

吴若权

Q 得 不 一 样

活出生命能量

Enhance Your Life Energy

摆脱数字困境，回归心灵富有，
把每一天过得像刚煮好的米饭或拉面一样Q，
享受“自然、卫生、新鲜、成熟、有弹性”的新价值观，
在这不景气的年代，
你一定要——相信自己会更好；人生会更Cute！



世纪出版集团 上海人民出版社

Enhance Your Life Energy

图书在版编目(CIP)数据

活出生命能量: Q得不一样/吴若权著, 一上海: 上海
人民出版社, 2003
原出版者: 台湾时报文化出版企业股份有限公司. 1999
ISBN 7-208-04823-1

I. 活... II. 吴... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083919号

出品人 施宏俊
责任编辑 王 蕾
封面设计 一步设计工作室·张国梁



世纪文景

活出生命能量

吴若权 著

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)
经 销 新华书店上海发行所
印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 890×1240毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 100,000
版 次 2003年10月第1版
印 次 2003年10月第1次印刷
ISBN 7-208-04823-1/G·881
定 价 20.00元

吴若权的创作世界

爱情的吴若权

《爱一次也好》、《哪个男人不偷心》、《多情男人爱流浪》、《爱要有点乖有点坏》、《好想打开爱情箱子》、《爱短短的就好》、《爱过总比没爱好》、《爱是一生的功课》、《爱在鱼水交欢时》、《爱来爱去》、《谁能让男人付出真心》、《爱情只是极短篇》、《抓住你要的幸福——给心多一点灵》、《爱过流星》

生活的吴若权

《原我》、《上班何必受委屈》、《明天永远值得盼望》、《活出生命能量——Q 得不一样》

专业的吴若权

《你可以卖得更好》、《行销的20种玩法》、《点行销的灯》、《摘行销的星》、《开行销的窗》、《管理心主张》、《行销金配方》

音乐的吴若权

《冬季到台北来看雨》、《爱得越久越寂寞》、《久别重逢》、《我的心停不下来》、《雨过心晴》、《听风的歌》等十余首歌词

遇见吴若权的几种方法

吴若权读者俱乐部网站：

<http://www.123.com.tw/eric/>

吴若权邮政信箱：台湾台北邮政46-103号

欢 迎 来 到 吴 若 权 读 者 俱 乐 部

和吴若权分享作用心生活认真爱的感受与悸动

吴若权随时在网站上

网址: <http://www.123.com.tw/eric/>

网 站 真 情 留 言

时间: 1999/2/21 11:59:38 PM

姓名: janefer

性别: 女

留言:

若权先生你好! 好一阵子没上网, 今天开信箱发现你出新书了。虽然天气很冷, 还是决定到书局去。就这样, 一个人, 带着书, 溜到租来的书房, 煮杯热热的咖啡, 听着轻柔的音乐, 享用你提供的精神食粮。阅读你的书已经很久了, 但一直是个沉默的读者, 默默地享受你所给予的心灵悸动。而促使我写下这次的感受是因为——我的生日——在今天, 你的书, 陪着我度过了三十岁一个人的生日, 有点冷、有点特别、还有很多泛滥的感动。将这些溢出来的感动分享给你, 让你知道, 你的每本书, 曾感动过这世界角落里的我。谢谢你也祝福你。

时间: 1999/2/17 07:30:47 PM

姓名: kiki

性别: 女

留言:

当小小的梦想在工作上逐渐被浇灭, 而友谊也在不知不觉中被商业利益所渲染, 真的有些不能适应这样的成人世界。严肃、认真的心, 在这新春期间, 因为拜读您的书而变得柔软, 轻松不少。

时间: 1999/2/17 05:39:38 PM

姓名: rita

性别: 女

留言:

吴先生您好: 我很欣赏您的书也从您的书上得到不少的智识……嗯……我和目前的男友是从网上认识的……也见过面……算是交往半年多吧……但是我觉得好像有什么不足的地方我也不会解释……您能告诉我吗? 不能算是我对他感到厌烦……我也很爱他……但是……就是觉得有什么地方不对了……

时间: 1999/2/15 12:33:31 AM

姓名: 小菁

性别: 女

内容:

吴大哥: 再次翻开《抓住你要的幸福》是我心情极差时。只因是情人节, 已不晓得何为情人节, 没有情人的情人节……凄惨。一个人闷得慌, 也不敢去看电影, 怕被笑。人生是黑白。还好已过12点, 新年快乐乐。

时间: 1999/2/14 09:50:04 PM

性别: 女

内容:

