

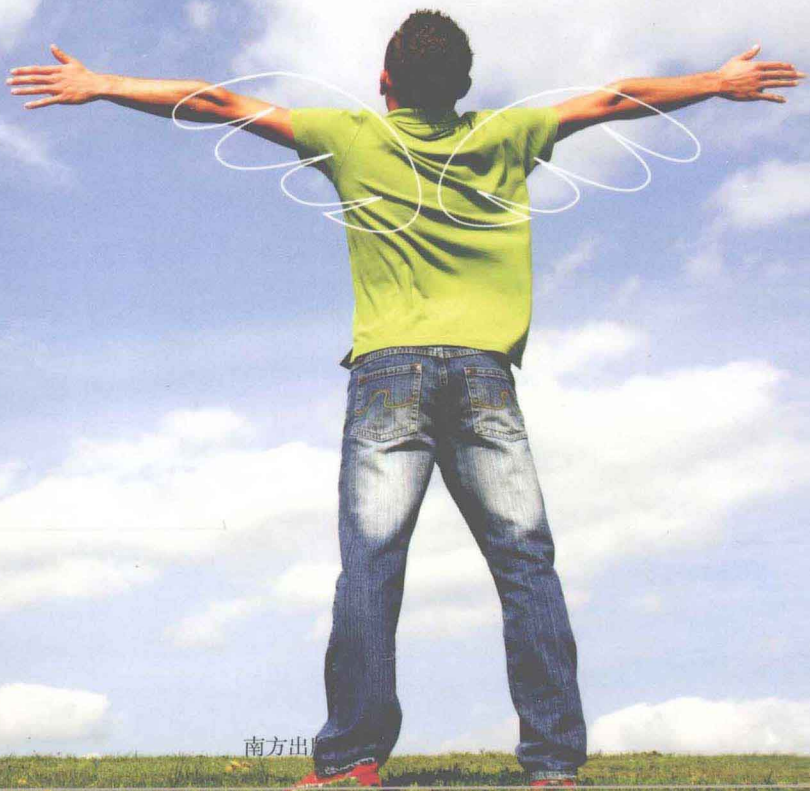
人， 一定要活得漂亮

我们来到这个世界时都是圆满具足的，
都曾经对世界充满好奇，创意无限，
为何长大后却作茧自缚、画地自限？
清除内在的阻碍，重燃心火，
找回生命的活力，让自我重获新生。

蒋慧瑜 著

(NLP) 身心语言程序学高级执行师
时间线心理治疗执行师

梦常在，心地宽，
总有一天会展翅飞翔。



南方出版



LIFESTYLE - L002

幸福课

人， 一定要活得漂亮

蒋慧瑜 著



南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2011-058

图书在版编目（CIP）数据

人，一定要活得漂亮 / 蒋慧瑜著. —海口：南方出版社，
2011.10

（做自己的心灵理疗师）

ISBN 978-7-5501-0279-8

I. ①人… II. ①蒋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 110628 号

书 名：人，一定要活得漂亮

作 者：蒋慧瑜

出 版 人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道 70 号

邮 编：570208

电 话：（0898）66160822

传 真：（0898）66160830

经 销：新华书店

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本：889×1194 1/32

印 张：6.75

字 数：152 千字

版 次：2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5501-0279-8

定 价：28.00 元

创造香港畅销书奇迹的灵性读本



蒋慧瑜，香港岭南大学兼任讲师，资深注册社工，心理学（荣誉）学士，T-JTA 性格评估执行师，NLP（身心语言程序学）高级执行师及时间线心理治疗执行师。

从事心理辅导工作多年，喜欢用小故事作为辅导工具，启发当事人思考。她深信，当人们可以换个角度看事物时，总会找到新的出路。而且她深知，让心灵透透气，给身心减减压，每个人都可以做自己的心灵理疗师，每个人都可以活得自在而健康。

著有正向心理学的励志书籍《这一生，你错过了什么》、《人，一定要活得漂亮》、《懂得爱，才能享受爱》及NLP实用书籍《拾·字架 寻找失落的93%说话原序》，并创办网上互动心灵杂志“心灵Bistro”，提供有关心理学、九型人格及NLP的资讯，“心灵Bistro”被香港雅虎评为100个精选博客之一。

