

距離快樂

We are very close to the happiness

只有0公分

書中詳解產生快樂情緒43招

如果生命中沒有那麼多不如意，
又怎能彰顯快樂的珍貴？



生活美學家 徐竹 ◆ 著

作者：徐竹
編輯：徐惠雅 張欣怡
特約編輯：許嘉真
出版者：水晶圖書股份有限公司 Crystal Publishing, Inc.
聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10樓
網址：www.sitak.com.tw
電話：(02) 27911197 27918621
電傳：出版部 (02) 27955824 行銷部 (02) 27955825
郵政劃撥：19394552
戶名：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
登記證：局版北市業字第1158號
出版日期：2002年7月第1版第1刷
發行：希代書版集團發行/Printed in Taiwan

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方式加以侵害，如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。

◎版權所有 翻印必究◎

國家圖書館出版品預行編目資料

距離快樂只有0公分 = We are very close to the happiness / 徐竹著。— 第1版。— 臺北市：水晶出版：希代發行，2002〔民91〕
面：公分。— (Shine：74)

ISBN 957-467-925-X (平裝)

855

91009750

Chapter 1

勇於突破，距快樂 3cm

為快樂找尋出路	010
別淪為生命的賭徒	015
用冒險精神過生活	020
別被錢套牢了	023
為自己而活	029
保持愉悅好心情	034
傻瓜般的心情	039
讓生活充滿想像力	043



Fun 輕鬆，距快樂 2cm

遊戲過人生	048
凡事放輕鬆	053
心胸開闊更自在	058
保有自我	062
我成了「千萬富婆」？	067
躲開金錢的陷阱	073
停止無意義的執著	077
換個角度看世界	081



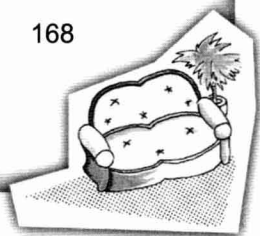
朋友成群，距快樂 1cm

結交快樂的朋友	086
做個讓人嫉妒的人	090
別讓愛「自找麻煩」	094
選擇善良or自私	099
友誼像個同心圓	103
寧可沈默，也不惡言相向	107
你是「坦率的人」嗎？	112
信用，是流言的盾牌	115
對親人更該尊重	119



學會遺忘，距快樂 0cm

座右銘	124
勇敢踏出第一步	127
偶爾也該學會遺忘	130
給自己多些鼓勵	134
愛過就算	139
別對自己要求過高	143
人生是不斷學習的過程	147
培養生活情趣	151
踢掉「順從」二字	156
找出個性的盲點	159
找尋適合的位置	164
聰明人的選擇	168



距離快樂只有0公分

We are Very Close to the Happiness

徐竹◎著



水晶圖書股份有限公司
高寶國際集團

快樂法則

〈作者序〉

那天在編一本翻譯書時，看到這麼一句話：「快樂是一種選擇」，雖然是很簡單的一句，卻讓我略微感觸。

是啊！人生可以是有許多選擇的，但是大部分時候，我們卻忽略了應該有的正確方向，而老是替自己增添煩惱。可能基本上我就是個極度猶豫的人，做事情會想來想去，總是為了找到一個最完美的解決辦法而苦惱。

但是最後還是會發現；這世上沒有所謂「最完美」的事。任何事情都會有好的一面和壞的一面，而我們所能做的，就是要知道什麼最適合自己才去做，而不是依循誰的意見，或祈求上帝或神明，這樣的話也不能解決問題。

像是前陣子景氣好時，我的朋友們，包括我在內，手上做了不少投資，到如今，大概都快血本無歸，或是被貸款壓得喘不過氣來。景氣亮紅燈，讓很多人的生活陷入困境，而我們就一直在想辦法，看有沒有解決之道。

真正的解決辦法在哪？我們越是投入，就越感覺無計可施。

這也正說明了那句話給我的影響。

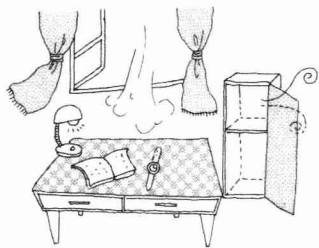
如果你對任何事情，都朝令自己快樂的方向去設想，以讓自己心情感到愉悅為原則，至於得失之間，就不用太去計較。如果住大房子讓自己的花費沉重，比起龐大的經濟負擔，倒不如遷移到小點的房子去住，讓自己鬆口氣。

