

How To Make
Everyday Wonderful

过好生命的 每一天

陈梓琪 著

真实面对自己

倾听自己内心的声音

感悟生命中最重要的是什么

找到一种最适合自己的生活方式

让有限的生命变得丰富充实宁静



过好生命的 每一天

陈梓琪◎著

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

过好生命的每一天/陈梓琪著. —南宁:广西民族出版社, 2003. 4

ISBN 7-5363-4426-0

I. 过... II. 陈... III. 人生哲学—青年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025697 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

过好生命的每一天

陈梓琪 著

责任编辑 徐 美

封面设计 康笑宇工作室

责任校对 苑 苑

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 北京市金红发印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 8

字 数 170千字

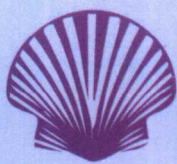
版 次 2003年5月第1版

印 次 2003年5月第1次印刷

ISBN 7-5363-4426-0/Z·519

定价:16.80元

如有印装质量问题 请与工厂调换



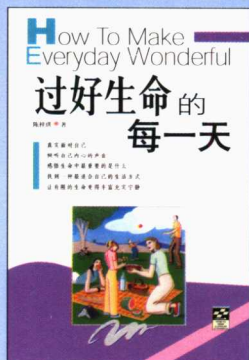
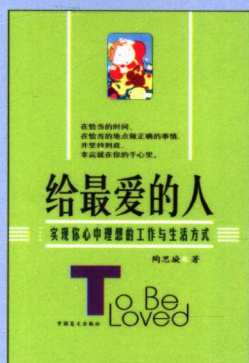
作者简介

陈梓琪

辅仁大学大众传播学系毕业，爱好自由的天秤座女子。喜欢阅读、写作。现为自由创作者，原为一名普通的上班族，跨足广告界从事广告文案撰写后，在文坛展露头角。相信命运掌握在自己手里，但承认运气也很重要，是个快乐的乐观主义者。

■ 策 划/雅典娜文化

■ 责任编辑/徐 美



序 Foreword

从今天出发

做一件事情，你可以高高兴兴、快快乐乐地去做，也可以很痛苦地去做，假如你能够选择快乐，为什么要选择痛苦？

——奥格曼狄诺

人生很多时候，我们无法控制自己要做的的事情，因为可能是别人要求我们做的，虽然，你无法控制这件事情，但你永远可以改变做这些事的心情。

每当遇到任何烦恼的时候，你都要想：如何让我现在更快乐？每一次遇到挫折的时候，你都要想，成长的机会将要来临了；每当做事遇到压力的时候，你都要告诉自己，我一定要享受这份工作的乐趣和过程。只要麻烦一上门，你便自问：“如果我不立刻解决这个麻烦，世界末日就会来临吗？”然后，泡一杯咖啡和朋友聊一聊、看看小说

序 Foreword

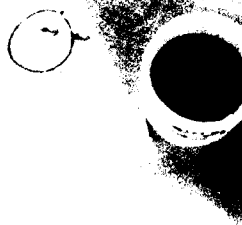
——只要把麻烦先摆在一旁,享受属于你的时光即可。

要知道:快乐是一种选择,痛苦也是一种选择。做每一件事情,我们都要选择快乐,选择享受。

如果你有这样的想法,做每一件事情都会非常愉快,而且一定会非常成功。

我们说某些人“对自己要求很严”,他们在遇到失败或失意的时候,很难原谅自己。许多人都是这样,给自己设定的标准很高,有时就难免没办法达到那样的标准。给自己定下很高的标准,就需要有适当的平衡,那就是要能让自己快活一下——适时奖励一下自己,享受一下人生。若不如此,仅执着于很高的标准,就未必是件好事。

工作得很辛苦,或者是遇到困难时,给自己一点奖赏,一点礼物,这就是赏心乐事,通常都是小事,但是能叫我们觉得很愉快,例如吃过午餐后,到公园里散散步;花一个小时阅读一本自己喜欢的书;经过一天辛苦工作之后,为自己沏杯好茶。



今天,告诉自己要带着高昂的情绪开启一天的序幕,不要为了这即将展开的一天而忧烦。下定决心,以全新的心态迎接这一天,想着:“又一个好日子要开始了。”你还可以替自己立下一个目标,像是在上班的途中微笑五次,或是早点起床,洗个舒服的澡。用一种积极而轻松的心情开始每一天,日子会过得比较愉快、没有压力。

就从今天开始吧!

