反而個性會變得比較節約、比較體貼。

第31招：享福的時間還沒到

要用財產去買到的東西，才能真正算是自己的東西。

第32招：不趁現在，更待何時？

每個人心裡都有同樣無形又無價的東西，忙碌的你有沒有想過，對你而言什麼是最重要的東西呢？

第33招：聆聽長輩的話

人往往很容易忽略了身邊的寶藏，等到失去的時候已經來不及了。

第34招：珍惜身邊人

人死了，並不是完全消失，他還活在我們的心中，永遠陪伴著我們。

第35招：抓住未來的無限可能

年輕人總是要做點特別的事情，才不會浪費了大好的青春時光。

第36招：把握巧合時機

男女朋友交往不只是要有巧合，還要個性相合才行。

第37招：從家出發

責任感的建立，才能培養一個人正確的價值判斷。

第38招：有趣讓學習更起勁

不論學習、讀書或是工作，把事情弄得有趣一點，反而會學得更起勁呢！

第39招：從教學中學習

在年輕時建立起良好的團隊合作觀念和能力，對將來在工作上的待人處事也有很大的幫助。

第40招：讓自己更快樂

如何學會了一種樂器，欣賞音樂就會有更寬的角度。

第41招：尊重環境

一個人受歧視之前，必定是自己先歧視自己。

第42招：培養多元化

多培養欣賞和包容的能力，開拓眼界。

194

190

186

182

178

174

170

166

162

158

下一分鐘會更好

聶雲樂透人生
42招



【序】

為什麼可以這麼快樂？



什麼是「樂透」？就是快樂要徹徹底底，樂透了。

小時候外婆常問我：「不曉得高興哪三件？」我的回答是：「豈只三件！」人生當中只要換個角度或是心情，就會發現有很多值得珍惜和高興的事情，每天提醒我是個很幸福的人，所以我過得十分快樂。每個人其實都可以，也應該都去找找身邊讓自己快樂的人事物。

下一分鐘怎樣會變得更好？我覺得秘訣就是保持樂觀的心情。一個人很樂觀，常會被人譏為天真。但是，也許我們現在的世界就是缺乏那麼一點天真吧！其實天真並沒有什麼不好。沒有人可以完全預測未來，下一分鐘到底是會變好還是變壞，

就機率上來說，其實機會各半。但是，根據我的觀察，人們大多是悲觀的認為下一分鐘會變得更壞。既然這變好變壞的機率一樣，如果大家都保持「下一分鐘會更好」的心情，不是會過得比較快樂嗎？人一快樂，就會更有朝氣，做起事來幹勁十足。而且，所謂的好與壞並不是數學習題，沒有絕對的標準答案。換個心情，也許原本以為不好的事情，看起來也就沒有那麼糟糕。

我想用這本書來告訴讀者「為什麼我這麼快樂」的原因，實際上看來，我也沒有比別人幸運多少，可是我會覺得自己已經很幸運了。現在世界上不快樂的人太多了，希望這些不快樂的人看到這本書之後，可以讓腦筋轉個彎，跳脫不快樂的念頭。也許你看到我遭遇的事情，發現自己過得滿幸運的，或許就會快樂一點。再來，移住國外的經驗，接受到不同文化的衝擊和經歷，這些經驗也幫助我很多，希望跟大家分享。

這本書還有一個最大的願望，希望比我年紀輕的人可以更早達到我這麼快樂的境界。

自序：為什麼可以這麼快樂／聶雲

PART 1 擁有樂觀的角度

第1招：行動力第一

你老是覺得自己缺乏實際行動的能力，不如先從了解自己下手。

第2招：跟自己的心比賽

運動其實不只訓練身體，也訓練了心理，讓人學會如何自律。

第3招：趁著年輕多做夢

如何讓自己的「未來」更明確，唯一方法就是多想，多給自己設定一些目標。

第4招：傷口越少越成功

學運動的孩子，是用身體去體會人生道理。

第5招：找一個目標

想要達成大目標，要從每天的小目標累積而成。

第6招：別再等一下

時間永遠不等人，如果你還有「再等一下」的心態，請馬上改掉。

第7招：人要有「與眾不同」的特色

一個成功的人，往往是不怕別人異樣的眼光，堅持自己獨到的眼光。

第8招：莫做無禮之人

有錢的混蛋和沒錢的好人，我寧可選擇後者。

第9招：知足帶來好心情

人一旦失去了快樂的心情，任何美好的事物都會覺得索然無味。

第10招：放假讓我們更有效率

放鬆了心情，往往無意間就看到自己平常做事無效率的地方。

050

046

042

038

034

030

026

022

016

012

003