

这一生， 你错过了什么

也许，你刚刚错过了一班公交车，
错过了看牙医的时间，
错过了一个很好的工作机会，
让你追悔莫及的是，
你可能错过了不该错过的人……

蒋慧瑜 著

(NLP) 身心语言程序学高级执行师
时间线心理治疗执行师

难道，只有错过之后才懂得珍惜？



南方出版社



LIFESTYLE · L001

幸福课

这一生， 你错过了什么

蒋慧瑜 著



南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2011-058

图书在版编目 (CIP) 数据

这一生，你错过了什么 / 蒋慧瑜著. —海口：南方出版社，
2011.8

(做自己的心灵理疗师)

ISBN 978-7-5501-0220-0

I . ①这… II . ①蒋… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 084239 号

书 名：这一生，你错过了什么

作 者：蒋慧瑜

出 版 人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道 70 号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：6

字 数：150 千字

版 次：2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5501-0220-0

定 价：28.00 元

目 录

序言

学习 Study

懂得“放下”，何等自在！	006
为自己出征	009
是需要，还是爱？	011
火凤凰的故事	014
你的态度，决定你的高度	016
冬天不砍树	019
杯子的哲学	021
人生下雨的时候	023

工作 Work

工作背后的意义	028
被骂得狗血淋头时	031
仇人与恩人	035
跳出自卑自怜的框框	038
好的工作团队 vs 差的工作团队	040
小鸡的故事	043
蜜蜂之死	046
为谁辛苦为谁忙	048

梦想 Dream

自信你可以	052
今天	054
掉了一只新鞋	056

请问你怎么看你自己？	058
包尾的泳手	061
你仍旧有梦想吗？	063
生命的银行	065

财富 / 成功 Wealth / Success

离开那看似最赚钱，却不再进步的地方	070
电插座的故事	073
你损失了什么？	075
谁才是天生赢家？	077
逆向思考	081
失去与拥有	083
没有 100 分便等于 0 分？	084
博士和民工的区别	087

人际 Relationship

以爱赢爱	092
你看到怎样的世界？	094
相遇，不是用来生气的！	096
加急电报	098
谁偷走你的快乐	100
生命的回音	102
野马之死	104
让你的存在，成为别人的祝福	106

爱情 Love

天堂放映机	110
箭猪的故事	112
如果深爱的人要离开	114

哪有不痛的爱！	116
这一生你错过了什么？	118
幸福是什么？	121
选择你最重要的人	123
一脸幸福的秘密	126

家庭 Family

你的出生是为了接受爱	130
数一数自己的恩典	132
你何时愿在家中绑上黄丝带？	134
幸福从没有远离	136
走出受害者的宿命	138
母亲的谎言	141
爱的伤痕	143
鹦鹉的故事	145

十堂课，做自己的心灵理疗师 Lessons

Lesson 1：了解情绪的认知模式（上）	150
Lesson 2：了解情绪的认知模式（下）	153
Lesson 3：如何找出思想谬误的元凶及源头	156
Lesson 4：如何对思想谬误见招拆招	158
Lesson 5：寻找快乐之旅：RED 秘诀	162
Lesson 6：人生顿悟的时刻	166
Lesson 7：人生后悔的时刻	167
Lesson 8：人生的五课	169
Lesson 9：正向心理学	172
Lesson 10：换个框框看世界	175



序言

走出辅导室，开始你的心灵保健！

生命中总有很多触动你心灵的故事，从故事中，你顿悟了过去的偏执，也重新编写未来的路。

我做了很多年社工，辅导过很多不同背景的人，有时候，我总会想到，如果我的案主早一点发现心理上的盲点，早一点顿悟过去的惯性思想和偏执，也早一点重新编写未来的路，他们是否可以避免眼前的问题，不需走进辅导室呢？

看过很多很好的故事，很想跟每一位读者分享，也很想读者在问题未变得严重的时候，及早顿悟自己的执著，也及早思考未来的对策。在心灵仍未生病的时候，替心灵好好保健，才是上上之策。

写作这本书，是因为我相信人有不断进取的潜能，只要我们得到一些适当的启迪，我们的生命可以截然不同，变得更精彩。此外，善用心理学的技巧，也可以让人更乐观和积极，令人更懂得放下执著，拥抱当下。

一本好书是送给自己和别人的最佳礼物，我很用心写作这本书，希望藉着这本书中各个小故事的集体智慧，加上我在心理学及辅导领域的经验，使这本书能够成为大家人生旅途上一份充满祝福的礼物。

谨将这本书送给每位追求健康心灵的您！

如有任何意见，欢迎电邮给我：

annie.time2love@gmail.com

蒋慧瑜（Annie）

蒋慧瑜微博：

<http://weibo.com/chiangwaiyuannie>



Chapter

新々 Study





懂得“放下”， 何等自在！

学习宽恕别人的过错，不要每天都把它当宝一样地记在心上。

听过一个很好的故事：

乡里的小学来了一位新的老师，有一天，她问班上的小朋友：“大家有没有讨厌的人啊？”

小朋友们想着想着，开始有人点点头，也有人窃窃私语谈论起来。于是，老师便派发了一个袋子给每位小朋友，说：“现在，我们玩一个游戏。大家想想，今天有哪些人得罪过你？他到底做了哪些可恶的事？想到后，你们就在放学时到河边去找一

块石头，把他的名字写在石头上。如果他做的事十分可恶，你就找一块大的石头；如果他做的事只是有一点可恶，你就找一块小一点的石头，你们每天都要把石头用袋子装好，带来学校给老师看啊！”

学生们觉得这个游戏非常有趣，于是放学后，便抢着到河边去找石头。

第二天早上，大家都把满载石头的袋子带到学校来，兴高采烈地数算别人的可恶行为。日子一天一天过去了，小朋友每天都囤积几块石头，结果袋子愈来愈重，成了沉重的负担。

终于，有人受不了，投诉说：“老师，石头很重！好累喔！”

老师笑了笑，立刻又有人说：“老师，我们每天都要背着这么多石头来上课，真的好累喔！”

这时，老师终于笑着说：“那就放下这些代表着别人过错的石头吧！”



孩子们很愕然，老师又接着说：“学习宽恕别人的过错，不要每天把它当宝一样地记在心上，每天囤积着别人的过错，时间久了，任谁也受不了……”

终于，同学们上了人生中宝贵的一课，心中数算别人的过错愈多，心中存留的仇恨也愈深，袋里满载“石头”，就只会令自己的负担愈来愈重！

听过一句名谚：“宽恕别人的过失，便是自己的荣耀。”

事实上，当你紧握别人的过错，首先感到痛苦的，便是你自己。相反，当你准备原谅一个人时，首先感到快乐和轻松的，也会是你自己。因为当你放过别人的同时，其实你也放过了自己。

做一个懂得“放下”的人，放下心中的愤恨，放下心中的不甘心，你会重新感受到那久违了的自在。