

如果你是老師

你會如何教自己上一堂

勵志課

放棄執著，人生會比較快活

——過於執著於自我，
就會讓人常被外物牽著鼻子走。——

人的本性

不應該是在痛苦裏絕望，
而是要懂得
在絕望裏找到希望。

不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

失敗都是執著於與「必須」所造成

庸人自擾，自尋煩惱；愚人自縛，自綁天足。

這是世間不斷上演的悲劇。

我們常常像蠶蛹一樣，

忙碌地為自己編織一個精緻難破的繭。

用一個成語來形容，就是「作繭自縛」。

鐘彬／著

Inspirational LESSONS

不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

人的本性
不應該是在痛苦裏絕望，
而是要懂得
在絕望裏找到希望。

失敗都是執著於與「必須」所造成

庸人自擾，自尋煩惱；愚人自縛，自綁天足。
這是世間不斷上演的悲劇。
我們常常像蠶蛹一樣，
忙碌地為自己編織一個精緻難破的籠。
用一個成語來形容，就是「作繭自縛」。

放棄執著，人生會比較快活

——過於執著於自我
就會讓人帶被外物牽著鼻子走。——

勵志課

如果你是老師
你會如何教自己上一堂

鐘彬／著

Inspirational
LESSONS

國家圖書館出版品預行編目資料

如果你是老師你會如何教自己上一堂勵志課/鍾彬
著. -- 新北市：大智文化, 2016.10
272面；14.8*21公分. -- (人生心靈；36)
ISBN 978-986-5718-72-5(平裝)

1.成功法 2.生活指導

177.2

105017201

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，
請寄回本公司退換，版權所有，翻印必究

如果你是老師 你會如何教自己上一堂勵志課

如果你是老師你會如何教自己上一堂勵志課 / 鍾彬

人生心靈 36

作者 鍾彬
出版統籌 吳昊豪
執行編輯 劉忠與
內頁設計 COCO 王
封面設計 COCO 王

出版 大智文化有限公司
電話：(02) 8665-8239
傳真：(02) 8665-8239
e-mail：ycc0922@gmail.com

總經銷 易可數位行銷股份有限公司
地址：新北市新店區寶橋路235巷6弄3號5樓
電話：(02) 8911-0825
傳真：(02) 8911-0801
e-mail：books-info@ecorebooks.com
易可部落格：<http://ecorebooks.pixnet.net/blog>

香港總經銷：豐達出版發行有限公司

出版日期 2016年10月
定價 250元

目錄

序一、放棄執著，人生會比較快活

序二、人生的執著，皆因一個「我」

第1章

生活壓力沉重，皆因執著於錯誤的追求

1．不好的壓力大多始於錯誤的慾望追求／022

2．不懂得量力而行會替自己製造壓力／029

3．錯誤的堅持與執著產生無謂的壓力／034

4．很多的壓力皆是我們自己嚇自己／042

- 5．生活已充滿壓力，不應再自尋煩惱了／049
- 6．能幫助你消除焦慮、減輕壓力的方法／057

第2章

失敗挫折的痛苦，是看不開的執著

- 1．失敗都是執著於與「必須」所造成／066
- 2．生活上最稀疏平常的事就是失敗／072
- 3．失敗是生活提升中的一種考驗／079
- 4．從對過去的失敗關注中走出來／086

目錄

- 5 · 不要琢磨著消極洩氣的事情／093
- 6 · 看開點，別老說自己有多不幸／100

第3章

傷心的情感生活，是感情有放不下的執著

- 1 · 並非所有的愛情都有完美的結局／110
- 2 · 分手，是多數戀情的必然結果／115
- 3 · 不要為留不住的愛情而哭泣／120

4．愛情就像緊緊抓在手上的沙子／126

5．當愛萎縮時我們需要一點絕情／133

6．緣分不可強求，聚散都應隨緣／139

第4章

選擇工作時，應屏除執著「隨心」而走

1．多數人都後悔在年輕時選錯了職業／146

2．薪水並不是工作的唯一目的／152

3．轉行換跑道沒有想像中來的容易／158

目錄

4 · 無趣的工作會讓你生活疲憊不堪／165

5 · 從工作中尋找興趣，就能消除疲憊／172

6 · 讓自己跟當下的工作談場戀愛／179

第5章

人心執著面子問題，只會讓生活更痛苦

1 · 愛面子是個人信心不足的表現／188

2 · 虛榮心是生活上極重的負擔／194

3 · 過分攀比只會讓自己徹底迷失／200

4 · 面子只有在虛榮的世界裡才值錢／206

5 · 當面子作怪時，自尊心就會被扭曲／214

6 · 不為面子所苦，才能真正和他人交往／222

第6章

不知變通的執著，會讓人生走進死胡同

1 · 你還為過去的煩惱執著糾結著嗎？／230

2 · 你還再執著於別人的錯誤而心怒嗎？／238

目錄

- 3 · 執著不放手禁錮的只是你自己／244
- 4 · 不知道改變的人，最終只能被環境淘汰／250
- 5 · 在執著中學習變通，人生才會更成功／256
- 6 · 用更高層次的自己，覆蓋現今的自己／262

