

你可以 不用抓狂

壓制惱怒的50罐「心靈可樂」

塞涅卡曾說：

「你無須聽信人們的嚼舌，所有惡意的，毫無根據的，甚至刻薄的流言，都是一言不值。」
的確，凡事只要看淡些，就沒有什麼事情值得你去在乎，

只要不因憤怒而誇大事態，
就沒有什麼事情值得讓你為它抓狂。

容曉歌◎著



你可以不用抓狂／
容曉歌著--第1版--台北市：普天，
2003〔民92〕面：公分--(生活大師；08)
ISBN 957-28591-8-8(平裝)
CIP◎177.2

生活大師 07

你可以不用抓狂

作者◇容曉歌
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 執行主編◇曾翠芬
文字編輯◇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
出版日期◇2003(民92)年5月1日 第1版3刷
定價◇新台幣180元

ISBN◎957-28591-8-8 EAN ◎9789572859186
Printed in Taiwan ,2003 All Rights Reserved



【出版序】

你可以不用抓狂

惱羞成怒，只會表現出你的自卑，並不能代表你的權威。生氣，是每個人的權利；不生氣，卻是聰明人才享有的福利。



● 容曉歌

塞涅卡曾說：「你無須聽信人們的嚼舌，所有惡意的，毫無根據的，甚至刻薄的流言，都是一言不值。」

的確，凡事只要看淡些，就沒有什麼事情值得你去在乎，只要不因憤怒而誇大事態，就沒有什麼事情值得你為它抓狂。





你可以不用抓狂

路易是美國叱吒一時的拳王，在拳擊場上戰無不勝，可說是打遍了天下無敵手。

雖然路易擁有一副好身手，但是他從來不仗勢欺人，待人處事相當謙恭和善、彬彬有禮，在台上猶如一頭勇猛獅子的他，在台下卻是一個和藹可親的好好先生。

有一次，路易和朋友一同開車出遊，路經一條狹窄的道路，在會車時不小心和一輛貨車擦撞了一下。

路易下車察看，只見自己的車子有幾道刮痕，倒也沒什麼大問題，乍看之下，對方的車子也沒有什麼毛病，心想大家各退一步，自認倒楣，也算是一個息事寧人的好方法。

正當路易準備上車的時候，對方卻下了車，惡狠狠的指著他的鼻子痛罵，並且不時夾雜一些不堪入耳的粗話。路易雖然滿心不悅，但依然什麼也沒說，只是在一旁靜靜地聽著，等貨車司機發洩完之後，路易才回到車



上，繼續他們的行程。

一路上，路易的朋友滔滔不絕地數落貨車司機的無禮，他奇怪地問：「想到他那副盛氣凌人的樣子，就叫我恨得牙癢癢的，我從來沒見過這麼不講理的人，你又不是打不過他，爲什麼不給他點顏色瞧瞧，好讓他知道你的厲害呢？」

路易笑了笑，一派輕鬆幽默地回答：「你想，如果有人出言不遜，侮辱了麥克·傑克遜，你認爲麥克·傑克遜會隨著對方的節拍起舞，爲他高歌一曲嗎？」

莎士比亞曾經寫道：「爲了一件小事爭辯，往往會使這件小事顯得格外重大，甚至會讓你惱羞成怒。」

其實，寬容是抑制惱怒的最好方式，因爲，當你寬容別人的時候，你



你可以不用抓狂



9

就不會爲了芝麻小事而發怒抓狂。

拳王路易不輕易動怒的原因，不是因爲他天生脾氣好，而是他知道這些小事根本不值得他生氣。

當一個人擁有更多的力量，站到更高的地方時，他的世界也就更加寬廣，原本天大的事如今只剩下芝麻綠豆般大小，根本不足掛齒，更沒有必要爲它動怒。

惱羞成怒，只會表現出你的自卑，並不能代表你的權威。

生氣，是每個人的權利；不生氣，卻是聰明人才享有的福利。



你可以不用抓狂

CONTENTS

【出版序】你可以不用抓狂

● 容曉歌

「輯二」與其暴跳如雷，不如從容應對

面對不合理的要求，暴跳如雷地和對方正面衝突，只會使雙方不歡而散，甚至兩敗俱傷。



018	把心中的那些障礙搬開
021	何妨做一個敏銳的「狗仔隊」？
024	與其暴跳如雷，不如從容應對
027	你正過著「毛毛蟲的人生」嗎？
030	生氣時，你的臉好看過嗎？
033	你為什麼會忙得團團轉？
036	具備實力，才能贏得更多人氣
039	不要一味追求表面的成功

