

快乐看待每一天

—— 做个智慧生活家 ——

蔡诗萍 · 游乾桂 · 谢佳勋 · 吕如中
卜大中 · 廖辉英 · 陈幸蕙 · 江汉声
胡因梦 · 郑开来 · 廖筱君 · 彭树君
张荣贵 · 张怡筠 · 陈国华 · 温蒂

ness HEALTHY
Beautiful Life
L J O B
HAPPINESS
V
E

16位名家高手生活智慧大公开！
从工作、爱情、健康、人际关系、
自我成长、理财等不同面向切入，
告诉你怎样活得快乐、活得精彩，
每天都有好机会。

心理诊所

快乐看待每一天

做个智慧生活家

蔡诗萍 游乾桂等著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐看待每一天/蔡诗萍 游乾桂等著. —北京: 中国纺织出版社, 2002. 2 (2002. 7 重印)
(心理诊所)
ISBN 7-5064-2197-6/B·0032

I. 快… II. ①蔡… ②游… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089073 号

策划编辑:李陵申 曲小月 责任编辑:孙 玲
责任校对:陈 红 责任设计:何 建 责任印制:刘 强

本书由台湾新自然主义股份有限公司授权出版
· 版权所有 · 翻印必究 ·
著作权合同登记号:图字:01-2001-5102

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002 年 2 月第一版第一次印刷 2002 年 7 月第一版第二次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:9.25
字数:129 千字 印数:8001—12000 定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



出版者寄语

你有过在漫漫长夜中不知如何入眠的经历吗？

你曾因惧怕面试、考试而食不甘味吗？

你曾为职场压力而焦虑不已吗？

你曾因“第三者”的进入或爱人不爱而忧郁不快吗？

你曾寻求过摇头丸所带来的刺激或因忧虑、恐慌和妄想症
而想到过自杀吗？

.....

不论你今天多么富有安康，在你尘封的故事里也曾会有过艰辛与不快；不论你今天多么压抑焦虑，拨开迷雾，生命之阳光才会更加亮丽。我相信，在紧张的都市、拥挤的人海中，仍能平心静气地采菊东篱、坐看风起云涌的高人对此书都有一份依恋。

第一次与台湾新自然主义股份有限公司的洪美华社长会面，她就热情洋溢地向我们推荐了这套心理学丛书，但匆忙之中并未引起我们太多的留意。2001



年 10 月，在我们与台湾出版业进行文化交流时，有幸从电视和广播中感受到了这套书的影响力。特别是当我们伴着夜光在陈国华医师心理诊所顶楼小花园里“神侃”时，点点繁星、潮湿海风，说不出的冲动与兴奋，使我们急迫地想把这套书奉献给广大读者。

越拥有就会越快乐吗？古往今来，多少人为了更多地拥有而不断奋进，与天斗、与人争。但在日渐繁荣的现代生活中，人们与幸福之间的距离似乎并没有因物质的丰富而缩短。鳞次栉比的高楼，让人们在远离风雨的同时失去了窗外的远山；四通八达的交通，让人们在方便出行的同时奔忙如蜂蚁。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力，让人在拥有更多物质享受之余，失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天、流行周星驰电影，也同样流行着忧郁症、焦虑症、失眠和恐慌症。而紧张的生活和不快乐的心情，更会直接作用在身体上造成病痛。据世界卫生组织预言：忧郁症等心理疾病将成为 21 世纪的三大疾病之一！



面对各种来势汹涌的心理疾病，人们手足无措，急需帮助，但却无从下手——因为心理医学尚未普及，各种专业书刊让人望而却步。在这样的情形下，我们向读者推荐这套引进自台湾的“心理诊所”丛书，这是我们的荣幸，也是广大读者的幸事。

在这套书里，具有多年临床经验的精神科医师，以最浅显易懂的生动文字，向正在遭受身心疾病痛苦的人们提供了医学原理及实践经验兼具的实用建议，同时还令读者体会自我表白心灵解放的历程。在《和心理医生聊天》的过程中《远离忧郁》，让人更懂得如何肯定自己——《活出花样年华》；另外，16位名家高手生活智慧大公开，话题涉及恋爱、男女、亲子、EQ、学习、理财、人际、健康……让人在多位名家生命热情的感染下学会《快乐看待每一天》，成为真正的智慧生活家！

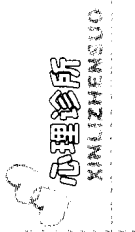
本书的出版得益于新自然主义股份有限公司的各位同仁，在此表示衷心的感谢！该公司以新时代、新主张，秉持高度知性的风格，以重现人的身心健



康为出发点，寻求社会科学与人和大自然之间新的
平衡点。

中国纺织出版社

2001. 12. 28



Beautiful Life

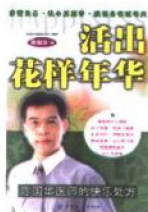
你也是智慧生活家

生活像一张紧密交织的网，工作的成长、情感的依归、健康的追求、人际的沟通、自我的实现，每一个人生课题都是网上的主线，纵横交错，环环相扣。有的人巧妙地掌握了平衡技巧，织成了一张人生锦图；有的人却毫无章法，成了一团乱线。生活的智慧，要靠不断地学习和体会，而《快乐看待每一天》所提供的，就是一场经验分享的知识盛宴。

