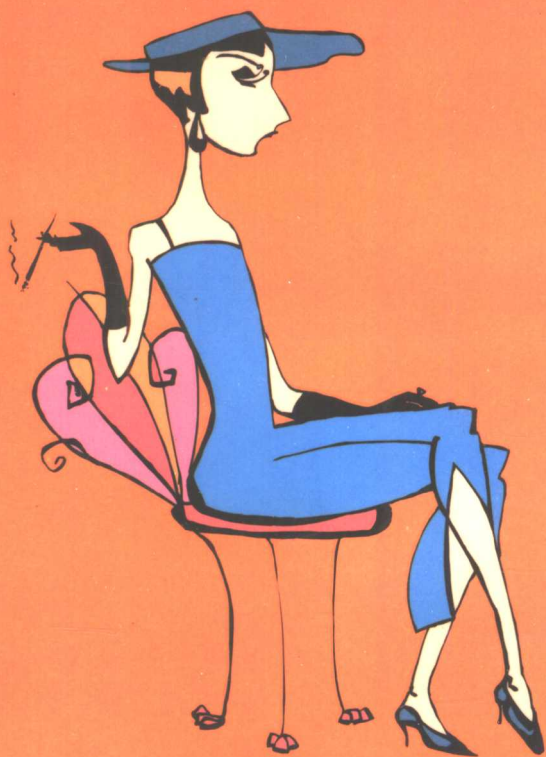


吴淡如◎著



心香淡如菊

快乐有真谛

连续七年获得台湾

——“金石堂”畅销女

——作家第一名的荣誉

漓江出版社

吴淡如◎著

心香淡如菊



快乐有真谛

吴淡如作品系列
《心香淡如菊》
吴淡如著
吴淡如作品系列

台北：远流出版

中国版本图书馆(CIP)数据

心香淡如菊/吴淡如著.-桂林:漓江出版社,

2003.12

ISBN 7-5407-2586-9

I.心… II.吴… III.散文-作品集-中国-当代 IV.1307

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 34253 号



吴淡如爱情生活系列

XIN XIANG DAN RU JU

作者►(台湾)吴淡如

策划编辑►赵直芳

责任编辑►李宝胜

装帧设计►罗建忠

出版发行►漓江出版社

经销►新华书店

印制►贵州豪安印刷厂

开本►850×1168 毫米 1/32

字数►270 千字

印张►14

版次►2003 年 12 月第 1 版

印次►2003 年 12 月第 1 次印刷

书号►ISBN 7-5407-2586-9/I·129

定价►22.00 元

如有印装质量问题,可随时与工厂调换

自序

如果你不快乐,那是因为你把事情看得太严肃了。

——奥修

1

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。如果有人敢说自己永远快乐,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。只要记住一个故事：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,你能够快乐。

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,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。

3

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的不快乐的来源。

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——

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，你会如何？

感觉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。

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。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,等到果实成熟的那一刹那,它会甜得沁人心肺。“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……

