

幽默人生100分

想要100分的人生

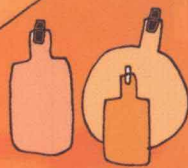
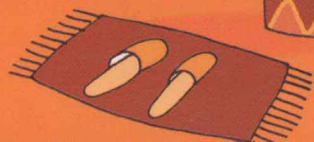
请多一点笑声

赞美声

感恩声

才能享受人生

赖淑惠 著



幽默人生100分

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 986-7646-05-3

PRINTED IN TAIWAN

PART 1

「幽默与沟通」

（推荐序）培养幽默，感染快乐 008

（序）生命，是来享受，不是来受苦的 010

感谢||感恩加多谢 016

幽默风趣十八武艺 I 020

幽默风趣十八武艺 II 024

百善「笑」（孝）为先 028

精通幽默和智慧两种语言 032

自信散发魅力 036

幽默化解冲突 040

「聆听与表达」

改变的力量 046

倾听的艺术 050

表达的美学 054

爱，赞美与感恩 058

欣赏别人肯定自己 I

欣赏别人肯定自己 II

066 062

「转化情绪」

专心开好人生这部车

072

情绪转个弯

076

快乐的法门

080

放下才能拥有

084

用心感觉

088

打开内在的门窗

092

「爱在生活里」

话怎么说？ 098

脾气小一点 102

顺境不放纵，逆境不放弃 106

情绪不能象月亮 110

人人是贵人，处处是吉地 114

就差这一点！ 118

「全方位成功」

宁静的心灵 I

124

宁静的心灵 II

128

理想的目标与实现

132

爱的人际关系

136

自我了解

140

财富的自由

144

「心灵喜悦之旅」

掏空与放下

150

新五福临门：知福

154

新五福临门：惜福

158

新五福临门：造福

162

新五福临门：保福

166

新五福临门：享福

170

（跋）是谁捆绑了你？

174

幽默人生 100分

作者／赖淑惠



PART 1

「幽默与沟通」

（推荐序）培养幽默，感染快乐 008

（序）生命，是来享受，不是来受苦的

010

感谢||感恩加多谢 016

幽默风趣十八武艺 I 020

幽默风趣十八武艺 II 024

百善「笑」(孝)为先 028

精通幽默和智慧两种语言 032

自信散发魅力 036

幽默化解冲突 040

「聆听与表达」

改变的力量

046

倾听的艺术

050

表达的美学

054

爱，赞美与感恩

058

欣赏别人肯定自己 I

062

欣赏别人肯定自己 II

066

「转化情绪」

专心开好人生这部车

072

情绪转个弯

076

快乐的法门

080

放下才能拥有

084

用心感觉

088

打开内在的门窗

092

「爱在生活里」

话怎么说？

098

脾气小一点

102

顺境不放纵，逆境不放弃

106

情绪不能象月亮

110

人人是贵人，处处是吉地

114

就差这一点！

118

「全方位成功」

宁静的心灵 I

124

宁静的心灵 II

128

理想的目标与实现

132

爱的人际关系

136

自我了解

140

财富的自由

144

「心灵喜悦之旅」

掏空与放下

150

新五福临门：知福

154

新五福临门：惜福

158

新五福临门：造福

162

新五福临门：保福

166

新五福临门：享福

170

（跋）是谁捆绑了你？

174

推荐序

培养幽默，感染快乐

曾灿灯



近几年来经常受邀到各地演讲，除了「演」和「讲」之外，也因此喜欢上了「听」演讲，所以特别留意身旁的讲师群，其中号称「女幽默大师」的赖淑惠老师，她台上幽默风趣、台下风趣幽默，尤其是那独特的台语顺口溜——有风就有雨，天无绝人之路，有学习就有进步。果真具备大师级的风范。

这一次赖老师在演讲之余，利用零碎的时间，将她拿手的六大讲题撷取菁华集结成这本《幽默人生100分》一书，想必更能让期待已久的读者、听友一饱眼福……

书中内文篇篇口语化、正向的思考模式，读来让人会心一笑的笑话，蕴藏着千余场讲座的智慧结晶、机智反应。读完此书，真可谓立时减少三年的摸索。改变信念，世界就会跟着改变。

「幽默可以培养，快乐可以感染」，可以落实在我们的生活中，让幽默成为一种智慧、一门艺术，是这本书最高的宗旨。

期待阅读本书之后，大家都是幽默高手。来，竖起大拇指，比出赖老师的招牌动作——笑口常开，好运一定来！

● 本文作者曾灿灯博士

现为国立台南师范学院国民教育研究所教授兼所长