

台湾十大畅销书女作家 **朱凯蕾**
畅销书《EASY谈效率》之后又一力作

快乐是自我的

Very Personal



联合作序推荐

节目主持人 陈美伦
《理财宝典》畅销书排行榜作者 / 财金博士 贾毅然
《转个念头人生会更好》畅销书排行榜作者 王尚智

我们为什么要让别人领导我们自己的生活步伐？

我们为什么不能过得自我一点、有原则一点？

我们的个性和主见都去了哪里？

自己的人生要靠自己创造，请尊重你自己的意见，

选择自我的方向！

快乐是自找的

Very Personal

朱凯蕾◎著《EASY 谈效率》作者



中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐是自找的 / 朱凯蕾 著. —北京: 中国友谊出版公司

2001. 10

ISBN 7-5057-1734-0

I. 快… II. 朱… III. 挫折 (心理学) —通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 066114 号

台湾水晶图书股份有限公司

授权中国友谊出版公司在中国大陆出版发行简体中文版

书名 快乐是自找的

作者 朱凯蕾

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 各地新华书店

印刷 博诚印刷厂

规格 880 × 1230 毫米 32 开本 4.75 印张 84 千字

版次 2001 年 12 月第 1 版

印次 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-10000

书号 ISBN7-5057-1734-0/C · 241

定价 19.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话** (010) 64668676

合同登记号: 01-2001-3553

版权所有 侵权必究

由·衷·感·谢

作序推荐

陈美伦 / 节目主持人

贾毅然 / 财经博士

王尚智 / 电视新闻工作者·作家

惠赐名言

林萃芬 / 作家

胡湘麒 / 凯聚公司总经理

游宗璿 / T. G. I. Friday's Tien Mou Store, Manager

洪敏祥 / 结合力建设总经理

王育诚 / 新闻主播·执行制作

苏静芬 / 新闻记者兼主播

吴谊仁 / 汤姆逊公司人事主任

黄正雄 / 日盛期货(股)公司总经理

夏友平 / 东华大学理工学院院长

郭中村 / 钜轮实业有限公司总经理

朱 衣 / 《放开自己好好爱》作者

赵少康 / 飞碟电台董事长

黄炫杰 / 丰益环保工程有限公司总经理

林神家 / 台湾三达企业股份有限公司董事长

李琇媛 / 主持人

吴大维 / V.J

寻找生命的价值观

陈美伦

我喜欢旅行，享受那种人在他乡的情怀。更喜爱旅途中找个心灵的角落，品尝一口浓郁咖啡、阅读一本好书，让终年忙忙碌碌、纷纷扰扰的思绪，沉淀在充满咖啡香、书香中，察觉一下生活让我对于许多事情有不同体认及想法。

蔚蓝的海水、洁白的沙滩、慵懒的我，想起那巴厘岛上，土人和殷实商人的故事；黄昏的午后土人和商人偷得浮生半日闲，躺在大树底下乘凉，商人不禁嘴角上扬，满怀欣喜地说：“太棒了！休闲的步调、怡人的风景，这里仿佛置身世外桃源、人间的香格里拉，唉！只可惜，你们太懒散工作，没有好好运用观光的资源，多做建设！”

土人不解地问着商人说：“建设巴厘岛做什么？这样的日子不是很好吗？”

商人满口生意经对他说：“傻瓜！这里寸土寸金，环境优美，在这鸟语花香的土地上，若能多盖些高楼大厦，或兴建国际性的观光

快乐是自找的

饭店，想必一定可以吸引不少观光客及投资人，这样就可以创造巴厘岛无限的商机，赚进不少财富。”

土人此时还是瞪大双眼，摇头不解地问商人说：“赚那么多钱做什么？”

商人听完了土人的话，狂笑不已地说：“你们就是头脑太简单，钱财是取之不尽、用之不竭，富裕的日子可以驱逐贫穷、改善你的生活，过你想要的日子！像我在台湾日以继夜，努力打拼事业、创造财富，就是希望后半辈子能过与世无争、轻松悠闲、无压力的日子……”

此时，土人更是百思不解地对着商人说：“我现在过的不就是这样日子吗？阳光、沙滩、空气、水，虽然缺乏文明现代化的生活，但恬静的日子，让我觉得自在，生命中充满了喜悦与感恩，这就是我想要的生活。”

旅途中这则小故事的启示，震撼我的心，不断地反覆思索并和自己内心对话，检视回首来时路、自己的生涯规划，人生路是无限宽广，这样的日子、这样的生活、目标，是不是我所想要的？我不禁要探索这样的问题！

其实每一个人都能过得欢喜自在，端看自己如何快乐地面对自己的人生，在不同的阶段也应该驻足停留想一想，什么是自己真正想要的“成就”、“生活”、“生命的价值观”，得到了你想要的，是否

就等于得到了快乐？

记得圣严法师在讲到生涯规划时，常提起的原则：第一要有方向感；第二要有立足点，而且从懂事开始就该有生涯规划的观念，所谓懂事不是以年龄为准，而是以人的智商或智能为准。也就是说人的心理年龄成熟时，就该想到如何规划自己的生涯，认清你所要的方向，寻找你想要的快乐。

