

(台湾)南琦◎著

潇洒做自己 的25堂课

生活大步走，

人生剧本自己写

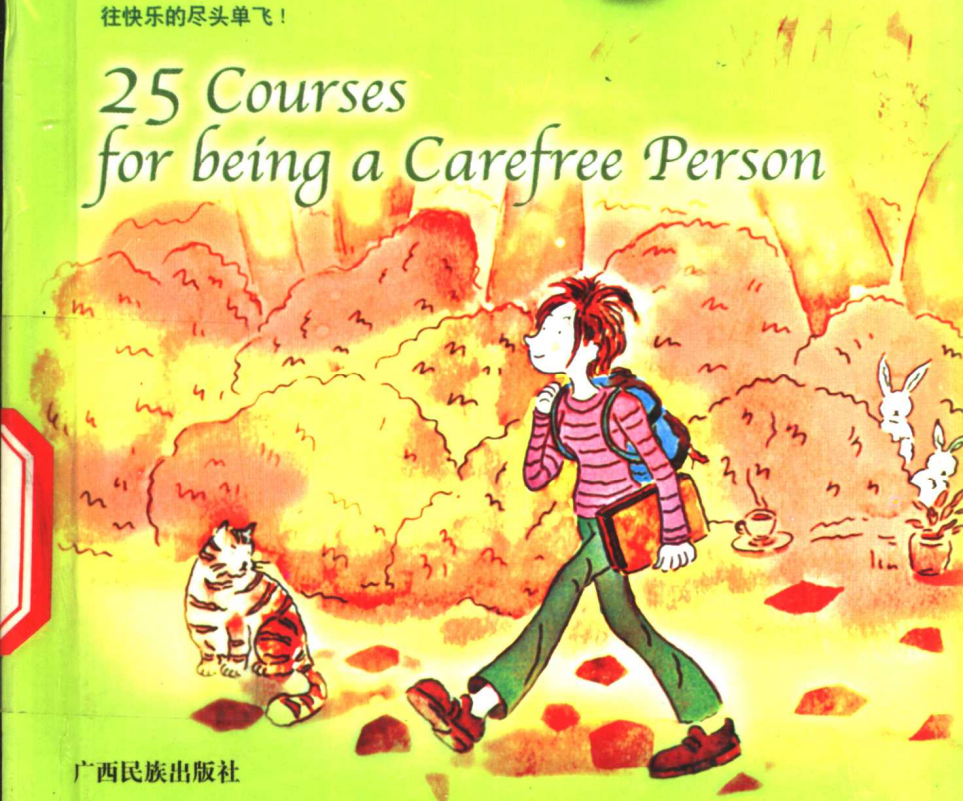
给一双翅膀，让自己飞翔

享受单飞的25篇幸福乐章

轻松活出自信与自在

往快乐的尽头单飞！

*25 Courses
for being a Carefree Person*

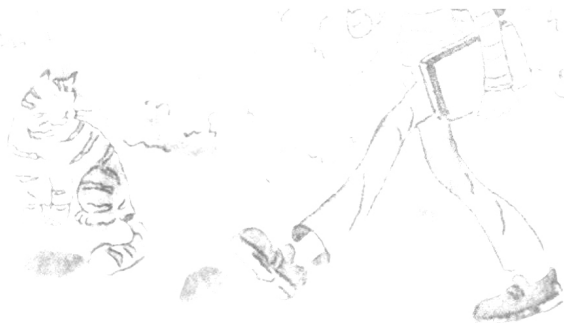


广西民族出版社

(台湾)南琦◎著

潇洒做自己 的25堂课

25 Courses
for being a Carefree Person



广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

潇洒做自己的 25 堂课/南琦著. —南宁:广西民族出版社,
2003.1

ISBN 7 - 5363 - 4288 - 8

I . 潇... II . 南... III . 人生观 - 通俗读物
IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102445 号

本书由华文网集团王宝玲授权独家出版发行

(版权支持廖均卉女士 8862 - 23112211)

