

微笑系列丛书

梦工场

照顾自己 就是造福别人

自己的力量来自于自己

你一直说要对别人好，
却总不懂：别人为何不懂你的好。
别人不懂你的好，是因为你对自己不够好。
所以，想要对别人好，就先对自己好吧！
当你真心地快乐微笑，也能令人快乐微笑。

林琇琬 著

All by Myself



现代出版社

照顾自己 就是造福别人

自己的力量来自于自己

林琇琬 © 著



现代出版社

图字:01 - 2003 - 4205

图书在版编目(CIP)数据

照顾自己就是造福别人/林琇琬著. -北京:现代出版社,2003
(梦工场·微笑系列)

ISBN 7 - 80188 - 040 - 4

I. 照… II. 林… III. 个人 - 修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063683 号

作 者:林琇琬

总 策 划:吴江江

责任编辑:吴庆庆

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:固安博通印务有限公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:4.65

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001 - 6000 册

书 号:ISBN 7 - 80188 - 040 - 4

定 价:12.00 元

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

作者简介

林琇琬

台湾南投埔里镇人

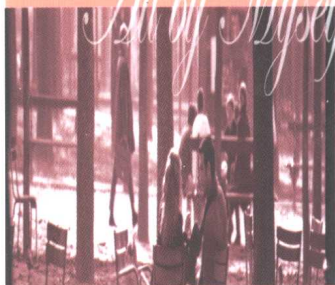
读过中文系，后来转英文系，最后发现：文字创作才是自己的路。

喜欢生活，也懂得享受生活的乐趣，认为不断地学习才是生命存在的目的。

总策划 / 吴江江
责任编辑 / 吴庆庆
美术编辑 / 程阳阳

照顾自己 就是造福别人

(我是书签，请取我吧)



服务小康社会
引领休闲时尚

现代出版社



Chief of Knowledge

知识才能谋生
阅读打开视界

未来

若我们有一点点的成长
因为有你的支持
若我们有一点点的成就
因为有你的鼓励

特 · 别 · 感 · 谢 · 你 · 购 · 买 · 本 · 书

目录

CONTENTS

| | |
|------|------|
| 接受本来 | ▶ 1 |
| 过去 | ▶ 3 |
| 幸好 | ▶ 5 |
| 耳朵 | ▶ 7 |
| 只要愿意 | ▶ 9 |
| 等待 | ▶ 11 |
| 逃离 | ▶ 13 |
| 超越 | ▶ 15 |
| 变数 | ▶ 17 |
| 自以为是 | ▶ 19 |
| 意外 | ▶ 21 |
| 合作 | ▶ 23 |
| 层次 | ▶ 25 |
| 反复 | ▶ 27 |
| 未知 | ▶ 29 |
| 山水 | ▶ 31 |
| 方向 | ▶ 33 |
| 化身 | ▶ 35 |

目 录

CONTENTS

| | |
|-------|------|
| 学习 | ▶ 37 |
| 准备 | ▶ 39 |
| 催眠 | ▶ 41 |
| 遮掩 | ▶ 43 |
| 随意 | ▶ 45 |
| 累积 | ▶ 47 |
| 改变 | ▶ 49 |
| 习惯 | ▶ 51 |
| 持续 | ▶ 53 |
| 活在美好里 | ▶ 55 |
| 标签 | ▶ 57 |
| 相信 | ▶ 59 |
| 选择 | ▶ 61 |
| 信仰 | ▶ 63 |
| 香水 | ▶ 65 |
| 妥协 | ▶ 67 |
| 认知 | ▶ 69 |
| 抱怨 | ▶ 71 |

