



乐观

Optimistic:
Do the Likeliest, and God Will do the Best.

世纪经典—隽永不变的心灵智慧

苏意茹◆著 希望种子企划室◆企划

苦难是人生的基本课题，而乐观便成了面对课题的最好方法！在这个漫漫人生的路上，想要每天都有好心情，都有快乐的生活，那么学会在思考和情绪间找到一个平衡点——乐观，才是最重要的！

心灵种子①

乐观

Optimistic:
Do the Likeliest, and God Will do the Best.

世纪经典—隽永不变的心灵智慧

苏意茹◆著 希望种子企划室◆企划

苦难是人生的基本课题，而乐观便成了面对课题的最好方法！在这个漫漫人生的路上，想要每天都有好心情，都有快乐的生活，那么学会在思考和情绪间找到一个平衡点——乐观，才是最重要的！



中国纺织出版社

《乐观》 苏意茹著

本书中文简体版经城邦文化事业股份有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2002-3143

图书在版编目(CIP)数据

乐观/苏意茹著. —北京:中国纺织出版社,2003.1

(心灵种子 ①)

ISBN 7-5064-2357-X/B·0040

I. 乐… II. 苏… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049648 号

策划编辑:李陵申 曲小月 责任编辑:王文仙 内文插图:王 峰
责任校对:郭姝兰 责任设计:何 建 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010—64160816 传真:010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

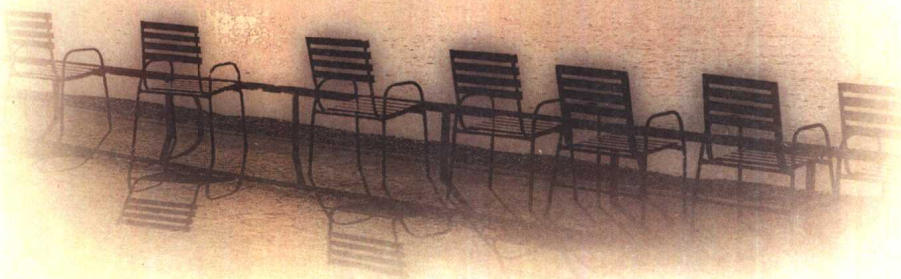
中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003 年 1 月第一版第一次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7.5

字数:116 千字 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



[出版缘起]

十根火柴，一线光亮

何飞鹏

20 年来，我接触过无数的年轻人，也与无数的年轻人一同工作过，他们有梦、有想法；他们天真、纯朴，也浪漫；他们期待富有，希望成为焦点，也渴望成功。

我有两个年轻的女儿，20 岁与 14 岁，她们对未来充满幻想，急着表达自己的意见，也有着许多在大人看起来不切实际的执著（也许是我们现实而世故）。

不论是我的工作伙伴还是我的女儿，在我眼中，他们都有相似之处，浪漫、天真，对未来充满幻想是他们的共同之处。而我与他们也常有争论（或许他们觉得我在教训），我常想把我 30 年来的经验，让他们知道，但经常找不到共同的沟通频道。

直到有一次，我接受电台访问，深刻地谈到一些我对工作的看法与曾经经历的惨痛故事，我只是述说我自己，我只谈我相信的事。其后，我大女儿极幽怨地告诉我：

“爸爸，我躲在床上听完您的访谈，为什么我是你女儿，我仍要在广播中才能听到这些话？”

我无言以对，我不能告诉她，我曾尝试，但我们无法心平气和地沟通。从那时起，我觉得易子而教或许是对的。也从那时起，我下决心出一套书，尝试让年轻人看得下去，有所收获。

我们组成了一个工作小组，找寻十个永恒不变的工作原则，并尝试把这些略为八股的想法，转换成符合现代的词语，并且用现代的故事、人生体验作为注解，希望这十本书能成为十个工作锦囊，在他们挫折时、彷徨时、犹豫时，或在困难中、在孤独无靠中，能有所帮助。

我们不敢讲这些书会帮助大家立即开启成功之门。我们只希望每一本书像擦燃一根火柴，伴你在黑暗中渡过困难，启发灵感，重燃希望！

[作者序]

乐观，一副心灵良药

乐观，对现在正在写这段话的我来说，并不意味着绝对的欢愉，甚至是有些残忍的。

对，因为遇到感情的背叛我很悲惨。

为什么现在的我不可以悲观，像某些人一样，决定悲观一个月、一年，甚至10年、一辈子，只因为我要写一本叫做《乐观》的书？（谁呀？是谁叫我写的，有种给我出来！）

因为这本书，我一直被迫审视自己的心情，就像看着电影中的主角一样。（哈，其实是我的朋友被迫一直听我的心情，还要想出乐观的故事来安慰我啦！）

其实，在发生所谓我觉得不幸事情的当时，我并不知道该选择以什么样的心情去面对，哀伤或是喜悦，我根本没有一种直觉的反应。（太理智？）

然而在面对问题时，竟然不全然是悲伤的。就像黑夜一样，你以为天空是一片黑幕，你却可以看见云、星星、

月亮。

然而直觉反而让我以为失恋不应该是喜悦，所以，我让自己陷入了悲伤当中。

“也许我有这样的权利。”我是这么想的。（哇！我放了好久的失恋假呀！这期间常常不知道该伤心，还是该快乐？）

我知道，这是我的决定，但是一旦决定之后，竟然就陷落了，而且比我想像的更难以逃脱。如果当初知道心情的陷落是如此的难以回头（太滥情？），那么，我就不会做这样的选择了。

