



成長學苑

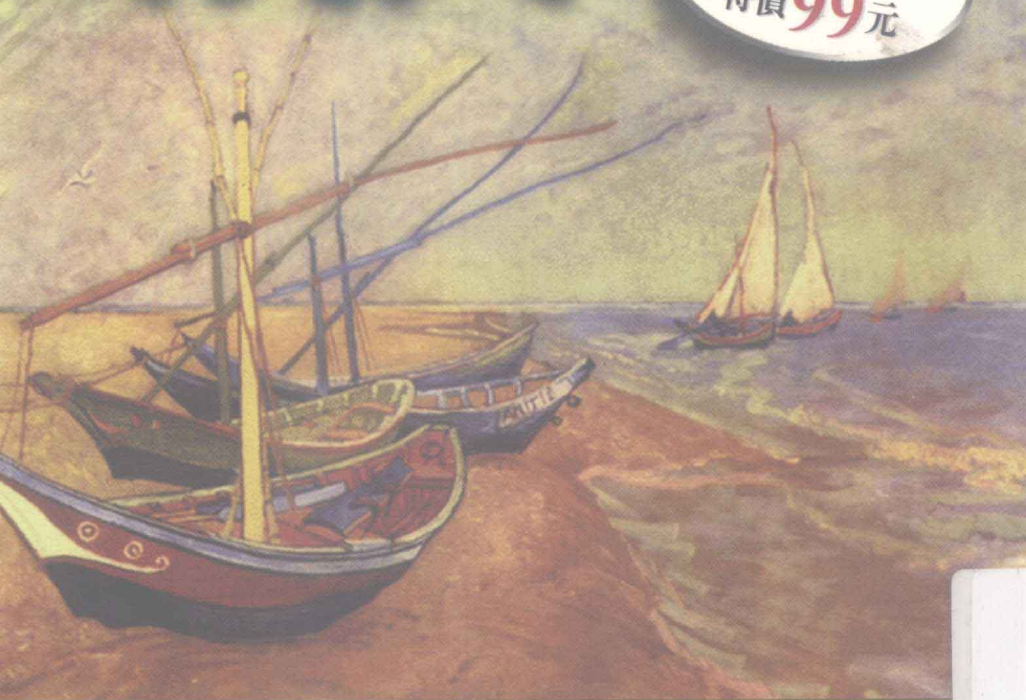
75種在挫折中

如何在逆境中開創新機，在挫敗中發現新希望。 唐蕙敏◇編著

成長的方法

定價149元

特價99元



 成長學苑 05

75 種在挫折中成長的方法

編著／唐蕙敏

主編／羅煥耿 責任編輯／唐坤慧

編輯／羅煥耿、黃敏華、翟瑾荃 美術編輯／鍾愛蕾、林逸敏

發行人／簡玉芬 負責人／簡泰雄

出版者／世茂出版社

登記證／局版臺省業字第 564 號

地址／台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

電話／(02) 2218-3277 傳真／(02) 2218-3239

劃撥帳號／07503007 單次郵購 200 元（含）以下，請加 30 元掛號費

電腦排版／辰皓電腦排版公司 印刷廠／三華印製企業有限公司

版權所有・翻印必究

初版一刷／2001 年 7 月

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

~~定價／149 元~~ 特價／99 元

75 種 在挫折中成長的方法

唐蕙敏◇編著



本書原名為《豐富生活魔法書》
現易名為《75種在挫折中成長的方法》出版

前言

人類是非常偉大的生物，但從另一個角度看，也充滿了神秘的色彩。

人類的高等精神，是由大腦的表層部分掌管，而這部分存有上百億的腦細胞，腦細胞有為數眾多的突起，自其中伸出神經纖維，互相結合在一起，形成如網目般無數的胞突接合，這些胞突接合的數目有一百兆個。而這一百兆個當中，每個胞突接合大體相當於電腦的存儲元件。由這些無數個胞突組成的人類，每個胞突都有可能具有千百億化身的心。這麼說來，「人的腦部藏有一億台大型電腦」的說法並不為過。因此，人類的精神世界是多麼的壯觀，多麼令人嘆為觀止。

既然人擁有如此寬闊的心的世界，同時又具備無限的能力，若因些許挫敗而心灰意冷、耿耿於懷，就太不值得了。具備一億台大型電腦存儲元件功能的人，若受困於雞毛蒜皮之類的小事，實在是太微不足道了！

