



# 果 友 書

逆境中的快樂處方

景氣不好、愛情運不佳、工作不順、錢賺不夠，  
時機這麼壞，快樂哪裡找？  
別擔心，有了逆境中的快樂處方，  
不管環境再怎麼壞，快樂還是處處在！

時台明◎著

Happybook

國家圖書館預行編目資料

黑皮書. -- 逆境中的快樂處方 / 時台明作. --  
初版 -- 臺北市 : 寶瓶文化 ,  
2002[民 91]  
面 : 公分. -- (Enjoy : 2)  
ISBN 986-80076-1-5(平裝)

寶瓶



Enjoy 002

## 黑皮書

—— 逆境中的快樂處方

作者 / 時台明

發行人 / 張寶琴

社長兼總編輯 / 朱亞君

主編 / 何錦雲

美術設計 / 林慧雯

校對 / 何錦雲、張純玲

企劃主任 / 蘇靜玲

業務主任 / 羅瑜瑤

出版者 / 寶瓶文化事業有限公司

地址 / 台北市 110 信義區基隆路一段 180 號 8 樓

電話 / (02)27634300 轉 5159

E-mail / aqua.service@msa.hinet.net

郵政劃撥 / 19446403 寶瓶文化事業有限公司

總經銷 / 聯經出版事業公司

地址 / 台北縣汐止鎮大同路一段 367 號三樓

電話 / (02)26422629

版權所有 · 翻印必究

法律顧問 / 理律法律事務所陳長文律師、蔣大中律師

著作完成日期 / 二〇〇一年七月

初版一刷日期 / 二〇〇一年十二月二十日

初版三刷日期 / 二〇〇二年一月二十五日

ISBN / 986-80076-1-5

定價 / 二〇〇元

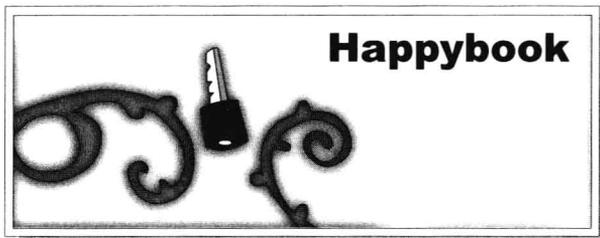
copyright©2002

Published by AQUARIUS Publishing Co., Ltd.

All Rights Reserved

Printed in Taiwan.

## 【 目 錄 】



### ☆提高快樂的智商

- 快樂是人生的唯一意義 008
- 快樂，向來只是一種意願問題 011
- 幽默感，快樂的智慧泉源 015
- 增加對自我的滿意度 019
- 快樂是一種過程，而非結果 023
- 汲取生命中的愉悅 027
- 樂觀——永保希望和夢想 032
- 責任是一種快樂，而非負擔 036
- 做個有建設性的人 040
- 自信、自在就快樂 044
- 快樂來自自我的體認 047
- 學會看好不看壞，人生多得意 050

### ☆遠離快樂的殺手

- 別妄想控制無法控制的事 054
- 別做憂國憂民的岳飛 057
- 避免過度敏感，或是對號入座 060
- 放自己一條生路 064
- 別做天下最笨的人 068
- 別仰賴「虛榮」帶來的快樂 072
- 學會「健忘症」，快樂無負擔 076
- 別做現代生活犧牲者 079
- 小奸小惡，就別計較了吧 082
- 別期待「理所當然」的事 086
- 根本不存在的「絕對公平」 089
- 沒人疼，自己疼 093

## ☆尋找快樂的活泉

- 滿足內在的需求 098
- 回復儉樸的喜悅 102
- 珍惜當下的幸福 105
- 快樂來自於自我突破與接受挑戰 108
- 接受現況、挑戰未來 112
- 參加與創造屬於自我的社群 116
- 過日子比過節日重要 120
- 創造內在的安全感 124
- 享受靜謐的喜悅 129
- 樂在工作 132
- 轉換心境，做個心靈SPA 137

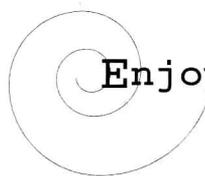


## ☆散播快樂的種子

- 別將不快樂的情緒傳遞給別人 142
- 微笑、讚美、關懷、愛 146
- 心態年輕，沒有人可以讓你變老 150
- 快樂，不是單行道 153
- 不抱怨，才能召喚好運 157
- 給別人成就感 161
- 快樂就是一種分享 164
- 「體諒」是快樂友誼的基石 168
- 「平常心」的勇氣與智慧 172
- 你攪和個什麼勁 176
- 學會原諒 180
- 常懷感謝心 184