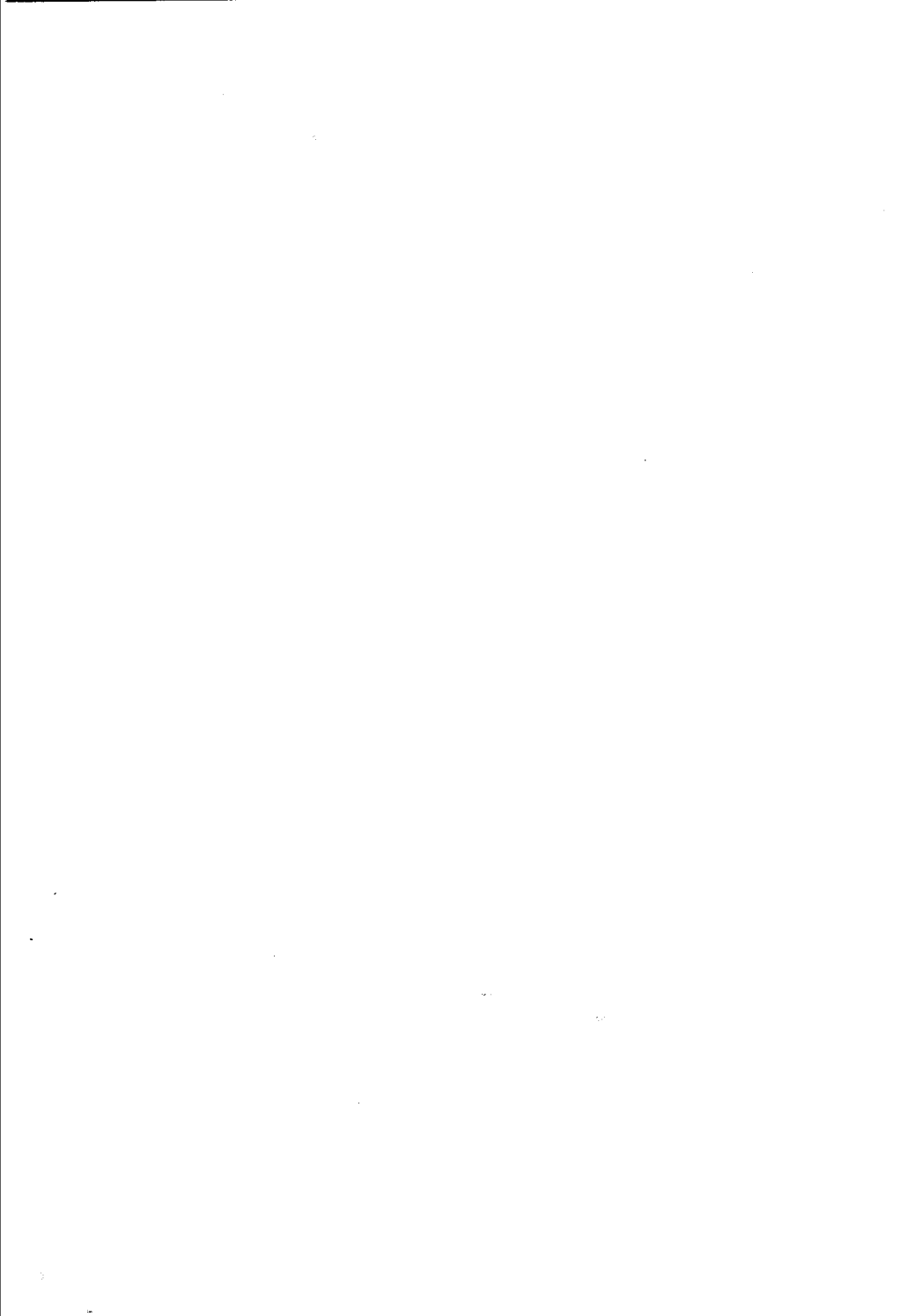
我的新快乐主义。



新快乐主义

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





新快乐主义

Part 1

脑袋清楚,活得舒服

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。

试试看,没有你想像的那么难,把热情分开,生活一点也不麻烦。



分开的热情

如果我们真的可以把热情分门别类，在一天之内可以完成很多事情。

井井有条并不困难，要想做时间管理，要先做你的脑袋管理。

能够做好脑袋管理的人，在各行各业，在每一个领域，很难不成功。

“你为什么可以做这么多的事情？”

每一次，有人问我这个问题的时候，我总是非常努力地思索，什么答案可以让问话的人满意呢？显然每一个人的时间管理都不一样，集中力也不一样，所处理的事情难度也不一样，个人的专长更截然不同。我并不觉得我做了很多的事情，事实上，能把一天该做的事都做到“考试及格”也就不错了。

直到有一天，有趣的舞蹈老师提供了一个完美的说法：“这一堂课我们上得很愉快，我真的很舍不得离开你们，但是我还是得回家了，回到我老公的怀抱感觉也还是很不错。在这里跳舞的时候，我忘记了其他东西，等一下回到家里，我也会忘记你们了。热情其实是可以分开的。”

我想这就是时间管理的精髓，一种分开的热情：做这件事的时候，不挂虑到另外一件事情；开始另外一件事情时，把刚刚那件事全部抛在脑后；不要浪费任何时间在徘徊犹豫或者是追悔。

做好脑袋管理等于做好时间管理

分开的热情,是很多问题的解答。

“读书的时候可以谈恋爱吗?”有些人可以,有些人很难兼顾;有些人即使是在联考的前一天,跟情人打得火热,依然可以考上第一志愿;有些人还在暗恋阶段,就已经忘了自己是谁,每天脑袋里只想着这个人。你告诉他读书的时候谈恋爱并没有影响,会“害”苦了他。

如果我们可以把热情分门别类,一天之内就可以完成很多事情。井井有条并不困难,要想做时间管理,得先为你的脑袋做管理。能够做好脑袋管理的人,在各行各业,在每一个领域,很难不成功。

有些人好像做了很多事,却明明没有做好什么事,是因为他在上班的时候,想着自己的孩子会不会在他没看到时顽皮捣蛋;在家的時候,又想到因为上班不专心,耽误了老板交代的事情,被老板骂,于是对孩子发了一场无名火。上班表现不好,在家表现更不高明。每个人都看过某些上班族,上班时,做事拖拖拉拉,闲磨牙,道长短,光讲一些妈妈经、购物经以及个人的家族纠纷;下了班之后,在家里和另一半谈的,甚至和朋友聊的,却是上班时发生的事情。每一个部分的界线,全被打混了。

每件事的成功,靠的是个人才能的发挥,还有彻底的专注力。可以掌握这个诀窍的人,书读得好恋爱一样谈得好,事业做得好家庭一样顾得到,休闲生活也多彩多姿。

把热情分开,生活一点也不麻烦

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。

下列的状况是常发生的事情：上班迟到，被老板骂，工作情绪不佳，因而食不下咽；精神不济，体力也不好，又没心情做运动，回到家里控制不了自己的焦躁，和老婆吵嘴，对小孩大呼小叫，家庭气氛一败涂地；周休二日，哪有心情带老婆和小孩去玩？闷着头在家里睡大觉，白天睡够了，晚上必然失眠，想起自己的人生种种失败，吃安眠药也睡不着，好不容易睡着了，天又亮了，上班又迟到了。这就是没有办法将热情分门别类的恶性循环。

