

JOYFUL 善待自己，就从享受生活的点点滴滴开始

善待自己 II

雄踞畅销书排行榜榜首七十周

101 Ways to Enjoy Life's
Simple Pleasures



DONNA WATSON 博士／著

赖志松 硕士／译

社会各界名人联合推荐

台湾金石堂排行榜跨年好评，历久不衰

返朴归真话题再次引领风骚

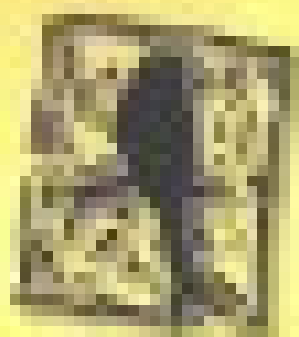
力行善待自己的新思想主张

如何爱自己 如何爱自己 如何爱自己

善待自己

如何爱自己 如何爱自己 如何爱自己

How to Love Yourself,
Simple Methods



如何爱自己 如何爱自己 如何爱自己

如何爱自己 如何爱自己

如何爱自己 如何爱自己

如何爱自己 如何爱自己 如何爱自己

如何爱自己 如何爱自己

如何爱自己 如何爱自己

C912.1

W71

2

JOYFUL

*101 Ways to Enjoy Life's
Simple Pleasures*

中国城市出版社

生命的快乐， 来自于生活中的点点滴滴

JOYFUL 善待自己



1 好朋友

虽

然你们已多年不见了，但好友重聚时，热络之情仍会让你们毋需客套，更不需苦思话题也能侃侃而谈。因为，多年的情谊及彼此心中潜藏的情愫，自然会为你们铺陈沟通之路。

纵使时空阻隔了你们，让双方无法再如以往那样朝夕相处，但因为你们对你实在太了解了，无论何时、何地都能知道你的感受，所以，听了你说的上一句，马上就能接下一句。这样的谈话场景，肯定会让你们觉得仿佛置身在当年的时空中。

什么叫好朋友呢？好朋友就是不管两人住得多远，都可以在凌晨三点把他叫醒，分享你的喜怒哀乐的人。当你心情极度沮丧，好想找个人倾吐心声时，谁最能为你解忧？当你欢喜异常，兴奋得想与人分享快乐时，谁最能体会得到你的心境？除了家人之外，就是好友了。

当然，不管人与人之间再怎么亲密，总无法将对





善待自己II

Be Kind to Yourself II

方的每一举止、行为及心路历程都了若指掌，更何况你们可能早已失去联络许久。所以，并不是你的快乐与哀愁他们都能完全体会。然而，老友的好处也就在此，他们即使不能深刻了解你的处境及感受，曾经休戚与共的情感也会促使对方倾全力支持你。

生活中令人雀跃之事不知凡几，相信你会有一股冲动好想和人共享，因为不吐不快嘛！然而，令你狂乐之事很可能在多数人眼中只不过是芝麻蒜皮大的快乐，是不值一提的，说了出来反而惹人讪笑，说不定你就曾碰过这类钉子。好朋友就有这个好处，不管喜悦是大是小，他都能和你一起共享。

好朋友是生命中最值得珍惜的喜悦，不管现在你的心境是好是坏，拿起电话，和他谈谈吧！



2 特别的礼物

父

亲过世前的那个圣诞节，我注意到他还在穿二次大战时买的大衣，实在于心不忍，于是告诉他：“爸，这件大衣好旧了，该换了吧！”虽然他摇摇头拒绝了我的好意，可是不知怎地，下意识里我还是觉得该趁早为他买件来年的圣诞节礼物，所以当天就外出帮他买了件大衣。

当他试穿时，你可以想见他的模样。他老泪纵横地说：“我实在不值得你帮我买这么贵的衣服。”其实他绝对值得，只是当时我没有说出口而已。

次年，圣诞节来临时，父亲已然不在，我仍为自己前一年的直觉感到欣慰。因为我一点也没忽略他，反倒帮他买了件礼物，我依然记得他脸上及眼睛展露出的欢愉之情。

处理事情时，我们忙不迭地，深恐错过了些什么，但面对感情时，却总是说：“慢慢来，别急，反正有的是时间。”仿佛时间的刻度可以随时为我们停





善待自己II

Let Yourself Enjoy Life's Simple Pleasures

下来。然而，实情真是这样吗？

感情是不能等的。

一眨眼间，英雄已老，红颜会枯，任你情感再怎么滋润，也唤不回青春。更何况，物换星移之下，心境也随之变迁。昨日的激越，今日会平淡如水；当时未能表达的情感，现在再说，也激不起涟漪了。

