

大众书局

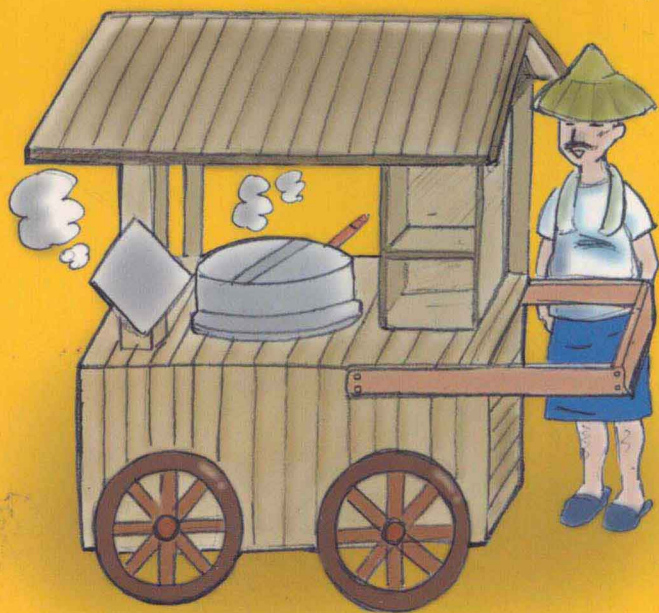
平淡中更能享受丰富生活！

阳春面

也有好味道

排行榜畅销书作家

司恩鲁
◆ 著





作 者：司恩鲁

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 7/118 B, 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：2004 年 10 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高富国际文化股份有限公司授权。

ISBN 986-7646-37-1

PRINTED IN TAIWAN

Chapter 1

反省

在一片不景气的哀嚎中
经济不景气，人更要亲密
阳春面也有好味道
多一分体贴的服务，就能抓住顾客的心
人生是个自我挣扎的历程
用志气、勇气来面对不景气
不景气却是反省的好时机
推销自己
不景气下的处事之道
懂得勤劳，就能掌握人生

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
3 3 2 2 2 1 1 1 1 0
4 1 9 6 3 7 4 1 8

Chapter 2

面对

真的只要漂亮就可以了么？
愈冷，愈往风里去
我依然有梦
独自面对一切的能力
身体里的庞大记忆体
你还是在「混」吗？
你抱持的是什么心态？
越是情绪低落，越要精神百倍
消极刺激，积极应对
有了名气更要虚怀若谷

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
6 6 5 5 5 4 4 4 4 3
5 2 9 6 3 8 4 1 8

Chapter 4

魅力

别把失志的模样，烙印在下一代的心中
找到自己的魅力
人生中的功课
成功的人不一定来自富裕的家庭
珍视自己
为什么要坚持？
遇到问题切莫慌了手脚
富裕的定义
你为自己打多少分
服务品质与景气无关

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

Chapter 3

领悟

在世界另一个角落的生活步调
我喜欢笑的感觉
为爱改变自己
有型的人生才有意义
拥有不见得比较好
景气重要还是心情重要？
一收一放之间
甘与苦的平衡
难过只是一时的
人生既无法预先规划，那灾祸又如何可以呢？

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
9 9 9 8 8 8 7 7 7 7
5 2 0 7 4 1 8 5 3 0

Chapter 6

成功

倒不如从现在就开始努力
低姿态成就大事业
为彼此美好的人生加持
人都有缺陷，一切尽力而为
你是否也曾毫无自信？
选择自己的生活方式
交情浅的朋友不见得不是好朋友

1 1 1 1 1 1
8 8 8 7 7 6
7 4 1 8 5 8

Chapter 5

自信

任何工作都值得尊敬
人是害怕改变又渴望新鲜的动物
从不同的角度看自己的生命
活出精采的生命
承受生命中的无奈
每个人心中都有一座宝山
我明天还想来看你微笑
大声说出我爱你
让自己成为一股正面的力量
做为一个心灵导师的责任
一切安心就好
让自己焕然一新
整理自己的内在秩序
你的艰苦是微不足道的