伤心的情人节~偶在网络上跟他分手啦~呜~呜~呜~一个人~点蜡烛, 粉有气氛的给它“吃泡面”过节吧~虽然一个人~也要给它~粉快乐喔~没有情人的人~还是要跟偶一样给它~粉快乐喔~有情人的人~要好好珍惜泥的另一半喔~

时间: 1999/2/14 08:15:43 PM

姓名: Yvonne

性别: 女

内容:

若权大哥: 这次是我第二次利用网络写信给你。今天是情人节, 他有一堆借口不见面, 我知道他可能和别人有约, 也可能谁都不约在家打麻将。没错, 我上次寄求救信给你。我被自己困在爱情旋涡七年了。自我安慰了七年。我不懂怎么跳出这旋涡, 我念大学, 他仍在高职混。我不是喜欢坏男人, 只是我真的无法将他释怀。我们的世界大不相同, 他很聪明地避开一切, 不受到伤害, 我始终学不会不去在乎他的生活。不把他当重心, 好难, 少了他给我的爱情感觉, 我的生活总少了一股能量, 好让我充满活力及希望。可是, 他宁愿打麻将也不愿多陪我; 他带我上街的次数少到不用一双手即可数出; 我对他说的话, 他当作无趣的抱怨。我走了, 又回来了, 我没有任何筹码让他能重视我。我知道我现在不但等得不值得也付出得不值得, 如何放手呢? 我仍不想放手。我对他还存着希望。看了若权大哥的书, 多少能将一些不快乐的感觉忽略掉。但面对自己时, 仍不免伤心他为何不带我见他的朋友, 不将我带入他的世界, 让我一个人受这种无形的爱的痛苦。仍在痛苦的深渊的 Yvonne

时间: 1999/2/10 11:07:10 PM

姓名: 陈家兴

性别: 男

内容:

吴先生你好! 1. 我目前为东海大学转学生联谊会的会长, 想以社团名义邀请你来本校演讲, 不知你是否有空? 烦请回信告知, 谢谢!! 2. 拜读了你写的《抓住你要的幸福》, 感触良多。你写的很多有关爱情方面的书我都有买, 我也从中获得了很多启示。希望你能再接再厉, 出更多的书。因为, 读者是受益匪浅啊!

时间: 1999/2/10 05:37:53 PM

姓名: 许英瑜

性别: 女

Eric 你好! 今天在国际书展中得知你又出了新书, 心中甚是喜悦。在你的新书中, 我看到了我在你的网站中所留的话语, 心中甚是惊恐, 感谢你的接受。今天是我出院后的第一天, 我与同学一起去参观国际书展, 心中感到收获很大。我一直很欣赏你, 也很喜欢你的书, 因为它常触动我心深处, 或许我对感情投注太多了吧!! 我也是水瓶座的, 可能瓶子的味道相近吧!! 可否写信给我或是找个机会与我聊聊天呢?! 等你的消息喔!! 祝: 愉悦 小瑜

时间: 1999/2/9 12:19:29 AM

姓名: Jeffrey Chung

性别: 男

I am glad to read the feeling of Mr. Wu to LOVE and he does emphasis that men, need love too. Wordings are full of sensation, I seldom read the similar content in Hong Kong (from a male author) Maybe in Hong Kong, life is so harsh that couples put money in top places, but Mr. Wu really write something I want to say in these years. Thank you! Mr. Wu, We really need LOVE too.

时间: 1999/2/8 09:58:21 PM

姓名: 喵喵

性别: 女

若权你好! 刚看完你写的《抓住你要的幸福》会买这书完全是被书名所吸引, 然后再配合好听的CD 一并读完。其实在这现实社会中, 很多男女爱情真的很像TV 剧情那样充满极端, 充满不实之感觉。很多人认为爱得成就好, 如果爱不成连朋友都做不了。这样子的爱我觉得那是“碍情”, 不是爱情。很多人忘了当初爱一个人的原动力是什么? 如果真心爱过, 有结果固然幸福; 没有的话为什么连真心祝福都没有! 其实是把爱情想得太完美了, 殊不知公主与王子结婚, 问题考验才开始! 男女之间的爱情会随时间变淡……若要维持长久那真是要靠……一些智慧……一些技巧……一些机运了。

时间: 1999/2/8 12:54:30 AM

姓名: 小菁

性别: 女

留言:

这是我许久未逛书店时, 才发现吴大哥你又出版新书了…不考虑就买了。回到家一看, 哇! 还赠送CD 且是限量喔。《抓住你要的幸福》值得读者一看。至于CD 就要试试读者们的听觉了……我是非常喜欢, 很喜欢, 不信买了就知道。

时间: 1999/2/6 01:03:15 AM

姓名: 咪

性别: 女

留言:

您好! 读了您所写几本书, 我很困惑, 您是怎么写出书中人的心境, 尤其是两性关系的书。我的婚姻平淡得不如白开水, 跟婚前不能比, 以致可有可无, 断又断不掉, 弃又弃不离, 难怪人说责任心重的人, 是比较可怜又辛苦的, 只怪自己太早婚, 劝女孩们踏上人生另个阶段时, 宜三思再三思。
PS: 写两性之间的书时, 性场面描述能否少点, 谢谢。

时间: 1999/2/4 11:56:53 PM

姓名: 小兆

性别: 女

留言:

你好! 又是我啦。现在我好想找一个人聊聊天喔。但是, 又好懒得开口讲话。所以就来寄信件给你, 你一定会觉得很无奈吧。因为平常事情就够你忙的了, 结果上网还要看我的无聊信件, 真是抱歉。今天接到成绩单了, 自己当然知道自己这学期的成绩不好, 可是我并没有心情不好, 但是同学却认为我应该心情不好, 可是我就是……可能是我没什么心思在课业上吧。因为我一直有休学的念头, 我觉得工作比较好玩, 又可以认识好多人。虽然有人常会说, 学校是最单纯的地方了, 等到你以后进入社会后, 就会发现社会是多险恶了。但是我碰到的情形却是相反, 我反而比较喜欢工作的同事, 而觉得学校的同学较不能沟通。对了, 你会觉得在面包店当工读生很低级吗? 我的同学是这样想的, 但是我却非常喜欢这份工作……对不起, 我一直在发牢骚, bye bye!

时间: 1999/2/4 04:08:41 PM

姓名: 江嘉评

性别: 男

留言:

若权大哥你好, 最近读了你的作品, 觉得你的很多想法确实启发和教授了我不少关于爱情世界里种种需要加以去调适和改变的地方。好好加油喔, 我想我会继续支持你的!!

时间: 1999/2/4 12:18:07 AM

姓名: 林芷君

性别: 女

留言:

若权: 你好: 看过你很多书。说真的我个人很欣赏你, 我记得开始看你的书时, 是我在《非常男女》节目中看见了你 and 听见你的谈话内容, 让我觉得你是一位很有内涵的男子, 慢慢的我想从书本中去了解你, 我觉得你是位有信心有个人独特风格的作家。 希望我能有这个荣幸成为你的朋友 ^^

时间: 1999/2/2 10:50:43 PM

姓名: 蔡健民

性别: 男

留言:

会把你的生日记错, 真的是天大的笑话! 其实那时的我脑海里只觉得读起你的文章, 尤其是上厕所的时候更是觉得你的文章很自由, 加上每每肚子不舒服或是不顺时, 只要拿起你的文章努力地读了之后, 就会狂泄不已! 这种感觉实在是太好了, 所以才会联想到奔放中自由的快感, 把你的生日想成1月23日, 非常的抱歉!

时间: 1999/2/2 06:25:45 PM

姓名: vivien

性别: 女

留言:

Hi! Dear Eric, 我好喜欢你喔……不论是你的书或你在报上、杂志上、电视上的表现都可以感觉到你是一个真心真诚有智慧的人, 有时候听(看)到你的言谈都会为你的想法而感动。前一年读到你的一本《明天永远值得盼望》令我心有戚戚焉。因为那年的暑假就在我准备大学插班考的前二天我的老爸也突然病倒了, 不过好在加护病房昏迷了几天的老爸奇迹地清醒了, 虽然这个事件的始末至今仍令人不解, 但是从陪着妈妈签病危通知书到办理出院手续的情形在心中至今仍难以抹灭。再加上我们家只有女生, 我还算大的呢, 所以那时真是顿时无所依靠, 心情真的与书上的你一样, 所以在读那本书时心情真的百感交集呢……关于爱情——至今25岁的我仍然没谈过恋爱, 因为一直没有认识男生的机会, 或者是我有太多的坚持太多想法吧而忙着补习、念书、上班……偶尔遇到“或许也能”的人时也因为知道我们互相不适合, 就连开始都没有就结束了(其中只有一位能维持朋友的关系, 其他的就好像从世界上消失了)。之前遇到了一位我与他都互有好感的男生, 在他向我告白时却因我不太擅长处理这种情况, 与他大吵了一架, 就又被我自己给结束了。最不能接受的是他有女朋友了, 这是我介意的。那时也许是年龄相近, 新鲜以及当时的天时地利人和, 使我们有机会接近, 但是理智告诉我, 他有一个四年的女朋友了。我对他而言算什么, 那他女友又算什么? 我似乎太理智了甚至连他女友的心情都没想到了, 不过有瞬间也想过, 因为我也喜欢他, 所以甚至有想委屈自己的念头……对他及他女友还有我自己三人之间我想了许许多多, 但却一直没有说出这许多的想法、看法。因为在那吵一架之后, 他就再也没有来找我了, 所以原本以为会有一段的恋情, 在还没开始之前就结束了。所以我在想在爱情的国度里是否应该笨一点, 少想一点, 不顾别人的感受, 只要自己的感觉对了就好, 还是要坚持一点, 理智一点? 我实在很矛盾, 好不容易来到的爱情又让它给溜走了, 朋友都一直觉得我是一个好人、好朋友, 但为何那个让我体会爱情的人却一直迟迟未出现呢……如果我没大胆一点地为自己着想, 那么我是不是就让每一次的机会溜走了呢? 还是要勇敢地谈一场恋爱呢? ps. 1. 这是使用别人的电脑所写的, 因此资料若不齐, 权请见谅。2. 对了, 这是第一次我告诉别人“我喜欢你”这句话喔, 就算是那个差点与我谈恋爱的人我也不好意思承认我是喜欢他

的，所以这份心意是最珍贵的……

时间: 1999/1/31 12:31:44 AM

姓名: 蔡健民

性别: 男

留言:

成熟，稳建，幽默，实效，开朗……

面对一个多才多艺的人实在是令人非常的“眼角”为之一亮，but 1月23日出生的人还有殷正洋，so，是因为自由日的关系吗？不然为什么会这么多才多艺？

时间: 1999/2/1 10:12:24 PM

姓名: SATTEC

性别: 男

留言:

你每本书我都有看，内容有时严肃有时好笑，感觉看到了人生的各种情况，使自己觉得好像多些对于自己或别人的看法。期待你的另一本。祝安康。SATTEC

时间: 1999/1/20 03:59:06 PM

姓名: 44

性别: 女

留言:

hi 你好,我是44,今年20岁,虽然看过你几次,但是都不敢跟你说话,不过你真的是一个好有礼貌的人喔。能够跟你做朋友,应该不错吧。我看过你的书,蛮好看的,因为是别人送我的,所以我就从头把它给看完了,这还是第一次把小说看完的喔。就打到这里好了,因为我要去上班了。881 881

时间: 1999/1/19 12:07:15 PM

姓名: 楠梓小吴

性别: 男

留言:

若权：这周末在中国 & 书店闲逛时再次看到你的新作，让我不由得回到家时再次阅读以前买的您的人作。不同的时候阅读同样的东西会有不同的感受，去年在读你的作品时，正处于苦追我梦想中的女孩时的低潮期，虽然到最后没有结果，但是至少我不再觉得心情苦闷。而现在我所面临的则是工作上的一个转型期，你的一切经历让我感觉到我可以找到更好的工作。你我都是水瓶座，我也姓吴，而你对我来说就像是我的倒影，却也是一个属于另一个次元的倒影，你所说所做，都是我非常想去做的，但是不知从何做起……多谢你听我的牢骚。

苔痕上阶绿，草色入帘青

吴若权读友纸上座谈会全珍藏版

在各种不同场合，拿着新书取得吴若权亲笔签名，对读者和作者而言，都是一份很值得珍惜的因缘。但是，吴若权还是常常感叹力有未逮，不能为所有支持他的读友们提供类似的服务，或回答所有的问题。为了能够稍稍弥补此一缺憾，我们借由《活出生命能量——Q得不一样》这本吴若权的全新风格作品问世之前，策划了这次“吴若权读友纸上座谈会”，汇总最近读者常提出的问题，邀请吴若权亲自回答。

问

吴先生，我看过你从事许多不同文体的创作，包括：企管、行销、文艺小说及散文，形态有相当大的差异，这都是你自己写的吗？你最喜欢哪一种？还会写其他的题材吗？（台湾／高文蔚）