也许这还算不了什么。万一斯人已去，纵你有万千情愫，又说予谁听？冥冥之中，上天将我们和亲爱的人紧紧相系；冥冥之中，上天又会悄然无声地夺走我们所爱；然而，可喜的也是：冥冥之中，上天会让我们听到亲情的呼唤。

这“呼唤”，就是直觉，而这直觉却又稍纵即逝，我们怎能不把握呢？

倾听你的直觉，了解何时该为亲爱的人添件特别的礼物，你的内心一定会感到喜悦不已的。

最令我难忘的特别的礼物是父亲去世前3个月去台北为我买的龙井茶叶，他知道那是我的最爱，读“特别的礼物”篇，虽然取与给的对象有别，但亲爱的呼唤是一样的令人黯然销魂的。

～东华大学理工学院院长 夏友平～



3 书

经

由书本，你可以做任何事情、到任何地方、或是变成各种人。它为我们开启了一个无法用其他方式前往的世界；它让我们沉思、感受、欢笑、哭泣；它回答了我们的问题，也创造了新的问题。

我们时常会对自己所经历的一切感到不满，总认为别人的经历一定比自己好，这正是所谓的“一山还比一山高”。那该怎么办？抛开自己应走的路去走别人走过的路？这样好吗？

况且，有多少人，就有多少经历，到底要挑哪一条道路，才不会再后悔？纵使选了之后可以再换，人生如此短暂，又能让你挑几条？

因此，唯有“神游”，才能满足你的欲望。

绝大多数的人之所以会对现状不满，主要是觉得自己的生活太过平淡，于是老是羡慕别人可以过得那么多彩多姿。其实，生活就是这么平淡，几乎没有人例外。再说，你认为他过得有声有色，说不定他也





善待自己II

想过过你的生活呢？

乏味的生活让我们几近窒息，人人都需要多点刺激，才能平衡这枯燥。既然无法亲身经历，寄情于虚构的人物身上，就成了我们一偿宿愿的唯一方式。

近年来，克莉斯汀的侦探小说拥有不少读者，为什么？就是因为现实世界里我们经历不到悬疑的气氛，而她小说中的人物不管或古或今、或穷或贫，都有个共同的特色、令人惊心动魄的经历。随着剧情铺陈，我们也跟着小说里的冒险事迹过足了瘾。

同样的，浪漫的爱情小说之所以历久不衰，不也正因为每个世代都在憧憬着虚幻的爱情吗？为什么叫虚幻？因为落实到凡世里的情爱大多平淡无奇，纵有浪漫时刻，也往往是昙花一现。

没关系，现实世界里做不到的，尽可往书里寻，那无限可能的经历正等着你去游历呢！

书，是个蛮好的朋友。





4 走在雨中

新

英格兰定居的那段日子里，有天午后，罗伯和我一时心血来潮，在雨中来了一次尽兴的漫步。原本我们就打算散步去的，正巧窗外飘起雨来，我们先是愣了一下，犹豫着该不该出门。最后，我们彼此对望了一眼，征询对方的意见。我说：“出发吧！”谁怕下雨呢？一蓑烟雨任平生！

为什么要让一点点雨破坏了我们的行程呢？兴致既起，狂热的心就不该让外在的环境压抑下来。纵使不能去改变环境，但至少可以对它视而不见吧！当然，要是能将外在的箝制视为另类的享受，岂不更好？

真庆幸那天做对了。

虽然，新英格兰的午后老是微雨绵绵，不仅天阴得令人不舒服，淋久了全身也会湿透的，但那天的雨丝浸润，却是多美的一个回忆！

我俩手挽着手走着，信步于古道之上，沿路细数历史陈迹，爬过一座座石墙，度过曼妙时光。直到现





善待自己II

101 Ways to Enjoy Life's Simple Pleasures

在，我都还一直猜想着，要不是那天的丝丝细雨，晴空下的古道之旅，有没有可能引发我们思古之悠情？所以说，谁说美好的回忆一定要是风和日丽的？

有些日子总是会自记忆里浮出，而那段日子就是其中之一。

新英格兰的午后微雨啊！

也许，现在你住的地方骄阳炙热，你恨不得一辈子都躲在冷气房里不出去，但是，要是你赤脚踏在发烫的柏油路上，说不定会猛然记起儿时欢乐。又或许，在严寒的冬季里，瑟缩行于冷清街头，也会让你的思绪回到当年初恋的情景。

