

及时行乐， 为自己而活

Carpe Diem

能说出10个令自己开怀大笑的方法，
你就是最富有的人！

做人好难呀！自己的位置到底在哪里？

努力再努力、Copy再Copy，

为什么就是学不会「做人」？

就是因为，

你已经忘了怎么做自己！

猫咪哲学告诉我们，

当你愿意大声喊出：

我就是要以快乐为目的！

你的人生就OK啦！



《用幽默雕塑智慧》畅销书作家

赖淑惠 ◆ 著

耕耘心灵花园

迎接心世纪曙光

曾灿灯

赖淑惠

第一章

心田种子

014



第二章

压力舒缓剂

压力停看听

定期泄气没压力

你睡够了吗？

把握每天最後的心念

如何睡个好觉？

事情还不算太糟

骆驼背上的羽毛

检视你的身心状况

为压力把脉

难得糊涂

020

024

028

033

037

042

046

050

054

058



第三章

心情颜色由你决定

命运由性格决定

一念之间

跟忧郁说再见

情感用事胜过理智当家

蜗牛角上争是非

0 0 0 0 0
7 7 7 6 6
8 4 0 5 2

第四章

e 世纪的快乐方程式

为生活马杀鸡一下吧！

活得更精彩

猫咪哲学

为善也要人知

0 0 0 0
9 9 8 8
3 0 6 2



第五章

微笑，一段良缘的开始

和颜悦色说故事

先声夺人

收礼哲学

正确的肢体语言

宽恕别人等於宽恕自己

1 1 1 1 0
1 1 0 0 9
4 0 6 2 8

第六章

心灵关照

贫穷的富翁

相由心生

单纯的喜悦

想一二

缺点也可以是一种美丽

你选择唱歌还是诅咒

欣赏的心

生命中的独一无二

豁达

欲望带来忧郁

1 1 1 1 1
5 4 4 4 3
2 8 4 1 7
3 0 6 3 8



第七章

活在当下

每个平凡的一瞬间

流星 留心

做人最快活

珍惜拥有

活在当下

尘世足迹

爱就要大声说出口

专家换我做看看

1 1 1 1 1 1 1
8 8 7 7 6 6 5
5 0 5 1 7 0 6

第八章

心智慧 新生活

塞翁失马，焉知非福

高智商不等于高成就

活到老学到老乐到老

爱自己的人最美丽

决心与毅力

生命中的贵人

2 2 2 1 1 1
0 0 0 9 9 9
9 5 1 8 4 0



第九章

感恩心 感谢语

不朽的靈魂

厨余

天生我材必有用

一颗净空的心

生命不能重来

2 1 2

2 1 6

2 2 0

2 2 3

2 2 7

幸福的符咒

感恩的动力来源

感恩与回报

过分的爱心是负担

为自己留後路

快乐始终来自於感激

只看我有的，不看我所没有的

谁是你的衣食父母

话要怎么讲

2 3 2

2 3 7

2 4 1

2 4 4

2 4 8

2 5 3

2 5 6

2 6 1

2 6 5



及时行乐， 为自己而活

赖淑惠◇著

及时行乐为自己而活

作 者：赖淑惠

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 7/118B, 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：2003年7月

再版三刷：2004年8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角色文化事业有限公司授权。

ISBN 957-2063-20-2

PRINTED IN TAIWAN

行
乐
要
及
时

耕耘心灵花园

曾灿灯

期待已久，赖淑惠老师的第三本著作《及时行乐，为自己而活》业已出版。今先睹为快，荣幸之至。

细读寓言故事数篇，富含禅意，颇有深度，值得再三反覆咀嚼；而取材自生活周遭的实例，更是观察入微、描写生动。很多笑话和小故事的引喻既有教育性、启发性，更能打动人心，就像赖老师的演讲一样精彩。