作者 谨识

Part 1

发现好心情





1 娱 乐

每个人的内在都隐藏着一颗赤子之心。

——尼采

你可曾一天大笑三回？你的人际关系是否比以前更愉快？你能卸下防卫的面具，适时对事情做出反应吗？

懂得娱乐的人，通常比他人更能在游玩中怡然自得，也最有能力处理工作上的压力。其实，娱乐是纾解平日积压的情绪最有效的方法之一，因此，缓和紧张的最好良药就是下班后的欢乐时光。

为了增添生活乐趣，你不妨安排一趟怀旧之旅，简单而感性。访寻铁道穿越的城乡；买一盒泡泡糖来吹泡泡；到海边捡拾漂亮的贝壳；或者，模仿电视上的超人比一比，和朋友一起玩儿时玩过的游戏。适时地在工作与娱乐之间取得平衡，自然能让你的心情轻松不少。

◆发现好心情

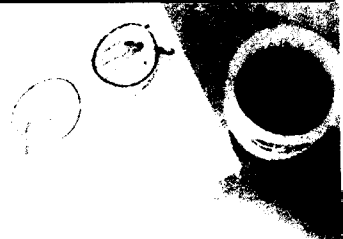
2 协 调

只要我想要的,最后一定会落到我手上。

——亚伦·罗宾诺威兹

公元一九八三年,动物学家亚伦·罗宾诺威兹冒险进入位于中美洲的百里斯雨林区,在美洲豹的栖息地研究这种危险却美艳的动物,并建立了第一个美洲豹的保留区。在研究的过程中,他警觉到时光的飞逝,而成果却进展的非常有限。追根究底的结果,关键在于当地居民的生活步调——每当我想要完成的事必须仰赖别人时,我会先估计大约所需的时间,然后乘以四倍。

一旦你要求别人帮忙那些在极短时间内须完成却不可能的任务,无非是给自己制造莫大的压力。通常有效地管理时间,不光只是考虑自己既定的工作,还必须考虑到别人不确定的因素。因此,营造一个相互体谅的工作



环境,也是一门值得学习的学问。

多花一点心思了解共事者的工作方式,将会使自己与他人的工作更加愉悦、和谐。事先询问他人在这项计划中可以负责什么项目,以及他们对工作的期望。学习倾听、信赖彼此,除了善用自己的时间外,也衡量别人的能力及时间,这样才能建立一个愉快而无压力的工作环境。

◆发现好心情

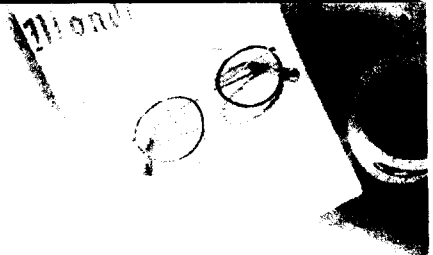
3 洒 脱

当你忧虑,休要在原地打转,并画地自限。

——哈路德·渥克

当你忧虑的时候,就如同置身在一座小岛,所能移动的空间有限。其实忧虑容易使你局限在单一的想法中,而无法跳脱。你可能错失了一项重要的投资计划,或者烦恼年迈的双亲及金钱上的问题,这些忧虑让你经常性地处在紧张焦灼的状态下。即使你笃信忧虑可以帮助自己看清问题的症结,但事实是你一直在原地打转,于事无补。惟有自己洒脱地甩掉忧虑,认清事实的本质并且加以改变,才能突破现状。

不妨试着自问:“我要怎么做才能改变现况?”或许仍然觉得无能为力,但纵使一直忧虑,事情依旧停留在原点,一点也无济于事,惟有靠自我提醒,帮助自己摆脱忧



虑,才能走出忧愁的泥淖。别让自己成为忧愁的阶下囚,
尽己所能,而面对无能为力的事,就洒脱地放手吧!

◆发现好心情

4 真正的周末

除非回顾过去的每一天都觉得充实愉快,否则日子便白过了。

——艾森豪

你的周末就在一件又一件的生活杂务中结束了吗?每个星期六是否都在做一些一周来无暇去做的事,而星期日又得忙着洗衣服或整理庭院呢?如果你的周末时光,生活步调仍然失控,仅有的休闲活动也因此泡汤,那么,是你该作些调整的时候了!因为若无法善用周末假期,让自己的心情沉淀,好好休息,那么当一周的工作又要展开时,你只能拖着疲惫的身心再度回到工作岗位。如此周而复始,无疑是一种酷刑。

原本留待周末要办的事,试着在周一至周五完成。例如,利用星期五晚上去买菜;利用午休时间去邮局或银



行缴交水费、电费。然后到了星期五,再列出未完成的事,在星期六早上或下午拨出一点时间来完成。最后,将那些琐事、杂事全数抛开,尽情享受你的假期吧!

有时候周末因为要办的事太多,反而比上班还累,试着调整一下生活步调,你才能真正放松自己,好整以暇地迎接下周的工作。