假使你一定要要求住宅品質，那就忍忍口腹之慾，面對美麗衣裳時，欣賞勝過手癢買下，那你的日子就過得會舒服些。

古人說：「一石在手，勝過二鳥在林。」，光是去羨慕那些得不到的東西的人，是無法真正享受真實生活中的樂趣。

慾望是無窮無盡，不可能有滿足的一天，如果能力不及時，我們只能選擇自己最能得到滿足的部分，這就是製造快樂的前提。

這個世界等著你來適應它，太多的憂愁煩惱，在你沒有看清之前，會不斷來騷擾著我們，唯有心向愉快的窗口飛去，才能找到真正的家。讓我們怡然自得的心境，勝過那些人稱羨的外在。



Chapter 1

勇於突破，距快樂 3cm

為快樂找尋出路	010
別淪為生命的賭徒	015
用冒險精神過生活	020
別被錢套牢了	023
為自己而活	029
保持愉悅好心情	034
傻瓜般的心情	039
讓生活充滿想像力	043



Fun 輕鬆，距快樂 2cm

遊戲過人生	048
凡事放輕鬆	053
心胸開闊更自在	058
保有自我	062
我成了「千萬富婆」？	067
躲開金錢的陷阱	073
停止無意義的執著	077
換個角度看世界	081



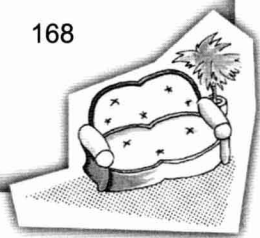
朋友成群，距快樂 1cm

結交快樂的朋友	086
做個讓人嫉妒的人	090
別讓愛「自找麻煩」	094
選擇善良or自私	099
友誼像個同心圓	103
寧可沈默，也不惡言相向	107
你是「坦率的人」嗎？	112
信用，是流言的盾牌	115
對親人更該尊重	119



學會遺忘，距快樂 0cm

座右銘	124
勇敢踏出第一步	127
偶爾也該學會遺忘	130
給自己多些鼓勵	134
愛過就算	139
別對自己要求過高	143
人生是不斷學習的過程	147
培養生活情趣	151
踢掉「順從」二字	156
找出個性的盲點	159
找尋適合的位置	164
聰明人的選擇	168



勇於突破，距快樂 3cm



回家路線固定？生活起居定時？

日子等於一格格計畫表？

脫軌會讓你抓狂？

嘗試突破，來點無厘頭吧！

冒險的刺激感，

會讓你驚歎：原來快樂這麼近。



為快樂找尋出路

嘗試一些新鮮的事物、改變一些舊有的習慣，
就會發現新的天堂。

這世界越是混亂，越是需要有限的空間裡，為快樂找尋出路。
很多人不知道自己擁有多少，卻還一直想往外求，問有誰可以為他帶來快樂。

答案其實沒有。

沒有人會聽到你的需求！因為那些快樂的人，也能替別人帶來快樂的人，其實都在快樂的人群中。

前幾天一位朋友焦頭爛額地跑來訴苦，原來是他在股市低迷的這段時間，賠得很慘。不同的是，他以前都是來告訴我，在證券公司認識的一些股友慘遭滑鐵盧的故事；有人賠了幾棟房子鬧著不想活、有

的賠掉了僅有的住家，連帶妻兒都賠掉等等……

其中最特別的，還是有關個富太太的故事。她在股市賠了幾千萬，自殺不成，從鬼門關裡撿回一條命後，依然又回到那裡衝鋒陷陣，而她手上還有好幾棟房子。

這讓當時的我產生了疑問：「既然還有房子，手上還很闊綽，比一般辛苦的上班族不知好過多少倍，這樣還會想不開？」

現在類似的命運輪到我那個總是笑口常開的朋友身上，以往那種天天開心的樣子不見了，有時去他開的店裡走走，老看他一副愁眉不展的樣子，整個人都看來晦氣多了，標準的「鬼見愁」。

「怎麼了？」我問。「你以前不是都開那些富太太的玩笑，怎麼現在自己卻禁不起打擊起來？」

他重重嘆了口氣，「妳知道，我最近賠的