有時，煩惱固然可提昇人格、豐富涵養；但過於煩惱則不足取。可能的話，還是

以笑聲融化煩惱才好。

某社團常標榜「開懷大笑，讓煩惱遠颺」。於是，在每次的聚會總是笑聲盈耳，議會的效果也特別好，正驗證了「笑門常招福」這句話。

笑，可使緊閉的心扉豁然開朗。心扉一旦敞開，自然能夠改變觀點，以較寬容的心看待事物。思想變得開通後，事事往往就會朝順利的方向發展。

本書中經常列舉令人莞爾的聞人軼事，目的有二：一是藉有趣的軼事，博君一笑，化解心中憂悶；二是希望讀者從中獲得啟示，改變觀念，樂觀地面對人生的種種。

如果你也常常為了一些小小的困擾而意志消沈，那麼不妨閱讀以下章節所述的種種啟示，開懷地笑看人生，拋開煩惱，盡情發揮個人的能力，以豐富您多采的人生。

目錄

前言

第1章 克服小困擾的方法

切實掌握重點 14

培養宏遠的世界觀 16

返璞歸真，化解煩惱 18

將缺點轉化成才能 20

缺點也是個性的外觀 22

別掉落「鐵床陷阱」 25

將自卑感化作成長的跳板 27

將缺點當作殷鑑 30

智者的見解 33

發現「偉大的自己」 35

經營不同的生活情緒 37

第2章 在勁敵中輕鬆致勝

防範「見樹不見林」的盲點 42

逆境中淬勵志節 44

堅守崗位終得碩果 46

持之以恆才能習得絕活 48

強化膽識的智慧 50

擴充精神領域的自我觀照 52

隨時掌握機運 55

等待的效用 57

讓幹勁燃燒吧！ 60

信心十足的祕訣 62

更上一層樓的必備要件 64

將敵對意識轉化作成長的動力 66

發揮成功的自我管理 68

坐而言不如起而行 70

危機就是轉機 72

第3章 隨時隨地保持好心情

適當的發洩是調整情緒的良方 76

保持臨危不亂的反應 78

眼不見爲淨 80

輕鬆自在的生活之道 82

淚水的攻勢 84

瞬間平息怒氣的技巧 86

第4章 受人歡迎的方法

- 適度的關懷表現 90
- 善意的欺騙 94
- 化敵爲友的技巧 96
- 溝通是廣結人緣的基礎 98
- 不懂的時候 100
- 外表也是內在的另一種呈現 103
- 令人刮目相看的自我暗示 105
- 福禍一念間 107
- 善用效果顯著的「制約反應」 109
- 信念是成功的要件 111
- 不妨小惡一番 113
- 意外，是成功的契機 115

第5章 迅速掌握人心的自我表現法

迂迴式思考較能領略不同的風貌 118

能使對方渾然忘我的話術 120

文章要像迷你裙 122

滿足對方的被認同感 124

「沈默是金」並非定理 126

小心惡魔的咒語 128

千里馬與伯樂 131

第6章 以「豐富的靈感」創造充實快樂的人生

想領先他人必先培養創意 134

盡信書不如無書 136

- 時常保有赤子之心 139
- 好奇心能增進寶貴經驗 142
- 輕鬆成爲創意人 144
- 感性、理性和想像力發揮的適當時刻 147
- 應變的智慧 150
- 保持謙沖爲懷的求知態度 152
- 聆聽大自然的聲音 155
- 充實精神層面，人生快樂無窮 157
- 知性生活的第一步——閱讀 160
- 能先了解女性的心理，就能了解所有人的心理 162
- 淳樸的生活可以充實人生 165
- 疾病由心生 168
- 學習過優閒的生活 170
- 與年輕人爲伍是保持青春的不二法門 172
- 用愉悅的心情進餐 174

第7章 做好財務規畫將使未來更富裕

正財之道 178

別做金錢的奴僕 180

建造快樂的烏托邦 182

勤儉是致富之本 184

「聚沙成塔」的真正意涵 186

生活安定，精神才能安定 189

附錄

趣味問答篇 194

第 1 章

克服小困擾的方法

一切實掌握重點

當少數人互相交談時，如果彼此心裡都有著鮮明的目標或主題，必定談得很投機，即使偶爾稍微偏離主題，但隨即能夠言歸正傳。套用心理學上的術語，這就是所謂的「決定傾向」。

如果主題意識或目的意識不明確，話題一旦偏離，往往就如江河滔滔。結果東拉西扯，根本談不出所以然來。

以下引述歐洲一則古老的故事：

有戶人家僱用兩個人看羊。一天，走失了幾隻羊。主人問：「羊怎麼會走失呢？」

其中一人回答：「我正埋頭讀書，不知道牠們為何走失了！」另一人回答：「我發現一種可以食用的草，想多採一些，結果……」主人訓了他們一頓，並說：「以後別再犯同樣的錯誤。」就離去了。這時兩名看羊的人開始互相指責對方。

「你不應該只顧著看書，連羊走失了都不知道。」

「你也不應該跑去拔草啊！」

「我拔草是為了人食用，才不像你抱著書本死讀。」

「我不是死讀，是做學問！」

「做學問有什麼用？拔草給人吃才有益人類。」

「不，做學問才能造福人群。」

其實，他們忽略了主要任務——看羊，既犯了相同的錯誤，卻又一味地指責對方。

看書和拔草本身不是過錯，問題在於，他們兩人爭辯時，都沒有掌握主題——看羊。

而且就「看羊」的目的來說，不論看書或拔草，並不具有意義。

總之，最重要的還是要掌握重點，雖然很多人都了解這一點，可是一旦爭論起來，卻常常本末倒置，陷入與上述故事相同的情境中。

阿基米德曾說：「給我一個支點，我就能利用槓桿原理推動地球。」唯有先設定好「觀點」，也就是所謂的目的，才能盡情發揮思考力或創造力。