答

很多人对这件事很好奇。当然，每个字都是我自己写的。不过，阅读对象不同，写法也不尽相同。我从很年轻的时候就开始创作，可能跟许多爱好艺术的读友一样，是从投稿给《国语日报》开始发表创作的经验。大学时写很多散文及小说，陆续曾在《人间副刊》、《中央副刊》、《皇冠》发表。由于学的是企管，在社会工作几年后，有机会应《管理杂志》、《突破杂志》总编辑之邀撰述专栏，一路写来，除了养成“固定写作”的习惯之外，也开展了不同的写作题材。至于，喜欢哪一种题材，实在很难说，都是自己的“小孩”，没有特别“偏心”的道理。最新出版的《活出生命能量——Q得不一样》这本书，是以“生活成长”的角度来分享几个观念，风格有别于从前的作品，是我个人写作的新里程。以后，还会有全新的短篇小说及行销书籍问世，请你继续惠赐宝贵意见。

问

若权大哥，我认真数过，截至《抓住你要的幸福》，你已经出版23本书，你哪里来的这么许多灵感呢？（上海／李雁）

答

基本上，我觉得我不是靠“灵感”写作的人。我习惯于观察。观察人群的经验，常给我很多感动。也许是午夜最后一班列车过后的火车站出口，看见一张等不到心爱的人的失望的表情，也许是公共电话亭里，一边解释一边哭泣的唇型，也许是布满阳光的公园一角，年轻夫妇推着婴儿车时交换的一抹微笑。生命中有许多感动就在身边，适时捕捉这些感动，可以丰富写作的内容。

问

若权先生，我很佩服你能将两性关系写得那么透彻。很好奇你对爱情及婚姻的态度是什么？（旧金山／Jennifer Wang）

最新出版的《活出生命能量——Q得不一样》这本书，谈的是“生活成长”，也有涉及我对爱情及婚姻的看法。也许是成长经验的影响，我对“幸福”的憧憬十分深刻，对爱情的渴望也很殷切。我一直相信，只要用心经营自己，总有一天会碰到心灵互通，而且生命能量和自己旗鼓相当的人，以幸福的姿势，相互学习，彼此互动，共度美好人生。婚姻，不是绝对必要或不必要的历程。生活过程中持续不间断的相知、相许、相爱、相惜，才是成就爱情为永恒的重要关键。这是最值得体验的成长，也是一生都在持续的修行。

问

我听说过一句话：“当作家的朋友很危险，常被出卖在他的作品中。”若权先生，你书中有许多“实例”也是出自于“被出卖的朋友”吗？或是借由写别人的隐私，公报私仇？（台湾／章敬耀）

答

你的问题有点“八卦”，也有点“尖锐”。其实，我很少“出卖”朋友。严格地说，应该是从来没有。在创作时，为了阐述某个观点，必须以举例方式说明。通常，那只是写作的一种格式，不一定是百分之一百来自某个人的亲身经历。如果，举的是真实经验的例子，一定会事先得到对方同意。不会“出卖”他，更不会“公报私仇”。那太无聊了！话说回来，难免有些人心虚地自愿“对号入座”。如果因而造成当事人的困扰，我实在觉得很抱歉！（我也很困扰啊！）

问

吴大哥，我很喜欢你的作品，尤其是《抓住你要的幸福》，里面有很多好棒的理念、编排及印刷，都很精美。但是可不可以请你不要再拿自己的照片当封面啊！太自恋吧！（台湾／小董）

答

谢谢你的指教。我必须说，我真的很认真创作，写《抓住你要的幸福》那本书时，我正受困于打电脑打到肌腱发炎之苦，能够得到你的肯定，我很高兴。你提到封面不要用作者照片的意见，我已经提供给出版社参考。他们会斟酌读者的需求来设计封面。用作者照片当封面曾经是出版界的一种风潮，在书店陈列时，也有一定程度的效果，方便读者在进入书店的一片书海中，比较容易找到我的作品。但诚如世界上所有的事一样，有些人喜欢，有些人不喜欢。我相当尊重不喜欢“用作者照片当封面”的读者意见，也会在新的著作中尝试看看，希望读者能再继续批评指教。

问

若权，我看你出书十分频繁，称得上是“多产作家”，你一年平均出几本书？会不会出太多了？（台湾／大李仔）

答

我每天固定写作一小时到两小时，平均约一千字。但并不是所有的创作都会出版成书，如果自己觉得不满意或不值得读者花时间阅读的文章，不会出版。每年约出版四本左右。你说“会不会出太多了？”这真是个好问题。很多出版界前辈基于好意，也警告我：“自己打倒自己。”我十分同意这些看法。但

