

文字廚子 著

一念之間

攬鏡自照，以最正面的想法面對自我

人生道路上，並非每件事情都有空間、時間可以深思熟慮，並非每段感情都能挽回；也許有人會說「身不由己」或「情勢所逼」，但其實都只是自己的選擇罷了。

選錯了，可以從來的話就修正這個錯誤吧；可惜，許多事情不見得可以從來；別讓「早知道」，變成了我們每個人的口頭禪，不要隨意讓自己做出後悔的事；每一個決定都是一個念頭，所以，審慎每一個念頭，或許可以讓人生少走些回頭路。



文字廚子 著

一念之間

攬鏡自照，以最正面的想法面對自我

人生道路上，並非每件事情都有空間、時間可以深思熟慮，並非每段感情都能挽回；也許有人會說「身不由己」或「情勢所逼」，但其實都只是自己的選擇罷了。

選錯了，可以從來的話就修正這個錯誤吧；可惜，許多事情不見得可以從來；別讓「早知道」，變成了我們每個人的口頭禪，不要隨意讓自己做出後悔的事；每一個決定都是一個念頭，所以，審慎每一個念頭，或許可以讓人生少走些回頭路。



國家圖書館出版品預行編目資料

一念之間 / 文字廚子作. -- 臺北縣土城市 : 三意文化
企業, 2011.02

面 : 公分. -- (走出宅 ; 18)

ISBN 978-986-6268-61-8(平裝)

1.成功法 2.生活指導

177.2

99023799

一念之間

走出宅 18

作 者 文字廚子
發行人 阮華美
出版統籌 張嘉銘
執行編輯 張嘉閔
美術總監 王婧
內頁設計 王婧
封面設計 王婧

出版者 三意文化
登記證 新北市新店區安詳路109巷1弄40號
電話：(02) 2234-6879
傳真：(02) 8665-6849
E-mail：sanyiwenhua@126.com

總經銷 創智文化有限公司
地址：新北市土城區忠承路89號6樓
電話：(02) 2268-3489
傳真：(02) 2269-6560

出版日期 2011年2月
定 價 280元

自序

生命並非永遠是晴天，更不可能永久停留；生命是短暫的，我們都但願在生命盡頭的那一天，回首往昔的時候感覺心滿意足；但是有多少人真的覺得自己此生無怨無悔呢？

人世中的許多事，只要想做，都能做到；人世中的許多困難，只要願意，也都能克服；不要等到自己無力去尋找時，才發現自己竟然放棄曾經想要的，竟然忘記曾經說過的；不要等到自己再也爬不動時，才想起某件一直該做的事情還沒有做。

如果生命可以重來，也許我們可以把此生未能完成的事情繼續下去。

可曾想過，當自己的人生即將走到盡頭時，還留有多少遺憾？

可曾想過，如果人生重來，現在有的一切都將會「還沒發生」（金錢、名譽、地位、所愛的每一個人、所努力過的每一件事、每一段回憶），你仍然願意嗎？

但是，生命只是一次單程旅行，出發了就再沒有回頭路了，走啊走，走到累了，就停止了、結束了。



回憶生命的整個旅程，不可能不虧欠誰，但是，卻無法全部償還，因為，可能已經沒有時間了。

拿一隻筆，寫下目前為止人生最重要的十個人；

然後，將他們逐一刪除；

每刪除一位，就假設這個人從你的生命中消失了；

有什麼感覺呢？

最後有多少人讓你無從下筆？

難以下筆？

不願意下筆？

不幸的是，總有一天這些人也必然會從你的生命中逐一消失，最終也將包括自己；然而，這個消失並非完全，總會留下些什麼，是值得回憶、延續的，或是遭受唾棄、不堪回首的；所有一切，都起源於在每個念頭的「一念之間」所產生的決定。

