

乐观者的座右铭



为生命带来希望的阳光和温暖的力量！

台湾
吴淡如

漓江出版社



乐观者的座右铭



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

乐观者的座右铭 / 吴淡如著. - 桂林: 漓江出版社,

2000.8

ISBN 7-5407-2573-7

I. ①乐… 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29834号



吴淡如爱情生活系列

乐观者的座右铭

LEGUANZHE DE ZUOYOUXING

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:ljcbs@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 ▶ 84 千字

印张 ▶ 6.625

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 7-5407-2573-7/1 · 1559

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

吴淡如

0
P
I
N
K
I
S
T

你曾经在夜深人静时这样问过自己：这是我要的人生吗？
在绝望与希望之间，在自卑感与成就感之中，
在知足与不满意的时候，
你踩在人生的天平上，给自己许多问号。

当你失恋时，你没有了气力，
总想放弃一切，决定逃离胜过所有；
面对未来，你真的需要一个拥抱，需要找个人说说话；
过于依靠一个关系，才知道人和人之间的脆弱。

于是把生活细想一遍，发现因为一些话，
会心的微笑竟然在心里自动发芽生根……

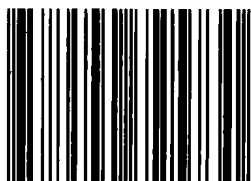
《乐观者的座右铭》

吴淡如和你分享生命中的阳光，温暖你的情绪，建设“心”
的希望：
只要有一点小小的收获，得到
小小的快乐、小小的成就感，
一切，就值得！



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 7-5407-2573-7



9 787540 725730 >

ISBN 7-5407-2573-7/1·1559 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】虽然,不过是飘忽的影子 吴淡如 / 5

1. 这是谁的人生? / 13

其实你也有问题 / 15

恐惧生命 / 20

你买到了什么? / 25

这是谁的人生? / 29

正眼看它,正面迎它 / 33

必需的好奇心 / 37

继续成长 / 41

我只是一颗沙子 / 44



反应反弹大不同 /48

真正的礼物 /52

为什么不享受? /56

精神的暴力狂 /60

2. 选择勇敢 /65

身体愉快,精神健康 /67

接受绝望,重燃希望 /72

选择勇敢 /78

自己才能给的东西 /81

可以平凡,不能平庸 /85

看重现在 /90

你也可以当天才 /95

保持平衡 /99

烦恼只是投影 /104

适当的罪恶感 /108

在知足与不满意之间 /112



3. 生活需要一点智慧 / 117

- 真正的正直 / 119
- 激动时,吐不出象牙来 / 123
- 廉价的愉悦 / 127
- 生活需要一点智慧 / 131
- 最简单的 EQ / 135
- 先调整你的表情 / 139
- 只听建设性的意见 / 143
- 自愿的典狱长 / 147
- 嘿,别找传统当借口 / 150
- 写给习惯性的和事佬 / 153
- 化解恶性攻击 / 158
- 这样才叫朋友 / 163

4. 聪明的爱 / 167

- 双人舞蹈 / 169
- 爱不是相对凝视 / 173



吴淡如
乐观者的座右铭

- 给女人的座右铭 / 178
- 聪明的爱 / 182
- 用对的方法,爱对的人 / 186
- 当你失恋时 / 190
- 爱情不需代言人 / 194
- 最初,所以无私 / 199
- 随便原谅 / 203
- 你老早就知道了 / 207



·自序·

虽然,不过是飘忽的影子

这一阵子,我习惯自己弄午饭吃。

从小,我就是立志要做远庖厨的人。(我觉得这是个分工的社会,每个人应该有权利拒绝他不感兴趣的事情。)以我成长的历史来看,确实非比寻常,可谓吃遍别人做的世界美食。这些日子不知道发了什么疯,我竟开始爱上煮饭这个工作,而且乐此不疲。我还有一些自恋倾向(其实不止一点),每每在吃下第一口自己煮的食物时,总要沾沾自喜地对自己说:“啊,真是美味极了,我真是个天才啊!”

不过,你放心,我只在家中如此敝帚自珍,不会出去张



扬的,否则会自取其辱,给我那些老饕朋友笑死。

已经有三个月的时间了,我在小厨房里实验着各式各样的菜肴。惟一的共同点是,我不肯看任何食谱,依着非常爱迪生的精神“想当然尔”地做实验。所幸失败率(难吃到不想吃第二口)只有十分之一。

为什么我开始喜欢煮饭呢?

