

懂了，
就快樂了

司恩爾

im happy

Happy生活的92個喜悅分享

有人說，「清閒的時間是屬於某些特別的人，大多數的人都是需要奔忙的。」
但是，一個人如果會過生活，一定能過得比一般人更為美麗與特別。所以——
當你懂了，一個生命的支點，就足以撐起全世界！
當你懂了，一個小小的起點，就能得到大大的進步！
當你懂了，生命就喜樂了！



懂了，
就快樂了

I'm Happy

Happy生活的92個喜悅分享



【智慧種籽】22

懂了，就快樂了

作者／司恩魯

總編輯／蔡麗玲

副總編輯／劉信宏

執行編輯／莊麗娜

封面設計／斐類設計

出版者／雅書堂文化事業有限公司

發行者／良品文化

郵撥帳號／18225950 戶名：雅書堂文化事業有限公司

地址／台北縣板橋市板新路206號3樓

電話／(02)8952-4078

傳真／(02)8952-4084

網址／www.elegantbooks.com.tw

電子郵件／elegant.books@msa.hinet.net

總經銷／朝日文化事業有限公司

進退貨地址／235台北縣中和市橋安街15巷1號7樓

電話／Tel：02-2249-7714 傳真／Fax：02-2249-8715

2008年7月初版 特價／200元

星馬地區總代理：諾文文化事業私人有限公司

新加坡／Novum Organum Publishing House (Pte) Ltd.

20 Old Toh Tuck Road, Singapore 597655. TEL：65-6462-6141

FAX：65-6469-4043

馬來西亞／Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.

No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia

TEL：603-9179-6333 FAX：603-9179-6060

版權所有，翻印必究

(未經同意不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載)