现在的我，活在当下，尊重生命，知福惜福，把握今朝，认真地去过每一天，让自己的生活有如阳光般灿烂精彩！

纵使人生路遭遇挫折，也学习去勇敢面对、不逃避。繁华富贵如过往云烟，不如内在的修为。

“认清你所想要的”，将会是我一生的功课，永远的习题。

欣见凯蕾继《EASY谈效率》之后，又有新作《快乐是自找的》，看看别人的心情故事，这本书深信将带给你敲醒生命希望的钟，赢在转折点！

陈美伦

· 节目主持人

快乐的人生投资

贾毅然

在这个讲求“心动不如马上行动”的快节奏今日，“不知所以然”的潜在危机事实上亦随着生活习惯的因循与盲从，而成了恶性循环的积弊。

要知惟有不断对自己的大脑提出刺激，对自己的认知提出问题，才不失为现代人应具备的“调整”本色，此书的出现，犹若夏日惊雷，在当今人人手拿行动电话的庸碌熙攘表象，前卫专业的划出一道引人共鸣的知性彩虹，颠覆一味求快求狠求准的“盲动”，扎实精确有效率的提出作者个人的独到看法，做点自我的，替生活行动标杆出更有人性与思想性的优质远见。由于我个人本身学的是财经，对于现代理财投资尚称小有心得，所以有不少人会问我，哪种投资获利最快速？

其实，每一种投资都有赔的风险；越容易获利的，风险也越大；相反的，风险较小的，投资的时间可能要比较久，获利也不是那么大。与其问哪一种投资最赚钱，还不如问：根据自己目前现有的条

件，哪一种投资最适合自己？可以说自己活得更快意？

这个道理，我想大家一定都明白。只是往往在听见人家说哪一种投资可以赚大钱的当下，便“情不自禁”的一古脑跟了上去，反而忽略自己主观和客观的条件，投资失利后，负面的情绪干扰正常生活，会让自己惶惶终日而不知所以。

金钱的投资如此，人生的投资何尝不是一样呢？

人生有许多时候是必须自己做选择的，一个小小的决定有时会影响整个人生。这时，是否清楚知道自己的人生目标为何，就成了一个十分重要的课题。

“人生的目标”看起来有些严肃，其实简单的说，就是这辈子“你想要的是什么”。

也许有人很快就能答出他想要些什么。但问题在于，你认清你想要的了吗？这样的你快乐吗？所谓的“想要”、“快乐”是你自我思考的结果，或者只是社会机制下、甚至是人云亦云的结果？

再回到理财投资这个例子。你为什么会想要投资？只是因为手边有一些闲钱，还是有某些特定计划，是要购屋、或是要准备小孩子的成长基金、自己的养老基金；不同的理由，投资的方法也有所不同。例如，手边有“闲钱”的，可能就可以尝试一些风险大，但获利高的投资；给小孩的基金可能要在小孩子几岁之前就开始买，才不会延误了时机；至于自己的养老基金更是要慎重考虑，有一天

快乐是自找的

当你打算退休了，你想过什么样的生活？而那样的生活，值得你正在做的这些投资吗？别忘了，青春不再，有时一个人有钱也没用！

最糟的是，一时没考虑好，投资的本金可能都回不来。

人生只有一回，想清楚你要什么，才不会有“回首梦已远”的遗憾。

作者朱凯蕾小姐目前是一个年轻有为的企划部主管，日常环境造就出她往往必须在第一时间做出最好的决定。现在，她用她企管领域的专业素养和敏锐观察力，以平易近人的笔调，写出二十则当前人心最易轻忽失措的主题。

相信读者在看完文章后，会更容易省思自己，了解自己真正想要的；人生的投资也因为有了好顾问——本书，而能做出更准确的生活投资与人生行动，让自己活得快乐而踏实。

贾毅然

· 财金博士

· 畅销书《理财宝典》、《投资宝典》作者

在生活中划一条虚线

王尚智

很多人小时都有和邻座的小孩（男孩）在桌上“划线”的经验。

虽说是楚河汉界井水不犯河水，但如果你越线了，我肯定把你打回去；而动手打人的，也因为越过领空反被打回来。然后，两个小毛头变成：我扯辫子、你使命捏，噼哩啪啦打成一团。这条线，可不是小事，它牵涉到自尊与领域空间的范围，在某方面还堪称是男女战争的牛刀小试哩！

很多人都会同意，在这个年代“工作”和“生活”早已经不是两个天地，而是“一线之隔”。特别是数字网络时代的来临，SOHO族或是弹性工时的普遍化，更加彰显个人越来越能在工作和生活间自己作主的可能。

