

# 自創格局

自我改命的簡單方法

自己有條件，就會有選擇權，  
條件是可以自己培養的，培養好自己，就會有選擇權。  
我們只活在現在和未來，過去的事已經過去，  
不用再讓自己深陷過去的痛苦，積極培養自己，  
讓自己有選擇權比較有意義。



林 琇琬◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

自創格局 / 林琇琬 著. -- 初版. -- 南投縣  
埔里鎮：綻放， 2003[民92]  
面； 公分

ISBN 957-29250-0-8(平裝)

1. 生活指導 2. 修身

177.2

92021181

## 目錄

---

---

❖	1 讓自己有選擇權. . . . .	.010
❖	2 認清自己的特質. . . . .	.014
❖	3 去想快樂的事. . . . .	.018
❖	4 一定有更好的在等你. . . . .	.022
❖	5 習慣他人的缺點. . . . .	.026
❖	6 開自己的玩笑. . . . .	.030
❖	7 和有原則的人為友. . . . .	.034
❖	8 不用自擾. . . . .	.038
❖	9 從容. . . . .	.042
❖	10 良好的過濾系統. . . . .	.046
❖	11 追求心靈自由. . . . .	.050
❖	12 平常心是要花時間. . . . .	.054
❖	13 保持好心情. . . . .	.058
❖	14 只是不同的風景. . . . .	.062
❖	15 不用回應無禮的人. . . . .	.066
❖	16 徹底放下才能真正學習. . . . .	.070
❖	17 在生活上多一點真心. . . . .	.074
❖	18 所有的一切都是很好的學習. . . . .	.078
❖	19 終有水落石出時候. . . . .	.082
❖	20 擔心也沒用. . . . .	.086

# 目錄

---

---

❖	21 不要陷入自憐中.....	090
❖	22 找到自己的平衡.....	094
❖	23 主動改命.....	098
❖	24 苦難是成長遭遇.....	102
❖	25 成為安慰自己的人.....	106
❖	26 慎用時間.....	110
❖	27 不用急著要答案.....	114
❖	28 不用做作.....	118
❖	29 多說謝謝.....	122
❖	30 完成小事.....	126
❖	31 別活在他人的期待中.....	130
❖	32 人不能沒有低潮.....	134
❖	33 我們不是唯一受害者.....	138
❖	34 先想到以後.....	142
❖	35 愛自己比被人愛重要.....	146
❖	36 放鬆自己.....	150
❖	37 不是絕境，只是轉折.....	154
❖	38 用心看事情而非用眼看.....	158
❖	39 因為有陽光.....	162
❖	40 放空自己，看到真相.....	166

## 目錄

---

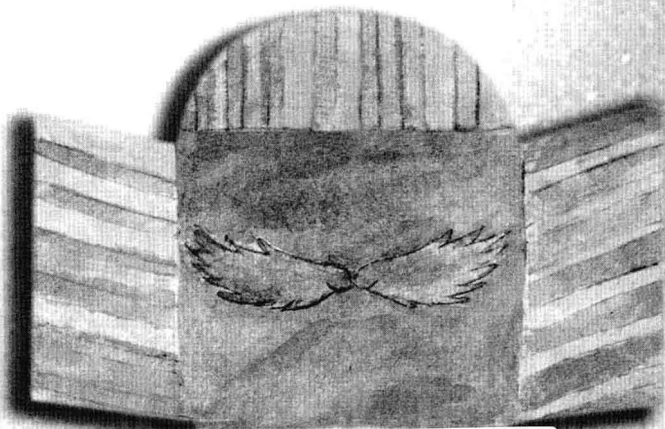
---

- ❖ 41 想太多，便什麼都不用做.....170
- ❖ 42 懺悔過，便重新出發.....174
- ❖ 43 想擁有的而並非失去的.....178
- ❖ 44 責備並不會帶來自由.....182
- ❖ 45 傷害才會成長.....186

# 自創格局

自我改命的簡單方法

自己有條件，就會有選擇權，  
條件是可以自己培養的，培養好自己，就會有選擇權。  
我們只活在現在和未來，過去的事已經過去，  
不用再讓自己深陷過去的痛苦，積極培養自己，  
讓自己有選擇權比較有意義。



