



# 幸福

The Way to  
Get Happiness

## 從改變態度開始

善待身邊的人，才是真正幸福的開始

黃冠誠◎著



快樂的時候分享我們的喜悅；傷心的時候給予我們安慰，一路走來總是伴著我們一起哭、一起笑，時時給予關心將我們照顧得無微不至的是……？

其實就是我們身邊的人，他們默默的在我們身邊與我們一起面對生活上所有的酸甜苦辣與挑戰，他們沒有聲音並不代表他們不存在或不在意！

感恩與珍惜這些陪伴在我們身邊的人，我們不能只將感謝深埋心底。愛要及時更要充分表達出來，才能讓最親的人也感受到被愛的幸福。



# 幸福

The Way to  
Get Happiness

## 從改變態度開始

善待身邊的人，才是真正幸福的開始

# 幸福從改變態度開始

作者

黃冠誠

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

編輯

李彥蓉

內頁編排

帛格有限公司

封面設計

101廣告有限公司

出版

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

發行

大都會文化事業有限公司

110台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2010年5月初版一刷

定價

220元

ISBN

978-986-6846-89-2

書號

Growth-034

Chinese (complex) copyright © 2010 by  
Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.  
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,  
Taipei 110, Taiwan  
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220  
Web-site:www.metrobook.com.tw  
E-mail:metro@ms21.hinet.net

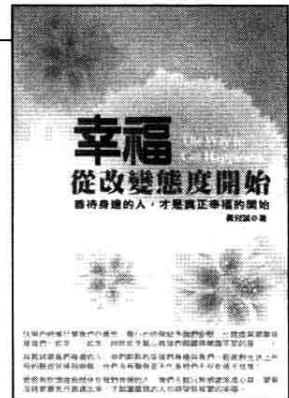
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

【版權所有 翻印必究】

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化  
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



## 國家圖書館出版品預行編目資料

幸福，從改變態度開始／黃冠誠著。--初版。--

臺北市：大都會文化，2010.05

冊；公分。--(Growth；34)

ISBN 978-986-6846-89-2 (平裝)

1. 家庭關係 2. 家庭溝通 3. 親子關係

544.1

99004660

## 前 言

在我們的日常生活中，感情有時候非常溫和，有時候卻比刀鋒更利，時時刻刻都會在無形無影間令人心如刀絞。

與我們最親的人，也是我們最容易傷害的人。這種傷害是無意識的，不自覺的，也是自己最不情願的。人生不如意事十有八九，但凡我們受到委屈或是感到憤怒，就會無形地遷怒於我們最親的人，對他們發牢騷、發脾氣、發無名火，認為他們會永遠包容我們、理解我們，所以就任由自己說著最傷人的話，做著最傷人的事。

同樣一件事，發生在別人身上我們能理解、能包容，但對自己最親的

人，我們總是有著更多的要求，認為他們應該怎樣怎樣，在沒有達到我們的期望時，我們就會毫無顧忌地宣洩自己的不滿。總認為越是親近的人，我們越沒必要掩飾自己的真實想法，於是我們便不自覺地傷害著他們。

他們或許不會怨恨，可是總會留下淡淡的傷痕。日積月累，傷痕越來越深。我們可以對一個陌生人面帶微笑，可以向一個路人伸出援手，為什麼卻會毫不留情地去傷害我們最親的人？

有一句歌詞唱得很好：「最愛我的人傷我最深。」不要真的離得越近傷得越深，好好珍惜默默陪伴在我們身邊最親的人，不要把太多的傷害帶給最親的人，不要把太多的遺憾留給自己，不要讓親情變成世界上最遠的距離。

很多人認為，反正是自己最親密的人，話說重一點沒關係。於是，父母管教孩子專挑難聽的話刺激他；夫妻吵架互相揭短；親屬之間遇到利益之爭更是「寸土不讓」；戀人吵架也挑難聽的講……他們都說是因為沒拿你當外

人才會任性、說話隨便，現實卻是在外人面前個個都表現得很紳士，說話小心翼翼，一整個本末倒置！其實，親人才是最需要呵護的，因為這直接關係到你自身的幸福。

想要讓愛永存，我們需要做的還有很多，比如：互相理解、互相關懷；學會感謝、學會給予。唯有改變態度，改變對待親人的方式，才能讓歡聲笑語永遠圍繞著我們。

前言 007

第一章

**不要愧對最親的人** 013

對親人，永遠要善待 015

大膽說出你的愛 024

失去理智的誘惑 027

第二章

**愛，經不起等待，也經不住傷害** 035

愛情會在等待中降溫 037

多角戀愛多痛苦 043

好好把握自己的愛情 046

不要讓愛我們的人失望 053

愛要及時 059

第三章

**避免婚姻傷害** 071

誰是婚姻的受傷者？ 073

不要用冷暴力對待對方 081

寂寞不是婚姻的致命傷 089

偷嘴的蜜糖變成致命的毒藥 096

追求一種純棉質的婚姻 103

不要輕易地把「離婚」說出口 110

找到彼此不同的情感需求 118

第四章

**莫讓感恩之心喪失在荒漠中** 125

感恩才會幸福 127

感謝親人，感恩朋友 134



第五章

感恩才会有真挚的友情	141
因为最亲，所以最在乎	146
让消极情感得到理解和沟通	153
拥有一片心灵的绿洲	160
<b>爱从调节情绪开始</b>	167
让永恒的爱永存	169
爱需要彼此珍惜	175
亲人关爱永不变	181
暴躁愤怒要不得	189
幸福定位於给予	196
做自己情绪的主人	203

大都會文化  
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化  
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化

METROPOLITAN CULTURE

大都會文化  
METROPOLITAN CULTURE



# 幸福

The Way to  
Get Happiness

## 從改變態度開始

善待身邊的人，才是真正幸福的開始



## 前 言

在我們的日常生活中，感情有時候非常溫和，有時候卻比刀鋒更利，時時刻刻都會在無形無影間令人心如刀絞。

與我們最親的人，也是我們最容易傷害的人。這種傷害是無意識的，不自覺的，也是自己最不情願的。人生不如意事十有八九，但凡我們受到委屈或是感到憤怒，就會無形地遷怒於我們最親的人，對他們發牢騷、發脾氣、發無名火，認為他們會永遠包容我們、理解我們，所以就任由自己說著最傷人的話，做著最傷人的事。

同樣一件事，發生在別人身上我們能理解、能包容，但對自己最親的



人，我們總是有著更多的要求，認為他們應該怎樣怎樣，在沒有達到我們的期望時，我們就會毫無顧忌地宣洩自己的不滿。總認為越是親近的人，我們越沒必要掩飾自己的真實想法，於是我們便不自覺地傷害著他們。

他們或許不會怨恨，可是總會留下淡淡的傷痕。日積月累，傷痕越來越深。我們可以對一個陌生人面帶微笑，可以向一個路人伸出援手，為什麼卻會毫不留情地去傷害我們最親的人？

有一句歌詞唱得很好：「最愛我的人傷我最深。」不要真的離得越近傷得越深，好好珍惜默默陪伴在我們身邊最親的人，不要把太多的傷害帶給最親的人，不要把太多的遺憾留給自己，不要讓親情變成世界上最遠的距離。

很多人認為，反正是自己最親密的人，話說重一點沒關係。於是，父母管教孩子專挑難聽的話刺激他；夫妻吵架互相揭短；親屬之間遇到利益之爭更是「寸土不讓」；戀人吵架也挑難聽的講……他們都說是因為沒拿你當外