

吳淡如

心靈點滴

活出真性情，創造生命力的溫柔鼓聲





自信人生 029

心靈點滴

作者／吳淡如

發行人／簡志忠

出版者／方智出版社股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(02) 2579-6600・2579-8800・2570-3939

傳真／(02) 2579-0338・2577-3220・2570-3636

郵撥帳號／13633081 方智出版社股份有限公司

資深主編／林秀禎

主編／呂燕琪

責任編輯／呂燕琪

美術編輯／黃昭文

校對／吳淡如・林秀禎・呂燕琪

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷／國堡國際彩色印刷公司

2002年11月 初版

定價 220 元

ISBN 957-679-854-X

版權所有・翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

心靈點滴 / 吳淡如作. -- 初版. -- 臺北市 :
方智, 2002 [民91]

面 ; 公分. -- (自信人生 ; 29)

ISBN 957-679-854-X (平裝)

1 .生活指導 2 .自我實現

177.2

91017339

目錄

【心理測驗】家的樣子，就是你未來的樣子 9

part 1

打開夢想的音樂盒

17

千里馬一樣要練跑，才能日行千里。
奔馳的能量，則來自於心中源源不絕
的熱愛。

勇敢伸出筷子夾菜吧 18

如果你夠大牌 23

當自己的伯樂 27

誰沒有過去？但要如何面對過去 32

自覺是改運妙方 36

買魚送快樂 041

言而有信的祕訣 45

你是個有魄力的人嗎 50

part 2

給自己一雙氣墊鞋

55

給自己一雙氣墊鞋 56

當你微笑時，整個世界都會對你微笑 61

拜託別再唸啦 66

乳牛也愛聽交響樂 70

做情緒的舵手 75

記恨最傷身 79

當你哭泣時，天空會跟著你掉淚，
所以停止嘆息吧，
檢回你的笑容：
因為當你微笑時，整個世界都會對你微笑。

如果一切都有價格 84

向光性的望遠鏡 87

part 3

成熟的愛情不走音 91

只要有愛，
就得耐心明白彼此對信任的定義，
這才是愛情中最理性的邏輯。

天使幫忙成熟的男人 92

成熟是穩定的溫柔 97

小事也不要騙她 102

克制嘮叨的妙方 106

是我要嫁他，不是你 110

你願意穿上新貞操帶嗎 115

如果你想要有幸福婚姻 120

誰說一定要結婚 124

part 4

穿上舒服的防彈衣

131

我們應該勉勵自己：
可不是所有的錯都會「一失足成千古恨」，
不要想得那麼嚴重。
就我的觀察，犯過錯，
我們才能夠變得更體貼。

幽默是生活的防彈衣 132

愛是多麼的重要 137

犯錯的好處 141

關愛，是接受不是改變 146

「害怕」最令人害怕 150

迴避痛苦 155

分手要有環保概念 159

分手的遞辭呈美學 164

part 5

保持彈性人生快意 169

繃得太緊的絃總是會斷在最脆弱的地方，
一路往前衝的人，
若不經一番領悟或病痛折磨，
不會了解壓力已經過了頭。

還好我沒有成為自戀狂 170

不要叫我第一名 176

太乖實在很危險 180

他有權利不聽話 185

被批評時如何不生氣 189

暴力的奧秘 194

寬恕是對自己的仁慈 198

part 6

傾聽生命的溫柔歌頌

205

我一直相信，如果你願意爬樓梯，
即使爬三格，退兩格，
那也是一種長進。
無論如何，我願意繼續向前走。

找到自己才能找到愛情 206

聽見自己的聲音 211

給自己溫柔的鼓聲 215

如果天有不測風雲 220

目標遠大，手段扎實 223

我可曾真正用心活過 227

幸福永遠值得擁有 231

吳淡如

活出真性情，創造生命力的溫柔鼓聲

心靈點滴

世界不太美好也不醜陋，

我要求不多也不冷漠，

我有夢想不達成也不失落。

我可以很獨特但不獨裁，

能力有限卻不陷於無奈，

熱心助人但不超過負擔，

為人所愛卻不至於受人崇拜……

目錄

【心理測驗】家的樣子，就是你未來的樣子 9

part 1

打開夢想的音樂盒

17

千里馬一樣要練跑，才能日行千里。
奔馳的能量，則來自於心中源源不絕
的熱愛。

勇敢伸出筷子夾菜吧 18

如果你夠大牌 23

當自己的伯樂 27

誰沒有過去？但要如何面對過去 32

自覺是改運妙方 36

買魚送快樂 041

言而有自信的祕訣 45

你是個有魄力的人嗎 50

part 2

給自己一雙氣墊鞋 55

給自己一雙氣墊鞋 56

當你微笑時，整個世界都會對你微笑 61

拜託別再唸啦 66

乳牛也愛聽交響樂 70

做情緒的舵手 75

記恨最傷身 79

當你哭泣時，天空會跟著你掉淚，
所以停止嘆息吧，
檢回你的笑容：
因為當你微笑時，整個世界都會對你微笑。

如果一切都有價格 84

向光性的望遠鏡 87

part 3

成熟的愛情不走音 91

只要有愛，
就得耐心明白彼此對信任的定義，
這才是愛情中最理性的邏輯。

天使幫忙成熟的男人 92

成熟是穩定的溫柔 97

小事也不要騙她 102

克制嘮叨的妙方 106

是我要嫁他，不是你 110

你願意穿上新貞操帶嗎 115

如果你想要有幸福婚姻 120

誰說一定要結婚 124

part 4

穿上舒服的防彈衣

131

我們應該勉勵自己：
可不是所有的錯都會「一失足成千古恨」，
不要想得那麼嚴重。
就我的觀察，犯過錯，
我們才能夠變得更體貼。

幽默是生活的防彈衣 132

愛是多麼的重要 137

犯錯的好處 141

關愛，是接受不是改變 146

「害怕」最令人害怕 150

迴避痛苦 155

分手要有環保概念 159

分手的遞辭呈美學 164

part 5

保持彈性人生快意

169

繃得太緊的弦總是會斷在最脆弱的地方，
一路往前衝的人，
若未經一番領悟或病痛折磨，
不會了解壓力已經過了頭。

還好我沒有成為自戀狂 170

不要叫我第一名 176

太乖實在很危險 180

他有權利不聽話 185

被批評時如何不生氣 189

暴力的奧秘 194

寬恕是對自己的仁慈 198

傾聽生命的溫柔歌頌

205

我一直相信，如果你願意爬樓梯，
即使爬三格，退兩格，
那也是一種長進。
無論如何，我願意繼續向前走。

找到自己才能找到愛情 206

聽見自己的聲音 211

給自己溫柔的鼓聲 215

如果天有不測風雲 220

目標遠大，手段扎實 223

我可曾真正用心活過 227

幸福永遠值得擁有 231