

人生經歷高溫淬煉，才有幸福與香醇的滋味

把蘿蔔、雞蛋、咖啡豆這三樣東西放進滾燙的開水中，結果會大不相同。

原本堅硬的蘿蔔會變軟；易碎的雞蛋雖仍有外殼保護，但內在卻變硬了。

而咖啡豆不但改變了水，更散發出濃郁的香味。

生命中的逆境，就如同高溫的試煉；而你是蘿蔔型、雞蛋型或是咖啡豆型，由你自己決定。

你可以向艱難屈服低頭；或是在改變自己的同時，也讓環境變得更好。

只要你願意「改變」，勇敢跨出第一步，就能預約更好的自己、更好的命運！

Are you a carrot, an egg, or a coffee bean?

做人要像咖啡豆



心靈勵志書暢銷作家

黃桐 — 著

做人要像咖啡豆

Are you a carrot, an egg,
or a coffee bean?

人生經歷高溫淬煉，
才有幸福與香醇的滋味



心靈勵志書暢銷作家

黃桐 — 著



人本自然

@勵志系 038

做人要像咖啡豆

人生經歷高溫淬煉，才有幸福與香醇的滋味

作者／黃桐

出版者／人本自然文化事業有限公司

主編／郭香君

責任編輯／郭玉平

封面設計／周家瑤

校對／黃桐、楊蕙苓、郭玉平

電話／(02)2552-8418

傳真／(02)2552-8486

地址／10361 台北市民權西路 108 號 2 樓之一

製版／海王印刷事業股份有限公司

總經銷／ 彙通文流社有限公司

23150 新北市新店區中央五街 42 號

電話／(02)2218-2708 傳真／(02)8667-6045

劃撥帳號／19650094 彙通文流社有限公司

讀者意見信箱／service@3eyeintegrated.com

訂書信箱／sdn@3eyeintegrated.com

香港經銷商／〔時代文化有限公司〕九龍旺角塘尾道 64 號龍駒企業大廈 3 樓 C1 室

〔一代匯集〕九龍旺角塘尾道 64 號龍駒企業大廈 10 樓 B&D 室

〔香港聯合零售有限公司〕新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈

版權聲明／本書著作權交由松果体智慧整合行銷有限公司全權代理，如有意洽詢，

請寫信到版權洽詢信箱 enquiry@3eyeintegrated.com 聯繫。

2013 年 6 月 初版一刷 〔版權所有，翻印必究〕

◎本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

「作者序」發揮咖啡豆精神，預約人生逆轉奇蹟 008

PART 1

心若改變，人生就會改變

- 01．你只需要換個想法 014
- 02．這一扇窗，通往另一扇門 018
- 03．國王的惡夢，也是美夢 023
- 04．「不變」的可怕 027
- 05．心隨境轉，境由心生 031
- 06．吹毛求疵不會讓事情變得更完美 036
- 07．最適合的，就是最好的 041
- 08．脾氣不好，只是「小」缺點？ 046
- 09．即使你對，也不等於別人錯 051
- 10．誰是主人，誰是傭人？ 056
- 11．何必踢死狗？ 060

PART 2

最該肯定你的不是別人， 而是你自己

- 12 · 其實，人生不會有說明書 066
- 13 · 路是怎麼形成的？ 071
- 14 · 「世界第一」的代價 076
- 15 · 為什麼要信佛？ 081
- 16 · 有了便宜的貪心，必有不便宜的懊悔 086
- 17 · 讓「做不到」變得「做得到」 092
- 18 · 誰是你最強的靠山？ 097
- 19 · 追求「虛名」的代價 102
- 20 · 關於成功，兩個忠告 107
- 21 · 拿掉調味料，才能找回原味 112
- 22 · 價值連城的垃圾 117
- 23 · 不一定是真的 122

PART 3

是逆境，不是絕境

- 24．其實，海苔可以不只是海苔 127
- 25．創意，讓你點石成金 131
- 26．一個壞消息，一個好消息 135
- 27．「忠言」為什麼「逆耳」？ 140
- 28．砍不了山上的柴，就摘河邊的橘子 145
- 29．相信自己的人，才能看見孔雀 149
- 30．你家的電視壞了就丟？ 154
- 31．學會閉嘴，你會聽到更多 159
- 32．逃不出古井的夫妻 164
- 33．與其抱怨，不如試著改變 170
- 34．大海之所以偉大，在於它廣納百川 175
- 35．事情跟你想的不一樣 179

- 36．有夢雖美，築夢才踏實 184
- 37．你不能改變世界，你只能改變自己 189
- 38．為別人著想，就是為自己著想 194
- 39．最細微的貼心，最美麗 198
- 40．你會吃臭雞蛋嗎？ 203
- 41．當狗也會追老鼠 208
- 42．為什麼「仁慈比聰明更難」？ 213
- 43．用一分鐘檢討別人，五十九分鐘反省自己 217
- 44．看見「慢」的好處 222
- 45．上帝對你來說，只是安慰劑？ 227
- 46．是誰蓋了金字塔？ 231
- 47．物來則應，過去不留 236
- 48．心盲的人，才會請鬼抓藥單 240
- 49．音符可以製造噪音，也能成為天籟 244
- 50．貢獻智慧，也是一種布施 249

做人要像咖啡豆

Are you a carrot, an egg,
or a coffee bean?