但就另一方面来观察，这一线之隔却也泯灭了许多个人的私密空间。

人在现实中的“存在”，因为讯息及人际网络的繁复交错，成为一种被迫得做某种程度“志愿开放”的状态。即使想要留一份自

快乐是自我的

己的空间或想法，也不容易。

明显的例子随手可得。像是人与人之间很疏离，但现实价值总是驱赶着我们，要和外界尽可能地接触。而自己虽然不见得那么爱赶流行，但处在人心不确定的环境中，“随俗”的意义往往是一种“安全感”……特别是在人际关系中选择随俗。

但任何人都希望能活得有价值，甚至能活出自己的风格。要怎么做，才能够为自己的工作生活，划出一个明确的范围，在里面卧跑跳都能恰到好处呢？

在凯蕾的这本新书中，我读到了她划给自己范围的“线”。同时我更愉快地发现，她的线对绝大部分的读者来说，都极为适用。凯蕾为生活划出了一道“虚线”！

在面对工作生活的所有面项，特别是在与人们相处时，确实可以在自己的心底，划一条属于自己的“虚线”。这不是一种自我限制，也不是一种打死不变的原则，更不是一种用来揣测别人的标准。它就像小时候男生女生桌上的那一条线，恰是一种彼此确认的“缓冲”。

处在现代的社会节奏中，一切都强调及时反应，反倒欠缺了缓冲的节奏。

然而，要在工作生活中看清真相，特别是在人际间拿捏进退，缓冲是很要紧的。藉着缓冲，我们可以从中试探了解；藉着试探了

解，初步的印象便可以凝聚焦点。最后在凝焦中完成全面的确认。

尤其“人”向来被视为是最难搞定或确认的。包括自己、别人、以及自己和别人之间。这部分凯蕾在书里着墨特别多，也可以看出冰雪聪明的她从前一本书《Easy谈效率》之后这一年多，越来越往自己和人们的生活深处观察了。

当然，所谓“生活的虚线”，必然会随着不同的环境时空而弹性调整。因为生活甚至生命本身都是变化无常的，当自己的视野更宽阔时，生活的虚线自然要被扩大，甚至超越。

就如同当初小男生小女生虽然心里气半天，后来才不得不承认，其实是知道彼此爱上了，用打闹扯骂来掩饰尴尬。但在没发觉自己是爱或是气的动机之前，也难免有桌上用粉或刀片刻得清清楚楚的那条粗线了。

当然得澄清，我和凯蕾小时候不认识。只是，不知道小学时坐她隔壁的那个男生，是哪位可怜（被捏）的仁兄就是了……

王尚智

· 电视新闻工作者

· 畅销书《转个念头人生会更好》作者

作者的话

距离我上一本书，又过一年了。

自从写了书之后，朋友们见了面的第一句话往往不是“@#\$*……（这句不见得是不雅的话）……喂！你不会把我写进你的书里了吧？！”就是“我发现你们这些作家都不好惹哩！一个不小心，搞不好自己的糗事都被拿去做例子了。”

其实也没那么严重，写作是要动脑筋、花心血、勤做功课、搜集故事的，同时也需要过人的耐心，经过时间来做筛选、沉淀的。不会因为某个情节很精采，不用可惜，就随便安插在某一篇幅中，更不会因为某一篇字数不够多，就“碎碎念”了两、三张稿纸出来充数。

许多关心我的朋友，问我为什么不写快一点，尤其趁大家捧着我第一本书余温犹存的时候。问题是，很多想法不是能够用“赶”就逼得出来的，这样是违背我当初之所以动笔的初衷和往后继续写作的理想的（咦？这好像也是一种原则，“懒人的原则”！）。我的个性就是喜欢随性自在的写法：看到一则新闻，听到某个故事，都

会给我一些感触，然后我再把它们化成文字，一种不仅仅只是有表象画面的文字。

写书过程中，我觉得最痛苦的部分莫过于写“作者序”的此刻了，既不好意思为自己歌功颂德，又不想再重复书中的主题。每次都写得很身不由己。就像现在，我就不知道我还能为一本书再多说些什么，因为我的终端目的是要读者“快乐”，而不是去在意别人那些“有的没有的”。也幸好是替自己写序，不必担心写得太少而被作家本人抗议。

我想，你们还是“有效率”的把时间花在正文上吧！那才是“寻找快乐”的正确第一步呀。

目 录

推荐序

- 寻找生命的价值观 陈美伦 1
- 快乐的人生投资 贾毅然 4
- 在生活中划一条虚线 王尚智 7
- 作者的话 朱凯蕾 10

Positive Thought 想要快乐，就会快乐

- Shopping 也是一种旅行 16
- 快乐是自找的 21
- 享受寂寞 27
- 承认你爱钱 33
- 认清你想要的 41
- 为什么他要你就给？ 46

Cheerful Action 快乐的行动

- 沉默不是金 54
- 拒绝当傻瓜 61
- 请先善待自己 67
- 订下你的原则 74
- 让美丽与智慧并行 81

乐观就是力量 88

谈感情何必苦自己 95

来一段独角戏 101

Cheerful People 独乐乐 & 众乐乐

可以“娇生”，不要“惯养” 110

文明人，文明病？ 115

展现自己不同的声音 123

要不要帮你找借口？ 129

提升自信心 134

请搞清楚状况 140