林 琇琬◎著

# 自創格局

---

作者 林琇琬

總編輯 曾姿菁

封面繪圖 林秀儀

內頁插畫 林秀綾 林秀儀

出版者 綻放出版有限公司

電話：049-2993549

傳真：049-2993549

發行 東芝文化事業有限公司

電話：02-82421523

傳真：02-82421531

地址：台北縣中和市中山路二段 348 巷 8 號 6 樓

初版一刷 2003 年 12 月 15 日

版權所有・翻印必究〈Printed in Taiwan〉

ISBN 957-29250-0-8

定價 200 元







## 目錄

---

---

❖	1 讓自己有選擇權. . . . .	010
❖	2 認清自己的特質. . . . .	014
❖	3 去想快樂的事. . . . .	018
❖	4 一定有更好的在等你. . . . .	022
❖	5 習慣他人的缺點. . . . .	026
❖	6 開自己的玩笑. . . . .	030
❖	7 和有原則的人為友. . . . .	034
❖	8 不用自擾. . . . .	038
❖	9 從容. . . . .	042
❖	10 良好的過濾系統. . . . .	046
❖	11 追求心靈自由. . . . .	050
❖	12 平常心是要花時間. . . . .	054
❖	13 保持好心情. . . . .	058
❖	14 只是不同的風景. . . . .	062
❖	15 不用回應無禮的人. . . . .	066
❖	16 徹底放下才能真正學習. . . . .	070
❖	17 在生活上多一點真心. . . . .	074
❖	18 所有的一切都是很好的學習. . . . .	078
❖	19 終有水落石出時候. . . . .	082
❖	20 擔心也沒用. . . . .	086

## 目錄

---

---

❖	21 不要陷入自憐中.....	090
❖	22 找到自己的平衡.....	094
❖	23 主動改命.....	098
❖	24 苦難是成長遭遇.....	102
❖	25 成為安慰自己的人.....	106
❖	26 慎用時間.....	110
❖	27 不用急著要答案.....	114
❖	28 不用做作.....	118
❖	29 多說謝謝.....	122
❖	30 完成小事.....	126
❖	31 別活在他人的期待中.....	130
❖	32 人不能沒有低潮.....	134
❖	33 我們不是唯一受害者.....	138
❖	34 先想到以後.....	142
❖	35 愛自己比被人愛重要.....	146
❖	36 放鬆自己.....	150
❖	37 不是絕境，只是轉折.....	154
❖	38 用心看事情而非用眼看.....	158
❖	39 因為有陽光.....	162
❖	40 放空自己，看到真相.....	166

## 目錄

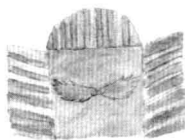
---

---

- ❖ 41 想太多，便什麼都不用做 . . . . . 170
- ❖ 42 懺悔過，便重新出發 . . . . . 174
- ❖ 43 想擁有的而並非失去的 . . . . . 178
- ❖ 44 責備並不會帶來自由 . . . . . 182
- ❖ 45 傷害才會成長 . . . . . 186







自己有條件，  
就會有選擇權，  
條件是可以自己培養的，  
培養好自己，就會有選擇權。

---

# 1 讓自己有選擇權

自己有條件，就會有選擇權，條件是可以自己培養的，培養好自己，就會有選擇權。

我們只活在現在和未來，過去的事已經過去，不用再讓自己深陷過去的痛苦，積極培養自己，讓自己有選擇權比較有意義。

打工時認識的朋友，羨慕我唸大學，她只有國中畢業，每天都說些很好聽的話，說我一定有很好的人生，因為我優秀。

那個暑假，可能是我聽過最多讚美的一個暑假，聽久了，連自己都自以為優秀起來。

然後，她結了婚，婚姻中有許多問題，我每天見她哭，她每天忍受，卻不反抗。

我氣：「妳為什麼接受這些？」

她無奈說：「因為我沒有選擇權，我丈夫是



