



大
家
心
理
學
最
精
／
吳
靜
吉
博
士
策
劃

Building A Beautiful Life

打造美好人生

珍惜生命，活出熱情

鄭石岩 著



國家圖書館出版品預行編目資料

打造美好人生：珍惜生命，活出熱情 = Building a
beautiful life / 鄭石岩作. -- 初版. -- 臺北市：
遠流, 2004 [民93]
面； 公分. -- (大眾心理學叢書；291)

ISBN 957-32-5254-6 (精裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

93010481

打造美好人生

目錄

□ 《大眾心理學叢書》出版緣起

□ 編輯室報告

□ 自序

1. 人生一步一步走／19
2. 快樂與享樂的分野／22
3. 簡單的道理最有用／25
4. 發展自己的長才／28
5. 培養你的肯定性／31
6. 要活得帶勁才行／35
7. 追求完美並非好事／38



8. 光是活著就快樂／42
9. 信任能產生力量／45
10. 善用愛的語言／48
11. 運動帶來活力／51
12. 一顆振作的心／54
13. 變得更好之道／57
14. 知識比資訊重要／61
15. 不輕易說絕不／64
16. 做獨立思考的人／67
17. 適時鼓舞別人／70
18. 冒險才有豐收／73
19. 及時補救錯誤／76
20. 努力做該做的事／80
21. 能幹的秘訣／83

35.	34.	33.	32.	31.	30.	29.	28.	27.	26.	25.	24.	23.	22.
了解父母心聲／129	需要時我在場／126	行善帶來好運／123	具備根本的品德／119	過簡樸的生活／116	腳踏實地生活／113	勇於面對困境／110	婉拒與堅持／107	做自己真好／104	保持童心／100	做事忙中有序／96	珍惜生活雅事／93	隨時準備應變／90	生活的執與放／87



49. 真情流露的生活／173
48. 工作的興致／170
47. 放鬆你的心情／167
46. 控制情緒的方法／163
45. 防範心理瘟疫／160
44. 紓解壓力有方／157
43. 克服憂鬱之道／154
42. 治癒心創良方／151
41. 放下憂傷往事／148
40. 珍重感情生活／145
39. 光疼愛不夠／142
38. 照顧年邁父母／139
37. 勇敢的恩賜／135
36. 化敵意為友愛／132

50.	相處之道在於寬／176
51.	樂觀的生活／179
52.	寬恕是唯一的路／182
53.	人生的光明面／185
54.	生命最後一段旅程／188
55.	珍惜生命／191
56.	把握今生仰望永生／194
□	〈附錄〉生命教育的要義／197



吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

291

打造美好人生

大眾心理學叢書291

打造美好人生——珍惜生命，活出熱情

作 者——鄭石岩

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

封面設計——唐壽南

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

100臺北市南昌路二段81號6樓

郵撥/0189456-1

電話/2392-6899 傳真/2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣83元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2004年7月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣250元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-5254-6

YLib 遠流博識網

<http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

打造美好人生

Building a Beautiful Life

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）……這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。



從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

每個人都想擁有美好的人生，但它是靠經營來的，不是偶然撞見撿來的。這本書希望能提供你打造美好人生的方法。

我們生活在一個快速變遷的社會裡，每個人都面對許多挑戰和壓力。如果你的觀念正確，知道怎麼去應變和調適，就能生活得好。如果你缺乏自我調適的正確知識，就會被困擾綁架，可能造成情緒障礙或失常。也可能在生活與工作上挫敗，造成生涯發展的困境。

每個人都要面對經濟生活的壓力、健康問題的威脅、感情生活及人際互動的困擾等等。生命就是要接受一連串的考驗。你通得過它的試煉，就容光煥發，神采奕奕；通不過它的考驗，就會鬱鬱寡歡，意志消沉。所以，大部份先進國家都有心理諮商或晤談的機構，幫助受困的人解除心理



困擾，甚至有生活顧問或教練（coach），爲一般人提供諮詢服務，幫助個人度過生活的難關。

鄭石岩先生擔任助人的義工超過三十年，與他晤談而得到開示，而從困境中走出來的人，成千上萬計。他認爲人怎麼想就怎麼生活，怎麼想就怎麼感受。也就是說，人之所以活得痛苦和挫敗，是由於想法失當。他相信每一個情境的想法都必須正確，否則就會帶來困難和失敗。

現在鄭先生把他所觀察到，生命過程中應有的正確想法，用短文的方式表達出來。幾乎每一篇短文，都是一個情境，並提出正確的觀念想法，這些想法使生命變得雄渾有力，使生活綻放著幸福的光輝。

在整理這些稿件時，有朋友到辦公室來，說是心情不想談談。我一時走不開，只好從電腦上抓了幾篇本書的短文給他：「你先找個地方，悠閒的讀它。等我忙完，再打電話談談。」當天晚上朋友來電說：「我的問題已經釋懷了，特地打電話謝謝你。」我問：「是怎麼做到的？」他說：「我找了一個安靜的地方，叫一杯飲料，把你給我的文章讀了又讀，我就

釋懷了。」我問：「哪一篇對你產生這麼快的影響呢？」他說：「每一篇都具啓發性，但當我讀到『寬恕是唯一的路』時，我的心結豁然打開。」

很高興本書的幾篇文章，就能幫助朋友。我們現在把鄭先生的幾十篇短文，編輯成書，相信它一定可以讓許多人受益，幫助每個人走出幸福的康莊大道。

此外，本書對生命的活力、成長、實現、倫理、興致和意義，提出真知灼見，並對於生命教育有提綱挈領的見解。我們相信這正是學校推動生命教育的重要素材。

由於這本書的指引，你會更珍愛自己，活出你的熱情、喜樂和豐富的意义，從而創造美好的人生。



打造美好人生

目錄

□ 《大眾心理學叢書》出版緣起

□ 編輯室報告

□ 自序

1. 人生一步一步走／19
2. 快樂與享樂的分野／22
3. 簡單的道理最有用／25
4. 發展自己的長才／28
5. 培養你的肯定性／31
6. 要活得帶勁才行／35
7. 追求完美並非好事／38



目錄 10