試著將前面的問題再寫一次；

這次每刪除一位，就假設這個人未曾出現在你的人生之中；

你的人生將會有何不同？

你會過得比現在好嗎？

你會更快樂嗎？

你會但願哪些人從未出現？

試想，當人生步入盡頭時，或者說，如果真有來生；你的家人、妻子、子女、朋友，是否仍然願意再度成為你的家人、妻子、子女、朋友？

而你是否仍然扮演他們的親人、朋友？

萬一其中有一個答案是「否」呢？

人生也有許多已知，有更多的早知；可知，這一切都決定在自己的決定，一念之間的決定。

人生道路上，並非每件事情都有空間、時間可以深思熟慮，並非每段感情都能挽回；也許有人會說「身不由己」或「情勢所逼」，但其實都只是自己的選擇罷了。

選錯了，可以從來的話就修正這個錯誤吧；可惜，許多事情不見得可以從來；別讓「早知道」，變成了我們每個人的口頭禪，不要隨意讓自己做出後悔的事；每一個決定都是一個念



頭，所以，審慎每一個念頭，或許可以讓人生少走些回頭路。

也許本文不能帶給你你所想要的，因為我們只給建議；人生真的不是這麼簡單，但是也不複雜、不困難，只需要一點正確「念頭」作為判斷，別忘了，真正的財富就是你自己。

目錄

攬鏡自照，以最正面的想法面對自我

第一個念頭：有自信才有開始.....	17
第二個念頭：有信心就可以獲得力量.....	21
第三個念頭：成熟的人生由學會忍受開始.....	24
第四個念頭：努力保持精神的寧靜.....	27
第五個念頭：相信自己是獨一無二的.....	31
第六個念頭：自我提升才是動力來源.....	34
第七個念頭：懷疑自己是成功的敵人.....	36
第八個念頭：眼裡需要看見的只有優點.....	40
第九個念頭：知足方能品味人生.....	45
第十個念頭：讓一切回歸自己的本性.....	47



常懷感恩，虛心真誠去對待每一個人

第十一個念頭：寬容待人等同寬容待己……	54
第十二個念頭：仔細傾聽聲音以外的聲音……	56
第十三個念頭：不要無視朋友的抱怨……	59
第十四個念頭：有缺點的人也是我們的夥伴……	63
第十五個念頭：不要生氣對待生你氣的人……	66
第十六個念頭：憤怒如同自我毀滅……	70
第十七個念頭：凡事要留有餘地……	73
第十八個念頭：保持謙虛風度……	75
第十九個念頭：記該記的忘該忘的……	78
第二十個念頭：保有感恩的靈性……	81

目錄

勇敢面對，放棄就意味著什麼都沒有	
第二一個念頭：挫折中孕育著新的機會	86
第二二個念頭：任何人的命運都能改變	89
第二三個念頭：沒有失敗就不會有勝利	91
第二四個念頭：屈就將使你的才華被埋沒	94
第二五個念頭：不放棄眼前的每一個機會	97
第二六個念頭：不要輕言放棄目標	100
第二七個念頭：困難不代表不可能實現	103
第二八個念頭：夢想有多遠就讓它多遠	107
第二九個念頭：想法有多大舞臺就有多大	110
第三十個念頭：關鍵時刻勇敢往前站	112