是，写作毕竟是最喜欢的业余工作。凡事欢喜就好，只要不必太在意市场会不会“自己打倒自己”，只要读者还愿意支持，我还是会继续写下去。“减恩”的创作态度，应该远比“产量”的多寡问题，更加重要，不是吗？

问

吴大哥，或该称呼你为“Eric”？你的书上最后几页都会提供许多不同的渠道，可以和你联络，哪一种最方便？读者写给你的信，你都会看吗？每封必回吗？（多伦多／Tony Lin）

答

每位读者来信，都是由我亲自处理。我习惯用电脑，写email（电子邮件）应该是最快、又最方便的一种方式。上“吴若权读者俱乐部”的网站留言，效果也一样。传真虽快，但不见得收到，就算收到，字迹也常不清楚。一般书面邮件对我来说，负担最大。每周光拆信，几百封信就快要把我累垮了，若再加上看信、回信，速度真的很慢。但不论什么方式，请你务必写清楚回复的地址，经常有人写错自己的电子邮件或网站地址，导致我回复的信件被退回。如果，你通过一般书面邮件，最好附上一个写好地址的回邮信封，我比较好处理。以上程序都正确的话，当然是来信必复！只不过时间长短略有差异。

问

看完你许多作品，知道你是一个兼具理性及感性的人。若权大哥，人真的可以既理性又感性吗？（台湾／张智浩）

答

我认为生活就像一个“翘翘板”，左右两边各放置不同面向的东西。譬如：理性与感性、家庭与事业、理想与现实、亲情与友谊……让左右两端维持“动态的平衡”是一种境界，也是一种乐趣。这当然需要很多不同的技巧，将两端的東西移动一下位置、或拿掉一些负担、换另一个东西，让左右两端的東西不对立，和谐地共处在同一块木板上，这需要一些智慧、更需要开放的胸襟。

问

吴若权先生，还记得我吗？我就是上个星期带小儿子去关渡玩，遇见你正在写生的单亲妈妈，我觉得我的小孩也很有天份，怎样栽培将来才能像你一样有才华？（台湾／周小姐）

答

先谢谢你对我的夸奖！也要恭喜你有一个天真可爱、健康强壮的小孩，他的小名叫“东东”，对不对？我认为：任何一个小孩，都有他的优点，只要顺势发展，多给小孩尝试或学习的机会，不排除各种可能性，并适时鼓励，就能早点发现他的潜力。我的童年时期，在山上住了六七年，父母的管教方式很开放，得以尽情接触大自然，比较容易满足好奇心。青少年的求学过程不顺利，对人生有很大的疑惑，后来透过深度的阅读及思考，自己慢慢开窍，才知道要尽心尽力追求自己想要的人生。这些经验和你分享，也祝福你！

This is for You.....

写下你的生活心情，分享你的心灵能量.....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

吴

●得不一样●

若权

活出生命能量

摆脱数字困境，回归心灵富有

把每一天过得像刚煮好的米饭或拉面一样 Q

享受“自然、卫生、新鲜、成熟、有弹性”的新价值观

在这不景气的年代

你一定要相信自己会更好；人生会更 Cute！

自序

吴若权

让生活Q得不一样

困顿的年代，惟有富足的心灵，

才能够让幸福长久，拥有真正的快乐。

季节迭替，在爱人与被爱之间、在相聚与别离之间、在繁华与枯槁之间、在微笑与眼泪之间……

冬尽春来、乍暖还寒的夜里，我安顿好家里，让母亲入睡，向父亲道晚安。一个人回到工作室，跪在地上擦地板。双手很冰冷，心中却温暖。竟不知不觉哼起那首睽违已久的旋律：“虽然没有好花园，春兰秋桂常飘香；虽然没有大厅堂，冬天温暖夏天凉。”一时之间，百感交集。

困顿的年代，唯有富足的心灵，才能够让幸福长久，拥有真正的快乐。

想要活得更快乐，是现代人的最大心愿。在当下这一波不景气的冲击下，价值观朝向两极化延展：有些人，忙着赚钱不要命，必须要靠医学专家一再地提醒，才能顿时清醒。然而，也有更多的人，失去工作，连赚钱的机会都没有。

于是，有些人急着寻找自我，想要回归更自然、更简单；有些人开始吃素，找有机蔬果，勤练健身……看起来做这些事都可能令人更快乐；而实际上，过犹不及却可能形成更大的负担，活出另一种不快乐。

为避免这种会造成不快乐的巨大负担，坊间各大意见领袖先后提出了不同主张，继EQ（情绪指数）超越IQ（智