

C R E A T I V E L I F E

# 创造好心情

先摆平自己



别再跟自己过不去！  
只要把脑袋稍微转一转，跟自己谈和，  
从悲伤的污泥中，也可以吸收快乐的养分。



吴淡如  
台湾

漓江出版社



台灣 吳淡如 著

清江出版社

# 桂图登字:20-2000-009 号

本书由版权所有著者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

创造好心情 / 吴淡如著. - 桂林: 漓江出版社,

2000.7

ISBN 7-5407-2574-5

I. ①创… II. ①吴… III. ①散文-作品集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第34244号



作者 ▶ (台湾) 吴淡如

策划编辑 ▶ 金龙格

责任编辑 ▶ 辛华兰

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: ljcb@public.glptt.gx.cn

经销 ▶ 新华书店

印制 ▶ 广西地质印刷厂

开本 ▶ 890 × 1240 1/32

字数 ▶ 87千字

印张 ▶ 6.875

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 7-5407-2574-5/I · 1560

定价 ▶ 12.00元

如有印装质量问题,可随时与工厂调换



## 吴淡如——台湾畅销书天后

CREATIVE LIFE

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，

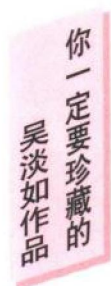
但可以活得更聪明，才能创造好心情。

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，请拨打她的网页：[www.bettycafe.com](http://www.bettycafe.com)





爱 情以互惠为原则

认真玩个爱情游戏

校园恋爱学分

人生以快乐为目的

真爱非常顽强

自恋总比自卑好

创造好心情

每个爱情都是出口

乐观者的座右铭

新快乐主义

漓江出版社独家版权!

策 划: 金龙格

责任编辑: 辛华兰

封面设计: 吴烈民

内页插图: 蔡宗恩

封底摄影: 蔡荣丰

本书照片均由作者提供

购书热线: 0773-3813655

0773-3813656

0773-3813659

传 真: 0773-3813660

吴淡如  
创造好心情

## 目 录

卷首语 / 7

【代序】我们来玩游戏 吴淡如 / 9

### Part 1

· 找到一个好的时间,你会变成一块很好的吸水海绵。

· 找到一个好的时间说话,别人也比较听得进去。

· 别在精力耗弱时想不愉快的事情。

生活可以更简单 / 15

做得多不如做得对 / 17

有得多不如有所得 / 22

● 目录

吴淡如  
创造好心情

在对的时间,才会做对的事 /26

愿意快乐 /31

观察压力,善待自己 /35

寻找真实自我 /41

你真的要第一名吗? /46

真心诚意有效率 /50

懂施懂受才有福 /55

## Part 2

热心,如果只是一种狂热的亢奋,不会解决问题,只会制造麻烦。

热心热情都很好,但可以镇定一点,冷静一点,有方向感一点。

做人其实并不烦 / 61

热心,要用对地方 /63

可以开心又认真 /69

不必强作解人 /74

吴淡如  
创造好心情

- 既做之就心甘情愿 /79  
你忍耐,他受损 /84  
治疗“人际关系花粉热” /89  
如果讲赢你也未必赢 /93  
见义勇为的坏侠客 /97  
刺耳的口头禅 /103  
你是哪一国的? /107

## Part 3

不要以为你忘了,你原谅了,它  
就会烟消云散。

面对生命的伤口,也许你不需公  
之于世,但一定得真实面对。

- 心灵可以更清明 / 115  
与愤怒针锋相对 /117  
“同甘”不比“共苦”容易 /122  
承认欲望 /127

|          |       |
|----------|-------|
| 不正当发泄的代价 | / 131 |
| 渴求赞美的无底洞 | / 135 |
| 面对被迫害的记忆 | / 139 |

