

台湾·苏意茹著

不做好人最快乐

卸下面具真诚对待自己的

80次还原练习

不做好人已经很久了。理由很简单，
因为早已厌倦做滥好人的疲累与痛苦，

况且，一旦被贴上坏人标章，

等于一辈子无法平反，

而好人做得稍不周全，

又会自动变成坏人，

到处被人唾弃，还不如，

就当个真诚的自己吧，

人生就是这样，

如果你没办法讨好所有的人，

至少可以讨好自己，就算全世界都不开心，

还会有一个人是快乐的！

花城出版社

台湾·苏意茹著

不做好人最快乐

卸下面具真诚对待自己的

80次还原练习



花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做好人最快乐/苏意茹著. — 广州:花城出版社,
2001.8

ISBN 7-5360-3594-2

I. 不... II. 苏... III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 054116 号

不做好人最快乐

苏意茹 著

*

花城出版社出版发行
(广州市环市东路水荫路 11 号)

广东新华发行集团股份有限公司经销

南海彩印制本厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 1 插页 130,000 字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN 7-5360-3594-2

B.47 定价:10.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

作者简介

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。

目 录

【序】人生舞台上的大师 / 5

【前言】爱自己才会快乐 / 10

第一单元 做自己就很好

——给过度努力的“好人”

接受真实才会幸福 / 20

“百分之百”只是形容词 / 22

不是因为完美才喜欢 / 24

再好也不堪近距离看 / 26

完美不是永远的真相 / 28

只有对的人，没有完美的人 / 30

就是要不完美才外遇 / 32

只要没有错字！ / 34

“好”的定义多得数不清 / 36

完美是永远准备不完的 / 38

完美令人忧郁 / 40

完美婚礼遥遥无期 / 42

完美的计划容不下意外的结果 / 44
健康来自于生活自在 / 46
没有绝对的好坏 / 48
频道相同就是好 / 50
“好”的判断是平均值的结果 / 52
错误会让心灵更美丽 / 54
坚持做自己才是负责任的态度 / 56
有时无声胜有声 / 58
不做什么事才是好事 / 60
让自己和别人快乐,就是爱 / 62
无心插柳 / 64
第三种感觉 / 66
平庸不遭忌 / 68
给自己的快乐留一点空间 / 70
麻辣教师 / 72

第二单元 面对现实,不做好人才快乐

——给以为做“好人”就可以得到一切的人
人在福中不知福 / 76
父母是子女的榜样 / 78
孔融也需要有让梨的机会 / 81
不好是理所当然的 / 83
不好才会进步 / 85
一样米养百种人 / 87
真实中必然的瑕疵 / 89

命运总是挑战你最脆弱的地方 / 91
选择本身已预示结果 / 94
不是只有你才这么糟 / 96
越“错”越勇 / 98
弱者的力量 / 100
历史洪流中的个人事件 / 102
不完美也是一种智慧 / 104
真纪子的清水烧 / 106
不完美的温柔 / 108
完美是魔鬼的诱惑 / 110
留存一点饥渴的余韵 / 112
作家的宽大 / 114
穷极会生变通 / 116
一条没有人走过的路 / 118
求全之毁? / 120
最完美的料理? / 122
开启自己的希望之门 / 124
同病相怜 / 126
比下有余 / 128
看到不幸就发笑 / 130
不知道不幸,就不会知道幸福 / 132
但愿没有成为加害者 / 134
教养成败一线之间 / 136
“拒作动物试验”的迷思 / 138
法海与白蛇 / 140
人生充满变数 / 142

第三单元 人生苦短,何不活得像自己

——给因恐惧而不得不做“好人”的人

幸福是角度问题 / 148

讹文与病人 / 150

幸与不幸不是别人的错 / 152

当受害者是自己的选择 / 155

有什么关系 / 157

幸福由自己创造,旁人无法计算 / 159

没有孩子的幸福妈妈 / 161

别以为没有人知道 / 163

结果不会骗人 / 166

假装自己完美而苛求别人 / 168

字典的错误 / 170

培养原谅的能量 / 172

爱的种子 / 174

小红帽别怕 / 176

原谅为爱的逃亡 / 179

原谅洗净负担 / 181

一“皮”天下无难事 / 183

当好女孩是没有意义的 / 185

肯定自己的价值 / 187

【后记】人们一思索,上帝就发笑 / 189

序

人生舞台上的大师

有一天，我很幸运地抽奖得到了一张“音乐大师讲座”的入场券。

直到我进了会场，才知道在大师讲座中，大师其实并不演奏，主要是指导甄选出来的年轻演奏者，同时开放让其他音乐学生观摩。进行方式是由学生先演奏，再由大师上台指导。

那么，从来不碰这项乐器的我，坐在那儿做什么？我也不知道，总之，那就看着办吧。况且在原本应该上班的时间可以请到一个上午的假，做一点不一样的事情，光是这样想，就足够让人觉得幸福的了。