可惜，当我知道要说：“Oh, no!”的时候，已经来不及了。这样的人生我得继续走下去。

我得学会乐观些，因为这时我才知道，很多我以前不知道的人，他们都曾经如我一样失恋，然而他们都安然地走过，现在甚至比以前更幸福。

每当听到这些故事，我都会经历同样的过程：刚开始充满信心，觉得人生充满希望，可是继而又觉得，我怎么可能那么幸运，再说，我连现在的痛苦都渡不过去，还说

什么以后呢？

我总是在心里吼叫着：“怎么乐观，我怎么有办法选择乐观？”（喔，不，是对编辑吼叫。）

这样吧，在失恋的、下雨的、周末的晚上，忍受着好像一直好不了的感冒，赶着稿子。我可以这样想，那是原来的我，充满愤怒的我。

我也可以感受美丽的雨声，感激感冒将要痊愈，在挣脱不适合的感情束缚后，在周末的晚上，感谢我有一份这么好的工作，能够用笔与心灵对谈。

我觉得这样的我有智慧多了，想想自己都觉得很美。而这样的感伤里，竟散发出淡淡的甜味，好像若不是因为这样，写作遂变成例行公事。就是要这样，笔端与生命历程的联结，才会给人有最大的感动呀！

最近，我开始想起，那些我所见过最乐观的人。在他们的人生当中，每天都在经历一些一般人难以忍受大大小小的痛苦。

他们的乐观，是因为对于厄运已经没有什么太大的恐惧不安，更放弃逃避，因为除了面对，没有其他更好的方

法。

通常我喜欢这样的乐观，我想，我是太娇嫩了一点，遇到的事情太少了。嗯，没错，哈，第一次遇到这样的事，真是开了我的眼界了。（谁，是谁跟我说，写作的人碰到这样的事也不坏，还可以写书给它捞回来的？）

[作者简介]

作者：苏意茹

1972年生，天蝎座，O型，个性真诚直率，容易受感动，在理性的人群当中被认为偏向感性，在感性的群众中偏却又偏向理性，喜欢尝试人生中各种不同的味道，具有无法被规格化的生物本性。曾就读于台湾大学护理系，台湾大学艺术史研究所，经历过童书写作、杂志采访编辑、公关顾问等工作，目前专事写作。

曾著有《不作好人最快乐》、《作自己最潇洒》、《寻找生命中的第二个生日》、《回家》、《我，一个人住》等书。

序 章

1 不能偏食的人生

第 一 章

9 感谢的心最容易换来快乐——乐观者的
基本态度

The happiest people seem to be those who have no particular
cause for being happy except that they are so.



- 11 乐观者感谢拥有
- 15 乐观者相信美梦终会成真
- 19 乐观者永不放弃希望
- 23 乐观者相信自己永远都是幸
福的
- 27 乐观者相信转机
- 30 乐观者总是看见机会
- 34 乐观就是相信努力都值得



DO THE LIKELIEST, AND GOD WILL DO THE BEST.

O · N · T · E · N · T · S

第二章

39 人生本是苦难何不将一切当作磨炼——乐观的方法

Pessimist: one who, when he has the choice of two evils, chooses both.



- 41 身体不舒服的时候，别下悲观的结论
- 44 大自然是乐观的最好养料
- 48 有远见就有乐观
- 52 改变期待就会乐观
- 56 乐观的习惯创造乐观的思维
- 60 缀集乐观的人生织锦
- 63 冒险尝试新东西
- 67 不急于做出判断
- 71 做自己想做的事
- 75 想想你有多幸福
- 79 行动，专注在目标上
- 83 付出关心，付出爱



第 三 章

87 喜悦与悲伤往往是一念之差——乐观
的回馈

Optimist: a man who gets treed by a lion but enjoys the
scenery.



- 89 坚持真正所爱,终会达到目标
- 92 幽默面对困境
- 96 乐观是希望的来源
- 100 行动积极
- 105 吸引自愿跟随的梦想团队
- 109 人生充满乐趣
- 113 乐观让梦想水到渠成



第 四 章

117 用心生活最美——乐观者的智慧

Never fear shadows. They simply mean there's a light shining
somewhere nearby.



- 119 你是如此美丽
- 123 乐观的人不跟别人比较
- 127 乐观的人脚踏实地
- 131 乐观是容易信任人
- 135 分辨的智慧
- 139 乐观的人勇于奉献



第五章

143 不曾消失的祝福——乐观的快乐智慧

When all else is lost the future still remains.



145 生命一定会往好的地方发展

149 失去的获得

154 事情永远比想像更好

158 属于我的那份最特别

164 集中营的蝴蝶

168 痛苦磨炼出智慧

172 甜蜜的负荷

176 经历爱的过程

180 选择乐观的权力



DO THE LIKELIEST, AND GOD WILL DO
THE BEST. T · E · N · T · S

第 六 章

185 快乐的智慧抬手可得——乐观的生活名句

210 附录——写给还睁着纯真大眼睛的你