蒋慧瑜新浪微博：<http://weibo.com/chiangwaiyuannie>

目录

序言

一、尽自己能力去做事，无愧于心，是面对生命最好的方式。

妈妈，我是不是比别人笨？	006
演讲厅的香蕉皮	009
怕见校长的D小姐	013
逃避不一定躲得过	016
面对不一定最难受	019
累坏了的恶人	021

二、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重。

学习与讨厌的人一起	026
都是你的错	028
集体思考的盲点	031
我相信你的感觉	034
屋村里的小霸王	037
寻找绝对完美的世界	040

三、朋友就是把你看透了，还能喜欢你的人。

生命的容量	046
被宠坏了的恶人	048

金手指的故事	051
牧师的花园	054
低姿态与高姿态	057
我是大将军	059

四、通常愿意留下来跟你争吵的人，才是真正爱你的人。

身教的力量	064
改错	066
家有恶人怎么办？	068
老教授的质问	070
妈妈给你的一封信	072

五、没有一百分的另一半，只有五十分的两个人。

两个好人的婚姻	078
“原则先生”的妻子	081
擂台上的爱情故事	084
不知不觉推走你	086
爱到要生要死	089
猫与鱼的恋曲	093

六、当你向着阳光，阴影永远在你背后。

客户服务员的智慧	098
苦瓜	100

驾驭怒气	102
你有沉溺于伤感的惯性吗?	104
你可以“选择”更健康的情绪	106
跌进牛奶桶的青蛙	108

七、人不一定天生得漂亮，但却一定要活得漂亮。

天使的祝福	112
蜗牛的壳有什么用?	115
面对遗憾人生的妈妈	117
没完没了的追讨	119
笑脸的吸引力	122

八、有梦最美，希望相随。

寻回自己的斧头	126
大象的故事	128
心中的冰点	131
人生的红绿灯	133
有点莫名的感动，她是我拾起的一颗海星！	136

九、人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程。

失去才能领略更多美丽	140
只有你仍旧介怀	142

是谁种下苹果林	144
气度, 决定了一个人的高度	147
生态平衡的生活	150
幸福, 其实就在不远处!	152

十、你不能决定生命的长度, 但你可以控制它的宽度。

月亮在看你	156
木槿花	159
好人好事	162
如何卖木梳给和尚	164
明日复明日	167
炼金术的秘诀	170

十一、做自己的人际关系导师

心理学研究：说话中的暗箭	174
是性格决定命运，还是态度决定际遇？	176
九型人格小知识	178
Perfectionist：寻找完美的爱情路	180
Helper：执著牺牲的守护天使	182
Achiever：追求成功的恋人	184
Romantic：爱上忧郁的小王子	186
Observer：探究知识的旁观者	188
Questioner：追求安全感的恋爱侦探	190
Adventurer：追求刺激的自由人	192
Asserter：爱领导的强人	194
Peacemaker：优柔寡断的和平使者	196
了解自己，了解别人	198



序言

一直认为，如果心理学只是一门深奥的学问，而门外汉是分享不到的，那么我们会浪费了心理学，也浪费了一班心理学家的苦心研究。我的梦想是分享心理学里面的正能量，令更多人学会乐观和积极，懂得放下执著，拥抱当下。

从几年前开始写博客及写书，便一直收到不少读者的响应，他们正在经历人生中的低潮，感到困惑、无助和无力，但有时候，一个小故事，又或一点小提醒，就好像能给他们带来启示，唤醒他们从另一个角度去看自己的困境，继而走出进入已久的死胡同。

读者的响应是我写作的动力，所以我很努力去记下平时看到的、听到的心灵小故事，记取当中的寓意，集结成书，加上自己的体会，期望继续与读者分享生活中的正能量。

这次，我选取了十句在网上经常被人转贴的金句，作为写作的蓝本，因为我深深感受到“十句话，一辈子受用”的道理，这十句金句分别是：

- 一、尽自己能力去做事，无愧于心，是面对生命最好的方式。
- 二、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重。
- 三、朋友就是把你看透了，还能喜欢你的人。
- 四、通常愿意留下来跟你争吵的人，才是真正爱你的人。

五、没有一百分的另一半，只有五十分的两个人。

六、当你向着阳光，阴影永远在你背后。

七、人不一定要生得漂亮，但却一定要活得漂亮。

八、有梦最美，希望相随。

九、人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程。

十、你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度。

一本好书是送给自己和别人的一份最佳礼物，我很用心写作这本书，希望藉着书中各个小故事的集体智慧，加上我在心理学及辅导方面的经验，使这本书能够成为大家人生旅途上一份充满祝福的礼物。

今天，我们极需要更多正能量，谨将这本书送给每位追求健康心灵的您，祝愿您有更快乐的明天！

如有任何意见，欢迎电邮给我：

annie.time2love@gmail.com

蒋慧瑜（Annie）

蒋慧瑜微博：

<http://weibo.com/chiangwaiyuannie>



Chapter 1

尽自己能力去做事，无愧于心，
是面对生命最好的方式。