季节变幻无穷，人的心境也随之而异，每一种气候里都有我们的回忆，只有再次经历相同的场景，回忆才会再起，不是吗？

有时候，我们就是对生活太过小心翼翼，才会错过了乐趣，偶尔也冒个险吧！会让你回味无穷的。

谁说一定要晴天才心情愉快、斗志高昂？绵绵细雨、狂风暴雨更能增加生活情趣，并给我们另一个视野来看人生百态。

～台湾中央大学资讯工程系助理副教授 吴晓光～



5 享受月夜

我

喜欢在月圆之夜从睡梦中起身，环顾身旁浸润于月色下的环境，每件物事都显示出一股特殊的柔光。

繁忙的生活里，想要找处寂静的所在好好沉淀一下思绪，着实不容易，而夜的降临，正是上天赐给我的最佳礼物。夜色笼罩下，白日里纷扰的声音仿佛被一一洗去，就连空气的味道也因尘埃落地而显得清新。再加上阵阵袭来的沁凉微风，涤得我想要烦躁都不可能。

我当然不是夜行动物，全然黑暗的环境我也不喜欢，柔柔的月光，正是穿透黑暗的最佳通道。它不仅照亮了眼前的路，也让内心一片清明。漫步月下，不仅适合沉吟，也宜于沉思。

别以为只有在人烟稀少的乡间才能享受到月夜之美，夜里的城市，在月光照耀之下也别有一番风味的。无论您身处何地，夜总会来临，月也倾照得到，





善待自己II

Buy More, Get More Value! No More! Buy More!

千万别让这美色从你睡梦中溜走。当然，要是你能远离尘嚣，一定更能欣赏到夜色之美。以我为例，要是厌倦了老在城里赏夜，总喜欢驾车夜奔，看看群星、云朵及那圆缺不定的月。

还记得吗？小时候的你老爱在夜里数星星，不断寻找星空中的大熊星座及北极星，甚至梦想着哪天也能乘风而上青天。

也许你从未尽数过满天星斗，或许你也未曾辨识出北斗七星，更有可能你也知道这辈子都上不了太空。然而，这一切的事实却从没稍减你仰望星空的乐趣。

多久没赏过夜景了？也许，现在该是重拾旧梦的时候了，不要错过了自然夜景之美所带来的欢愉。

您住的地方今夜月光微稀吗？别辜负了它，趁着月光，徐行而去，沐浴在它的怀抱里，享受它的微晕。



6 音乐

“吵

死人了，快关掉！”在孩子的成长过程中，我不晓得对他们吼过多少次类似的话；相信很多人也都有这类的举动。在他们眼中的音乐，对我来说却是噪音。

在我的印象里，音乐应该是歌词优雅，旋律如缓水行舟般地轻轻柔柔，这样的音乐才能陶冶性情、涤清忧虑。然而现代的音乐呢？歌词浅白得有时过于粗俗不说，光是强调节奏的结果，而音乐的整体性、和谐性早被破坏无遗，更遑论那震耳欲聋的分贝量了。

我总是这么想：“他们怎能受得了这么吵杂的声音呢？”。

当然，抗议归抗议，他们只当我这个老妈跟不上时代、是个老古板，懒都懒得理我。有时候听我说得烦了，还会反击一两句，笑我不懂音乐。看来，代沟真的出现了。





我一直是个强调沟通的人，对子女也当然不能例外。于是，我也开始注意他们口中的音乐到底是什么东西。

仔细斟酌之后，赫然发现，虽然表现形式不同，却可以从现代流行音乐中听到我那个年代里相同歌词的回响。无论是谈情、说爱、抒怀、忧世，古今皆然。

如果再回过头来想想，当年父母亲不也对我们听的音乐颇有微词吗？我们又是自动么应对的？说词不也同我们的儿女相似？

这就是了。一个年代有一个年代的风格，要是每个时期的风格都相同，那这世界不就失去了它的多样性？同时也失去了往前推进的动力？

反过来说，我们对音乐的需求，在于品味其中的兴味，只要能由其中得到乐趣，至于形式如何，倒在其次了。

于是，我不得不承认，时代在变，节奏也跟着变了；当然，我们的品味也会随之而变。然而，人类对音乐的乐趣却始终不减。