

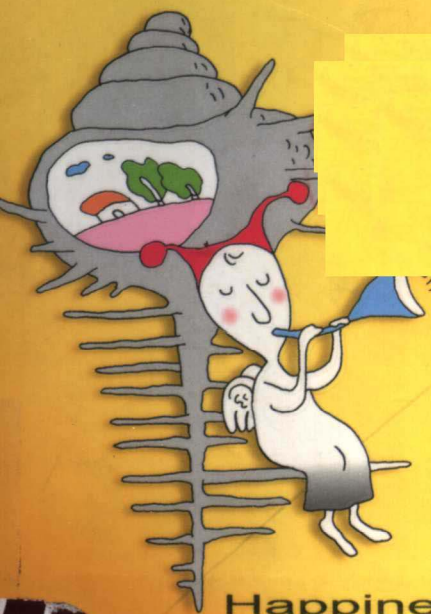
轉機了 處處

快樂在 人生的

停止讓自己悲傷的遊戲
讓心情與快樂共舞！
本書是你生活無負擔的心靈維他命
是你享受生命的幸福可樂果
別猶豫，大聲說出
快樂，讓生活上癮！



愛情夫人 著



科技 創意 閱讀
紙上寬頻讀書會

悅讀價 ~~NT\$~~ **129**

慶祝book4u網站開台
【紀念特價版】

Happiness exists
at the turning point.

生活散記03

快樂在

人生的

轉彎了

處



愛情夫人 著



Happiness exists
at the turning point.

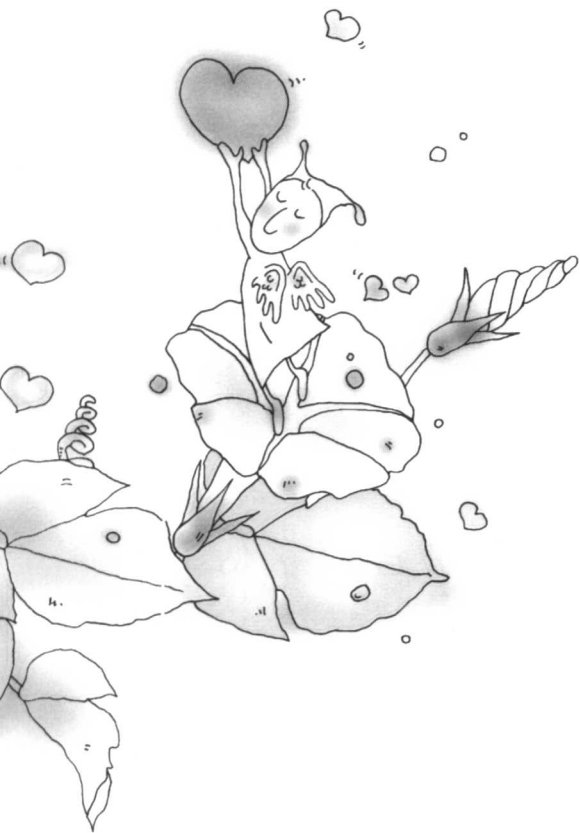




心花開了真好



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertong



CONTENTS

Happiness exists at the turning point.



part

1

煩惱的時候

這樣想

煩惱一定可以解決	12
心靈和身體都充滿著煩惱	16
沒關係！沒關係！	20
厭惡自己的人	22
否定自己是痛苦的	28
「煩惱」何以能置人於死地？	32
感謝是製造奇蹟的原料	38
如何解決愛的煩惱？	40

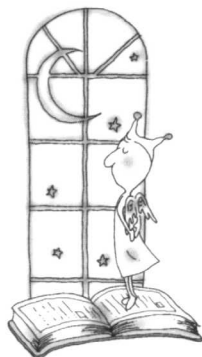
part

2

對「渴望愛的自己」

感到疲憊時

為什麼渴望愛？	48
操縱小孩的父母	52





假裝沒有受到傷害	54
扮演理想的自己	56
找回自我的方法	61
諒解、承認、寬容	63
仔細審視自己	66
停止讓自己悲傷的遊戲吧！	71

找回真實的自己



如何超越憂鬱？	78
置感情於不顧	83
處理感情的技巧	85
刺激感情	90
變成回憶	98

CONTENTS

Happiness exists at the turning point.