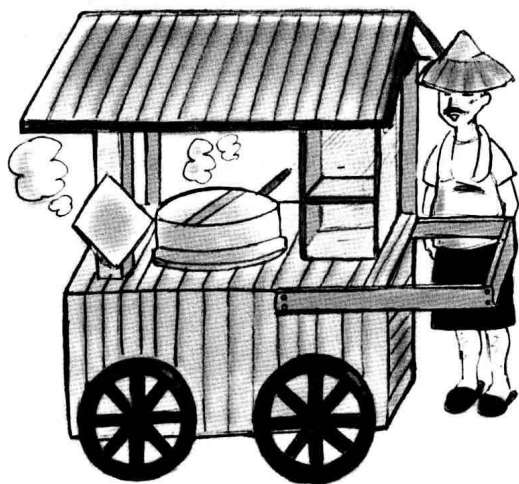
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
6 6 5 5 5 4 4 4 3 3
3 0 8 5 3 0 8 6 3 0

C o n t e n t

阳春面

也有好味道

司恩鲁◎著



Chapter 1

反省

在一片不景气的哀嚎中
经济不景气，人更要亲密
阳春面也有好味道
多一分体贴的服务，就能抓住顾客的心
人生是个自我挣扎的历程
用志气、勇气来面对不景气
不景气却是反省的好时机
推销自己
不景气下的处事之道
懂得勤劳，就能掌握人生

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
3 3 2 2 2 1 1 1 1 0
4 1 9 6 3 7 4 1 8

Chapter 2

面对

真的只要漂亮就可以了么？
愈冷，愈往风里去
我依然有梦
独自面对一切的能力
身体里的庞大记忆体
你还是在「混」吗？
你抱持的是什么心态？
越是情绪低落，越要精神百倍
消极刺激，积极应对
有了名气更要虚怀若谷

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
6 6 5 5 5 4 4 4 4 3
5 2 9 6 3 8 4 1 8

Chapter 4

魅力

别把失志的模样，烙印在下一代的心中
找到自己的魅力
人生中的功课
成功的人不一定来自富裕的家庭
珍视自己
为什么要坚持？
遇到问题切莫慌了手脚
富裕的定义
你为自己打多少分
服务品质与景气无关

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

Chapter 3

领悟

在世界另一个角落的生活步调
我喜欢笑的感觉
为爱改变自己
有型的人生才有意义
拥有不见得比较好
景气重要还是心情重要？
一收一放之间
甘与苦的平衡
难过只是一时的
人生既无法预先规划，那灾祸又如何可以呢？

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
9 9 9 8 8 8 7 7 7 7
5 2 0 7 4 1 8 5 3 0

Chapter 6

成功

倒不如从现在就开始努力
低姿态成就大事业
为彼此美好的人生加持
人都有缺陷，一切尽力而为
你是否也曾毫无自信？
选择自己的生活方式
交情浅的朋友不见得不是好朋友

1 1 1 1 1 1 1
8 8 8 7 7 7 6
7 4 1 8 5 2 8

Chapter 5

自信

任何工作都值得尊敬
人是害怕改变又渴望新鲜的动物
从不同的角度看自己的生命
活出精采的生命
承受生命中的无奈
每个人心中都有一座宝山
我明天还想来看你微笑
大声说出我爱你
让自己成为一股正面的力量
做为一个心灵导师的责任
一切安心就好
让自己焕然一新
整理自己的内在秩序
你的艰苦是微不足道的

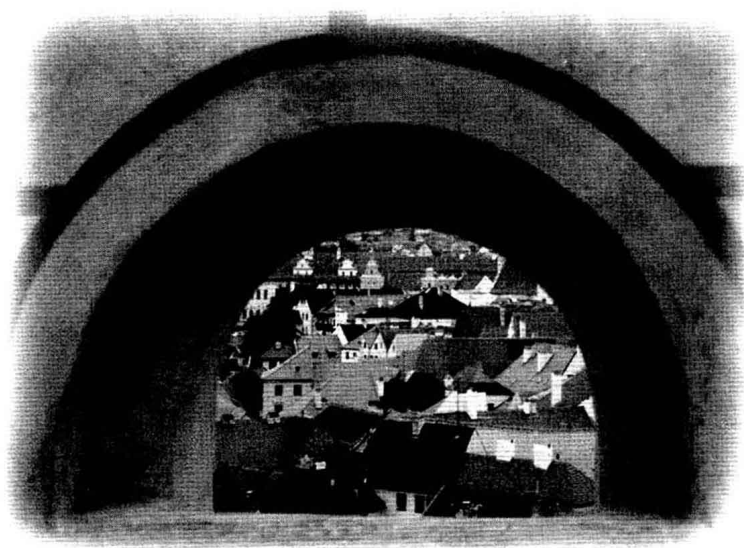
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
6 6 5 5 5 4 4 4 3 3
3 0 8 5 3 0 8 6 3 0

.....