謙恭行事，凡事先做了再說不會吃虧

第三一個念頭：說的好更要做的好的好.....120

第三二個念頭：多做一點成功就近一點.....124

第三三個念頭：份外的事能展現一個人的價值.....128

第三四個念頭：主動能延伸不同的品質.....130

第三五個念頭：雄才大略要從行動才有開始.....133

第三六個念頭：該做到的事要加倍完成.....137

第三七個念頭：路是給願意行動的人走的.....140

第三八個念頭：行事前先不要考慮回報.....143

第三九個念頭：實作主義才會衍生實效利益.....146

第四十個念頭：行動才會有修正的空間.....148

熱忱追求，人生處處都有成功的契機

目錄

第四一個念頭：滿腔熱忱迎接每一天……	156
第四二個念頭：不要放棄就有希望……	164
第四三個念頭：人之所以能是因為相信能……	166
第四四個念頭：堅持能讓短暫變成永恆……	172
第四五個念頭：不是想要而是一定要……	175
第四六個念頭：機會面前要更勇敢……	178
第四七個念頭：失敗也是成功的一部份……	181
第四八個念頭：放棄熱忱將會一事無成……	184
第四九個念頭：跨越自我設限的藩籬……	188
第五十個念頭：全力以赴就等於成功……	191

勤奮進取，朝最深最遠大的目標前進



第五一個念頭：勤奮是從現在開始……………	198
第五二個念頭：別讓懶惰操縱自己的人生……………	201
第五三個念頭：機會鍾愛上進之人……………	206
第五四個念頭：別給懶惰找藉口……………	209
第五五個念頭：勤奮也需要有方法……………	212
第五六個念頭：勤奮能讓傻瓜變聰明……………	215
第五七個念頭：勤勞一日則一夜好眠……………	220
第五八個念頭：業精於勤荒於嬉……………	222
第五九個念頭：成功是汗水的結晶……………	225
第六十個念頭：腳踏實地走出扎實的步伐……………	229

與人為善，和諧的人際能圓滿人生

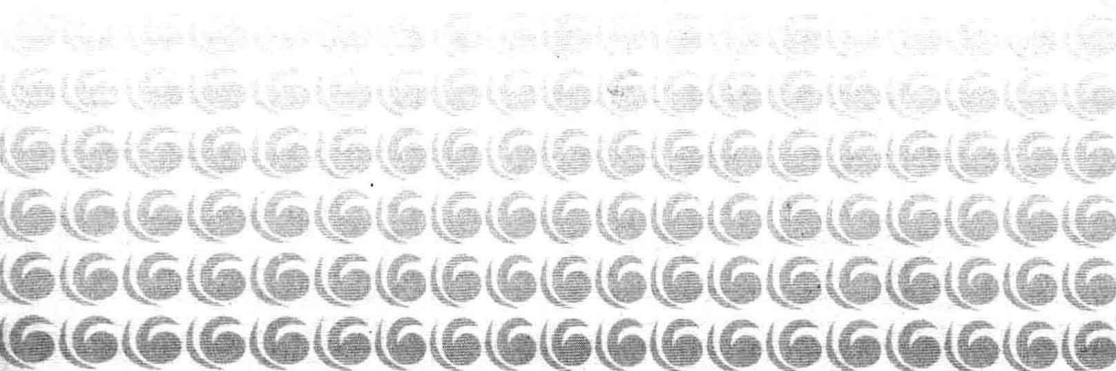
目 錄

第六一個念頭：重視他人也會被他人重視……	236
第六二個念頭：與人和諧交往拓展無限可能……	238
第六三個念頭：面帶笑容會打動人心……	242
第六五個念頭：與人為善即與己為善……	247
第六六個念頭：幫助別人收穫自信……	250
第六七個念頭：揚長避短贏得好人緣……	254
第六八個念頭：蠻橫只會把悲傷留給自己……	257
第六九個念頭：合作賺錢才會真正賺錢……	260
第七十個念頭：分享才有機會嘗盡各種味道……	262
愉悅面對，幸福的人生其實可以很簡單	
第七一個念頭：善待生活，生活也會善待你……	268



第七二個念頭：幸福不一定驚濤駭浪……	273
第七三個念頭：生命是一棵巨大的樹……	278
第七四個念頭：用平常心去看待生活……	282
第七五個念頭：安貧樂道享受生活……	286
第七六個念頭：何必追求得不到的東西……	290
第七七個念頭：請為自己的失敗而鼓掌……	295
第七八個念頭：幸福其實可以很簡單……	299

三意
文化



三意
文化