

世俗的人，世俗的故事，拯救的是一顆顆世俗的心。

遇見幸福的自己

陳美如——著

我們真正想要的、能夠帶給我們幸福、快樂的，正是生活中每時每刻、世俗中的平凡，和陪伴在我們身邊的平凡人。



世俗的人，世俗的故事，拯救的是一顆顆世俗的心。

遇見幸福的自己

陳美如——著

我們真正想要的、能夠帶給我們幸福、快樂的，正是生活中每時每刻，世俗中的平凡，和陪伴在我們身邊的平凡人。



國家圖書館出版品預行編目資料

遇見幸福的自己 / 陳美如著. -- 修訂一版. --

新北市：順達文化，2012.04

面；公分. -- (幸福人生；10)

ISBN 978-986-5970-01-7 (平裝)

1. 幸福 2. 生活指導

176.51

101005168

幸福人生 010

遇見幸福的自己

著 作 陳美如

印 刷 普林特斯資訊股份有限公司

企 劃 德陽圖書公司

出 版 順達文化事業有限公司

新北市 235 中和區立德街 211 號 2 樓

電話：02-32343788 傳真：02-32348050

E - m a i l pftwsdom@ms7.hinet.net

劃撥帳號 19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷 易可數位行銷股份有限公司

新北市 231 新店區中正路 542-3 號 4 樓

<http://ecorebooks.pixnet.net/blog>

電話：02-82191500 傳真：02-82193383

版 次 2012年4月初版一刷

特 價 新台幣 200 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN-13：978-986-5970-01-7 (平裝)

尊重智慧財產權・未經同意請勿翻印

(Printed in Taiwan)

目錄



第一篇 幸福的祕密

- ◎ 幸福是一種包容
- ◎ 幸福是相互理解
- ◎ 幸福是一種付出
- ◎ 幸福是真心讚美
- ◎ 幸福是永遠珍惜
- ◎ 幸福是一種態度
- ◎ 幸福是一種能力

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

第二篇 停止抱怨

- ◎ 不要抱怨命運

0
4
4

第三篇 學會愛

◎ 不要抱怨社會

0
4
6

◎ 不要抱怨父母

0
5
0

◎ 不要抱怨妻子

0
5
3

◎ 不要抱怨朋友

0
5
6

◎ 愛是需要表達的

0
6
2

◎ 真心最重要

0
6
5

◎ 不要計較回報

0
6
8

◎ 給對方自由

0
7
2

◎ 學會傾聽

0
7
7

◎ 換位思考

0
8
2

◎ 學會遺忘

0
8
5

◎ 愛是一種讓彼此幸福的責任

0
8
8

第四篇 學會被愛

◎ 學會發現

◎ 被愛也需要主動

◎ 不要懷疑別人給你的愛

◎ 在適當的時候說謝謝

◎ 克服內心的嫉妒

◎ 給別人愛你的機會

◎ 不要讓被愛成爲一種負擔

◎ 珍惜你的妻子

0 9 4

1 0 2

1 0 5

1 0 7

1 1 0

1 1 5

1 1 8

1 2 0

第五篇 在工作中尋找幸福

◎ 不要對工作有偏見

◎ 工作中更要堅持學習

1 2 4

1 3 0

第六篇 學會生活

- ◎ 建立內心的使命感 134
- ◎ 讓工作變得很快樂 140
- ◎ 選擇自己喜歡的工作 146

- ◎ 生活是一種態度 152
- ◎ 正視人生的不完美 159
- ◎ 保持一份浪漫 165
- ◎ 建立有益的習慣 170
- ◎ 享受當前的快樂，收益美好的未來 178
- ◎ 以平常心看待一切 186

