

重视重心 拥抱天真 享受平凡 你的梦想才能无拘无束地走 生命一样有动感

快乐做自己

数十位台湾资深、知名人士畅谈对生命的诠释和体悟

活生命的质量 不活生命的数量

[台] 王梅◎著

生命的本质就是不安全、不可知，在这不安全、不可知的本质中，执著于平静的欲求，便是人生的本源。



中国城市出版社

► 有没有外来的掌声并不重要，重要的是自己给自己的掌声在哪里。



快乐做自己

[台湾] 王梅 著

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-98-0817号

图书在版编目(CIP)数据

快乐做自己/王梅著. - 北京:中国城市出版社,1998.6

ISBN 7-5074-1022-6

I. 快… II. 王… III. 家庭生活 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12038 号

责任编辑 赵建华

美术编辑 蒋 宏

责任设计编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京朝阳区和平里西街 21 号 邮 编 100013

电 话 64235833 64281366 传 真 64238264

经 销 新华书店

印 刷 北京通县振兴印刷厂

字 数 152 千字 印 张 8.5

开 本 850×1168(毫米) 1/32

印 次 1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001-5000 册

定 价 16.50 元

·版权所有、翻印必究·

中文简体字版序

我们生活在一个压力极大的社会环境中，~~精神~~的、物质的、社会的、家庭的、工作上的、人际间的、~~各种各样~~的压力压得我们几乎喘不过气来，我们拼命地工作，是为了生活；但在实际上，不管我们有意或无意、主动或被动，工作几乎成了生活的唯一内容和支柱。一旦失去工作，我们不仅会在“物质”上垮掉，同时也会在“精神”上垮掉。而在工作中，由于各种原因，又会使我们时时感受难以解脱的束缚，经受无法避免的挫折，从而体验到深刻的无力感与无奈，感受到疲倦、茫然、无助……。现代人生活得实在是太累了。

其实，“这个世界上有那么多有趣、好玩的事，值得去发现、去探索、去研究”，而工作只是其中“很小的一部分而已”，我们千万不能因为工作而失去“生活”，失去“自己”。

《快乐做自己》就是这样一部主张生活第一的书。作者并不否认在工作上追求成功的意义，但她同时还认为，人

♡ 快乐做自己

生的价值和意义不应依附于工作，人应该获得全面的发展，应保持一个健康而平和的内心世界，而要做到这一点，就不能忽略工作之外的其他内容。另外，“成功根本没有尽头”，如果永无止境地追求工作上的成功，“赢了事业”，却“输了家庭”，也不可取。

作者的这种观点未必全对，但无可否认其中的价值和积极意义。对我们这些普普通通的芸芸众生而言，有什么比“快乐做自己”更现实的呢？

自 序

写这本《快乐做自己》的时候，我正好处在一个转型的过程。

长久以来，我始终把“工作”奉为人生第一目标，可是这几年来，我发觉自己开始对“工作”这件事产生质疑。

在“工作”的角色上，我是个“记者”，每天除了采访、写稿，尽这些“记者”该尽的义务之外，一旦摘下帽子之后，我经常自问：“我究竟为‘自己’做了什么努力？”很不幸，我常常被问得哑口无言。

不错，在一个知名的大报社里工作，的确拥有许多好处，名片一掏出来，别人不见得知道你是谁，但是看在你头顶上“某某报社”的份上，总是不自觉地对你尊敬三分：“喔！久仰久仰！”天知道，他到底是“久仰”我这个人，还是我头顶上的那圈光环！

面对这种场面，我每每觉得浑身不自在。“哪一天，如果剥掉大报记者的头衔，我就不值得被尊敬、被肯定吗？”这个问题，在我心中久久盘旋不去。

不可否认，在这社会里，工作的价值几乎主宰了一切，工作变成唯一的意义。绝大多数“主流”的想法，都是从工作去判定一个人是否值得被信赖、被认可。不信，你若是去银行申请贷款、信用卡，银行一定会问你“工作机构”与“服务年资”，当你工作的单位愈大，服务的年资愈久，你通过的机率就愈高。

