

微笑系列丛书

梦工场

走出谷底

自己的力量来自于自己

只要把心中的限制去除
人的可能是无限的
每一天都该是让自己能更进步的
而非只是过一天便是一天地活着

林琇琬 著

All by Myself



现代出版社

All by Myself

走出谷底

林琇琬 ◎ 著

 现代出版社



图字:01-2003-4211

图书在版编目(CIP)数据

走出谷底/林琇琬著. - 北京:现代出版社,2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-086-2

I. 走… II. 林… III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077159 号

作 者:林琇琬

总 策 划:吴江江

责任编辑:张 璐

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:固安博通印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:5.5625

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数:00001~10000册

书 号:ISBN 7-80188-086-2

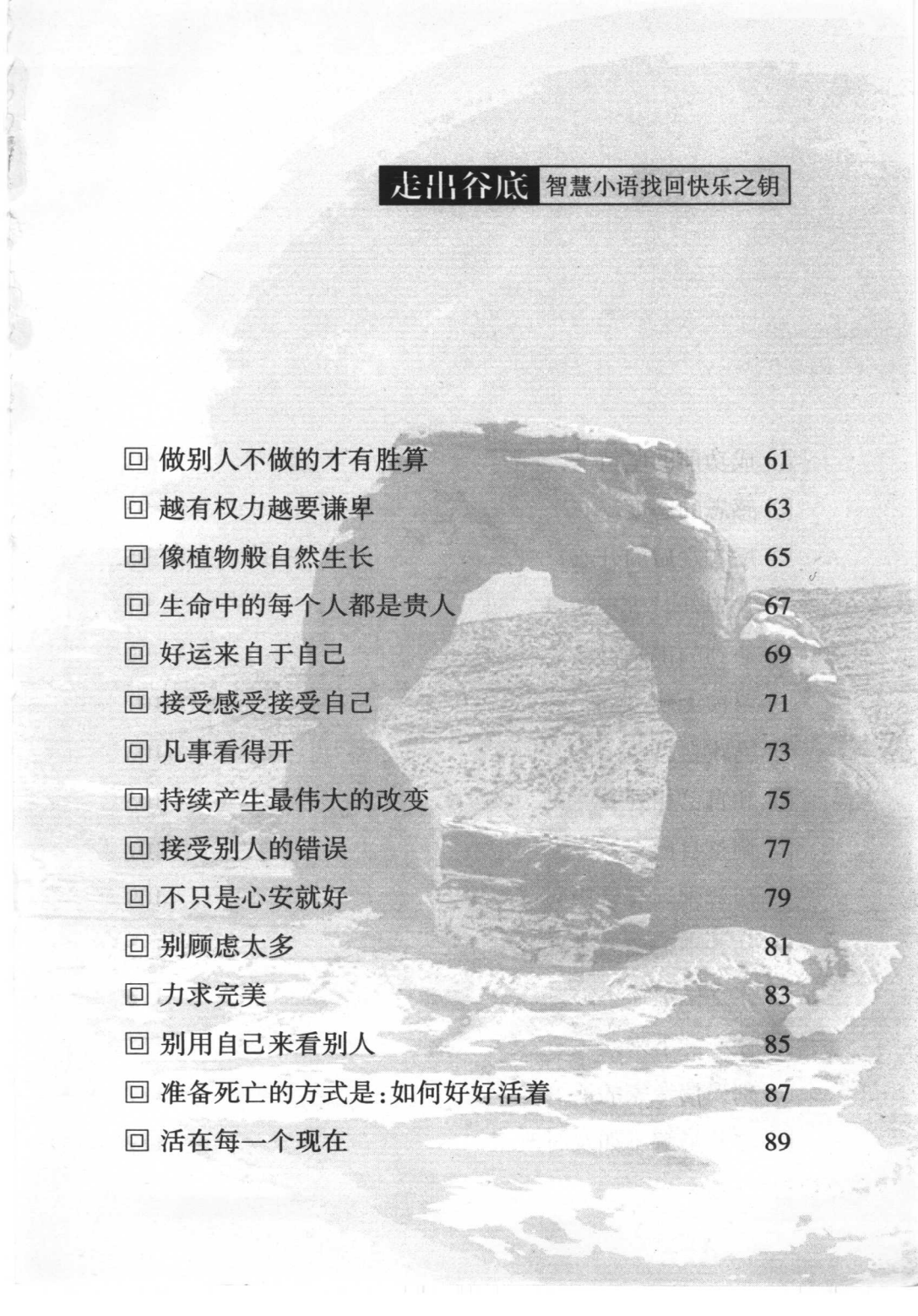
定 价:16.00 元

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

目 录

☐ 没罪的犯人	1
☐ 期待	3
☐ 自私	5
☐ 何必锦上添花	7
☐ 踩刹车	9
☐ 选择自己想要的	11
☐ 施比受有福	13
☐ 说真心话	15
☐ 让坏事到此为止	17
☐ 随时调整心态	19
☐ 懂了,就实际去做	21
☐ 想要的有很多需要的并不多	23
☐ 再坏也不过如此	25
☐ 改错是平常事	27
☐ 坚定信念	29

回 依赖自己	31
回 距离不只是距离	33
回 平凡中的不凡	35
回 多为别人想	37
回 短期挫折不代表人生失败	39
回 享受生活的全部	41
回 包容别人的缺点	43
回 不勉强他人	45
回 烦恼是自找的	47
回 从现在做起	49
回 坏事是为了好事而发生	51
回 自己做不到,别用来要求别人	53
回 有了解才有认同	55
回 生活自主	57
回 找出可能	59



走出谷底 智慧小语找回快乐之钥

- ☐ 做别人不做的才有胜算 61
- ☐ 越有权力越要谦卑 63
- ☐ 像植物般自然生长 65
- ☐ 生命中的每个人都是贵人 67
