

H A P P Y = G O = L U C K Y

新快乐主义



有自信的人，才会真正尊重人，
活得开心，心，才会和你在一起，
别把生活的面孔绷得太紧，
爱自己，人人更爱你。



台湾
吴淡如

漓江出版社

新快乐主义



台湾 吴淡如 著

漓江出版社

桂图登字:20-2000-009 号

本书由版权所有著吴淡如授权漓江出版社在中国大陆出版发行。版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

新快乐主义 / 吴淡如著. — 桂林: 漓江出版社, 2000.8

ISBN 7-5407-2575-3

I. 新... II. 吴... III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. 1267

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第29832号



吴淡如爱情生活系列

新快乐主义

XIN KUAI LE ZHUYI

作者 ▶ (台湾) 吴淡如

策划编辑 ▶ 金龙格

责任编辑 ▶ 金龙格

装帧设计 ▶ 吴烈民

出版发行 ▶ 漓江出版社

社址 ▶ 桂林市安新洲436栋

邮编 ▶ 541002

电话 ▶ (0773)3813655 3813656 3813659(发行部)

传真 ▶ (0773)3813616

E-mail: kingsang@sina.com

经销 ▶ 新华书店

印制 ▶ 广西地质印刷厂

开本 ▶ 890 × 1240 1/32

字数 ▶ 89千字

印张 ▶ 7

版次 ▶ 2000年8月第1版

印次 ▶ 2000年8月第1次印刷

印数 ▶ 1~20,000册

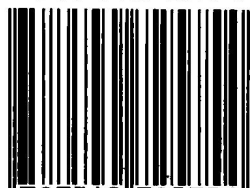
书号 ▶ ISBN 7-5407-2575-3/I · 1561

定价 ▶ 12.00元

如有印装质量问题,可随时与工厂调换

连
续
5
年
获
金
石
堂
畅
销
女
作
家
第
一
名

ISBN 7-5407-2575-3



9 787540 725754 >

人生常常面临抉择

的关口。

不得不为了这个，

牺牲那个，

本来就是不得不面

对的事。

但是，如果牺牲大到失去了平衡，

你原先所追求的不过是负担，

那又何苦呢？

所谓的传统让你牺牲所有的人生规划值得吗？

一个不爱你的人让你放弃所有值得吗？

为了一点面子问题，你要花一辈子去还债吗？

为什么你要做完全不利于自己的选择？

一切只是一念之差而已。



吴淡如

H
A
P
P
Y
-
G
O
-
L
U
C
K
Y

吴淡如，台湾大学法律系学士，中文研究所硕士。曾任编辑、记者和讲师，现为电视台、电台节目主持人，主持电视节目《天天星期八》和“中广流行网”上午九时的《好时光》节目。已出版散文和小说50多种。