## ☆突破逆境的困境

- 最壞的時刻，最好的起點 190
- AQ-提高逆境智商 194
- 接受暫時的挫敗 199
- 重複高峰的經驗 202
- 轉移注意的焦點 206
- 從長遠的角度看待事情 208
- 學會新的生活觀念、態度與模式 212
- 儲備實力，別把自己當「老狗」 216
- 作法不變，結果不會變 220
- 求助，脫離困境 224
- 創造自我的獨特利基 227
- 轉型，別讓自己陷於永遠的逆境 232



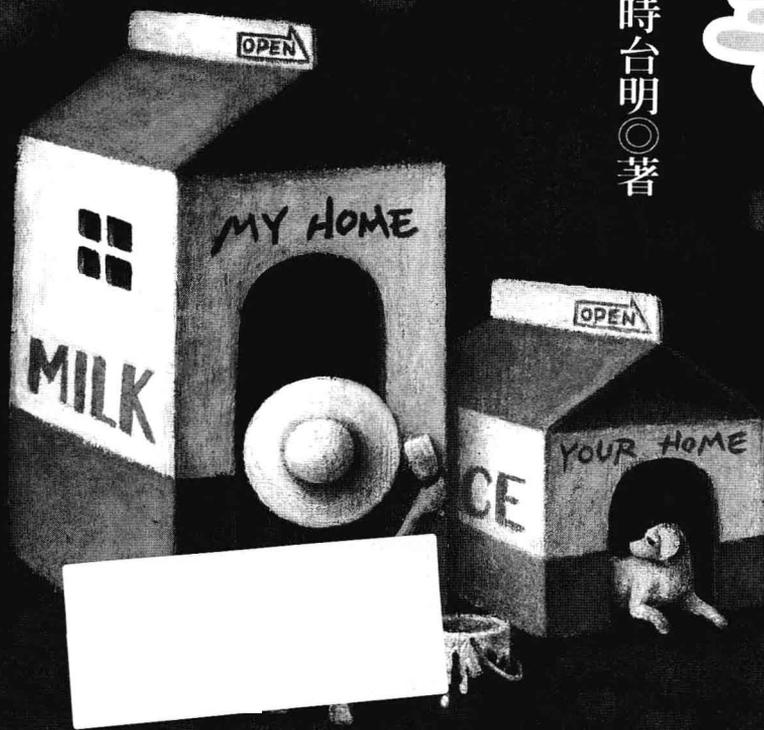
**Enjoy**是欣賞、享受，

以及樂在其中的一種生活態度。



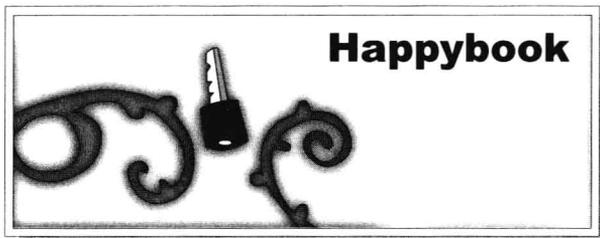
# 果 交 書

時台明◎著





## 【目錄】



### ☆提高快樂的智商

- 快樂是人生的唯一意義 008
- 快樂，向來只是一種意願問題 011
- 幽默感，快樂的智慧泉源 015
- 增加對自我的滿意度 019
- 快樂是一種過程，而非結果 023
- 汲取生命中的愉悅 027
- 樂觀——永保希望和夢想 032
- 責任是一種快樂，而非負擔 036
- 做個有建設性的人 040
- 自信、自在就快樂 044
- 快樂來自自我的體認 047
- 學會看好不看壞，人生多得意 050

### ☆遠離快樂的殺手

- 別妄想控制無法控制的事 054
- 別做憂國憂民的岳飛 057
- 避免過度敏感，或是對號入座 060
- 放自己一條生路 064
- 別做天下最笨的人 068
- 別仰賴「虛榮」帶來的快樂 072
- 學會「健忘症」，快樂無負擔 076
- 別做現代生活犧牲者 079
- 小奸小惡，就別計較了吧 082
- 別期待「理所當然」的事 086
- 根本不存在的「絕對公平」 089
- 沒人疼，自己疼 093

## ☆尋找快樂的活泉

- 滿足內在的需求 098
- 回復儉樸的喜悅 102
- 珍惜當下的幸福 105
- 快樂來自於自我突破與接受挑戰 108
- 接受現況、挑戰未來 112
- 參加與創造屬於自我的社群 116
- 過日子比過節日重要 120
- 創造內在的安全感 124
- 享受靜謐的喜悅 129
- 樂在工作 132
- 轉換心境，做個心靈SPA 137