- ☐ 好运来自于自己 69
- ☐ 接受感受接受自己 71
- ☐ 凡事看得开 73
- ☐ 持续产生最伟大的改变 75
- ☐ 接受别人的错误 77
- ☐ 不只是心安就好 79
- ☐ 别顾虑太多 81
- ☐ 力求完美 83
- ☐ 别用自己来看别人 85
- ☐ 准备死亡的方式是：如何好好活着 87
- ☐ 活在每一个现在 89

走出谷底 智慧小语找回快乐之钥

- 回 成功前的坚持 91
- 回 感恩的态度 93
- 回 反省之后的开心 95
- 回 找到好时机来做事 97
- 回 遇到的都是自己 99
- 回 习惯无聊 101
- 回 喜欢自己 103
- 回 和自己相处 105
- 回 调整自己 107
- 回 活着永远有希望 109
- 回 你并不需要做全部的事 111
- 回 光是知道还不够 113
- 回 让心静下来 115
- 回 别误信专家的话 117
- 回 与其辩解不如及时改正 119

☐ 真诚待人	121
☐ 平生只会把人量何不回头量自己	123
☐ 改变使人进步	125
☐ 别要求别人	127
☐ 面对错误	129
☐ 忍耐是生活良药	131
☐ 别让坏情绪造成公害	133
☐ 想像力是生活良伴	135
☐ 不用替人忏悔	137
☐ 别给自己太多理由	139
☐ 凡事靠自己	141
☐ 不用争辩	143
☐ 勿轻人	145
☐ 有正确目标	147
☐ 犯错是学习的开始	149

回 知道就去做	151
回 有自由的精神	153
回 做坦然的事	155
回 幸福是比较级的	157
回 一句话的重要	159
回 不必不懂装懂	161
回 拥有就足够	163
回 先想到自己的错	165
回 先看看自己	167

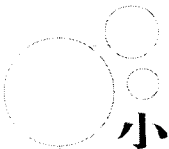
没罪的犯人

他觉得自己是世界上最倒霉的人，人们是那么无情，对于他的不公平待遇，不但不同情，而且还不加理睬。

犯人被送进监狱，一直很不服气，不断地咒骂：“你们抓错人了，我又没罪，有罪的是对方，他一直欺负我，我并没有错，我是受害者。”

但没有人理他，大家都只是冷漠地看着他，并不言语，甚至连表情也没有。

犯人很气，怨天怨地，他觉得自己是世界上最倒霉的人，人们是那么无情，对于他的不公平待遇，不但不同情，而且还不加理睬。



小叮咛

◎不要只怪别人，认为自己永远没罪，永远是受害者。只有能反省自己的错，才能将错误改正，成为真正没罪的人。

他感觉灰心极了，他怀疑人生的意义，也对世界失望，想起自己从小到大，受过许多不公平的待遇，更觉得活着没意思，禁不住想自杀。

在他想自杀时，一个老犯人笑着告诉他：“年轻人，你真是来对地方了，在这个监狱里，每个人都说自己是没罪的犯人。”

