

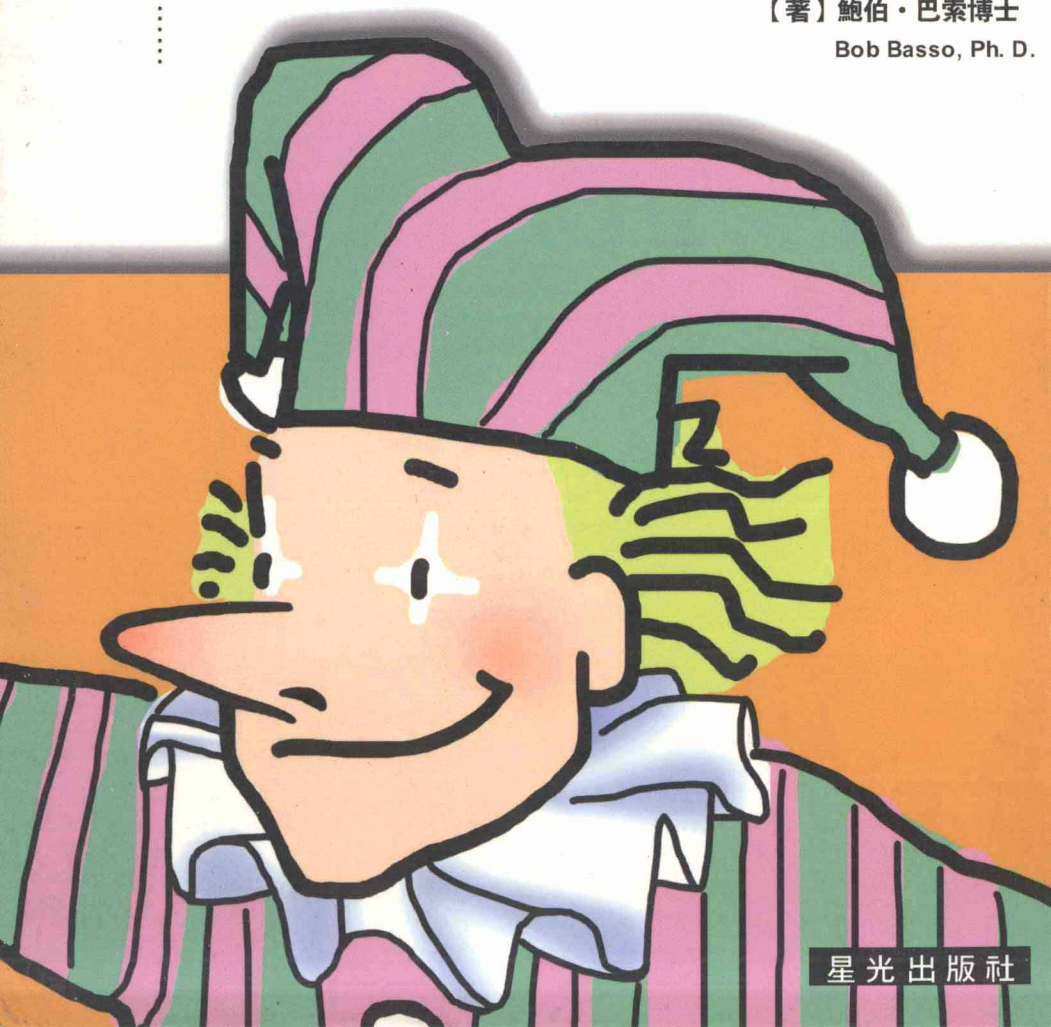
小丑鮑伯的 創意人生

555 Ways to Put More Fun in Your Life

【著】鮑伯·巴索博士

Bob Basso, Ph. D.