大师能够说什么呢？这些学生严肃且专注地演奏着，我猜想，这么流畅的乐音应该不至于有什么差池，有些还是难度颇高的曲目，毕竟不会有人费尽

千辛万苦赢得这样难得的甄选，只用一些简单的曲子来讨教才对。结果，大师究竟说了些什么？

大师微笑地跳上舞台，赞美着演奏的学生：“真的很不错喔！”

学生没表情地摇摇头，不知是冷漠还是紧张，总之对于这样的赞美没有什么反应。

她大概想着“胜不骄，败不馁”，不好意思把内心的喜悦表现在脸上，只是如释重负地将肌肉放松了一下，毕竟这么专注地演奏也是很累的。

大师觉得很奇怪，再说一次：“嘿，怎么这么严肃，我说你演奏得很棒，你应该高兴才对吧。”

学生这才腼腆地笑着，笑容化开了僵硬的表情和肌肉。我才发觉，演奏的学生开始像个有感情的孩子，而不只是节目单上耀人的头衔。

“你想要我教你什么？”大师张开手臂，耸耸肩问着。

学生露出不明所以的表情。“我也不知道。”她轻轻地这么说。

我想，原来这些学习乐器的人也像我们在学校念书一样，常常没有什么问题，因为不是只要考试考好就好了吗，还有什么问题。我以为我们是要去学习，去考试，去拿文凭，然后在社会上好好做事的人，不是去制造问题，让别人伤脑筋的人。一个

好学生不就应该这样。可是，真的没有问题吗？

大师接过乐器，轻巧且亲昵地搭在身上，微笑又陶醉地试着演奏一段。即使在这么短的时间，都可以让人浑然忘我，如置身在草原，海洋，蓝天，那样自由开阔又温暖。

哇，真的不一样。我知道了，这样的声音放松柔软，而且充满喜悦，比较起来，刚才学生的演奏显然过于严密，让人觉得全身紧张。这位学生一听到大师的演奏，就开始笑了，她也陶醉在这样的乐声当中，这是她自己演奏时所没有出现过的面容。

大师说：“对了，就是要这样开开心心的，音乐是要带给听的人愉悦的。你这么紧张害怕地演奏，听的人也会有这样的感觉。而且像我这样也比较不会那么累喔。”

有着早熟的沉稳及冷峻的演奏者，开始像个她的年龄的孩子，触摸着自己的乐器如心爱的玩具，轻快地像个小天使般满意地离开。

接着，轮番上台演奏的学生乐龄越来越长，曲目也越是艰深，但脸上的表情却也越来越冷峻，深沉，痛苦。

“我喜欢这样演奏，喜欢深沉的感觉。”一位有着苦瓜般娃娃脸的少年演奏者这样说着。

对呀，音乐的风格也是有个人差异，为什么一

定要愉悦呢？学习音乐过程之辛苦是可想而知的，他们把音乐当成职业，又不是为了单纯的兴趣，必然态度要更加严肃才行。

可是，大师就是这样微笑着，愉悦地享受在自己与乐器流泻的乐音当中，将原本愁苦的音乐变得快乐起来。果然这个苦瓜脸的少年学生像这样再演奏一遍，整个人和音乐就开朗起来了。原来这个音乐和这个人，并不是本来就那么深沉悲哀的呀！

最后，长年在不见天日的密闭办公室中，心灵菌养出丛丛青苔和霉菌的我，也是这样内心充满着无限喜悦地，与音乐学校的学生们同时步出这个演奏厅，看见室外一片明朗的阳光照亮幽沉的内心。

我想，在人生舞台上也是这样的，并不是严肃地拉紧身上的每一根神经，专注地演奏才是最好，相反地，放松而愉悦，才能够真正达到人我之间的共鸣。

这是我在“大师讲座”中学到的人生演奏心得。

在人生的舞台上，纵然有规定的曲目，定好位置的音符，但每个人却拥有无限的空间可以演奏出自己的特色。这是不需要被教导的，因为这样的力量原本在自己身上就存在着，只是不注意而没有表现出来罢了。

