

幸福，常常被忘记

幸福，需要被提醒

幸福，从没有人能真正给予

幸福，可以用创意和真心寻觅

吴淡如／著

做自己最快乐

做自己最快乐



知识出版社

做自己最快乐

吴淡如／著

知藏出版社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

图书在版编目(CIP)数据

做自己最快乐 / 吴淡如著. —北京：知识出版社，
2003.11

ISBN 7-5015-3968 -5

I. 做… II. 吴… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100271 号

中文简体字版由吴淡如授权出版

北京市版权局著作权登记号 图字：01-2003-5025

策 划 人：张 勇

责任编辑：严 峻

责任印制：张新民

装帧设计：合和工作室

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京百花彩印有限公司

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32 印张：6 字数：100 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数：1 - 30000 册

ISBN 7-5015-3968 -5/I·342

定价：22.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。



蓝巢文化

E时代，是最有
权利享受幸福的年
代！吴淡如告诉你：
什么事早知道，早幸
福。不要拒绝听见幸
福敲门的声音！学会从平凡、琐
碎的生活中寻觅幸福，以乐观开
朗的心态，富有弹性的需求去体
验幸福的人生。



幸福常常被遗
忘！《幸福人的座
右铭》提醒你，时常
打开门窗，让幸福
充溢房间，体验清
风拂面的感觉，别让幸福在生命
中缺席。



丛书策划：张 勇

责任编辑：严 峻

责任印制：张新民

行销企划：蓝巢文化

装帧设计：合和工作室

吴淡如：

台大法律系毕业，台大中文研究所硕士，曾经当过新闻人及大学讲师，目前是广播人与电视节目主持人，只有专业作家是她不变的坚持。十岁开始立志写作，世界各国的华文书店都可以找到她的畅销作品。

她相信：好运降临在乐观开朗的人身上，只要你不拒绝听见幸福敲门的声音。

她热爱写作，也不忽略生活。于是，捏陶、画画、到健身房跳舞、旅行、偶尔下厨和老公共度甜蜜时光，都在她的日常schedule里。因为“生活如果贫乏，灵魂就会空虚”，所以她勇于走在自己要走的路上，过着有梦就追的精彩生活。



吴淡如网址: bettycafe.com

目录

O N T E N T S



自序 请来到我的魔法森林 1

做自己最快乐 8

苦中作乐玩把戏 9

当一只暂时逃走的鸵鸟 14

计划小型的逃走 19



目录

一天一点改变	24
为嫉妒感找方向感	27
山顶洞里的危机	32
如果你有一件隐身衣	38

要自己学会飞

还是相信自己的主意	43
为什么他很关心你很烦	48
如何对付苦瓜脸	53
“超级冷场王”	57
酒家女行销学	62
软弱不是一天造成的	67
不要替他决定工作	72
隔山打牛，鼻青眼肿	77

目录

让自己迎向光 82

感谢那未曾感谢的 83

“人生的意义”的意义 88

活成一条旧毛巾 92

幸运只靠两个字 97

世上没有速成法 101

不需努力，只要不懈 106

爱自己放轻松 111

想像你永远失去他 112

爱的赏味期限 117

找情人与买鞋 121

我要的，我认了 126

善用被爱的权利 131

一头热，难为情 136



变成自己人之后 140

婚姻是捡石头吗 145

不只他妈反对而已 149

愿自己更幸福 154

不做情绪的顺风草 155

感性与理性不拔河 159

你的烦恼会制造问题吗 164

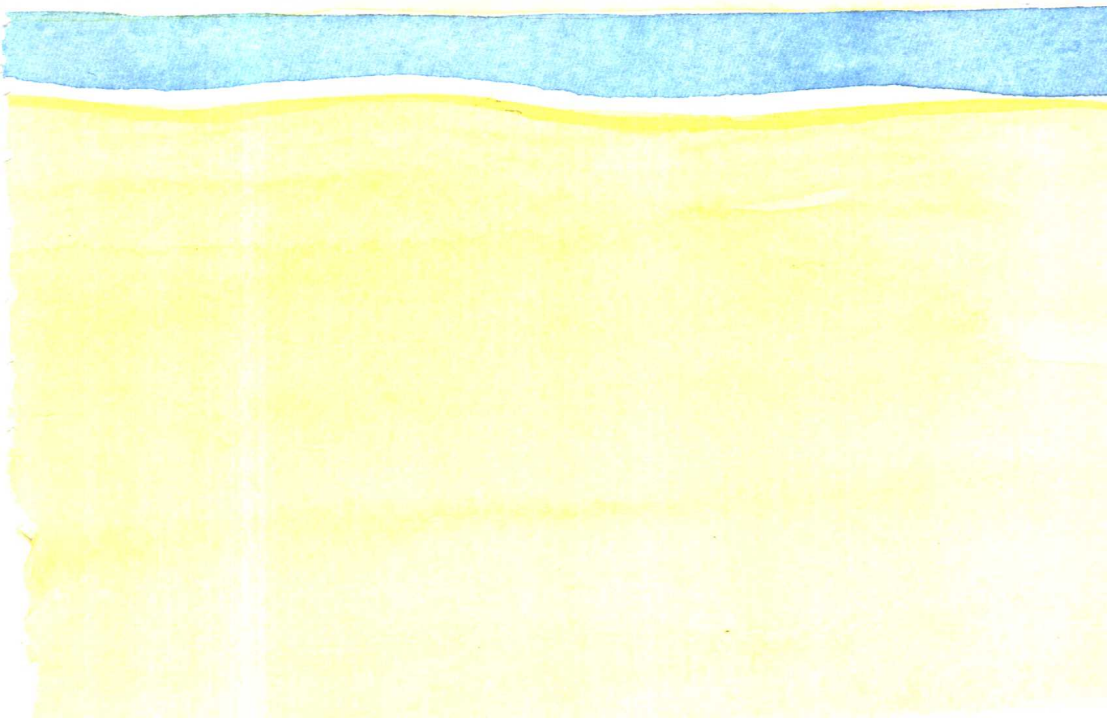
在幸福之外看清幸福 168

有弹性的幸福要求 172

天才消失的原因 176

.....