悲傷的時候就讓自己悲傷 100

強迫神經症 108

發抖也沒關係 111

試著對自己說「這就是我」 118



讓自己幸福

讓我們儲蓄喜悅 124

真正的心情是什麼？ 128

那是因為害怕而做的嗎？ 131

這是你所選擇的 136

選擇喜悅的人生 141

你現在幸福嗎？ 146



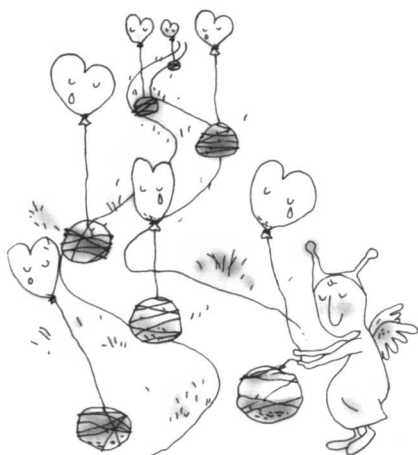
讓心靈充滿活力的 自我暗示

- 仔細品味自己的心情 152
- 讓心靈堅強的力量 156
- 靈活使用金錢的方法 161
- 讓心靈喜悅的時間 166
- 「希望每天都是幸福天」 168



part 1

煩惱的時候
這樣想





煩惱一定可以解決

大家好，我是愛情夫人。

原本我是研究星座占卜的專家，
因為有感於許多人逃不開世俗煩惱的糾葛，而萌生想
要寫一本有關心靈隨筆的念頭。

在此之前，
曾經有一萬名以上的聽眾對我訴說他們的煩惱。
令我驚訝的是，他們的煩惱其實也是我的煩惱，
我發現人的煩惱其實是大同小異的。

世上每個人都有煩惱，
無論是煩惱的內容，
或是煩惱的結構都很相似。



所以，在這本書裡，
我舉了很多自己的體驗，並以此來為讀者剖析。

拿自己的煩惱經驗來做分析或許有點奇怪，
但我卻相當有自信。

我曾經因精神衰弱，而常常陷入嚴重的憂鬱狀態，
因此對強迫神經症患者的心靈疏導相當拿手。

人如果真的煩惱起來，往往會十分鑽牛角尖地把自己
逼到死胡同；因此，筆者衷心希望透過自己的親身經
驗和解說，能對各位有所助益。

首先，我想告訴各位：「煩惱一定會解決的」。

現在正在閱讀本書的讀者，
或許沒有什麼煩惱；

也或者，正為煩惱而痛苦得差點窒息。

你有什麼樣的煩惱我並不了解，
但你的煩惱一定可以解決。

「煩惱一定可以解決。」

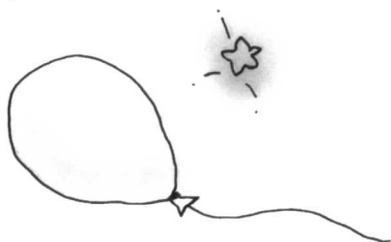
這樣想的話，雖然煩惱還是存在，
但和整天陷在愁雲慘霧中相比，
心境顯然有很大的差異。

只要認定煩惱一定可以解決，
心中就會產生積極的元素
去面對和處理當下的煩惱。

反之，如果一開始就認定煩惱無法解決，
就會被煩惱所擊敗。

煩惱一定有可以解決的方法。

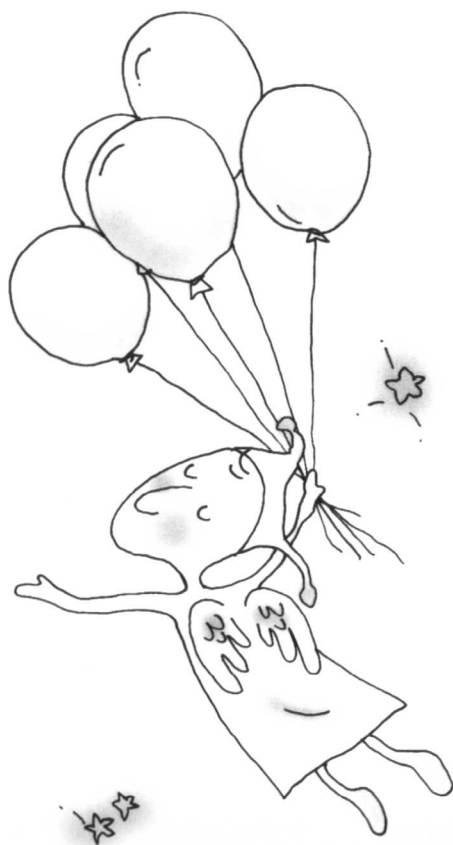
通常煩惱都是一面倒，呈單一方向的；
而我們人或是人生卻是由整體所構成的。
當我們無法承受單方面的煩惱時，



可嘗試藉由整體性的方法來加以解決。

例如，人沒有錢就無法生活，這是非常現實的煩惱。

然而，就算是這樣的煩惱，也一定有解決的方法。



沒有錢，是整個人生當中的一部分煩惱，所以當我們沒有錢的時候，就會產生沒有錢→所以想要擁有錢，這種單一方向性的苦惱。

但是，如果從整體性的方向來思考，或許就會發現許多就算沒有錢也可以生存下去的方法。

可見，煩惱不但可以提高我們客觀看待事物的能力，也給予我們飛躍的成長契機。



心靈和身體都充滿著煩惱

在十年前的泡沫經濟時代，人們對事物的看法幾乎都是集中在「金錢的價值」這一點，視這種單一性的價值為絕對，所以，一旦在這方面遭遇困難或是出現問題無法解決時，就會覺得痛苦難當。