期待

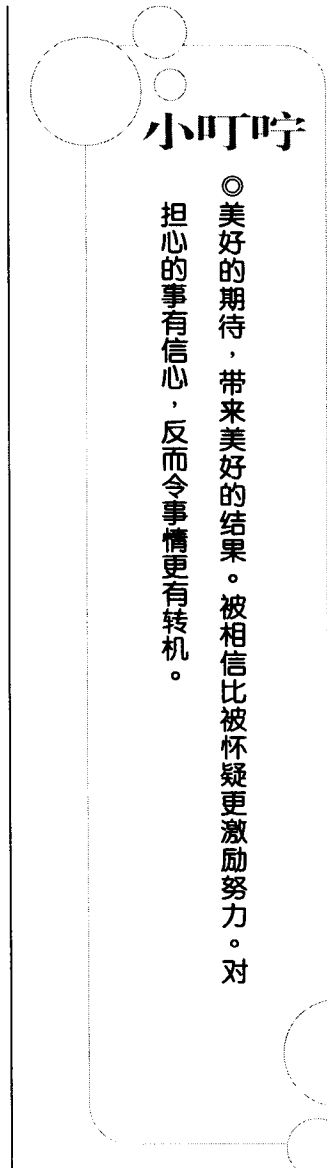
美好的期待，带来美好的
结果。

小美从小学开始，成绩一直不错，父母师长也不断地赞赏她。

自小便疼爱她的外婆，更是觉得小美是好孩子。

上中学时，小美的功课一落千丈，每天沉迷在打扮、交友上，令父母头疼不已。父母劝她：“小美，好好读书吧！还有一年就联考了，这样的成绩，很难考上好学校。”

小美听了更烦，初二升初三时的暑假，她搬到外婆



小叮咛

◎美好的期待，带来美好的结果。被相信比被怀疑更激励努力。对担心的事有信心，反而令事情更有转机。

家散心。没有了父母的唠叨，小美更是放心地玩。外婆从不叫小美念书，只是口里常说：“小美是好孩子，一定会考上好学校。”

小美在暑假过后，便收起心来，好好念书，终于考上好的高中。

自 私

你愈存心占有，事情的发
展就会愈不如你意。

屋后的人家，自己的院子至少可以停放三辆车，他们却用砖块把院子围起来。自己建起了院子，路人却没有了转弯的空间，常令许多人的车子后备厢被墙撞裂。

他们并不觉得自己有错，反而说别人没有度量，不懂得将地让出来。

老家拆掉，在建地基时，他们用“三字经”说话，叫我们让地，好让他们有停车的地方。

没想到，突来的“九·二一”大地震，将屋后的人家震倒了一半，原本的围墙也全倒，他们家成了很大的空地。从此，大家的车都停在他们家空地。

小叮咛

◎很多事要懂得反求诸己，一味地怪别人，并不代表自己没错，反而暴露出自己的错误。能付出时，就该付出，不要怪别人没付出，等到不能付出时，才是最可悲的时候。

何必锦上添花

真心相待，才会有真诚的
建议。

第一次投稿时，出版社尚未有回音，心里得失心很重，请教一位之前也写些文章的长辈，长辈劝我死心。

“我年轻时，也喜欢舞文弄墨，写些文章，现在呢？还不是这样！人要懂得知足，别想一步登天，学人家做作家。还是认命吧，别让自己摔得粉碎。”

一个月后，出版社通知我签约，那位长辈还说：“不可能的，出版社怎么可能采用？”

等出版了，这位长辈又打电话来：“我早就知道你会

出书，那时你问我，我就知道你是个才女，现在果然当作家了。我的眼光真是不错！恭喜，恭喜！”

小叮咛

◎ 不要把人当傻瓜，怎样讲都自己对，更不用以为别人都忘了自己说过什么话。不能雪中送炭就算了，也不必锦上添花，当初既然已经踩上一脚了，往后也不用说那一脚是因为怕人跌倒才踩上去的。