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

目錄

Happy
分享 1

生活濃度自己控制

1
9

神出現的時機

2
0

把燈光轉到對方身上

2
3

比尊嚴更重要的事

2
7

情望

3
0

飯桶與禮物

3
3

許多不正確的心靈話語

3
6

嫉妒，一種有趣的情緒

3
9

服務精神是傳家寶

4
1

主動說話者

4 4

生命經歷，讓人鑑實力深厚

4 7

苦日子的經歷，可以講一輩子

5 0

愛上角色

5 4

害羞，是驕傲的

5 7

討好與尊重

6 0

假裝他愛我

6 2

不要浪費時間在我身上

6 4

更深沉愛的樣子

6 7

生活，原來退步就是進步

6 9

活得有意義

7 3

最高潮的部分

7 6

異於常人

7 8

本來就是勇敢的人

8 1

手受傷

8 4

Happy 2

掃除心情的壞雜質

胸襟

想起來，是幸福的感覺

有些雜質，是不需要的

太容易，就不好玩了

孩子，你真的比我堅強

愛上剋星

掙扎，才會遇上貴人

沒有所謂真正的自由

了解這個壞人

謹慎言語，

可以減少百分之九十的衝突

8
7

8
8

9
1

9
4

9
7

1
0
0

1
0
3

1
0
5

1
0
8

1
1
1

1
1
3

自省當年的初心

1 1 6

歌功頌德，就不必了

1 1 8

好死

1 2 1

做個男子漢、女子漢

1 2 4

怎麼一點安慰都沒有

1 2 6

「複雜淨化」後的純真

1 2 9

溫柔過錯

1 3 1

有自信，可以阻絕許多傷害

1 3 4

努力地看去

1 3 7

假，不如真

1 4 0

不要自責，去愛世界吧！

1 4 3

面試官

1 4 5

妳已經不愛他了

1 4 8

Happy
分享 3

存取美好的風景

閉上眼睛

你有想過你並不適合嗎？

男人也要獨立

心胸寬大，必經淚水洗鍊

破格的人生觀

樓上往下看

追隨與宿命

五千萬的快樂

信心與開心

愛情與金錢

如何可以在地獄生活？

1
5
1

1
5
2

1
5
4

1
5
7

1
6
0

1
6
3

1
6
6

1
6
9

1
7