你可以去選總統、
可以穿著直排輪鞋去做禮拜、
可以幻想自己是一個閣樓女郎，
也可以在夏天時把內衣放進冰箱……
在專家氾濫的時代，
你也能有與眾不同的生活妙招！



星光出版社

小丑鮑伯的創意人生 / 鮑伯·巴索 (Bob Basso)
著; 周明慧譯, -- 第一版, -- 台北市; 星光,
1999 [民88]
面; 公分. -- (晾心情; 6)
譯自: 555 ways to put more fun in your life
ISBN 957-677-400-4 (精裝)

874.6

88008742

晾心情 6

小丑鮑伯的創意人生

555 Ways to Put More Fun in Your Life

原 著 者——鮑伯·巴索 (Bob Basso)

原出版者——The Globe Pequot Press

譯 者——周明慧

編 輯——星光編輯部

發 行 人——林一波

出 版 者——星光出版社

台北市寧波西街116號

電話23034812・23095912・23038501

傳真23098411

郵政劃撥0014243-1・星光出版社帳戶

博客來網路書店網址: <http://www.books.com.tw>

經 銷 商——三友 (02) 22405707 墊腳石 (03) 4365575

宏寶 (06) 2693751 新嘉聯 (05) 2354380

東冠 (038) 573088 高書社 (07) 3414100

法律顧問——明理法律事務所 陳金泉律師

台北市重慶南路三段57號4樓

電話23686599

行政院新聞局登記證: 局版臺業字第零壹陸玖號

一九九九年八月第一版第一刷

定 價: 新台幣220元 ©折頁或破損的書, 請寄回更換©

本著作之中文版權經大蘋果股份有限公司授權出版發行。

ISBN: 957-677-400-4

Copyright: 1994 by Bob Basso, Ph.D.

This Edition Arranged with Jane Jordan Browne

Through Big Apple Tuttle-Mori Consulting, Ltd.

(Complex) Chinese Edition Copyright:

1999 Hsing Kwang Publisher.

All Rights Reserved.

作者簡介：

Bob Basso 博士

被《時人》雜誌封為「美國第一談笑專家」。

他曾針對企業主管舉辦關於如何減輕壓力的座談會，

並在加州大學洛杉磯分校（UCLA）

開設該校有史以來第一門「幽默課程」。

曾當過美國電視節目主持人。



555 Ways to Put More Fun in Your Life

小丑鮑伯 的 創意人生

【著】鮑伯·巴索博士

Bob Basso, Ph. D.

星光  出版社

小丑鮑伯的創意人生

【譯者序】周明慧

五星級的飯店或許很多人都住過，那令人瞠目結舌的華麗建築與一流的硬體設備，加上親切的服務品質，在在令人印象深刻。然而，你是否擁有五星級的創意人生呢？你不需要雕樑畫棟的高級住宅來凸顯個人的身分地位，也不須靠他人的服侍，才能擁有這種高品質的人生，因為創意人生是從心出發的，而你自己就是最好的領航員。

本書作者鮑伯·巴索博士，以顛覆傳統的思維，戲謔而幽默的筆觸，與讀者分享他那獨樹一幟又幾近荒謬的人生哲學。在這其中沒有道貌岸然的教條，沒有冷峻嚴苛的律己守則；相反地，他以獨特的眼光帶領讀者去認清事物的各種面貌，以利己又不損人的方式去化解生活壓力，以鮮活的愛心帶給人們更多的溫馨與快樂，更重要的是，你可以跟隨他滿載著自己的創意去體驗人生的各種滋味。

或許有人會認為美國式的幽默畢竟與我國的風格民情有所不同，甚至有點格格不入之感，但不可否認的是，每個人都有一段人生路要走，那種想要讓生活更來勁、讓心情像新鮮果汁般爽口的期望是相同的。因此，何不轉換一下一成不變的思考模式，學習幽默豁達的人生觀，讓想像力馳騁，讓愛心活躍起來？在我們的人生道路上，快樂是一部救人第一的救護車，你得設法排除所有路障，讓它通行無阻。畢竟，在幽默、愛心與創意的版圖上，是不分國界、也沒有所謂的文化隔閡的，所以請打開你的心窗，破除舊有的刻板印象吧，別再為自己的守舊與頑固找藉口了，總有一天，創意人生將與你如影隨行，而你也將擁有泉湧般的新鮮點子！



