



禅味小故事
+
真实案例

开启身心灵
快乐之旅!

做个好命人

赖淑惠

It's All in Your Head Thinking Your Way to Happiness

“穷忙时代”的新生活智慧，快乐生活必读书。

台湾著名财智人物、微笑生活达人赖淑惠教你读懂幸福的代码！

港台地区畅销书，上市以来广受好评。

让你拥抱成功的同时更拥有幸福！

中华书局



做个好命人

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

做个好命人 / 赖淑惠著. —北京: 中华书局, 2011.5

ISBN 978 - 7 - 101 - 07894 - 7

I. 做… II. 赖… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 044491 号

-
- 书 名 做个好命人
著 者 赖淑惠
责任编辑 焦雅君
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷 北京天来印务有限公司
版 次 2011 年 5 月北京第 1 版
2011 年 5 月北京第 1 次印刷
规 格 开本 /880 × 1230 毫米 1/32
印张 5¼ 插页 10 字数 80 千字
印 数 1-10000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07894 - 7
定 价 20.00 元
-

自序

好命、快乐、自在的生活达人

一些朋友问我：“我为什么不快乐”、“我的烦恼为什么这么多”、“别人都夸我好命，但我却永远都害怕失去一切”。

望着这群具有良好背景，穿金戴银的社会中坚栋梁分子，对话语气中竟带着几许落寞，双眼竟隐藏几抹沮丧，我心中不免感叹：唉！又是一群迷失在物欲丛林中的贵族。

其实每个人的一生，都在寻找一把能够打开心灵的钥匙，因为唯有心灵找到了归依处，才能确认生命的方向和意义。如果生活中只剩下享受物欲，那么你就注定要当个“远离快乐的贵族”，甚至要当一辈子的物质奴隶。

在非洲行医济世的史怀哲，创建了一所兰巴伦斯医院，他曾说过：“每个人心中都有兰巴伦斯。”即使无法称为栋梁之材，却也可以作为一束燃木，让炽热的火焰温暖每一个人的心。

年轻时的我，因为害怕贫穷，所以拼命赚钱，等到拥有金钱后，人人都夸我：“你真好命！”财富似乎成为世人定位好命与歹命的关键，而自己也颇为沾沾自喜。直到有一天，我突然发现在金钱竞逐的游戏里，千万元可能在一瞬间获得或消失，在那种空虚乏力的数字变异中，最后还是会一无所有，这才顿悟“好命”不是用财富权势来衡量的，而物欲享受也不可能等于幸福。

有一次看到《商业周刊》介绍景文技术学院校长周添城的故事——“五十岁重新做人”，当他人生最春风得意之时，子女、婚姻、事业却同时出现问题，这让周校长悟到：“人生的剧

本老早就写好了，差别只在你看不到而已，但这不妨碍我们尽其在我。”是的，生命中总有许多我们无法掌握的插曲。而如何面对、接受、处理、放下这些插曲，就要靠幽默、知足、简单、变通，将烦恼化成积极的力量。

以前只要努力，就可以赚到钱，而现在是拼命努力，却不一定有钱赚；这句话道尽“新贫时代”的残酷，因此新贫时代如何做好命人是大家必须重新学习的新智慧。

近年来，我成为慈济人，感受到大爱的可贵，我以“幽默、微笑、爱”来推动生命，只要拥有这些基本元素，你的生活就会充满希望与自在。

当你拥有微笑的容颜时，你的幽默话语，会让更多机会找上门；当你能够知足后，所拥有的快乐无法言喻，更能珍惜所有；当你学会过简单生活时，所有财富自然涌现；当你懂得从容变通时，幸福就会时时盈满胸怀。

幽默、知足、简单、变通是本书的四大主题，也是一个人快乐生活不可或缺的四大元素，各主题内容丰富多元、巧譬连连，读者们只要细细品味、彻底执行，相信很快大家都能做个好命人。

赖淑惠

目 次

1 第一部 幽默,让你的机会比别人多

3 每天一颗“笑”补丸

6 人际关系的新“通乐”

9 靠幽默也可以借东风

13 不要做一部严肃制造机

16 夸张是幽默之源

19 自我解嘲的威力无限

22 人际战场中的最佳兵种

25 泼冷水前请先停看听

28 凸槌一下又有什么关系

32 五招微笑永远挂脸庞

36 打造幸福的四把金钥匙

39 第二部 知足, 让你的人生比别人快乐

41 用“智慧”炖“幽默”

44 拥有四心 = 拥有圆满人生

47 皮格马利翁, 让生命更精彩

50 珍惜每一个“小赢”

53 千万别做大“话”家

56 老不老实, 决定成功与否

59 纯真是一条美丽的幽径

62 知足, 丰富生命的秘笈

65 眼睛不能睁得太雪亮

69 拓展人脉的必备秘诀

72 说话是艺术, 也是技术

75 第三部 简单, 让你的人生比别人轻松

77 学会放下才是最富有的人

81 没事就是最好的事

84 小虾米也可以变大鲸鱼

87 不动心才能真快乐

90 生活简单才能没有负担

94 心开, 路就开——阿Q胜利法

97 启动快乐之门的密码

101 面子其实不是很值钱

105 最佳沟通高手——将心比心

109 第四部 变通, 让你的人生比别人幸福

111 打开心灵黑盒子

114 只要“变”, 就能“通”