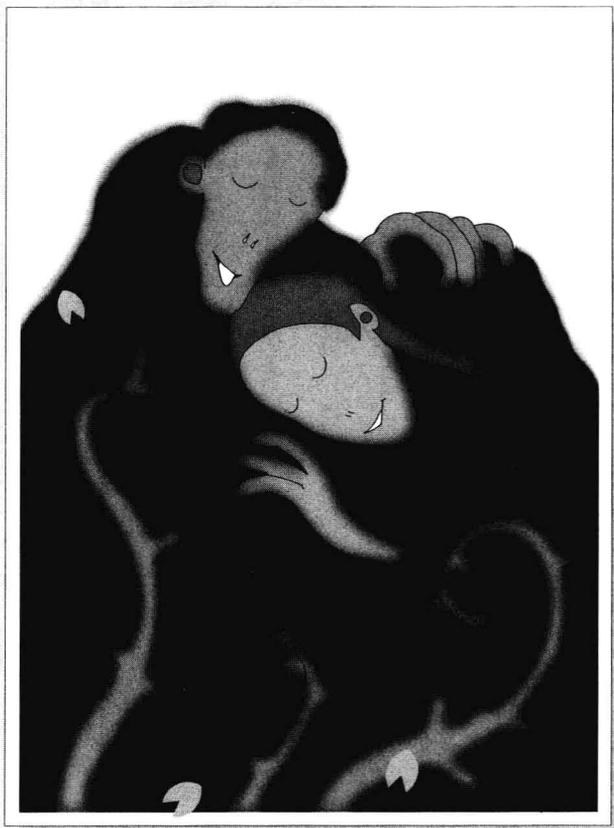


## ☆散播快樂的種子

- 別將不快樂的情緒傳遞給別人 142
- 微笑、讚美、關懷、愛 146
- 心態年輕，沒有人可以讓你變老 150
- 快樂，不是單行道 153
- 不抱怨，才能召喚好運 157
- 給別人成就感 161
- 快樂就是一種分享 164
- 「體諒」是快樂友誼的基石 168
- 「平常心」的勇氣與智慧 172
- 你攪和個什麼勁 176
- 學會原諒 180
- 常懷感謝心 184

## ☆突破逆境的困境

- 最壞的時刻，最好的起點 190
- AQ-提高逆境智商 194
- 接受暫時的挫敗 199
- 重複高峰的經驗 202
- 轉移注意的焦點 206
- 從長遠的角度看待事情 208
- 學會新的生活觀念、態度與模式 212
- 儲備實力，別把自己當「老狗」 216
- 作法不變，結果不會變 220
- 求助，脫離困境 224
- 創造自我的獨特利基 227
- 轉型，別讓自己陷於永遠的逆境 232



提高快樂的智商 ●

## 快樂是人生的唯一意義

人的生活中往往想要擁有很多東西，或者是物質上的東西、或者是感情上的東西，也或者是人際上的東西，甚至可能是心底深層的東西，然而，獲得這些東西的目的不外乎一個，那就是讓我們感到「快樂」。

當花盡心思、用盡體力、工作換得報酬讓我們的家人過著安穩有保障的生活，看著他們的滿足和喜悅，是一種快樂；當我們省吃儉用，將所有的錢存起來買一輛自己夢寐以求的車子，是一種快樂；當我們用心展現最好的一面，投入我們最真實的愛，最終獲得心目中理想對象的青睞，也是一種快樂。

如果有人問我人生有什麼意義，我會毫不猶豫的回答他——快樂，是的，快樂正是人生中唯一的意義，唯一追求的終極目標，人生中實現的種種價值與目標，都指向同一個結果，就是「快樂」。

然而，很多人對快樂的定義好像過於狹窄或是有些偏頗，或許是受到現今社會中許多人獲得快樂方式的誤差，總認為談「快樂」是自私的、是物質的、是過度重視個人的

感受的。

其實真的不然，試想，當我們行有餘力、在金錢和時間都有能力時幫助別人得到的是什麼？不是要他們的回報，而是助人之後那種內心的快樂感受；當天災人禍過後，許多宗教團體拿著捐款箱出錢出力，為的是什麼？也是助人之後的快樂。

人生本就是「快樂」為目的，只是快樂的方法有很多，途徑也不相同，有些快樂是感官的，是直接的；有些快樂是內在感受的，是間接的；有些快樂是附帶在別人的快樂之後的，是付出的；有些快樂甚至是抽象的，是說不出來，只能用心去細細品味和體會。

有個笑話是這樣說的，有個年輕的女孩在她男友相識三年後結婚，沒想到結婚沒多久，她卻因為先生酗酒的理由要求離婚，當這個可憐的女孩告知他父母這個決定時，父親覺得疑惑的問她：「妳認識他不是三、兩天，是三年啊！怎麼到結婚後才在乎這個問題啊？」