ISBN 7-5407-2575-3/I·1561 定价：12.00 元



吴淡如——台湾畅销书天后

O P T I M I S T

写作耕耘多年，

连续5年获金石堂畅销女作家第一名，

吴淡如堪称畅销书排行榜天后级作家，

但她从不以此自居，

她只想和文学做永远的朋友。

她一直有自己的生活要过，恋爱要谈，

书要看，节目要主持，

但她坚持站在自己最喜爱的写作岗位，

从不放下手中的笔。

她用感性的眼睛看人生，

却用理性的思考来探讨感情。

对于爱情，她主张爱的时候百般真心，

但面对未来可得千万小心，给爱一条活路；

对于人生，她主张人生以快乐为目的；

对于工作，她主张努力工作，开怀享乐；

对于生活，她主张不需要处处精明，

但可以活得更聪明，才能创造好心情。

如果你想进一步走近吴淡如，你绝不能错过

漓江出版社推出的十部吴淡如精品！

吴淡如是台湾青少年、上班族最知心的倾诉对象，如果你有什么心里话想对她说，请打开她的网页：www.bettycafe.com



目 录

自序/5

PART 1

脑袋清楚,活得舒服/13

分开的热情/14

不要害怕新鲜事/19

别当上倭过学派/25

为何都是你的错?/30

谁跟猪打架?/34

不要上斗争的当/38

不是看谁最会拗/42

Say sorry, no sorry/46

到什么地步才足够?/50

天宽地阔你急什么?/55

女人的 deadline/59

只有自己的脑袋搅乱了,
才会变成蜡烛两头烧。
脑袋搅乱了,
时间管理一定也乱七八糟。

PART 2

掌握分寸,人人信任/65

人生中最无聊的拉扯/66

小心乌鸦嘴/70

借钱之道,不可不知道/74

隔壁三楼死条狗/79

最不容易的自知之明/84

一百分,埋病根/88

获得尊重的方法/92

信仰不只是护身符/97

为什么你不自己说?/101

闲事管多了,

不但无法赢得成就感,

也不一定能够得到别人的

感激,

反而会让你有用的时间,

挤满了各种实在不值得太

烦恼的事情。

PART 3

先爱自己,他更爱你/107

削足适履的故事/108

爱情的停车位/113

还没演完的电子情书/117

世纪末恋乳症/121

无所不在的摄像机/125

以爱为名的监视器/130

当女生越来越难看/134

女人只要一刻钟/138

冷眼看桃色新闻/142

谁说分手后一定要当朋友？/145

如果连你越长越难看

都要怪男人，

那么，

男人的责任真的是

宇宙无敌超级无限大呀。

PART 4

放过小事，计较大事/151

好事怎么变质了？/152

再爱也不能容忍的事/157

内倾与外倾的冲突/162

为何你好心没好报？/166

真正的大男子主义者/172

冷漠是一种酷刑/177

爱人们最难的共同考验就

是：

学着在婚姻中成为一个成

熟的个体，

把两个人的事还原成两个

人的事。

结婚？结婚！办桌/182
婚，不是结了就没事/186
从殴妻俱乐部谈起/190
天下男人都会犯的错/194

PART 5

寻找定位，解放胸襟/199

送往与迎来之间/200
养水母式的爱/205
还是睁开你的眼睛/208
从“女汤”文化谈起/212
为什么要抱怨？/216
别跟野狗生闷气/221

抱怨是负面效应。

越抱怨，就会发现值得抱怨
的事情越来越多。

越花时间抱怨，越少时间改
良。

吴淡如
新快乐主义



自序

新快乐主义

●吴淡如

如果你不快乐,那是因为你把事情看得太严肃了。

——奥修

想要每一天百分之百沉浸在快乐中,在这世界上,大概只有疯子办得到,也没几个疯子真能办得到。如果有人敢说自已永远很快乐,他身边的人通常都很痛苦。

即使我自认为已经脱离多愁善感的时期,有时还是会

●自序——新快乐主义



吴淡如 新快乐主义

和不快乐的感觉牵缠。这些蛛丝马迹可以在我的笔记本中找到。

我有个从小养成的坏习惯：快乐的时候径自逍遥去，不快乐的时候就会在笔记本上默默抗议。失去了愉快而平静的心情，我就失去了坐在桌子前面写稿的能力。由于不想传播不快乐的气氛给别人（不快乐总会像细菌一样越传播越多），只能对着小笔记本“吐吐槽”。

翻阅从前的笔记，有些愤世嫉俗的想法和触目惊心的梦境，实在让自己吓了一跳，我在去年春天竟然写道：

我感觉生命在令我窒息的庸俗中慢慢流逝；我甚至怀疑我周遭的人们有没有知觉和灵魂……

还有更惨的：

昨晚半夜梦见一连串大屠杀，机关枪拼命地对我扫射，我手脚冰冷，全身僵硬地醒来，像

吴淡如 新快乐主义



个刚复活的人……

现在坐在桌前像弹钢琴般平静打着电脑的我,实在很难体会当时到底在想什么。

我常常以为,我是一个学会不会给自己压力的人,但我的梦境记事,常常泄露了自己未曾察觉的忧虑。新书出版前几天,我竟然做了这样的梦:我出了一本食谱(这是不可能的事啦),出版社把书送到我手中,一翻开,里头所有食物的照片都是烂的,生菜沙拉的菜叶枯黄,蒜泥白肉变成黑肉,法国面包看来快风干啦……半夜里我忽然坐起,竟然有马上打电话抗议的冲动!

