

吴若权 及早把人生的路拓宽，
就能顺利通过重重难关！

开拓生命 的宽度



多一点宽容，就少一点怨恨；
少一些欲望，就多一些心灵！

开拓生命的宽度

作者：吴若权

出版者：大众国际书局股份有限公司

印刷者：大众国际书局股份有限公司

马来西亚总代理：

马来西亚大众书局

POPULAR BOOK CO. (M) SDN. BHD.

No.8, Jalan 7/118 B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TEL: 603-91796333 FAX: 603-91796063

新加坡总代理：

新加坡大众书局

POPULAR BOOK CO. (PTE) LTD.

20 Old Toh Tuck Road,

Singapore 597655

TEL: 65-63382323

FAX: 65-63371186

出版日期：2004年5月

© 2004 大众国际书局股份有限公司版权所有，未经出版者书面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻译或转载。

本书之简体中文版由吴若权先生授权。

ISBN 986-7646-29-0

PRINTED IN TAIWAN

自序——想法简单，生命更宽！ 008

Part 1 宽容

付出关心，才会开心

肯定自我之后，接着学会忘我。
以服务他人的精神，重获自我内在的力量。
生命的意义，才得以延续永恒。

- 能让别人赢，才算赢！ 020
- 笨问题，好答案！ 028
- 会报喜讯的乌鸦 036
- 不要只说「不要！」 044
- 青蛙的最爱 052
- 有用的价值 060





Part 2 内心

鼓励自己，保持乐观

生命是上天无条件给予我们的赏赐，
好好栽培自己、经营自己，
活出均衡的成功人生吧！

凡事都有第一次 072

观心，自在 080

快、狠，不准 086

服输，才会舒服！ 094

满意自己，就是成功！ 102

打拚，附赠幸福 108

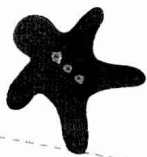
休息的智慧 116

舞动心灵，更多能量

人生，如果真是一个大舞台的话，
从山穷水尽到柳暗花明，并非是场景布置的移动，
而是从「疑无路」到「又一村」的心情转变。

- 自由与堕落 126
- 乐做幸福的搬运工 134
- 做最坏的准备 144
- 体谅向生命请辞的哀伤 154
- 毕业·旅行 162
- 环游世界，不是梦想 170