1

1
7
4

1
7
7

1
8
0

不在乎路途中的成敗

不堪的工作

肢體的誠意

生活，不勞而獲

膽大，又與世界爲友的溫柔超人

比愛情更愛情

犯錯後的完美

有錢之後，變成一個大好人

立志成爲美好的風景

當你說：「享受吧！」

同伴好，一路不苦

哪一個行爲，是自己會做的？

1
8
3

1
8
6

1
8
9

1
9
3

1
9
6

1
9
9

2
0
2

2
0
4

2
0
6

2
0
9

2
1
3

2
1
6

Happy 4

將幸福黏貼在身上

學藝，學生活

憂鬱臉會遺傳

美工無用

懶與滿足

人生語氣，肯定再肯定

個性好，所以不顯老

六小時是嗎？小case！

一生一定要有一次的純愛奉獻

亮片與易逝的生命

一切因為短暫

女人要驕傲自愛

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1
8	5	2	9	6	4	1	8	6	3	9	9

人的姿態，是可以學習的

我看重什麼？

我爲他想的，也就是爲自己想的

修行與負擔

幸福之旅

一個好的庸俗人，又何妨？

我成全你要折磨我的心

不想未來

早養狗，就早孝順了

女人若是不爲愛折磨，就天下無敵了

面對殘缺

時間多，就有欣賞的心

2
5
1

2
5
4

2
5
7

2
6
0

2
6
3

2
6
5

2
6
9

2
7
1

2
7
4

2
7
7

2
8
0

2
8
3

懂了，
就快樂了

司馬芳芳

sim happy

Happy生活的92個喜悅分享

有人說，「清閒的時間是屬於某些特別的人，大多數的人都是需要奔忙的。」
但是，一個人如果會過生活，一定能過得比一般人更為美麗與特別。所以——
當你懂了，一個生命的支點，就足以撐起全世界！
當你懂了，一個小小的起點，就能得到大大的進步！
當你懂了，生命就喜樂了！



「我覺得我這輩子都沒有受到巨大的挫折與困難。」

我很驚嘆自己竟會作出這樣的自我介紹。

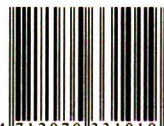
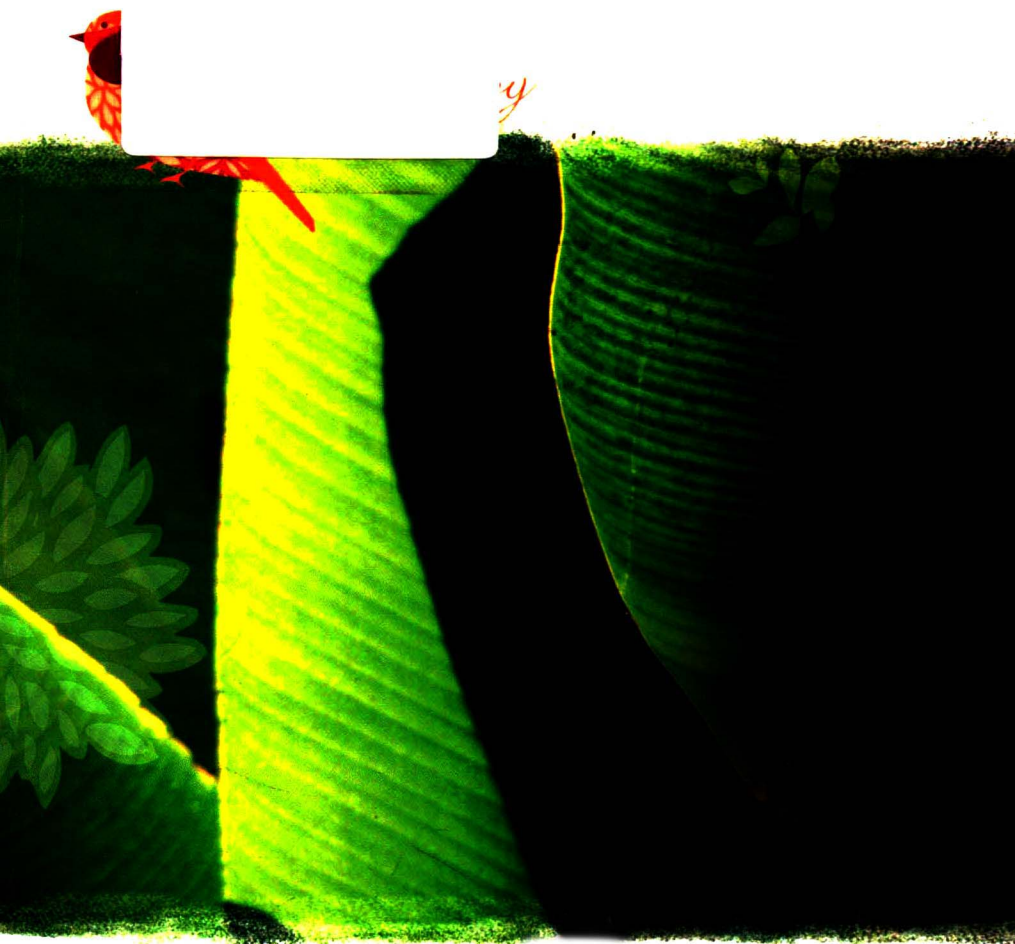
這幾年，我真的成長了，懂得用享受的語言，去享受生命的酸甜苦辣；

