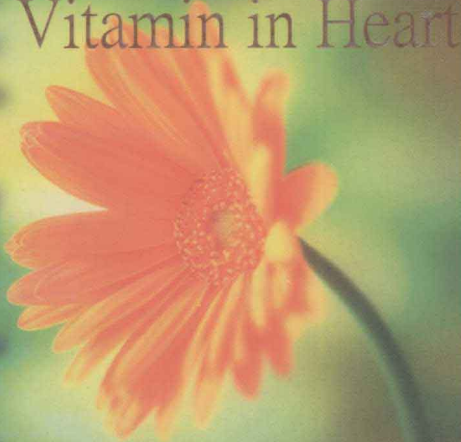


18
生活智典
Live a
Wise Man

心靈

Vitamin in Heart

維他命



不添加人生色素，
沒有副作用的心靈營養素。
幫助你找到人生的定位，
並且樂觀、積極、知足、快樂的
過每一天。

生活哲學家

何南輝

心靈維他命／何南輝著。

—第一版—台北市；宇河文化，民88

面 公分，——(生活智典：18)

ISBN 957-659-185-6(精裝)

1.修身

192

88008046

生活智典 18

心靈維他命

作 者／何南輝

發行人／賴秀珍

總編輯／何南輝

執行編輯／林宜潔

美術編輯／林美琪

出 版／宇河文化出版有限公司

發 行／紅螞蟻圖書有限公司

地 址／台北市內湖區文德路210巷30弄25號

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電 話／(02)2799-9490 · 2657-0132 · 2657-0135

傳 真／(02)2799-5284

登 記 證／局版北市業字第1446號

印 刷 廠／鴻運彩色印刷有限公司

電 話／(02)2985-8985 · 2989-5345

香港經銷／精美圖書公司

電 話／2964-0238

出版日期／1999(民88)年 8 月 第一版第一刷

定價199元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，
轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-659-185-6

Printed in Taiwan

尼采文字家族

策畫

生活智典 13

智慧活泉



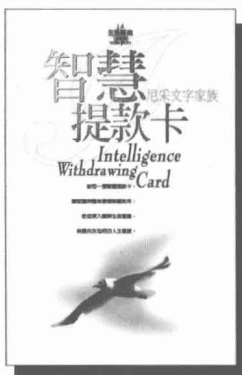
Living Spring of Intelligence

我們都在塵世中追尋自我的人生價值，有人幸運的找到了，而大多數人，努力奔波了一輩子卻毫無所獲。【智慧活泉】是一本值得推薦的修身勵志書，它能夠在我們繁忙的生活中，注入源源不絕的智慧能源，幫助我們澄淨心靈。