为什么有很多人在生活、工作及人际关系上，明明已经非常努力，严肃紧张地达到完美无瑕的地步，可是，结果却还是弄得自己不快乐，甚至连周围的人也没有因而被讨好。或许就是因为想要表达的只是严肃的完美，而非带给人幸福的愉悦吧。

前 言

爱自己才会快乐

有一天上帝来到人间，想要帮助一些不快乐的人。

它碰到第一个不快乐的人，叫做少年维特^①。

上帝问他为什么不快乐，他说：“我的情人不爱我。”

上帝一听，它说：“没有关系，我找爱神丘比特来帮你射一支爱心箭。”

说罢，维特高高兴兴地回去了。

上帝碰到第二个不快乐的人，叫做玛蒂达。^②

注①：少年维特是作家歌德笔下的一位情场失意少年，因为得不到情人的爱而抑郁自杀。此作在当时引发年轻人轻生效法。

注②：《玛蒂达》后来翻拍成电影《小魔女》，叙述一位具有超能力的天才女孩，与迟钝平庸的父母格格不入的故事。

上帝问她为什么不快乐，她说：“我的父母不爱我。”

上帝一听，它说：“没有关系，我派最美丽温柔又聪明的老师来照顾你。”

就这样，玛蒂达也破涕为笑地回去了。

上帝碰到第三个不快乐的人，叫做耶稣。

上帝说：“世人都爱你，上帝也爱你，你为什么伤心？”

耶稣说：“我爱世人，我也爱上帝，但是我没有办法爱我自己。”

上帝听完，坐下来跟耶稣一起哭。

不完美，不爱？

耶稣怎么可能爱自己，它对自己要求那么高，总是认为“神无所不能”。偏偏它所设定的目标，常常没有办法在自己的时间或能力之内达成，结果老是让它留在失败与自责的恶性循环中。

耶稣当然不爱自己，谁叫它是个超级好好先生，因为“神爱世人”，即使原本的工作已经多得忙不完，但只要有人祈祷，它依然会习惯性地答应（或许大部分都是被迫的）。

可是耶稣未免把自己看得太重要了，总是担心如果少了它，就会“世界末日”。虽然它让人们一

个星期有一次休息的机会，却安排大家星期天做礼拜，果然是怎么也没有办法停下来。

就是因为耶稣总是这样奋不顾身，很少思考自己能力的极限，并且用超乎实际的程度压榨自己，来凸显美德或伟大，当然连上帝也帮不上忙。试想，连神都难逃追求完美所带来的压力，更何况是平凡的人类！

没理由，不爱？

人生有许多的苦恼，都是来自于种种的“非分之想”，想得到目前不存在，或是不确定未来是否存在的东西。许多人总认为，非得要让自己成为一个很完美的人，才足以得到众人的喜爱与尊敬，比方说，赚很多的钱，拥有很高的学历，在知名的大公司担任重要的职务，拥有各种超凡的能力，甚至是具备偶像明星般的外貌……

可是，要成为百分之百的“好人”，可真不是一件容易的事，况且有些事情根本无法改变；再者，扪心自问，就是这样真实的我，难道就不值自己和别人的爱吗？

记忆中，父母和师长总是喜欢用这样的造句：“如果你不……我就……”像是“如果你不乖，我就不疼你了”或是“如果你成绩不好，我就不买玩

具给你”之类的(当然大部分只是恐吓，并非事实，虽然听起来很吓人)。

常常在许多公共场合，看到小孩因为不乖，而被生气的父母亲丢在路旁，痛哭失声。通常看到的人都会充耳不闻地快速离开，毕竟这不是什么令人舒服的场合。

这样的情景总会让人忆起，好像在很久以前，也曾经因为做不到什么事情，被遗弃在茫茫人海，在自己震耳欲聋的哭声中，心中涌上一股强烈的孤独、恐惧，以及无比深痛的罪恶感。

“原来，爱是有条件的。”从那时候开始，一定会在心里痛苦地烙下这样的想法。

虽然当时哭泣的小孩现在已经长大，可是那种深深地觉得自己一定是做不到什么事，所以不值得被爱，必须被孤立在茫茫人海中寂寞哭泣的感觉，却依然存在着。毕竟，没有什么比感觉不到爱更令人心痛了。也因此，我们愿意不顾一切来换取爱。

但是，总是觉得自己还是常常犯错，也有种种的不完美，还不能称为是“好人”，当然也就不值得尊敬和喜爱。事实上，除非你也认为自己没有这样的条件，不值得这一切，否则没有人可以阻止你去爱你自己呀！