——洪美华



策划编辑：李陵申
曲小月



活出花样年华

——陈国华医师的快乐处方

作者：陈国华

在绚丽光鲜的文明生活背后，人心其实是相当脆弱的。作者除提供学理及经验兼具的实用建议之外，并自我表白心灵解放的历程，让你更懂得如何肯定自己、活出自己。



远离忧郁

——陈国华医师的身心处方

作者：陈国华

作者以精神医学的专业素养及多年临床经验，透过浅显易读的文字，解读身心疾病的来龙去脉，帮助深陷情绪泥沼的人们，走出创伤的幽谷，创造真爱的人生。



和心理医生聊天

——为自己寻找身心守护者

作者：黄怡群

本书希望藉由案例化的故事，来增进一般大众对心理健康及其可能衍生课题的敏感度，帮助那些饱受情绪及压力所困的人认识自己，找到阳光和快乐，迎向健康心世纪。

中国纺织出版社

目 录

第一篇 心灵成长

- 活出惊奇人生 游乾桂 2
- 快乐要从心里求 谢佳勋 22
- 年轻不言痛 吕如中 40

第二篇 爱，是快乐的秘方

- 从恋爱中学习成长 蔡诗萍 52
- 男女真的大不同 卜大中 78
- 珍惜当下，疼惜宿缘 廖辉英 96
- 儿女是父母的菩萨 陈幸蕙 116
- 从威而钢谈两性关系 江汉声 134

第三篇 认识自己，是自由的开始

- 自我成长与灵修 胡因梦 146
- 每天都有好机会 郑开来 162
- 温柔的坚持 廖筱君 176
- 感谢生命的每一天 彭树君 192



阿贵网站新传奇 张荣贵	206
-------------------	-----

第四篇 从“心”出发，打造健康人生

要理财，更要快乐 张怡筠	230
--------------------	-----

生活减压，活出健康 陈国华	248
---------------------	-----

零障碍的英文学习法 温蒂	266
--------------------	-----

第
一
篇

心灵成长



活出惊奇人生 游乾桂



生日：12月6日

血型：A

星座：射手座

经历：政治大学心理系毕业。曾任 818 医院、全家联合诊所、台湾地区妇幼卫生中心临床心理师、生命线主任。目前为自由作家、演讲家、生活悠闲家，并兼任鞋子儿童剧团发展顾问。



每个人都是自己生命的设计师，
要让人生充满惊奇，有几个重要法宝。

那就是——

工作少一点，时间多一点；
钱赚少一点，健康多一点；
欲望少一点，快乐多一点。



九二一地震发生距今已有一段时间，但是它带给全台湾的震撼还是盘踞在人们的脑海中，久久不散。灾后，我参加了少少几次的灾区心灵重建辅导，有机会和许多朋友分享他们的心情。其中一位朋友原本在中部从事古董交易，发了财，也买了不少房子，但是，短短二十几秒钟的摇晃，这些房子一下子全没了。他告诉我，他只能想到两个字：“无常”。

但我认为，人生不该只是无常，还有一个相对于无常的部分，叫做“有常”。我把有常解释成“规律”。人生在世，我们可以掌控的东西实在有限，仔细想想，或许，只有自己才是我们最能够掌控的，而且还需要有一个必要条件——“存在”，也就是“活着”。活着时的希望叫做“理想”，如果死了，希望就叫做“妄想”；换句话说，要先有存在，才能谈人生。

不做“活死人”

然而，会走动、会呼吸，就能称作是“活着”吗？一位哲学家曾指出，在高度科技化、城市化的环境



中，存在着许多活着的死人。这些“活死人”的特征是他们的生命并不完整，因为他们将全部的人生贡献在物质、名利的追逐上，而忽略了一些非常重要的生命要素，这些要素包括健康、快乐、时间及自由。

金钱并非不重要，只看我们如何定义它。一位哲学家说：“金钱至少具有两种意义，第一种是供人流通使用的货币，第二种是纸——如果只是不断地聚积金钱，而不好好利用，那么金钱和纸又有何差异？”我根据哲学家的理论加以阐述，认为金钱还具有其他意义——金钱即数字。有些人将钱不断地存入银行，光是看着存款簿上的零增加，就觉得很快乐。钱的第四种意义就是冥纸，有些人辛辛苦苦赚了一辈子的钱，到头来把身体搞坏了，聚积大半生的钱也来不及花用，只好一起带进棺材内。

我并不是在反对金钱，只是认为生命应该有顺序。因为生命要素往往是互相冲突的，摆错了追求的顺序，便会使生活陷入混乱。例如，一个将赚钱摆在第一位的人，终究会失去时间，甚至健康；而一个忙得没时间的人，一定会忽略家庭，最后失去的不只是