定價/199元

生活智典 14

智慧提款卡



Intelligence

Withdrawing Card

我們都在追求自我價值的實現，追求人生成功的果實；在追逐的過程中，免不了的會失去自我、失去真實的人生。

【智慧提款卡】讓我們回歸自我內心的樸質世界，讓我們緩下腳步認識自己，努力去過自己真正的美麗人生。

定價/199元

現代傳播專家

鄭挺

著

成功的人所共有的重要特質之一就是：反應機敏、幽默應對。面對詭譎多變、複雜紛擾的人際網路，你是否感到徬徨無助、難以著力？

鄭挺教授精心撰寫的這兩本書，爰用取擷數百則古今中外名人的幽默應對技巧，絕對可以給你很好的指引作用，讓你在複雜的人際網路中輕鬆遊走。

生活智典 06

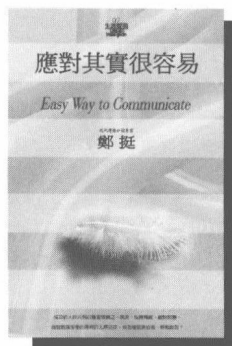
精妙應對技巧

Wonderful Communicate Skills

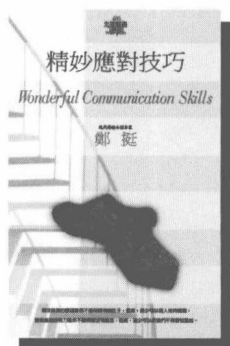
生活智典 07

應對其實很容易

Easy Way to Communicate



定價/199元

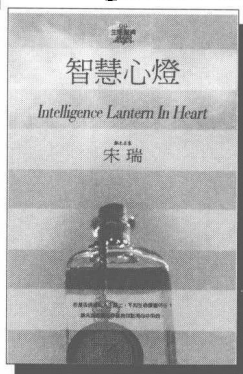


定價/199元

LIVE A WISE WAY

智慧心燈

Intelligence Lantern In Heart



勵志名家

宋 瑞

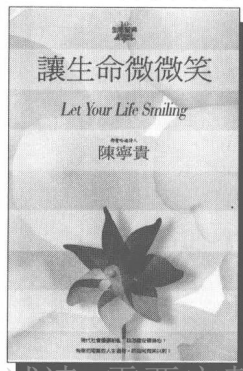
生命的光采，不在於外在物質的享樂，而在於心中不減的熱情。

宋瑞的作品洗練精緻，曾經陪伴過百萬人走過人生的關鍵時刻。讀他的作品可以讓你心靈更快樂、品德更完美、智慧更精進、處事更成熟、人生更奮發……

定價/199元

讓生命微微笑

Let Your Life Smiling



都會吟遊詩人

陳寧貴

微笑的生命最真最美。

名詩人羅門推薦本書說：陳寧貴深厚的文字功力，明銳的切入日常生活面與真實事物中，引發對生命關切的感人的親和力與感化力，以及對人生產生啓導作用。這是一本值得一讀的好書。

定價/199元

心靈聖經

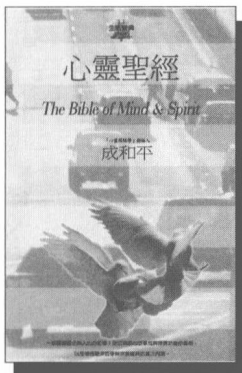
The Bible of Mind & Spirit

「心靈開悟學」創始人

成和平醫師 ●

成和平醫師為當今世上以科學研究開悟過程的頂尖專家，所創辦的心靈開悟課程，幫助了許許多多人邁向了更美好圓滿的人生。本書將引領你走入歡喜自在的開悟境界，輕鬆學習怎樣追求圓滿無憾的自在人生。

定價/250元



歡喜田

Cheerful Field

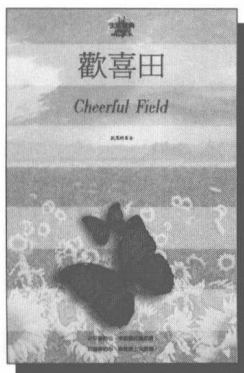
沉思的百合

栞 涵 ●

但願我有一畝田，種的是快樂花、無憂草和希望樹，年年豐收歡喜。

中山文藝獎得主栞涵的文字清麗圓融，處處閃現智慧，有多篇文章入選國中國文課本及海外華文教科書，深受年輕朋友喜愛，實為青少年最佳的課外讀物。

定價/199元





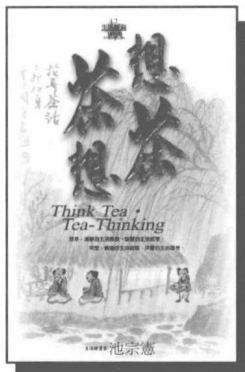
想茶・茶想

Think Tea • Tea-Thinking

生活鑑賞家

池宗憲

本書作者池宗憲是一位具有人文素養及敏銳社會觀察力的新聞工作者，國立歷史博物館館長黃光南說：作者以精緻的散文手法，就茶的精神抒發其對人生的妙悟，進而以茶器之收藏實踐其生活美學之理想，字字珠璣，讀來活潑有味。



定價/199元

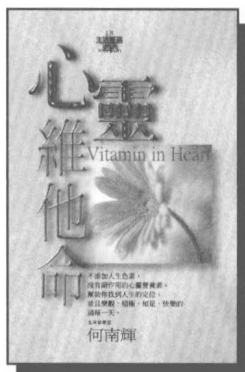
心靈維他命

Vitamin in Heart

生活哲學家

何南輝

回歸自在無礙的寧靜心靈，是許多人共同的心願與追求目標。建議您找個午後時光，為自己沖泡一壺茶或一杯咖啡，然後翻開這本【心靈維他命】，不管外面的天氣是陰是雨，相信您都可以感受到心中有一道溫暖的陽光逐漸升起。