世俗的人，世俗的故事，拯救的是一顆顆世俗的心。

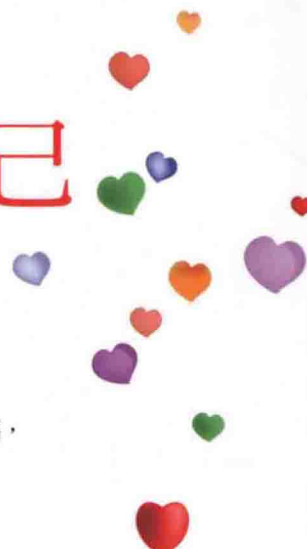
遇見幸福的自己

陳美如——著

我們真正想要的、能夠帶給我們幸福、快樂的，正是生活中每時每刻、世俗中的平凡，和陪伴在我們身邊的平凡人。



遇見幸福的自己



或許很多人都在追尋著幸福，然而，他們卻從沒有搞清楚，屬於自己的幸福到底是什麼？

正如卞之琳《斷章》所寫的那樣，
「我們常常看到的風景是：一個人總在仰望和羨慕著別人的幸福，一回頭，卻發現自己正被別人仰望和羨慕著。」

其實，我們每個人都擁有著屬於自己的幸福與快樂，只不過我們眼中常常看到的總是別人的幸福，可自己的幸福卻沒有去發覺。

幸福其實一直就在我們的身邊，在我們的生活中，也在我們的心裏。
幸福是一種態度，只要我們學會了端正自己面對生活的心態，就能夠發覺幸福。
幸福是一種能力，它與我們創造財富與成功的能力一樣，是需要我們學習和積累的。

ISBN 978-986-5970-01-7

00200



9 789865 970017

總經銷：易可數位行銷股份有限公司 NT\$200元



世俗的人，世俗的故事，拯救的是一顆顆世俗的心。

遇見幸福的自己

陳美如——著

我們真正想要的、能夠帶給我們幸福、快樂的，正是生活中每時每刻，世俗中的平凡，和陪伴在我們身邊的平凡人。





前言

或許很多人都在追尋著幸福，然而，他們卻從沒有搞清楚，屬於自己的幸福到底是什麼？正如卞之琳《斷章》所寫的那樣，「我們常常看到的風景是：一個人總在仰望和羨慕著別人的幸福，一回頭，卻發現自己正被別人仰望和羨慕著。」

其實，我們每個人都擁有著屬於自己的幸福與快樂，只不過我們眼中常常看到的總是別人的幸福，可自己的幸福卻沒有去發覺。幸福其實一直在我們的身邊，在我們的生活中，也在我們的心裡。幸福是一種態度，只要我們學會了端正自己面對生活的心態，就能夠發覺幸福。幸福是一種能力，它與我們創造財富與成功的能力一樣，是需要我們學習和累積的。

生活中，我們會遇到各種的境遇與挫折，當然也會遇到很多美好與浪漫，不論是身處何地、何時、何境，我們都應該時刻勇敢地面對生活，永遠相信生活是幸福的，堅信自己具有走向幸福的能力，並大膽地向著幸福的方向前進。

我寫這本書的初衷，是想與更多的人去分享關於幸福的意義，去掌握獲得幸福的方法與能力。我希望曾經和我一樣迷惘的人們，能夠在這本書中找到關於幸福的答案。



我很激動，因為我給自己立一個對更多人有意義和好處的目標，這似乎成了我的使命。完成《遇見幸福的自己》，可以有機會幫助更多的人收穫幸福，這是我寫這本書的最大動力所在。

此時我感謝父母給予我生命，親人給予我足夠的愛與呵護，朋友給予我友情，老師給予我教育，書本給予我知識，我也同樣感謝社會，因為社會讓我在現實的磨礪中得到了成長。因為這所有的一切，才使今天的我能夠有機會與更多的人，去分享這本關於幸福的書。

真誠地希望這本書能夠帶給讀者一些感悟和啓發，讓更多的人擁抱生活，享受生命過程的美麗與快樂。不要總是沉浸在痛苦中自我折磨、也折磨愛著我們的人。當我們懂得了幸福，並掌握了駕馭它的能力，幸福還會離我們很遠嗎？

目錄



第一篇 幸福的祕密

- ◎ 幸福是一種包容
- ◎ 幸福是相互理解
- ◎ 幸福是一種付出
- ◎ 幸福是真心讚美
- ◎ 幸福是永遠珍惜
- ◎ 幸福是一種態度
- ◎ 幸福是一種能力

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

第二篇 停止抱怨

- ◎ 不要抱怨命運

0
4
4

第三篇 學會愛

◎ 不要抱怨社會

◎ 不要抱怨父母

◎ 不要抱怨妻子

◎ 不要抱怨朋友

◎ 愛是需要表達的

◎ 真心最重要

◎ 不要計較回報

◎ 給對方自由

◎ 學會傾聽

◎ 換位思考

◎ 學會遺忘

◎ 愛是一種讓彼此幸福的責任

0
4
6

0
5
0

0
5
3

0
5
6

0
6
2

0
6
5

0
6
8

0
7
2

0
7
7

0
8
2

0
8
5

0
8
8