反观，如果一个人没有工作，就会被视为无用，甚至个人价值全盘被否定。不论是到银行去贷款或是申请信用卡，若是资料栏上写着“无业”，十之八九都会被打回票。无可讳言，目前社会上普遍对“无业”的人“另眼相看”，认为他们是 nobody，轻视他们的存在。

在这个社会里，人人都想当 somebody，想要当个 nobody，反而需要更大的勇气。

尽管“工作”主宰了绝大多数人的命题，但我也认识一些勇敢的人，他们不在乎别人评价自己的眼光，宁可选择一种长期“无业”的状态。即使没有工作，他们也没有自怨自艾，或者否定自己，反而活得更自在踏实。

我非常佩服因采访结识并成为好友的王明耀先生，他在四十岁的时候，毅然辞去了一家公关公司副总经理的职务，决定回家当“家庭主夫”。那时候，正值他的小儿子即将出世，老大则已念国中，王明耀回想自己在职场闯荡这么多年，可是花在跟儿子沟通的时间却寥寥可数，亲子关系日渐疏远，不由感叹“赢了事业，输了家庭”。

王明耀说过一句令我印象非常深刻的话：“男人的战场

难道一定要在外面吗？家里其实也是展现能量的场所啊！”小儿子出世后，照顾家庭就成为他最重要的“工作”之一，而他也深以此为乐。

有一天，王明耀参加同学会，昔日的同学掏出名片来，几乎都是主任、经理、总经理，个个都有个“一官半职”，惟独王明耀潇洒自若地说道：“我现在是全职奶爸！”所有的同学莫不瞪大了眼睛，以为他在开玩笑。

这是一个成功摆脱“工作”束缚的例子。其实我始终相信，每个人在内心深处都是渴望“无业”的。很简单，你如果去问十个人：“将来最想做什么？”得到的答案八九不离十都是什么“归隐山林”、“享受田园之乐”这类的，显然，大家都把“不工作”当成人生终极追求的目标。

反观我自己，多年以来，也是一直摆荡在“工作”和“不工作”中难以取舍。每次一有辞职的念头出现，周围总是会有一大堆人对我发出警告：“小心喔！万一你没有了工作，别人立刻就会淡忘你，你就会寂寞得发疯”；但也有许多“过来人”告诉我：“其实，并没什么好怕的，当你把一切生活标准降低，你就会发现，一个人要好好活着根本不是什么难事。”

这几年，我尝试用工作以外的“面相”来解读自己，譬如：运动的“我”、写作的“我”、读书的“我”、家庭的“我”、唱歌的“我”、跳舞的“我”、人际的“我”……我发现透过这些各式各样的“我”，才真正组合出一个完整的“我”。

相比之下，工作的“我”，只不过是其中一个局部的“面相”而已。我逐渐恍然大悟，既然如此，我何必耗尽大半生的力气，只为了完成“工作”这一件事而已？在我的人生当中，还有更多的“面相”值得我去关照啊！

其实，绝大多数的人在“工作”中必须经常忍受挫败，我看过很多上班族与环境妥协的例子。包括我在内，也常常在让步，那种感觉令人觉得很卑微，因为必须屈服在某种体制之下，被捆绑得动弹不得。反观“工作以外”的角色，就比较能够依照个人意愿自由选择，拥有更大的空间“为所欲为”。

我无意贬损“工作”的价值，因为那是大多数人赖以维生的基本需求，不工作，就要饿肚子。我比较在乎的是，那个站在“工作以外”的“我”，一旦从卑微的角色中挣脱出来，面貌是否依旧完好如初？

我暗暗对自己发誓，即使我的外在形体受到“工作”的某些限制，但在心灵上，那份追求解放与自由的渴望，永不停歇！

目 录

中文简体字版序	(1)
自 序	(3)

第 I 篇 起跑线上

怎样找好位子?