一天做一件令自己高興的事

BOB 在刷牙的同時，
用牙線在齒縫間拉一段柴可夫斯基的一八一二號序曲。

BOB 找個舞孃到你的對手家裡表演脫衣舞，
並請他自行付費。

記得要附上一張紙條——

「讓我們也卸下所有的偽裝，
一切赤裸裸地攤開直說了吧。
你認為呢？」

BOB 當該安慰你的人沒有行動時，
你就拍拍自己的背，
為他代勞吧！



☺☺☺ 打電話回家，
然後在答錄機上留言給自己：

「你是天底下舉世無雙的大人物！」

☺☺☺ 如果下次電話那端響起的仍是答錄機的聲音，
你不妨在嗶聲之後留話：

「喂？我要訂一份有十七種餡料的特大號披薩！」

☺☺☺ 別把自己壓得喘不過氣來，
你沒有那麼重要。

畢竟，

當你過世後，
葬禮的規模還得視天氣狀況而定呢！

——珍妮·巴索（作者的母親）



303 嘿，在澡缸裡放滿果凍，然後……
發揮點想像力吧！

303 在內褲上噴灑昂貴的古龍水，
滿足一下心中的遐想……

303 為你家的家電用品取個擬人化的名字，
比如說：電腦叫做「比爾·蓋茲」、
冰箱叫做「急凍人」之類的。

303 有時不妨不按牌理出牌——
在上好的瓷器裡放一雙舊布鞋，
做為你家餐桌中央的裝飾品。
用餐時，好好享受一下這突兀的美感！



BOB 翻開你的通訊錄
把每個討厭傢伙的名字刪掉。
別再跟他們打交道！

BOB 把你今天壓力最大的那一刻
想像成是一幅漫畫，
要盡可能的誇張喇，
然後你就可以開心地嘲笑那時的荒謬啦！



BOB 誰說生日一輩子都是固定在同一天？
挑個好日子做為專屬於你的「第二生日」吧，
請大夥兒在這一天要好好善待你！

BOB 列出十件一直困擾你的事情，
然後想像自己是一名歌劇演員，
站到鏡子前，用誇張的動作表演那些擾人的問題，
最後以英雄式的死亡結束一切。



BOB 光著身子站在屋外的空地上，
隨興跳一段芭蕾舞吧！

BOB 在信箱旁留一封真情流露的感謝函，
向辛苦的郵差先生致敬。

BOB 問問身邊的人，使他們開懷大笑的事有哪些，
然後真心地分享他們的快樂。

BOB 試著想像那些找你麻煩的傢伙頭上都有一道彩虹，
下次他們再來找麻煩的話，
就抬眼看看繽紛的彩虹吧，
別去理會那些人！



找機會去參加專為老人舉辦的長青舞會吧！
順便向舞會裡那些興致高昂的老人家請教，
他們是如何對人生保持始終如一的熱情呢？

把能讓你心情愉快的歌全部收錄在一起，
一次聽個過癮！

舒舒服服地坐在充滿泡泡的澡缸裡，
高唱一曲：

「我的未來不是夢！」





303 喂！老實承認自己是個無可救藥的電視迷吧。
還好，我有個專治這種毛病的獨門秘方——
放一堆書在電視機上，
每次想打開電視時，
就抓本書來看。
很有效喲！



303 早晨刷牙時，
不妨假裝你是一位事業有成的大老闆，
開始對鏡子裡的自己面試吧。

303 在客廳裡搭起一個寵物用的小帳篷，
然後在裡面睡一覺。

當你醒來時，
你看世界的角度可能就完全不同了！



BOB 送自己一場火辣辣的脫衣舞秀吧，
最好把所有的親朋好友都邀來一起分享！

BOB 把自己打扮成你心目中的偶像，
然後大大方方地出門去，
別忘了要擺出最迷人的巨星風采哦！

BOB 學會說七種不同語言的「早安」，
每天換一種新鮮的說法。



BOB 畫條張牙舞爪的龍，
想像它是那個讓你最頭痛的人——

當它開始向你噴火時，
立刻畫上一個滅火器來抵制它的攻勢！

BOB 偷偷在她的包包裡放張紙條，
上面寫滿你對她的濃情蜜意。

BOB 和幾個朋友成立一個瘋狂俱樂部，
每個月舉辦一次另類的戶外活動。

例如：

穿禮服打保齡球、
組一支小樂隊招搖過街。