女孩委屈的說：「拜託，到結婚後我才知道他真正清醒的樣子，之前，我哪分辨的出來。」

當然，這是個很扯的笑話，哪有可能結婚前和她男友相處時，對方都是喝醉酒的情

況呢？

然而，許多人在一生中從來卻未曾真正體會過「人生唯一的意義就在快樂」，人生的目的就在追求快樂，獲得快樂的同時，我們付出努力、我們幫助別人、我們給予關懷和愛，而「快樂」正是這一切的回報。

快樂從來不是種「零和遊戲」(Zero Sum)，不是商場上的你得到多少、對方就會相對失去多少；快樂是一種「雙贏」(Win-Win)，唯有當我們給予別人快樂之際，我們的快樂才會發揮倍增的相乘效應，懂得豐富生命的人清楚的知道要將我們的快樂建築在別人的快樂之上，而不是將自己的快樂建築在別人的痛苦上，那樣得來的快樂不是真正的快樂。

懂得快樂本就是人生追求的最終目的，我們才能用盡一切努力追求這個應當奮鬥的方向；懂得快樂的真實意義，我們才會運用正確的方法，在創造自我快樂回報的同時，也帶著更多的快樂給周遭的人，給和我們的生命旅程相遇的每個人。

## 快樂，向來只是一種意願問題

坐在飯店游泳池邊一邊休閒度假、一邊拿著電腦開始撰寫這本答應出版社好久的新書，由於既非當地傳統度假旺季，也不是星期六、日的時間，泳池旁邊沒兩、三隻小貓。

然而，其中的一位老外讓我格外的注意，一來就帶著大小公事包和各式各樣的文件，雖然身著休閒衣褲，但很顯然是剛到飯店才換的，一邊點了些東西、一邊就開始看起各種資料，其間行動電話還非常頻繁的響了多次，看情況，應當是個事業相當忙碌的企業家。

邊處理事情時，也看他不時拿筆將一些重點記錄下來，甚至常常出現深思的表情，不一會兒，東西也吃得差不多了、資料也看了好一陣子，只見他把資料全都收進公事包中，電話關機，然後跳進泳池游了幾圈後，悠閒的戴起墨鏡，做起日光浴。

哇！前後的轉變真大，剛才還看到他講電話時似乎因為遇到某些問題而出現不悅的表情，以及掛了電話後還不斷的在思考問題的解決方法，也沒看到他有把問題解決的動

作和表情，才過了一會兒，就能完全轉換一個心境。

說實在的，就這樣的遠距觀察、憑空猜測，真的不知道他所遇到的問題狀況有多嚴重，是不是已經想到適當的解決方式，但是，可以確定的是，這位老兄公私的分別是常常清楚的。

更令我驚訝的是，過了一會兒，他又拿出隨身聽開始邊曬太陽邊聽起音樂，偶爾還會跟著搖頭晃腦，擺動身體的節奏。

從這個經驗中，我真的深刻體會，也願意把這篇擺在這本書的一開頭——快樂，向來只是一種意願問題，看你要不要，看你對想法和生活做出如何的「選擇」。

或許你會說，是啊！講得非常容易，誰不想選擇快樂，問題是就剛剛才失業，想著自己未來的前途、想著家人的生活還沒有著落，怎麼快樂的起來；剛剛才結束一段談了多年的感情，只是因為個性問題、只是因為出現了個莫名其妙的第三者，多年的付出一下子付諸東流，要快樂，談何容易啊！

是啊！失去工作絕對不快樂，但失去工作的同時生活中應當還有些什麼，像是家人的關心、自己還有面對未來的勇氣，想到這些，不是感覺快樂些了嗎？失去感情確實很傷心，但想到曾經擁有的時光，以及一個剛剛開始充滿前途的新工作，不是也很值得期待

嗎？

問題是，當我們生活中出現讓我們覺得不快樂事物的同時，這些不快樂的因子像是灰塵般蒙蔽了我們的眼睛，讓我們看不到、感受不到生命中其他的喜悅、其他值得開心的事情。

生活、或者思考，往往像是一個硬幣有著兩個不同的面，它是可以隨時翻轉的，問題是，當我們處於其中一個面向時，往往忘了另一個面向的存在，更忘了我們有能力隨時將它翻面，轉換不同的心情。

生命，從來不是輕鬆，它充滿很多的變數和挑戰，尤其是許多盡了力卻無法全然改變的逆境，然而，快樂是一種「心的感受」，「心」是最能不受外在環境限制而操控的，而且操控的主宰是我們「自己」。

因而，當我們看到某些曾經在監獄受刑人的心情故事，或是某些為了特定目的，像是修行，而讓自己物質匱乏的對象，都分享出當外在條件無法成為我們「快樂來源」之時，一樣可以透過內在心靈的體驗和智慧創造快樂。

說穿了，快樂向來只是種意願問題，只是看我們想要快樂的意志堅不堅定，渴望快樂的決心夠不夠。