翻版、盗印必究

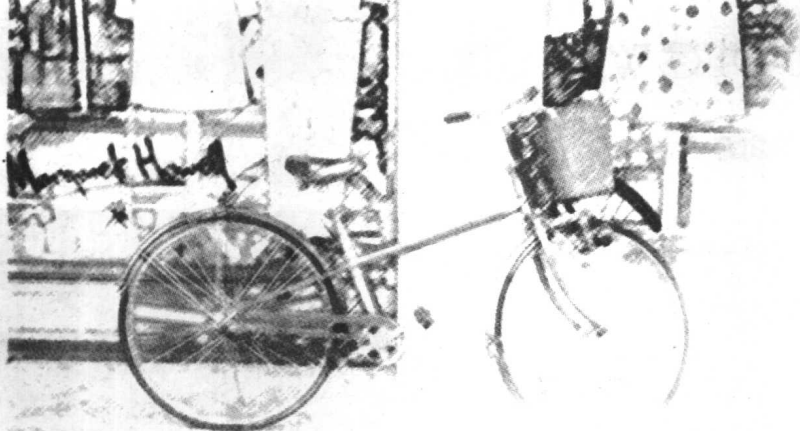
潇洒做自己的 25 堂课

南琦/著

责任编辑	徐美 张惠琼
封面设计	耀午书装工作室
责任印制	余秀玲
出版发行	广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路 3 号 邮编:530021)
印 刷	北京金红发印刷厂
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	7 印张
字 数	150 千字
版 次	2003 年 2 月第 1 版
印 次	2003 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5363 - 4288 - 8/Z · 482

定价:18.00 元



25 COURSES

FOR BEING A CAREFREE PERSON

努力写出自己的剧本

打开心扉,我的剧本随时等待修改,现在走得正顺的剧情,
也可能会有急转直下、意想不到的发展。

所以我的剧本没有结局,
随时欢迎其他配角出场。

7/20 15/03

Foreword

序

我的独立宣言

人长大了，心也跟着长大了吗？

在社会与父母的过度保护下，以往禁的是撞球店、电玩店，现在禁的是网络咖啡店，为的就是要莘莘学子“不要受诱惑”，失去对社会适应的抵抗力。

2 在避孕用品普及的现代社会，不慎怀孕的未成年妈妈却愈来愈多，因为社会教育不愿面对人真正的独立，深怕如此一来，就失去对他们的控制。

人的心理年龄永远也追不上身体年龄的成长。一个40岁的成年人有着20岁的思考模式，明明规定20岁是法定年龄，而20多岁的人表现得还像个青少年般懵懂无知。电视上那些明明大学毕业好几年，26、28岁左右的女艺人，行为举止乃至穿着，活



脱像个不想长大的小女孩，无邪地卖弄自己成熟的胴体，却说是“要做性感的成熟告白”。

最受女人欢迎的身体，是骨瘦如柴似的棒棒糖身材，宛如未经发育的少女；最受男人欢迎的身体，是古铜色皮肤，手臂两块肌，腹部六块肌，年轻壮硕不易维持的梦幻身体，因为这个社会不太想让你长大，宁可小，不可老，让人小于实际年龄，是社会教育的一环。

可惜教育与现实环境的考验没有交集。原来以为装小、做小儿女状，可以得到别人的关照，却因为自己的依赖吓跑了周遭的人。

每个人都有有待解决的问题与难关，而结交朋友最主要的目的是互相打气、分享经验，然后再回去面对各自的问题，精神上的支持大于实际的帮助，依赖的寄生虫除非能找到心甘情愿的宿主，否则谁都会避之惟恐不及。没有能力照顾自己的人，凭什么带

Foreword

序

给自己与别人快乐？而别人又为什么非要你这个朋友不可？

一个人有没有办法在大部分的时候独立，做自己的主人？

一个人独处的时候会不会急着拿起话筒，或者感到很自在？

一个人吃饭很无聊，一个人住更糟糕？

你有没有很多“事情本来就该这样”的既定想法？

面对众人的压力，你是要把话吞回去，还是努力维护自己的观点？

是否把自己的快乐建筑在别人的快乐上，他快乐我就会快乐，他痛苦我也快乐不起来？

我们都以为人应该是群居的动物，所以管你相不相干，聚在一起都是一伙人。跟团旅行时，二十几个团员中有一小群结伴来的朋友，他们亦企图把其



他原本不相干的陌生人也变成同伙人。

自由活动时大家要一起行动，吃饭时要坐在一起嬉闹，就算是在旁边无聊地坐着也好，起码“看起来”你是自己人。这样的旅行让我觉得气闷，我是来放松充电、沉思默想的，不是来搞交际应酬的，于是我渐渐脱离那小群人的行列，避开无谓的身家调查，径自走着看着，就算被他们视为不合群的怪胎也不在意，我没必要跟着大家的步伐走，我是来旅游的不是吗？

5

不仅如此，不甘寂寞的人连情感上也要互相牵绊，于是一个人对自己的问题没有机会做洞察，又把别人的问题当成自己的问题，彼此纠葛。

以前我有个同事为别人的事所苦，其实那和她并不相干，和她要好的一个女同事与一已婚的男同事有恋情，她站在捍卫道德的立场，非常愤慨地向我抱怨：“他们怎么可以这样呢？这样如何对得起男方