篇首的「每日三大笑，烦恼来不了」，不仅能令人开怀大笑，更能脑力激荡；文末的「心灵体操」，则有画龙点睛之效，衍伸出全篇重心精华之所在。

与赖淑惠老师结识於演讲会上，她台上幽默风趣的风采魅力，令

出身自学术界的我不得不竖起大拇指佩服，尤其又得知她还是畅销书排行榜知名作家，忍不住称赞她：「好、很好、非常好！」

赖老师所带领的心灵成长课程，更是让我受益良多，例如：藉由舞蹈治疗内在、抒发情绪，让平常不善舞动的我，也能敞开心灵，随着音乐的引导，摇摆扭动。

短短的序文，实在无法道尽如此精彩的一本好书，诚心向您推荐，期待您细心品读、用心耕耘自己的心灵花园。

◆曾灿灯

· 美国北科罗拉多州立大学教育行政管理博士

· 国立台南师范学院国民教育研究所所长

【作者序】

迎接心世纪曙光

亚洲各地巡回慈善演讲之际，也正逢《及时行乐，为自己而活》一书发行上市，这道「双喜」的曙光引领我迎向新世纪的里程。

回顾二〇〇一年，各界演讲邀约不断，心灵成长课程也陆续开办了六场。愈是工作，愈觉得幸福；愈奔波，愈能提升生命的价值，发挥良能和功能，更要感恩而报恩。

幸福的是，自己发愿捐献慈济千万已接近一半了；感恩的是，因为有许多善心人士的正念共聚，付出爱心，用心打造真善美的优质世界。

放眼台湾，天灾扰民，幸运的是我们并没有被打倒，人人善心团结而能坚强勇敢地站起来；反观国际，烽火漫天，唯有祈求世界和平

才是正途。有时候逆境是磨练考验，反能唤醒人心与爱的联系，使人不沉沦于名利。

有爱的地方即是天堂，爱就是用心接受、用好态度表示，把感恩化为报恩的行动。不怕欠人情，只怕忘恩情；有情万事成功，无情万事成空。科技文明的进步，更需要心灵的丰富。

做人要有品德、做事要有品质、生活要有品味，才能享受三品的人生。相信有智慧的读者必定能撷取本书中的精华养分，同时勤于耕耘属于自己的心灵花园。

有阳光的地方，就有花香；有雨水的地方，必能滋长。梦想是天空，心是展翅的飞鸟，心中有爱，凡事无挂碍。真正的美丽人生就应该以快乐为目的、以喜乐为宗旨。

耕耘心灵花园

迎接心世纪曙光

曾灿灯

赖淑惠

第一章

心田种子

014



第二章

压力舒缓剂

压力停看听

定期泄气没压力

你睡够了吗？

把握每天最后的心念

如何睡个好觉？

事情还不算太糟

骆驼背上的羽毛

检视你的身心状况

为压力把脉

难得糊涂

020

024

028

033

037

042

046

050

054

058



第三章

心情颜色由你决定

命运由性格决定

一念之间

跟忧郁说再见

情感用事胜过理智当家

蜗牛角上争是非

0 0 0 0 0
7 7 7 6 6
8 4 0 5 2



第四章

e 世纪的快乐方程式

为生活马杀鸡一下吧！

活得更精彩

猫咪哲学

为善也要人知

0 0 0 0
9 9 8 8
3 0 6 2



第五章

微笑，一段良缘的开始

和颜悦色说故事

先声夺人

收礼哲学

正确的肢体语言

宽恕别人等於宽恕自己

0 9 8
1 0 2
1 0 6
1 1 0
1 1 4

第六章

心灵关照

贫穷的富翁

相由心生

单纯的喜悦

想一二

缺点也可以是一种美丽

你选择唱歌还是诅咒

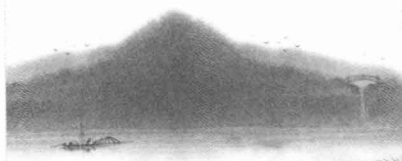
欣赏的心

生命中的独一无二

豁达

欲望带来忧郁

1 1 1 1 1 1 1 1
5 4 4 4 3 3 3 2
2 8 4 1 7 3 0 6



第七章

活在当下

每个平凡的一瞬间

流星 留心

做人最快活

珍惜拥有

活在当下

尘世足迹

爱就要大声说出口

专家换我做看看

156

160

163

167

171

175

180

185

第八章

心智慧 新生活

塞翁失马，焉知非福

高智商不等于高成就

活到老学到老乐到老

爱自己的人最美丽

决心与毅力

生命中的贵人

190

194

198

201

205

209