## Part 4

别让我们的话语和行为，磨去所  
爱的人的特质、个性和自尊，是爱最  
基本的要件。

### 爱过可以不为难 / 147

|            |       |
|------------|-------|
| 只要和你混一天    | / 149 |
| 当亲爱的爱人成敌人  | / 152 |
| 虽然不爱说分手    | / 156 |
| 真情相对待解脱    | / 161 |
| 爱过不为难      | / 164 |
| 感情世界的沟通与谈判 | / 168 |
| 不要勉强       | / 173 |

谁还要当超人? / 177

没错,不可能公平 / 182

## Part 5

一直想着“why”的人,会在失败与打  
击中留很久;

想着“how to”解决困境,找出一条正  
路来的人,才具有成功的品质。

**事事都往好处想** / 187

无论如何,总要往好处想 / 189

控制,对你有多大好处? / 195

如果你一直欲振乏力…… / 199

怎样才能有自信? / 207

踩地雷游戏 / 211

卷末语 / 217

吴淡如  
创造好心情

## 目 录

卷首语 / 7

【代序】我们来玩游戏 吴淡如 / 9

### Part 1

· 找到一个好的时间,你会变成一块很好的吸水海绵。

· 找到一个好的时间说话,别人也比较听得进去。

· 别在精力耗弱时想不愉快的事情。

生活可以更简单 / 15

做得多不如做得对 / 17

有得多不如有所得 / 22

● 目录

在对的时间,才会做对的事 /26

愿意快乐 /31

观察压力,善待自己 /35

寻找真实自我 /41

你真的要第一名吗? /46

真心诚意有效率 /50

懂施懂受才有福 /55

## Part 2

热心,如果只是一种狂热的亢奋,不会解决问题,只会制造麻烦。

热心热情都很好,但可以镇定一点,冷静一点,有方向感一点。

做人其实并不烦 / 61

热心,要用对地方 /63

可以开心又认真 /69

不必强作解人 /74

吴淡如  
创造好心情

- 既做之就心甘情愿 /79
- 你忍耐,他受损 /84
- 治疗“人际关系花粉热” /89
- 如果讲赢你也未必赢 /93
- 见义勇为的坏侠客 /97
- 刺耳的口头禅 /103
- 你是哪一国的? /107

## Part 3

不要以为你忘了,你原谅了,它  
就会烟消云散。

面对生命的伤口,也许你不需公  
之于世,但一定得真实面对。

### 心灵可以更清明 / 115

- 与愤怒针锋相对 /117
- “同甘”不比“共苦”容易 /122
- 承认欲望 /127

|          |      |
|----------|------|
| 不正当发泄的代价 | /131 |
| 渴求赞美的无底洞 | /135 |
| 面对被迫害的记忆 | /139 |

## Part 4

别让我们的话语和行为,磨去所  
爱的人的特质、个性和自尊,是爱最  
基本的要件。

|            |       |
|------------|-------|
| 爱过可以不为难    | / 147 |
| 只要和你混一天    | /149  |
| 当亲爱的爱人成敌人  | /152  |
| 虽然不爱说分手    | /156  |
| 真情相对待解脱    | /161  |
| 爱过不为难      | /164  |
| 感情世界的沟通与谈判 | /168  |
| 不要勉强       | /173  |

谁还要当超人? /177

没错,不可能公平 /182

## Part 5

一直想着“why”的人,会在失败与打  
击中留很久;

想着“how to”解决困境,找出一条正  
路来的人,才具有成功的品质。

### 事事都往好处想 /187

无论如何,总要往好处想 /189

控制,对你有多大好处? /195

如果你一直欲振乏力…… /199

怎样才能有自信? /207

踩地雷游戏 /211

卷末语 /217



## 卷首语

创造好心情，需要一些聪明，一些理性，不是骗自己一切没事，也不是故意忽略不开心的事情，更不是安慰自己说天公疼憨人就好了。

要酝酿出一种对生活的耐性，对悲伤与愤怒的宽容，一种追求自我成长的信心，你才会有能力持续创造好心情，对世界会心微笑。