Foreword

序

的老婆?这是背叛耶,我真的很看不下去。”

因为太“看不下去”,以至于她无法专心工作,只要那对男女在办公室说话,她就气得全身发抖。我劝她:“这是他们自己的感情问题,又不关你的事,别去管他们了。”

但力劝无效,她仍旧气愤不已,没多久她就因为“实在看不下这对狗男女,这办公室太变态了”,愤而离职。

6

本来是别人的问题,最后变成是自己职场适应的问题,这是对自我与人际分际没做好区隔所致。

我是真正想成为独立的人吗?我愿意忍受寻觅的痛苦、牺牲与人妥协的安适,为的是拿回自己命运的主动权吗?这其中必有许多挣扎。许多父母永远把小孩当成他们心中永远的小孩,但如果你自己也这样想,心中的小孩永远都不会长大。

看看这社会对待老人的方式。



老人的智慧受到忌憚，并且不受到重视，企业纷纷要将棒子交到年纪甚轻的人身上，老人也因为不懂电脑网络而自卑地退出工作职场，说是要增加企业活力，避免过度僵化。谁僵化？老人吗？当把他们赶到社会的一角，并企图想遗忘他们时，却忘了自己也在一点点的苍老。

我要大声地念出我的独立宣言，就在下定决心的这一天。

我要做自己行为的主人。我要我的思想达到我想要的智慧，我要成为一个身心都成熟的人。

Contents

目 录

Part ①

满足

不是在饱足之余的满足，
而是不管在任何情况下，有说放下就放下的轻松，
细细品尝手边片段短暂的快乐。

第1课 ● 制造难得享受的机会，并沉浸其中 / 02

第2课 ● 廉价也有廉价的幸福 / 011

第3课 ● 敢于冒险不怕输 / 018

第4课 ● 没有理所当然的事，维持单纯的好奇心 / 024

第5课 ● 不靠别人的坚强 / 031



Part ②

坚强

我们来这世上是一个人，
走的时候也是一个人。
面对大部分人生难题，外人没法替你做决定，
只有自己能给自己肩膀。

第6课 ● 一个人并非劣势，而是所有力量的总和 / 042

第7课 ● 制造乐趣，成为容易快乐的人 / 050

第8课 ● 开始信仰自己 / 057

第9课 ● 做自己身体的主人 / 064

第10课 ● 不急着两个人 / 070



Contents

目 录

Part 3

飞翔

给一双翅膀,让自己飞翔,
世界之大,
大到再也没什么好在乎的。

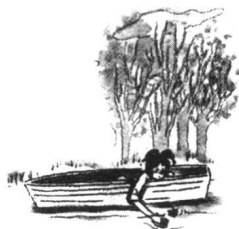
第11课 ● 三十岁的女人无所惧 / 080

第12课 ● 受挫,就当是为自己加能量 / 087

第13课 ● 用出行找寻人生出口 / 094

第14课 ● 我不平凡,我很特别 / 102

第15课 ● 自我牺牲不伟大,不做悲伤的牺牲者 / 111



Part 4

独立

独立不是一间房,一张单人床,
独立是可以一个人看电影,笑给自己听,
可以一个人静静的什么事都不做,
也觉得舒服自在。

第16课 ● 与小孩为伍 / 118

第17课 ● 做时间的主人 / 128

第18课 ● 学会谦虚与低头,人生大步走 / 135

第19课 ● 制造一个人的家 / 144

第20课 ● 不比较,不计较 / 150



Contents

目 录

Part 5

努力

努力不需要洒狗血的决心，
只要立刻从沙发上爬起来，
努力需要付出代价，
只不过这个代价之后是丰美的果实。

第 21 课 ● 钢铁般的意志控制法 / 158

第 22 课 ● 给自己鼓励的奖状 / 166

第 23 课 ● 有爱有性的亲密关系 / 174

第 24 课 ● 不景气更要努力 / 180

第 25 课 ● 努力写出自己的剧本 / 189







25 Courses for being a Carefree Person

潇洒做自己的 25 堂课



1

制造难得享受的机会， 并沉浸其中

在该享受、能享受时就应理直气壮地享受，
然后在接下来的日子里，靠着这些偶一为之的享受，
维持幸福的感觉。

常吃大餐，失去了对大餐的仰慕之情，只觉得没什么了不起。

常吃五星级的朋友，渐渐不能体会它到底好不好吃，反而更挑剔的说：“这家的起士蛋糕真难吃，那家的沙拉不新鲜。”而好不容易因朋友请客才去开眼界的人，却连一颗咖啡用的奶球都想偷偷放进包包里。

我第一次坐商务舱的经验很难忘记。

那次要不是误打误撞，哪有见识商务舱的机会？平日