117 事事看得开, 心花朵朵开

120 吃一次亏, 得终生福

123 心放空, 超轻松

126 只要常怀一颗感动的心

129 下一个不一定会更好

133 有舍才有得, 放下才自在

136 好的最大敌人是最好

140 让生活更幸福的密码

145 附录: 淑惠的智慧秘笈

第一部

幽默，让你的机会比别人多

想塑造个人魅力，让机会源源不断吗？
不论你是男是女，是老是少，
也不论你是美是丑，是机灵或是木讷，
唯一不会失误的秘方只有一个，
那就是幽默。

每天一颗“笑”补丸

微笑不但是人际关系的芬多精，
事业成功的激活剂，
更是身体健康的大补贴。

三位外科医生相互炫耀谁的医术高。

A医生说：“我帮一个人接合了一条手臂，他现在已是全国最杰出的职棒投手了。”

B医生说：“那不算什么，我帮一个人接合了一条腿，他现在已是全世界最顶尖的长跑名将了。”

C医生说：“那都不算什么，我曾帮一个傻瓜接合了微笑，他现在已经贵为国会议员了。”

每个人的脸上都有一条十点十分的微笑曲线，这是一条不可思议的魔幻线条，经常展示它，连傻瓜都有出头那天，更别说是一般人了。

微笑，不但是送人的最佳礼物，也是自我愉悦的开心果，当嘴角曲线两端微微向上翘起时，人与人的关系就越

发水乳交融了。所以我常说：“笑这种东西是自用、送礼两相宜！”

有人说“药补不如食补”，我则说“药补不如笑补”，因为食补需要准备各种食材，还要文火慢慢炖，既花钱又费工夫，不像笑补，只要多想开心事，多看开心事，多揶揄自遣，嘴角时时向上弯，不但轻轻松松获健康，还能赢得好人缘。所以说，微笑不但是人际关系的芬多精，事业成功的激活剂，更是身体健康的大补贴。

听过“笑笑瑜伽”吗？它是一股刚从西方刮过来的新兴健身风，专家说，当“笑”配上了“瑜伽”，就成为不可或缺的“最佳良药”！趋势观察家说，这种笑出健康的瑜伽术即将风起云涌、蔚然流行，进而席卷全球。

虽然大家都知道笑是健康的绝佳推手，但拘谨的东方人好像天生就是幽默、轻松、笑的绝缘体，算算十天半月难得开心笑几回，整天脸部肌肉紧绷得不得了，心情严肃得不得了，这一点西方人就好比东方人强许多。

其实在这个花花世界里，每天都会发生不少“笑事”，只要我们放松心、绽开眼，多体验、妙观察，就能天天开心笑、快活过，一切的幸福好事也会一件接着一件来唷！

举个例子，有一次参加某县的台商餐会，县长上台致词时说：“兔子们，今天的饭狗吃了吧，大家都是大王八！”台下的人听得是一头雾水、满脸狐疑，大家开始议论

纷纷。

接着县长又说：“不要酱瓜，我捡个狗食给你们舔舔！”此时台商们再也无法忍受，集体站起来抗议。

见此，旁边的秘书赶紧解释，县长的意思是：“同志们，今天的饭够吃吧，大家都使大碗吧！不要讲话，我讲个故事给你们听听！”

笑一下

“叮咚、叮咚”门铃响了，妈妈叫小琪琪去开门，小琪琪开门一看，外面站了一位高大、有着直挺希腊鼻的英俊男子，小琪琪有点不知所措，耳边同时传来妈妈的声音：“琪琪，快叫爸爸。”琪琪呆了，莫非妈妈？天啊！妈怎么会这样？虽然那男士英俊潇洒，但突然要她叫“爸爸”，她怎么叫得出口呢？

这时妈妈走过来大声对她说：“你这孩子发什么呆呀？快叫爸爸呀！”琪琪依然叫不出口。妈妈看她呆若木鸡，就赏了她一个大巴掌，生气地说：“快叫爸爸呀！”琪琪十分委屈地低头轻轻叫了声：“爸爸！”

妈妈又生气地说：“叫这么小声哪听得到？大声叫，你爸爸在楼上，跟他说修水塔的来了，叫他带人家到顶楼去。”

人际关系的新“通乐”

一个人脑筋一定要畅通，
生活要幽默风趣，
人生才会快乐亨通。

一位单亲妈妈刷双卡向银行借了四百万，一开始花钱很happy，到后来负担不起高利息就worry，只好“以卡养卡”，没想到利滚利，一下子滚出了一千万！现在她在网络上卖水饺还高利贷，冬天也要冒着刺骨的寒风骑机车载着三个小孩一块儿去送水饺，加上讨债电话一天十几通，真让她苦不堪言，她懊悔加沮丧，只有狂呼：干脆一家人死了算了！

其实，想当“卡奴”，就要有被“卡死”的准备，这就是“卡”的宿命吧！

“卡”这个字挺有意思的，上、下之间那一横杠，究竟该属于谁？“上”说是它的，“下”说是它的，旁人也不知该如何协调，就这样“上”和“下”互不相让、抢来抢去，结