* 经验分享 * 黄明坚/王正良 (3)

- ◎ 有个位子坐才有安全感;但不要为了保住位子而筋疲力尽。
- ◎ 每个人不可能永远保有一个位子。舞台剧《位子》显示:寻找位子有种生命的状态!

画出大未来

* 经验分享 * 李慧群/张文伟 (11)

- ◎ 魏特利博士指出:追求成功要先有梦想、充实经验知识,并且全力以赴。
- ◎ 当你心有旁骛的时候,赶紧把你的计划拿出来,贴在最醒目的地方,提醒你拉回轨道。

♡ 快乐做自己

刚起步，就冲刺

* 经验分享 * 吴昌明/徐承义…………… (18)

- ◎多数社会新鲜人都会适应不良，这时候不要
傍徨退却，只要顺着你心中所想，迟早有一天
会找到你的最爱。
- ◎做任何工作，要为自己而做，让自己接近任
何能引起兴趣的事，就像植物向光一样。

理财，越早开始越好！

* 经验分享 * 戴礼中/陈善刚…………… (25)

- ◎很多人到了中年，才猛然察觉应该投资理财，
但为时已晚，错过了最好的赚钱时机。
- ◎没有人是天生的投资专家，你要的是决心、
干劲及学习一些正确的投资策略。

求己，胜于求人

* 经验分享 * 夏 迪/王石珍…………… (32)

- ◎你是不是一直在迎合别人、迎合工作、迎合
老板……而不断地扭曲自己？
- ◎唯有忠于自己的选择，爱自己所做所为，不
求于人，才能活得有尊严。

生涯路上“爱”的抉择

* 经验分享 * 乌凌翔/邓素悌…………… (39)

- ◎华德·迪士尼说：“一个人除非做自己喜欢
的事，否则很难有所成就。”

◎如果工作的目的只是为了薪水袋，这辈子恐怕难有作为；选择自己所爱的工作，乐此不疲，才有可能闯出不凡的局面。

第 II 篇 重大决断

中年再做一次新鲜人

* 经验分享 * 王伟忠/吴世廷…………… (49)

◎能力与经验渐趋成熟，实在不想就这样玩下去，中年转业不失为可行之路。

◎中年以后尝试做任何新鲜事，若能常保新鲜人的心情，你会发现生涯无限宽广。

中年女人心

* 经验分享 * 杨清雅/梁吴蓓琳…………… (55)

◎到了四十这个年纪，男性会觉得厌倦，女性则感觉勇气倍增。

◎谁说中年女人一定危机四伏？很多女性都说，自己正处在一生中最美好的时光。

工作与生活分家

* 经验分享 * 吴心怡/吴文杰…………… (61)

◎西洋俗话说：“工作可以使人高贵，也能使人变成禽兽！”

◎人人都可以是工作、生活的双面赢家，但不管你做过多少丰功伟业，回到生活里，请把你

的伟大忘掉。

停不下来的恐慌

* 经验分享 * 谢淑英/张晓玲…………… (67)

◎王邦雄教授指出：当你的辛苦、忙碌，没有被人接受，没有得到共鸣，表示你的方法出了问题。

◎唯有把对别人的好与爱，用在自己身上，人生才会觉得踏实圆满。

是什么，演什么

* 经验分享 * 章台生/敖韵玲…………… (74)

◎每个人一生当中都扮演了各种角色，多半为别人而演，因此演得很不快乐。

◎当你演惯别人指定的角色，回头想演自己时，那个“自己”还是真实的你吗？

“成功”百百种

* 经验分享 * 黄莉惠/陈乐融…………… (80)

◎有钱、有权、有名，你成功了。但你可能为此陷入恐惧和困惑，无法自在地过日子。

◎每个人追寻的最高价值不同，设定你自己的成功标准，才能享有美梦成真的乐趣。

真的为自己活

* 经验分享 * 黄美瑛/李建复…………… (86)