懂得用欣賞的角度，看世界的紛擾。

尤其是在最累、最醜的時候，回頭給自己一個自認最美的微笑……

細讀書中點點滴滴的故事，可以發現你生命中的富足！

領略作者絮絮叨叨的智慧，可以找到你生活裡的快樂！



4 712070 331019

定價200元



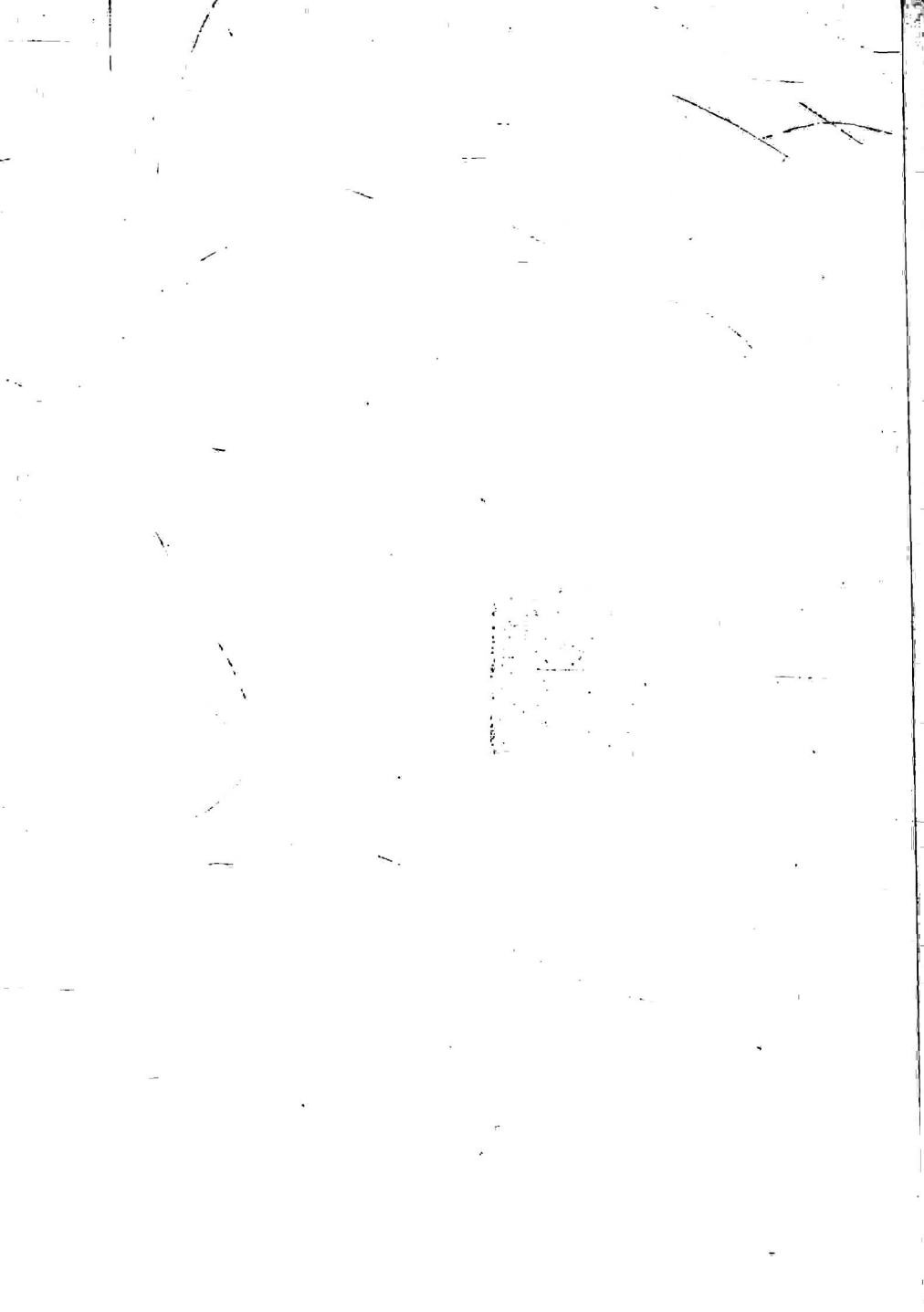
00200

懂了
就快樂了

i'm Happy

Happy生活的92個喜悅分享





序文——我平安喜樂的方法

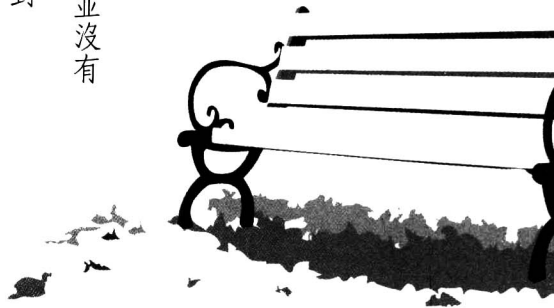
方法一：給我一個支點，我會撐起我的世界

隨著年紀的增長，許多爭名逐利的想法，愈加地淡泊，但是生活並沒有過得不好，反而愈加地享受每日的生活，為什麼可以這樣呢？我想到

了一句話——一個生命的支點，就可以得到生命的快樂。

生活沒有任何的借貸，我覺得很好；每天都有自省，看見生命美好的意義，我覺得很好；當我看見家人、朋友、鄰人、陌生人都可以微笑和好，我覺得很好；在安睡前，一家人平安，我的兩隻狗寶貝睡得安甜可愛，我覺得很好……我覺得很好，渲染著我的整個世界與生命的，我感到一切都是好的。

自己是飽滿的，再多的，就不奢求了，就是這樣自「圓」，達到天下圓滿的感覺。



一群單親的爸爸與媽媽，為了孩子與生活，大家集合成立了一個網站，將自己製作的商品上網販售，這其中包括馬克杯、衣服、食品，商品雖然不多，銷售量也是平平，但是大家變得不一樣了。

如他們的電子郵件中提到的：我們是一群單親，曾經跌倒，曾經失落，曾經絕望，但是一切都已經成為過去，仰望未來，打起精神，共同攜手成立了這個網站——輕鬆過日子網站。

給他們一個支點，他們即使收入不多，也會覺得前途光明，未來充滿信心。

不是年紀大的教授可以給我們上課，一個孩子也可以給我們上寶貴的一堂課，台北縣自強國小的陳沛縈小妹妹罹患了惡性滑液細胞瘤，被迫截肢，失去右手的小妹妹，依賴著自己的左手，畫畫、捏玩偶、寫出工整的字，她克服化療副作用的痛苦，還要自理自己的生活，用牙齒替代自己的手，在金黃稻穗圖畫中，加添顏色繽紛的風箏……

只要給她機會，她就能夠創造生命的色彩。

一隻手，一句鼓勵的話，一個稱讚的微笑，這樣的幸福支點，可以讓她一生不虞匱乏愛