4 宽广

生涯发展，从心开始

人生舞台上，有人擅长扮演主角，有人适合跑龙套。想当主角的人，不要嫌弃从跑龙套开始磨练自己，决定一辈子跑龙套者，只要尽了力，不必看轻自己。

先喜欢自己，才能热爱工作 182

珍惜相遇的热情 188

服务别人，销售自己 194

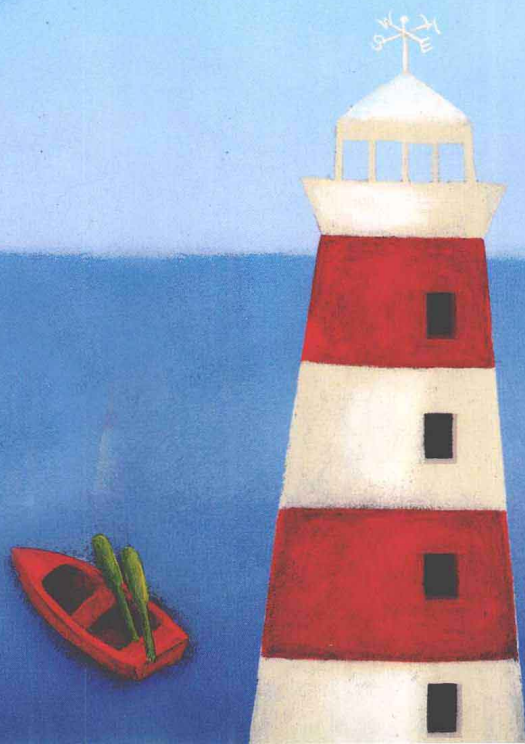
卖得漂亮、买得甘心！ 204

得意人生的四种热爱 212

人脉与金脉 220

让跳蚤和象都活得好 228

吴若权
开拓生命
的宽度







一帆风顺的人生，虽然美得让人羡慕；
但惊涛骇浪的经历，也会令人刻骨铭心。
淋过大雨，天空放晴时才会加倍珍惜。

自序——想法简单，生命更宽！ 008

Part 1 宽容

付出关心，才会开心

肯定自我之后，接着学会忘我。

以服务他人的精神，重获自我内在的力量。

生命的意义，才得以延续永恒。

能让别人赢，才算赢！ 020

笨问题，好答案！ 028

会报喜讯的乌鸦 036

不要只说「不要！」 044

井蛙的最爱 052

有用的价值 060





Part 2 宽心

鼓励自己，保持乐观

生命是上天无条件给予我们的赏赐，
好好栽培自己、经营自己，
活出均衡的成功人生吧！

凡事都有第一次 072

观心，自在 080

快、狠，不准 086

服输，才会舒服！ 094

满意自己，就是成功！ 102

打拚，附赠幸福 108

休息的智慧 116

舞动心灵，更多能量

人生，如果真是一个大舞台的话，
 从山穷水尽到柳暗花明，并非是场景布置的移动，
 而是从「疑无路」到「又一村」的心情转变。

自由与堕落 126

乐做幸福的搬运工 134

做最坏的准备 144

体谅向生命请辞的哀伤 154

毕业·旅行 162

环游世界，不是梦想 170





Part 4 宽广

生涯发展，从心开始

人生舞台上，有人擅长扮演主角，有人适合跑龙套。想当主角的人，不要嫌弃从跑龙套开始磨练自己，决定一辈子跑龙套者，只要尽了力，不必看轻自己。

先喜欢自己，才能热爱工作 182

珍惜相遇的热情 188

服务别人，销售自己 194

卖得漂亮、买得甘心！ 204

得意人生的四种热爱 212

人脉与金脉 220

让跳蚤和象都活得好 228

自序

想法简单，生命更宽！

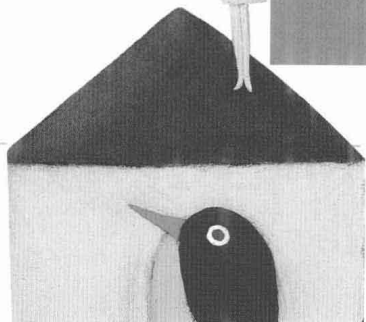
人生有好多难关，课业的难关、感情的难关、工作的难关、健康的难关……

想要过关，的确需要很多丰富经验和专业知识，但别忘了一个小小的诀窍：及早把人生的路拓宽！

个性像傻大姐的她，人缘极佳。常常「人未至，声先到」，脚步还没跨入办公室，就听到她「哈哈」的笑声传进来。

一位刚毕业的年轻美眉问她：「大姐，你看起来好像很快乐，难道你都不会像我这样每天想东想西的吗？」

午间休息，她请年轻美眉去附近的咖啡馆喝杯咖啡，如同开导自己



的妹妹一般，语重心长地说：「从前，我最常被朋友念的一句话就是：『你想太多了！』当我听见别人这么说我时，真的很不开心，仿佛别人都在背后笑我『很多心！』本来是想跟朋友倾诉烦恼的，但被说成『你想太多了！』不但说出口，反而感受到更大的压力。」

她说得没错，当一个人心情不好时，可以找朋友倾诉作为心灵减压的办法。但若朋友的回应总是：「你想太多了！」这句话听在失意人的耳朵里，其意义几乎等同于「疑神疑鬼」「没事找事」「杞人忧天」等负面的评语。

然而，换个立场来说，如果一听到「你想太多了！」这句话，就真的继续联想到「疑神疑鬼」「没事找事」「杞人忧天」等负面的评语，那也的确真是想太多了。

「后来，我学会了放过自己。想归想，这是个性使然，很难改变的，但我想完一遍之后，觉得自己对『最好的』和『最坏的』情况，都已经有所准备了，就不再担心它。」



用简单的想法，化解复杂的情绪，心灵得以舒张，生活游刃有余

原来，看来像个傻大姐的她，并不傻！体察并接受自己的个性，找到适当的解压方法，就可以用简单的想法，化解复杂的情绪，心灵得以舒张，生命有了宽度，一切就变得游刃有余了。

想多，有什么错呢？孔子不是说：「人无远虑，必有近忧。」吗？对不可预知的未来，存在着戒慎恐惧的担心，其实未尝不是一件好事。但问题是，我们不能让自己的情绪永远只停在戒慎恐惧的担心上，必须即时把这份担心转化为处理的行动。找到解决的方法或准备可能的替代方案，然后就放下这份担心的压力，顺随事件的自然发展，用最适合自己的方式去因应。

法鼓山圣严法师的「四它」名言，很有步骤地教人们心生烦恼时的解决办法：「面对它、接受它、处理它、放下它。」不论多么复杂的负面情绪，都可以用这么简单的逻辑化繁为简，恢复心灵的平静，行动会