醒来时我替自己解梦,看来我得放松一下啦,我的压力还蛮大的,不承认也不行。

七天的快乐运动

如果你不快乐,那是因为你把事情看得太严肃了。这是心灵运动的领导者奥修说的话,变成我“不快乐时的座右



吴淡如 新快乐主义

铭”。

他提供的方法很有意思：

不要试着去找出如何变快乐的方法，要把整个生命看成一个故事，并且用七天的时间去尝试。只要记住一件事：整个世界只是一出戏，试着用一种非常欢乐的态度、仿佛在庆祝的方式去“表演”，去做每一件事。这样做，你将有所改变。

你的不快乐是因为你选择了一个错误的态度来面对生命，如果你选择一个正确的态度，你就能够快乐。

●自序——新快乐主义

在不快乐的时候，想起他的话，我会尝试把自己当成一出戏的演员，他说我不好，不过是戏；写不出稿子来，也是戏；吃药也没治好的重感冒，也是剧情之一；写不出东西，也是戏中情节；如果真的悲伤得流泪，那就认真地哭吧！把追求结果的心情放下来，当自己只是在演戏，发生了什么事，

吴淡如
新快乐主义



没有什么值得过分在意。

总是持续不了七天,我就会忘了这个“不快乐时的座右铭”,因为,只要不钻牛角尖,不快乐就没办法持续太久。



不快乐通常来自于太想得到什么,却无法控制结果;不快乐,因为要得过多。

太在乎肯定,所以如果有人说自己不好,心里就被蒙上乌云。太奢求爱情,所以如果他看来有些冷漠,就担心自己白费心。太把快乐系在别人的表现上,没想到自己的存在变成别人不快乐的来源。

太在意结果,忽略了生活的过程,失去了真性情。我们的微笑变得不够热心,眼泪也不够尽心,动不动就陷入情绪的一团混乱,或陷入人群混乱的斗争之中。

不要太严肃啊。历史上有很多很有办法又很严肃地在谋求“结果”的人,结果,他们活了一辈子,创造的负面效应比正面效应来得多,为这世界带来的美感,远不如一个喝了酒就能写诗的李白。

奥修的解释十分的诚实而且有点毒——



吴淡如 新快乐主义

有很多人生活在这个地球上,就在你坐的地方,至少有十具尸体曾经埋葬在那里,他们也跟你一样严肃;他们曾经在争斗,现在,这些为一小块土地在争斗的人已不复存在,而土地依然存在……

想到这儿,我就无法不松懈自己太过僵硬的心情,为现有的一切感恩。



有个寓言故事是这样的:

一个愁眉不展的富翁,把所有积蓄装在一个麻袋里扛在身上,四处寻找快乐。他在胸前贴了一张纸条:如果有人给我快乐,我就把全部的财产给他。

有一天,他坐在树下休息,旁边有位智者趁他不注意,抢了他的财产就跑,他为了追这个“抢匪”,跑了一趟马拉松……跑了很久,“抢匪”忽然停下来,把麻袋丢回去。有钱人重获失物,喜极而泣。

“现在你很快乐吗?”这个智者问。

“我很快乐。”他情不自禁地回答。

想想看,如果你现在拥有的美好东西都拿走,你会如

吴淡如
新快乐主义



何？

感受一下失而复得的情绪吧。

不过是一念之间，你有能力扭转自己的宇宙。



是的，这个世界是个万花筒，因为有你喜欢的人，有你讨厌的人。有你恨的事，有你爱的事。有不快乐，才能显出快乐的价值。

不要因为你讨厌的人而不快乐，日本有位作家伊藤守有句名言值得参考：

你身旁讨厌的人不会消失。





吴淡如
新快乐主义

他们也有存在的权利嘛。学些技巧应付一下就行，“除恶务尽”的话，会使自己也变成讨厌的人。

不要因为失败打击你，你就打击自己。有位小公司老板的名言也可以提供安慰，他说：失败不是成功之母，检讨才是成功之母。

痛苦当然也不是成功之母啰。别搞错了。失败不会没有理由，失恋不会没有原因。长久不快乐，一定有内在的问题。

有时不快乐的原因来自于生离死别，我们只能耐心地等待那池边被搅动的水澄清下来。

不要太急着要快乐。有些事勉强不得，有些时候急不得，就是要等待，等到果实成熟的那一刹那，它才会甜得沁人心肺。“强摘的果子不会甜。”这句话谁都晓得，不是吗？

且让我淋漓尽致地演这出不能重复的戏。我的人生。

笑得美丽，哭得欢喜，活得有力，玩得用力，快乐与不快乐，都自食其力……

我的新快乐主义。