目录



自序

请来到我的魔法森林

—— 一个心理游戏

吴漫如

当现实世界让人失去胃口的时候，幻想世界就变得很迷人。“哈利·波特”、“魔戒”在全世界都受欢迎，我也不想免俗赶个流行，把趣味心理测验的场景调到魔法森林吧！

各位魔法师，现在就请加入探险的行列！

1. 如果有人要送你一件法宝，当成你的生日礼物，你直觉上最想拥有的是：

- A. 可以让人无法发现自己的隐身衣。
- B. 可以到任何地方去的飞天扫把。
- C. 可以找到任何想找的人的送信猫头鹰。

2. 现在，你走进了魔法森林，闭着眼睛想一下，你置身在：

- A. 樱花林。
- B. 竹林。
- C. 桧木林。

3. 忽然间，身边的矮树林发出了“沙沙”声，是什么东西出现了呢？

A. 恐龙。

B. 响尾蛇。

C. 小狗。

4. 出乎意料地，树林里出现的是一个面目狰狞、三头六臂的怪兽，身为魔法师的你该怎么做？

A. 施展魔法干掉他。

B. 逃之夭夭。

C. 找更高强的法师对付他。

5. 怪兽竟然把你最好的朋友变成物品，想想你最好的朋友的样子，再回答我的问题，他变成了：

A. 蜡烛。

B. 宝石。

C. 书。

6. 还好，不多久你的朋友就恢复了原状。你决定继续上魔法学校充实自己，你最想上的课是：

A. 黑魔法防御术

B. 炼金术

C. 奇术饲育学

D. 占卜术

现在，我们来解答吧！

1. 你所选的法宝代表你目前的渴求：

A. 隐身衣——偷窥狂，对八卦最有兴趣，可以媲美狗仔队。

B. 飞天扫把——想逃课或不上班，到处去逛逛，只要不上课、上班都好！

C. 找人送信的猫头鹰——不是心中有暗恋的对象、爱在心中口难开、真想把爱说出来，就是心中有个深藏的秘密，再不说出来的话会憋死！

2. 魔法森林代表你对未来生活的看法：

A. 樱花林——醉生梦死也没关系，只要有恋爱可以谈。

B. 竹林——两袖清风也没关系，只要活得问心无愧、

做自己想做的事情。

C. 桧木林——壮志凌云，心比天高，想要闯个大事业。

3. 矮树林里的“沙沙”声，什么东西出现了？测试你的乐观程度：

A. 恐龙——杞人忧天的你总是高估困难，总是被自己打败。如果你看到的是暴龙，严重性再加一等，别把自己吓成神经病哦！

B. 响尾蛇——常担心被小人害、有人在背后说你坏话。

C. 小狗——天塌下来也不在乎，乐观到粗枝大叶的地步。

4. 遇到三头六臂的怪兽，从你对他的做法可以看出你的勇气：

A. 施展魔法干掉他——好处是自信心强，坏处是勇无谋。

B. 逃之夭夭——好处是深谋远虑、保留实力，坏处

是常想逃避挑战、贪生怕死。

C. 找更高强的法师对付他——好处是明白自己的实力，坏处是心存“死道友不死贫道”的想法，跟他做朋友，可能会被当成挡箭的盾牌。

5. 怪兽把最好的朋友变成什么东西？暗示着你对友谊的看法：

A. 蜡烛——喜欢朋友为你两肋插刀，肝胆相照，但自己未必做得到。

B. 宝石——有潜在的势利眼，喜欢交有钱的朋友。

C. 书——以比自己博学多闻、成绩好的朋友为荣。

6. 从你最想上的课，可以看出别人对你的看法：

A. 黑魔法防御术——防卫心很强，因为怕被伤害，所以常常武装自己。

B. 炼金术——是个积极进取的人，满脑子功利主义。

C. 奇术饲养学——你很有爱心，但控制欲也很强。

D. 占卜术——你最向往虚无缥缈的东西，在别人看来，是个不切实际、涉世未深、不食人间烟火(或不知民间

疾苦)的家伙，好歹有时回到现实世界里头来吧。

我喜欢在每本书前面设计一个心理游戏，它是一个充满阳光的魔法小森林，想偷取的是你的笑声，邀请你走进更奥妙的世界来！

这个心理游戏，准的话仅供参考，请勿迷信；不准的话就当训练大家的想像力。不要怀疑，你如果能够毫不犹豫地答完这些问题，保证你是个想像力丰富的人！

请带着欢愉的心情走进来。毕竟，人们苦思过的种种道理，都只能在欢笑声中心悦诚服、在会心一笑的时候忽然领悟，如一线光芒，照进心灵深处。

幸福是糖，笑声似水；如糖溶于水，幸福也是一种只能溶解在笑声中的元素；人生中的考验是火，虽然熊熊烈火也可以把糖熔为糖浆，却不能立即下咽，也得待它冷却后加点水，我们才能享受到幸福的味觉。

欢笑就是如此重要。

但愿每一位读着这本书的朋友，都能会心一笑，在书中看见自己的希望，放心做自己。

做自己最快乐



只要明白“暂时逃走是为了继续往前走”，也是为了给自己一点缓冲速度，就能放松心情，快乐做自己。