试试看，没有你想像的那么难，把热情分开，生活一点也不麻烦。



不要害怕新鲜事

不要害怕新鲜事,我们就不会成为学不了新把戏的老狗。
就试试看好了,多学一点又不会吃亏。
即使真的学不会,生活也多了新的体会。

成长是人生惟一的希望。

一个人会不会有成长,只有两个决定因素:第一个因素是,当挫败出现时,你是不是愿意再往前走;第二个因素是,你害不害怕新鲜事。

当挫败出现时,如果你不愿意再往前走,就意味着你与成功无缘。

害怕新鲜事使你的心渐渐老化,在一定的轨道上不断地拷贝日子,厌烦的感觉也就油然而生。

有趣的是,能够不断克服挫败的人,却常常在过了某某年纪之后,害怕起新鲜的事情,曾经以某种方式成功的人,如果不调整自己的脚步,也会误以为依循旧方法,他依然可以成功下去,缺乏一种观察趋势的先知先觉。连趋势专家,也都会被自己的某次成功经验误导,以为他观察到的趋势是“大势所趋”。

很多老字号的凋零,曾经显赫一时的事业变成夕阳工业,常都是因为只会守成,没有办法随着时代演变创新的缘故。

你有被资讯世界遗忘的恐惧吗

有一位资深的股票营业员告诉我,这几年电子股飙涨,他那长



期投资的老客户都没有赚到钱，手中大批的传统绩优股长期以来像地牛一样动也不动，眼看着电子股变成了当红新锐，迅雷不及掩耳地翻了几番，气得瞪红了眼睛。这些老客户当然不懂得电脑，一直到现在也没有办法了解：到底大家发了什么疯，抢购这些不能吃不能穿，看起来也不太实在的东西？

“害怕认识新的事物，只想重复旧的模式，使他们失去机会了解未来的世界会发生什么事。”这些营业员笑着说，“几年前我叫他们在低价时候进一些电子股，还被他们骂没良心，说我想赚手续费想疯了。当初那么低价的时候，他们没有买，现在更买不下手了。”

这些年来冲击“中生代”最剧烈的变化，非电脑莫属。他们在校几乎没有修过电脑课，凭着脚踏实地刻苦耐劳往上爬，所以也不觉得电脑有什么重要：“大不了，我请个秘书不就好了吗？”但随着电脑在大众媒体上的出现日渐频繁，他们开始有了被资讯世界遗忘的恐惧感。年轻的员工满口电脑、网络，让他们无从回避，却又扯不下脸来从基础课程开始学起。

文盲一看到字，难免会有自卑感；现在电脑盲，除了自卑感之外，还会有严重的抗拒感。他们都是所谓的高级知识分子，自尊心特别重，他们可能会再三强调：电脑有辐射线，危害身体健康；看着电脑屏幕，无法做创意思考；电脑推陈出新，将来一定有配备更新、操作更简单的电脑出现……何必现在就学呢？

不然就干脆承认，我已经老了，还是用旧的方式了解这个世界比较好，电脑是你们年轻人的玩意儿……

多学一点不会吃亏

最近，我遇到一位学有专长的理财专家问我：“你是用手写还是用电脑写稿呢？”

我说：“在家里，我通常用电脑写稿。”虽然很多人问过我这个问题，但她羡慕的神色让我觉得“受宠若惊”。她又追问：“那你打字

打得快不快呢？”

“已经和专业打字员有得拼了！不过，我现在正在训练电脑的语音输入法，将来会更省力。”我有点“自大”地说。“真的吗？”她很不好意思说，“我一窍不通，是个电脑盲。”

“依你的聪明，要学怎么使用电脑实在太快了，开机上网，应该只要一个小时，学好中文打字，大概也花不了一个礼拜吧。”

她面有难色：“不可能吧，从几年前要说要学，到现在，我连开机都不会，怎么可能那么快就会呢？”

“你写的书不是在教年轻人要有冒险的精神吗？你自己怎么可以退缩呢？马上试试看吧！这是未来的趋势，至少我们不能被未来淘汰出局呀！”

她不是我遇到的第一个电脑盲。很多优秀的主管或者是企业家，到现在都还没有开过机，有的还在外商公司上班，公司里那一部最大最新的电脑就摆在他的桌上，他可能还是理工科毕业的呢。他实在拉不下脸来，只好隐藏自己完全不懂电脑的事实。

其实那些被迫使用老旧的486电脑的员工，可能老早就在背后窃窃私语，嘲笑他“乌龟吃大麦”。

其实我也常常碰到自己所制造的瓶颈，遇到一件新鲜事时，明明很想学，却有点懒惰，不然就是把它想得太难了，总会找许多借口来排斥它。直到自己鼓起勇气展开学习的行动，才发现：没那么难嘛，都是自己吓自己。

不要害怕新鲜事，就不会成为学不了新把戏的老狗。

试试看，多学一点，反正不会吃亏。即使真的学不会，生活也多了新的体会。