我一边吃着自己做的海带排骨汤,呼呼噜地吸着虾酱肉燥面,一边想。

绝对不是为了“要抓住他的心,就先抓住他的胃”。

也不是想出一本食谱。

不是为了省钱。

只是……忽然发现了自己喜欢的味道,不想再去迁就别人送给我的千百种味觉,也越来越安于室了。所以,宁可把自己当白老鼠般,当自己的实验品。然后,用一种最舒服邈邈的方式坐下来,旁若无人地享受成品。

人间有味是清欢。

当 David Lanz 的 heartsounds 结束的时候,我想到了这个答案。



我常常一边吃着饭，一边看着闲书。

如果你和情人一起出游，站在河上眺望风景，忽然之间，你心爱的帽子被风吹跑了，这时，你会怎么办？

1. 伸手试着把它抓回来。
2. 束手无策。
3. 大声求援，希望河岸有人帮帮忙。
4. 到下游等候。
5. 请情人帮你去捡。

这是一本日本人写的心理测验书中的一题。当然，我是个不肯按食谱做菜的人，所以，我更改了一些菜色。你的选择是什么？

每天，我都告诉自己，只要有一点小小的收获，只要我能从任何地方得到小小的快乐、小小的成就感，这一天，就值得。渐渐地，生命中的阳光变得无所不在，凡事都可以往



好处想。

也许只是看到一段我觉得很有意思的话，遇到一个我觉得很有趣的人。不再去问“人生的终极意义”，把钻牛角尖的心态丢掉之后，乌云远去，会心的微笑在心里自动地生根发芽。

对我而言，生活是简单而奇妙的。

当你不再苦苦索求，你要的东西常常自己送上门来。

爱情也是很奇妙的。

当你保持轻松与柔软，爱情自然就不会离你远去。

抓得太紧，期盼得太深，心太乱，好运偏不会来。

不怕失去，会得到更多。

但你要做着能让你发出会心微笑的、衷心欢喜的事情。
原来这就是招来好运的最美丽的咒语。

啊！公元两千年就到了。数字是没有意义的，我只有一个愿望告诉自己：你没有太多时间可以浪费了，所以绝不把时间花在不该花的地方。

不花在杞人忧天。



不花在无病呻吟。
不花在作茧自缚。
不花在敌我之争。
不花在莫可奈何。
不花在缅怀旧怨。
不花在恨世憎俗。
不花在争取大多数认同的徘徊和周旋上。
不花在“我并不愿意去”应酬的地方。

因为一切在年岁流转后都会成为过去的，像高中时念的莎士比亚的句子：Life is nothing but a walking shadow.

但我想改为：Life is a walking shadow but everything is better & better.

固然明白，所谓生命无常。

可以发呆，可以沉思，可以专注地工作，可以闲闲地煮一壶咖啡，可以静看窗前雨，点点滴滴到天明。

在惨绿少年时常想，到公元两千年，我一定很老很老，老成明日黄花，老得不值得活下去了。唉呀！这该怎么办？



吴淡如
乐观者的座右铭

没想到心情会越来越舒适。如果这样老去,也算是出乎意料之外的欢喜。

我所做的惟一努力,是从未停止自己成长的脚步,且往阳光多处走。

刚刚到“国家戏剧院”看表演回来,走在染着晚香玉淡淡气息的小径,看见老房子的门口贴着一副褪色的对联。写得真好。我停下脚步,把它记在笔记本上,当做另一则乐观者的座右铭。

●自序——虽然,不过是飘忽的影子

传家有道惟存厚
处世无奇但率真

这比某些先贤传下来的家法、家训啊,有人性而且简单多了。

这个问题的意思是,当你遭逢生活上的不如意,你会怪谁呢?

选1的人,总是急着解决人生中的疑难杂症,偶尔会有



勇无谋。

选2的人,说好听点是会自我反省,实际上总是用没什么效果的方式在谴责自己,对于所有难题束手无策。

选3的人,心中有一股热情,但会把人生的难题交给别人解决,容易赢得友谊;但若找错了军师,就会搞得鸡飞狗跳。

选4的人,总是比别人冷静,想得周全,只不过有时想得太多了。

选5的人,总是把人生问题推给另外一半,一切必是他的错。

我是选4的人。我一向想得多,但还不至于因复杂而混乱就是了。

我想,有一种人是最麻烦的。一个简单的问题,他们都会犹豫不决,一会儿选1,一会儿选2,不然,就先看看哪个答案是好的,才愿意选。

这样的人,脑袋非得混乱不可。

我未尝不曾走过矛盾犹豫、悲哀惨淡、莫衷一是的道



吴淡如
乐观者的座右铭

路。

在成长的过程中,曾经觉得非常非常孤独。

幸而有些心灵上的朋友一直唠里唠叨地帮助我成长。

他们对我总是温柔而委婉地说着智慧的话语。多年来,我总是把我觉得有趣的话写在笔记本上,于是有了《乐观者的座右铭》。

那些话,不知不觉像弹珠玩具里头的钉子或弹簧,一挡一拨,左右了弹珠的方向。

原来是有这样的东西罗列相伴,所以小弹珠并不觉得寂寞无依。

我有好多好多的座右铭。这一些,是历经时日后再次翻案,仍然觉得“嗯,有道理,很有趣”的。

这是真正的朋友。使我清明,使我勇敢,使我存厚,使我率真。

● 自序
——
虽然,不过是飘忽的影子