目录

CONTENTS

| | |
|--------|-------|
| 征服 | ▶ 73 |
| 简单 | ▶ 75 |
| 一体 | ▶ 77 |
| 中心 | ▶ 79 |
| 自己先相信 | ▶ 81 |
| 对自己好 | ▶ 83 |
| 别再说没什么 | ▶ 85 |
| 内心的小孩 | ▶ 87 |
| 规矩 | ▶ 89 |
| 莲花向外开 | ▶ 91 |
| 过程 | ▶ 93 |
| 自在 | ▶ 95 |
| 出发 | ▶ 97 |
| 当时的微笑 | ▶ 99 |
| 尝试 | ▶ 101 |
| 吸引 | ▶ 103 |
| 对自己真实 | ▶ 105 |
| 一相情愿 | ▶ 107 |

目录

CONTENTS

| | |
|---------|-------|
| 认定 | ▶ 109 |
| 自己决定 | ▶ 111 |
| 太认真 | ▶ 113 |
| 没感觉 | ▶ 115 |
| 颤抖的手指 | ▶ 117 |
| 情绪是天气 | ▶ 119 |
| 眼睛 | ▶ 121 |
| 假装 | ▶ 123 |
| 态度 | ▶ 125 |
| 老师 | ▶ 127 |
| 同等 | ▶ 129 |
| 演戏 | ▶ 131 |
| 在每个地方快乐 | ▶ 133 |
| 难题 | ▶ 135 |
| 无力 | ▶ 137 |
| 寂寞 | ▶ 139 |

接受本来

镜子照到美女时，并不会因为特别喜悦而呈现闪亮的效果。

当然，它照到丑人时，也并不会因为排斥而自觉羞愧。

它只是接受事物本来的样子，不受影响。

生命也可以如镜子一般美丽。

当你去接受它本来的样子，按原本的样子来接受它，一切就变得美丽了。

紧张、害怕、生气、焦虑都不见了，只有美丽存在。



过去

在整理旧东西时，你找出一张昔日的手札。

那时，工作得很辛苦，周遭的人很讨厌，生活很累……

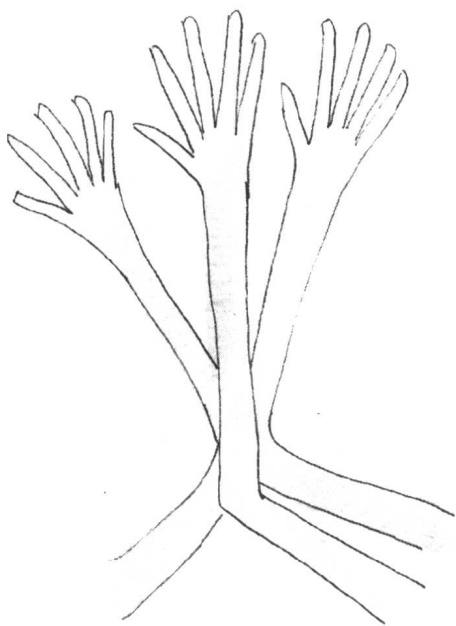
你原以为自己再也撑不住了，会倒下去，再也爬不起来。

所以，你写下了当时的心情，怕再也写不了了。

然后，在某一天，你找到那张手札，惊讶于自己原来早忘了那时的辛苦，而活得很好。

所有难过的，也过去了。

生命中，没有什么是过不去的，一切都会过去的。



幸好

你去找昔日的朋友，却看到他们仍是一样。

穷紧张的，仍在穷紧张；自以为很懂的，仍在装懂。

你说：“看到他们，竟庆幸自己的成长，已和他们不同了。”

这些年来，你受了些苦，在这些苦中，成长起来。

你多年的好友，仍生活在安逸中，在不想成长的生活里，所以仍是一样。

而你已经不同了，在生活中，开始拈花微笑。



耳朵

你在寻求一种答案。

在寻找的途中，不是通过诉说，而是通过倾听。

你却不懂，而做了相反的事，难怪你惶惶不安。

你的耳朵听不到别人，只听到自己。

不断地诉说你的问题，是听不到你要的答案的。

你怎能要求关上的耳朵，却听得到声音？

先静下来吧！让耳朵学会倾听，嘴巴学会沉默。

答案，便会自然来到你心中。