定價/199元

命他維靈心

Vitamin in Heart

生活哲學家

何南輝





心靈維他命

心靈的智慧陽光

國大代表

劉德成

漫漫人生路，免不了的每個人都會有脆弱、沮喪的時候，你怎樣走過心情低潮？

現代人物質生活豐盈無缺，但是心靈卻是貧瘠蒼白，你怎樣豐富你的心靈生活？

我想，何南輝寫的這本《心靈維他命》可以給你很好的幫助。書中的故事，闡述人生真義與生命本質，篇篇都讓人心生喜悅、讓人愛不釋手，就像是一道溫暖柔和的陽光，照進人們貧乏的心靈深處，帶來光明和希望。

回歸自在無礙的寧靜心靈，是許多人共同的心願與追求目標。建議你找個午後時光，為自己沖泡一壺茶或一杯咖啡，然後翻開這本書，輕鬆悠閒的進入書中的美麗世界，不管外面的天氣是陰是雨，相信你都可以感受到心中有一道溫暖的陽光逐漸升起。





心靈維他命

慌亂人心的安定劑

立法委員

陳學聖

人生爲什麼有那麼多的「苦」，有那麼多的「不快樂」？因爲找不到自己的人生位置，因爲想要擁有的東西太多。

何南輝是一個對文字工作滿懷熱情的優秀編輯人，除了企劃、編輯了許多的好書與暢銷書外，本身也是一位文思敏銳的作家。他

的新作品《心靈維他命》，裡面包含了一則則感動人心、激勵人心、啓發人心的小故事；文字很簡潔，只要短短的三分鐘左右就能看完一篇，隨時隨地都很方便閱讀，而且寓含無窮的智慧啓發力量，爲不知因何忙碌的現代人，找到了深層心靈的依歸方向。

人生其實可以很自在、很快樂，只要你能找到自己的定位，並且懂得何時該放下。這一本《心靈維他命》，寫出了人間美善、寫出了光明方向、寫出了快樂心法，實爲世紀末慌亂人心的一帖清涼安定劑。





心靈維他命

感動人心的機杼傑作

勵志名作家

宋瑞

一向用心觀察人生，擅長以深入淺出筆調，書寫內心敏銳感受的散文家何南輝，即將出版這一本自出機杼的傑作《心靈維他命》；我有幸先睹為快，認為這是一本非常難能可貴，對人生極有幫助的好書。



感動人心的機杼傑作

人的身體，需要時常補充維他命；人的心靈，更得要有像維他命一般的營養素，以維持並激發它的活力。「心靈維他命」一辭，委實深深符合這本好書匠心獨運的內容；尤其是出自以寓言式的文體，更易於感動人心，使讀者對其精闢的慧思妙諦，銘記不忘，終身受益。

相信時下讀書界具有慧眼的高明人士，對於此一兼具醒世、勵志與益智的讀物，必不會交臂失之。



心靈維他命

明天的氣力

亞太財訊經營顧問專業團隊總裁

MBA 企業經營管理教授

鍾夏寒

對生命的熱愛是無價之寶，能夠悟出活著的真諦似甘泉雨露。

本書薈萃了偉人、哲學家、富商和普通人的真實故事與切膚感受，它將告訴每一個旅途中人——什麼叫飽經磨礪？什麼叫屢敗屢戰？那真情與歡樂、寧靜與崇高來自何方？

一枝吸收了許多鳥叫聲的樹枝，只有在烈火中燃燒時，才會發出如天籟般優美的聲音。不論我們年紀多大，從事何種工作，有什麼信仰，都必須接受生命的考驗。

◎ 如何做個擁有創造力與自覺力的智慧人？

◎ 如何活出生命的本質？

◎ 如何找到心靈靠泊的港口，給勇氣加油？

◎ 如何改善並開拓現代人全新的視野生活？

透過《心靈維他命》的提示，為你敞開了人生的大門，並交織出生命中的氣與力。



明天的氣力