- ⊙ 一个能赚两百万年薪的人，他想做的也许只是陪心爱的小女儿游戏。
- ⊙ 你是不是花太多力气追逐身外之物、满足别人，而一直压抑自己内心的真爱？

武士也温柔

* 经验分享 * 谭鸿翔/王明耀 (92)

- ⊙ 大多数男人为了保持高高在上的形象，永无止境的追逐成就，毫无感性、毫无生活可言。
- ⊙ 一个真正的武士，即使处理日常琐事，同样也甘之如饴。

一心数用症候群

* 经验分享 * 周世杰/曾阳晴 (100)

- ⊙ 现代人要的太多，负载过重，疲态毕露，迫切需要“清仓”！
- ⊙ 懂得割舍的人什么也不缺，而且还能享受更大的自由和快乐。

乖乖牌变成叛逆分子？

* 经验分享 * 叶树嫻/李志恒 (107)

- ⊙ 不管要做乖乖牌还是叛逆分子，都必须是你的主动自愿。
- ⊙ 忠于自己的期望、价值观、就是叛逆？

第Ⅲ篇 营造优势

工作狂看世界

* 经验分享 * 方中礼/冯南阳 (117)

- ◎如果你对工作“无法自拔”，喜怒哀乐全由工作中来，你就是不折不扣的工作狂。
- ◎工作狂同时必须关照人际关系、生活与健康，才算是完整的人生。

每天都活在当下

* 经验分享 * 朱立熙/杨曼芬 (123)

- ◎把你关注的焦点放在你正在做的事、物及相处的人，全心全意接纳投入。
- ◎你存心去找快乐，往往找不到，唯有让自己活在“现在”，快乐不请自来。

发挥你的“超能力”

* 经验分享 * 康腾辉/丁素兰 (130)

- ◎观望一辈子，永远得不到自己想要的东西。
- ◎没有胆识，永远练不出好本领。

我把胆子磨大了！

* 经验分享 * 陈莹珍/戴晨志 (137)

- ◎害羞犹豫等弱点使人不敢面对人际关系，不敢面对问题，把自己瑟缩在社会的墙角。

- ◎勇敢地向弱点挑战的人，一定可以脱胎换骨，出人头地。

人生“自动化”管理

* 经验分享 * 谢潮仪/傅秉坤 (143)

- ◎纪律是一种心智的锻炼，让人成长、成熟，更有效率。
◎没有纪律做后盾，生活就不具任何意义。
◎我深信，纪律带给我一股绵绵密密的力量！

下次一定会更好

* 经验分享 * 王娟娟/赖孝义 (149)

- ◎自满是失败的温床，功成名就很容易让人忘掉当年的兢兢业业。
◎管理学上指出：任何高原期之后就是陡降的下坡，必须不断精进，才能生生不息，立于不败之地。

勇敢的，是女人

* 经验分享 * 陈本怡/苏爱云 (156)

- ◎吴静吉博士说：女人比男人勇敢。
◎男人不愿在别人面前暴露短处，女性不在乎向人坦承弱点。

第Ⅳ篇 自我调适

从休闲中伸张自己

* 经验分享 * 张成华/马丽英 (165)

- ⊙长期工作使脑细胞加速老化，影响学习记忆，使你变得更笨！
- ⊙懂得安排工作以外的休闲，才算拥有好日子。
- ⊙很多身边的美好事物等着你在休闲中发现。

成功就是不来

* 经验分享 * 郝龙斌/赖秋梅 (171)

- ⊙努力就会成功——这是一句经过修饰的谎言。
- ⊙你赚到别人眼中的“成功”，你的内心却可能很“失败”。
- ⊙激励自己、充满经验，让自己更成熟，也是一种成就。

轻松人生观

* 经验分享 * 丹 莹/王兴隆 (178)

- ⊙笑声和轻松的心情，可以帮助人化解危机，扭转劣势。
- ⊙务实的乐天派，面对重挫也能应变，不会打败。
- ⊙学学小孩子，随处都能找到乐子！