管他的，经济不景气，我们还是得每日工作劳动，为自己的快乐而努力。就算薪资微薄，就算白费工夫，只要你的心是满足的、欢喜的，这比那像是天要塌下来的一片不景气，要重要的多了。再说，越是不景气，越要在前景不明的情况下去做。说不定傻傻地做、不停地做，终能冲破这不景气的阴霾。

.....

chapter **1** 反省



在一片不景气的哀嚎中

——越是不景气，越要在前景不明的情况下去做。

我终于可以体会，曾经有许多艺人说到的一个现象，那就是休假的时候，自己反而像只病猫一般，想想还是去工作比较好。

这样的心情，以前不能够体会，现在我可以体会一些了。

经济不景气，自己却完全没有给自己压力，原想应该只要自己心安，心里就不会不平静。但是我真是够愚蠢的，覆巢之下，岂能有完卵呢？我接获出版的高层告诉我，经济不景气，书卖不好，要调整方向，我是一个很重视别人意见的人，这样的讯息让我好几天下来，都努力想让自己看起来像以前一样平

静，但是每天看起来还像是有心事一般。以前只要是自己想的主题，都令我相当自信，如今每一个想法，都先遭受自己的否定。在这样子无所事事，像是个游魂般地过了几天后，有一天，突然如同重感冒似的从午觉中痛苦的爬起来，这时的我却领悟了、觉醒了。我想着，司恩鲁，你到底是为什么而写？你是为钱而写、为了讨好读者口味而写，还是为了自己的快乐而写呢？

挣扎了几天，我终于能够笑出来了，感谢所有帮助过我的人，也感谢上帝，我终于知道我为何还坚持着，为我自己的快乐而写着。

这让我想起我的父亲，在死前的几天，他还不停的努力工作着，他习惯在深夜出去捡一些啤酒瓶，每当深夜，听见他起身出发和凌晨回家的声响，我都是一阵心碎。心中不禁纳闷：爸，何苦呢？赚这一点，我们又不会因此变得有钱，不要为我们备妥一切，我们会为自己打拼的。但每一次劝他，他总是说：「一天没出去，就像是生病一样，出去劳动一下，身子感觉好舒服啊！」

管他的，经济不景气，我们还是得每日工作劳动，为自己的快乐而努力。

就算薪资微薄，就算白费工夫，只要你的心是满足的、欢喜的，这比那像是天要塌下来的一片不景气，要重要的多了。再说，越是不景气，越要在前景不明的情况下去做。说不定傻傻地做、不停地做，终能冲破这不景气的阴霾。

经济不景气，人要更亲密

经济不景气，人要更亲密

——平安就是福。能够在一起，就要好好珍惜这福分。

曾听过有这么一个男人，在经济不景气的情况下，把工作辞去，回家帮忙带小孩，并且选择上大学进修。多年来自己在工作上停滞不前，后来竟一再地否定自己存在的事实，身体还变得愈来愈糟。每天回家，都累的像一条狗，看着熟睡中的妻子与小孩，他想着：我是不是该重新规划未来的人生了？最后他决定将外佣辞去，并将家中所有养育小孩的责任扛下，并积极进行自己四十岁以后的学习计划。

我也看见他那公务人员的妻子，愈加敬业乐业于自己的工作之上，不迟到

不早退，所有别人不喜欢的工作，她都愿意做，因为老公提醒她说：「你要好好工作，你现在是家中的支柱。」一般外人会想，做老婆的应该很生气吧！但是她却越感到快乐，因为嫁给这位之前从事高科技产业的老公以来，自己在家中的地位都很小，老公看起来总是高高在上的，如今老公这番语重心长的话语，令她安慰。再加上，现在回到家，所有繁琐的家务，老公已全部已料理好，连教育孩子的责任都由老公一肩扛下，自己当然就能放下心中的一块大石。没有上班的老公，变得比以往体贴，而且有更多时间陪她、鼓励她，每逢假日，两人还会一起参加活动。

总在夜晚看见万家灯火、听见隔壁邻家的太太与家人的温馨对话。不景气，可能对收入有不小的影响；然相对地，我也看见亲密的一家人，更加团结在一起，进一步了解彼此。平安就是福。能够在一起，就要好好珍惜这福分。景气低迷，不全然带来了不好的事物，反而在低荡的生命幅度之下，那份宁静，令人更加地清醒，什么是生命中最重要的一部分，什么是值得珍惜的。