「輯二」偶爾裝傻也不錯

鋒芒太露，只會招來更多無謂的阻力，況且智慧不是寫在臉上的，而是藏在腦子裡。

0 4 4 有純真的心靈，才有真正的信任

0 4 7 別像無頭蒼蠅到處亂竄

0 5 0 別當裝模作樣的「假道學」

0 5 3 找出豐富自己人生的興趣

0 5 6 偶爾裝傻也不錯

0 5 9 阻力就是最大的助力

0 6 2 沒有「不可能的任務」

0 6 5 給周遭人一個免費的微笑吧！

0 6 8 別老是看著背後的污點





你可以不用抓狂

CONTENTS

【輯三】經過磨練才能蛻變

挫折是人生的關卡，也是人生蛻變的轉機，只有當你憑著自己的意志，無畏無懼，才能通過困難的磨練，迎向海闊天空的人生。



074	為自己設定具體的奮鬥目標
077	培養自己的「透視能力」
080	人生就像在海灘上堆沙堡
083	內心，是離我們最遠的地方
086	經過磨練才能蛻變
089	「此路不通」的背後，就是海闊天空
092	靠學歷，不如靠實力
095	眼淚無法改變現實的世界
098	帶著自己的夢想繼續飛翔

「輯四」你可以活得更快樂

事情總有一體兩面，為什麼不看看讓自己幸福快樂的一面，而偏偏要去看讓抓狂或沮喪的那一面呢？



1 0 2 把讓自己懊惱的事情忘掉

1 0 5 你可以活得更快樂

1 0 8 面對黑暗，請先點亮手中的燭光

1 1 1 柳暗花明，總在山窮水盡的背後

1 1 4 充滿目的，就會失去樂趣

1 1 7 「心甘情願」，就是幸福的保證

1 2 0 欣用寬容的心善待自己

1 2 3 失意時，先替自己加加油吧！

1 2 6 樂觀，就是希望的明燈



你可以不用抓狂

CONTENTS

【輯五】用幽默抵抗侮辱

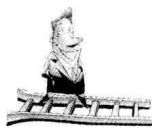
生活中難免會有些小小的怨恨，但如果對一些微不足道的小事，我們也耿耿於懷的話，不只突顯了自己的氣量狹小，也間接使自己的名譽受到傷害。



- 1 3 0 別以為自己是世界的中心
- 1 3 3 用幽默感抵抗侮辱
- 1 3 6 別當個「拒絕往來戶」
- 1 3 9 佛陀就在你身邊
- 1 4 2 回憶，才是最重要的資產
- 1 4 5 相信別人前，先提出合理的懷疑
- 1 4 8 拋開成見，會讓你全新的發現
- 1 5 1 和煩惱和平共處
- 1 5 4 朋友不是你的垃圾桶

「輯 六」在逆境之中綻放笑容

人生免不了失敗，真正有價值的人，是在逆境中仍能綻放笑容的人。「困頓」其實只是一種心態，如果心像太陽，便能燃起新的希望。



1 5 8 不要貪圖不勞而獲的禮物

1 6 1 不斷挑戰自己，才能創造奇蹟

1 6 5 在逆境之中綻放笑容

1 6 8 別老是看著同一個方向

1 7 1 千萬不要輕易放棄自己

1 7 4 學走路之前，先學會跌倒

1 7 7 如果生命只剩一分鐘，你要怎麼過？

1 8 0 失敗愈多次，就與成功愈靠近

1 8 3 你看到的是終點，還是起點



【出版序】

你可以不用抓狂

惱羞成怒，只會表現出你的自卑，並不能代表你的權威。生氣，是每個人的權利；不生氣，卻是聰明人才享有的福利。



● 容曉歌

塞涅卡曾說：「你無須聽信人們的嚼舌，所有惡意的，毫無根據的，甚至刻薄的流言，都是一言不值。」

的確，凡事只要看淡些，就沒有什麼事情值得你去在乎，只要不因憤怒而誇大事態，就沒有什麼事情值得你為它抓狂。