如果你是老師

你會如何教自己上一堂

勵志課

放棄執著，人生會比較快活

——過於執著於自我，
就會讓人常被外物牽著鼻子走。——

人的本性

不應該是在痛苦裏絕望，
而是要懂得
在絕望裏找到希望。

不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

失敗都是執著於與「必須」所造成

庸人自擾，自尋煩惱；愚人自縛，自綁天足。

這是世間不斷上演的悲劇。

我們常常像蠶蛹一樣，

忙碌地為自己編織一個精緻難破的繭。

用一個成語來形容，就是「作繭自縛」。

Inspirational
LESSONS

鐘彬／著

Inspirational LESSONS

看看現實生活中，有多少人為了達到某個目標而費勁心機，百般算計，也許他有他的理由，但是這份固執的心理卻成了肩頭的重擔。背著它走越久，就越累。當他喊累的時候，卻仍然不肯放手，總相信再執著一會兒，就能成功。可是卻不知道，很多如他一樣背負重擔的人，在走到中途的時候，就因承載不了重負被壓倒，再也起不來了。

人的本性不應該是在痛苦裏絕望，而是要懂得在絕望裏找到希望，所以我們必須對「結果」放棄執著，不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

我希望能夠坐下來，手裡有一支筆和一張紙，寫下生活中哪些執著對你產生好的影響，哪些執著卻對你產生不好的結果，相信這會是你一生中最寶貴的時光。

ISBN 978-986-5718-72-5



9 789865 718725



大智文化
Wisdom Culture

定價

250元

總經銷：易可數位行銷股份有限公司

易可部落格：<http://ecorebooks.pixnet.net/blog>

香港總經銷：豐達出版發行有限公司

不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

人的本性
不應該是在痛苦裏絕望，
而是要懂得
在絕望裏找到希望。

失敗都是執著於與「必須」所造成

庸人自擾，自尋煩惱；愚人自縛，自綁手足。
這是世間不斷上演的悲劇。
我們常常像蠶蛹一樣，
忙碌地為自己編織一個精緻難破的籠。
用一個成語來形容，就是「作繭自縛」。

放棄執著，人生會比較快活

——過於執著於自我，
就會讓人常感外物牽著鼻子走。

勵志課

如果你是老師
你會如何教自己上一堂

鐘彬／著

Inspirational
LESSONS

序一、放棄執著，人生會比較快活

我們每天都在忙忙碌碌於自己的生活，處理應付著各種各樣的事情，對於每個人來講，無論是工作、愛情或婚姻，實現自我價值，滿足內心深處的快樂渴求，都是決定你人生是否幸福快樂的指標之一。

然而，生活中煩心事、傷心事、痛心事、苦心事卻常相伴左右。現實生活中如意的事情總是很少，較多的卻是失意、苦痛。

人生是由酸甜苦辣所組成，我們喜歡歡樂卻無法拒絕苦難，我們執著於一段感情，卻帶來刻苦銘心的痛苦；我們執著於追求理想生活，卻帶來重重壓力與困難的痛苦；我們執著於找一份高

薪工作，卻帶來上班憂鬱的痛苦迷惑……。

小時候，大人總是告訴我們，要執著地追求夢想。只有執著，才能取得成功。一直到我們長大了，身邊也總能聽到這樣的勸誡。要堅持，要執著，不要半途而廢，否則之前付出的努力就都前功盡棄了。於是我們也勸自己要執著，相信著自己的這份執著會得到回報。可是事實卻似乎不是這樣，種種的執著，換來的卻是多數的痛苦，難道執著於自己的理想有錯嗎？

其實執著沒錯，我們做人做事是要有所執著，否則做人豈不是沒原則？做什麼事情都三心二意，沒有目標，這又怎能成事呢？但我們卻往往把執著擺錯位置，放到了對「結果」的執著，執著於目標是否達到、執著於慾望是否完成、執著於個人樂見的結果，就讓執著變成了愚癡，無理的固執自己的見解或習性，不

僅替自己產生壓力，更使自己無法變通，無法客觀和虛心，讓自己生活增加更多的痛苦。

看看現實生活中，有多少人為了達到某個目標而費勁心機，百般算計，也許他有他的理由，但是這份固執的心理卻成了肩頭的重擔。背著它走越久，就越累。當他喊累的時候，卻仍然不肯放手，總相信再執著一會兒，就能成功。可是卻不知道，很多如他一樣背負重擔的人，在走到中途的時候，就因承載不了重負被壓倒，再也起不來了。

人的本性不應該是在痛苦裏絕望，而是要懂得在絕望裏找到希望，所以我們必須對「結果」放棄執著，不要讓自己的心糾結在未能如願的遺憾、失望當中。

我希望你能夠坐下來，手裡有一支筆和一張紙，寫下生活中

哪些執著對你產生好的影響，哪些執著卻對你產生不好的結果，相信這會是你一生中最寶貴的時光。