人生經歷高溫淬煉，
才有幸福與香醇的滋味



心靈勵志書暢銷作家

黃桐 著

有勇氣來改變可以改變的事情，
有胸懷來接受不可改變的事情，
有智慧來分辨兩者的不同。

——北京「創新工場」創辦人 李開復

〔作者序〕發揮咖啡豆精神，預約人生逆轉奇蹟 008

PART 1

心若改變，人生就會改變

- 01．你只需要換個想法 014
- 02．這一扇窗，通往另一扇門 018
- 03．國王的惡夢，也是美夢 023
- 04．「不變」的可怕 027
- 05．心隨境轉，境由心生 031
- 06．吹毛求疵不會讓事情變得更完美 036
- 07．最適合的，就是最好的 041
- 08．脾氣不好，只是「小」缺點？ 046
- 09．即使你對，也不等於別人錯 051
- 10．誰是主人，誰是傭人？ 056
- 11．何必踢死狗？ 060

PART 2

最該肯定你的不是別人，
而是你自己

12 · 其實，人生不會有說明書 066

13 · 路是怎麼形成的？ 071

14 · 「世界第一」的代價 076

15 · 為什麼要信佛？ 081

16 · 有了便宜的貪心，必有不便宜的懊悔 086

17 · 讓「做不到」變得「做得到」 092

18 · 誰是你最強的靠山？ 097

19 · 追求「虛名」的代價 102

20 · 關於成功，兩個忠告 107

21 · 拿掉調味料，才能找回原味 112

22 · 價值連城的垃圾 117

23 · 不一定是真的 122

PART 3

是逆境，不是絕境

24 · 其實，海苔可以不只是海苔 127

25 · 創意，讓你點石成金 131

26 · 一個壞消息，一個好消息 135

27 · 「忠言」為什麼「逆耳」？ 140

28 · 砍不了山上的柴，就摘河邊的橘子 145

29 · 相信自己的人，才能看見孔雀 149

30 · 你家的電視壞了就去？ 154

31 · 學會閉嘴，你會聽到更多 159

32 · 逃不出古井的夫妻 164

33 · 與其抱怨，不如試著改變 170

34 · 大海之所以偉大，在於它廣納百川 175

35 · 事情跟你想的不一樣 179

- 36．有夢雖美，築夢才踏實 184
- 37．你不能改變世界，你只能改變自己 189
- 38．為別人著想，就是為自己著想 194
- 39．最細微的貼心，最美麗 198
- 40．你會吃臭雞蛋嗎？ 203
- 41．當狗也會追老鼠 208
- 42．為什麼「仁慈比聰明更難」？ 213
- 43．用一分鐘檢討別人，五十九分鐘反省自己 217
- 44．看見「慢」的好處 222
- 45．上帝對你來說，只是安慰劑？ 227
- 46．是誰蓋了金字塔？ 231
- 47．物來則應，過去不留 236
- 48．心盲的人，才會請鬼抓藥單 240
- 49．音符可以製造噪音，也能成為天籟 244
- 50．貢獻智慧，也是一種布施 249

作者序

發揮咖啡豆精神，
預約人生逆轉奇蹟

有一則故事是這樣的：

在滾水裡，分別放入蘿蔔、雞蛋與磨好的咖啡。

三十分鐘過去後，原本硬邦邦的蘿蔔，變得又軟又爛，筷子輕輕一戳，就化了。

雞蛋的內部本來很柔軟，但經過熱水的洗禮，蛋白蛋黃都變得又老又硬。

唯有咖啡豆與眾不同——它被熱水改變，卻也改變了熱水，讓平淡無味的開水，散發出迷人的濃郁香氣。

我們身處的社會，就是那鍋滾沸的熱水——它現實而冷漠，壓力、煩惱與接連不斷的困難，都使我們痛苦不堪。

無奈的是，我們雖然明知自己陷在鍋子裡，卻又無路可逃。

儘管如此，老天仍給了我們一份重要的禮物，那就是選擇權——我們可以自由地選擇，自己究竟要成為什麼樣的人。

「蘿蔔型」的人，一開始志得意滿，強而有力，卻受不了現實的煎熬，漸漸消融。他們選擇向命運低頭，不但喪失希望與鬥志，更喪失了自己。

「雞蛋型」的人被現實同化，最初細緻柔嫩的心雖然變得堅強，卻也變得冷漠，無情到沒有多餘空間去包容、去快樂。

而「咖啡豆型」的人，卻能找出適應環境的方式，改變自己的同時，也讓環境變得更好。



這本書，我想談的主題是「改變」。很多人聽到「改變」兩個字就會緊張



得跳起來，以為「改變」等同於「失去自己」。其實不是這樣的。

生命，真的像水，它的形態時常產生變化。有人往低處流，最後成為一灘死水，即使停滯發臭，也渾然無所覺；有人廣納百川，匯成海洋，無限寬廣，無盡包容；有人蒸發成雲，成為甘霖，滋潤大地……「改變」可以大壞，也可以大好，只要有抉擇能力，我們就無須懼怕它。

一個昔日同窗，覺得「時不我與」，工作始終不順心。他選擇改變自己，改掉強勢的個性，磨去棱角，做人做事更柔軟謙和，「事業運」似乎也隨之提升了。

一個朋友情路坎坷，內心備受煎熬。她選擇改變自己，發展多元的興趣，還跑到公益團體當志工。視野和心胸都寬廣了，她才明白愛情只是生命的一部分，而不是唯一。

一個男子曾是金錢的奴隸，生意稍有損失就捶胸頓足，獲利不如預期也消沉沮喪。他選擇改變自己，去接受「無常」的必然，因此學會放下，學會知