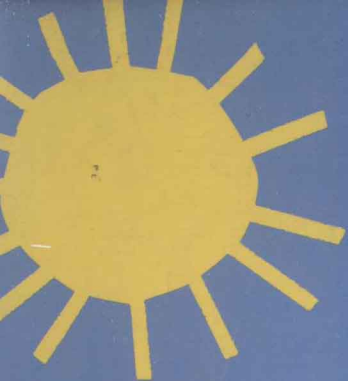


# 日日是好日

三毛 / 石滋宜 / 徐強  
陳宗賢 / 趙寧 / 傅佩榮  
◎ 合著

新聞晚報  
中國生產力中心  
◎ 聯合出版



日  
是  
好  
日

江苏工业学院图书馆  
藏书章

## 出版序

中國生產力中心成立的目的，是爲了配合政府經濟發展政策，協助國內工商企業提高生產力，增強產品在國際市場的競爭能力。三十年來，臺灣經濟由農業生產爲主，順利轉變爲出口導向的工商型態。而展望未來的情況，將是前有經濟強國打擊我們繼續前進，後有新興國家侵蝕我們固有市場。我國因應之道，就在於促使經濟轉型，提昇工業技術，改善產業結構。這些改變不是一蹴可成，必須假以時日。在未來長久蛻變的過程中，首先要培養的是創新與革新的心態。

民國七十三年經濟部成立「中華民國生產力運動推行委員會」，由中國生產力中心負責策劃整個運動的推行。我們認爲這個運動最主要的工作，就是全面倡導創新與革新——「好，還要更好」的心態。具備了這樣的心態，還需要有實踐的能力，也就是要在觀念知識和技術各層面上不斷的充實，而知道進步的趨勢，創新的方向？改進的重點。

爲了使推動的效果更加落實，我們除了從各方面著手努力進行之外，更鑒於書籍影響力的深遠長久，決定編輯出版「決策者」與「生產力」系列叢書。

「決策者」叢書的範疇，主要是從管理、心理、經濟、社會等不同角度，介紹環境的變遷和創新的觀念。其內容包括翻譯國外值得推薦的新書；並聘請國內專家學者，就我國目前的現況加以分析檢討，從而對未來發展應有的心態與方向予以確定。

「生產力」叢書編纂的內容，將以知識技術方面爲主。介紹國外生產管理、自動化方面的發展趨勢、以及提高生產力的實際作法。此外，生產力中心歷年來輔導廠商的實例報告，開設課程的教材精華，以及我們的心得發現，也將陸續整理編纂出版，以提供我國工商界參考。

我們希望透過系列的叢書，產生觀念、知識、技術傳播上的促媒作用，讓全面提高生產力運動的效果能普遍、踏實、深遠，而促進經濟的加速升級。我們盼望一個更美好的明天，而且「好，還要更好！」

# 日日是好日

## 目錄

日日是好日	三
木瓜牛乳做事業	鍾文梁 一五
被感動的時刻	紀政 三三
陽光生活	趙寧 四七
現代人應有之傳統人文精神	黎建球 五九
成功的人生	傅佩榮 八五
個人成就的拓展	陳怡安 一〇三
新工作族	王遐昌 一一七
公司是我們的！	陳宗賢 一四一

我有話要說

品質、是價值與尊嚴的起點

沒有品質就沒有明天

解嚴後的勞資關係

跋

徐強

一六五

石滋宜

一九一

柴松林

二〇七

詹火生

二三三

葉建麗

二四九



### 三毛

本名陳平，曾留學歐洲，足跡遍及全球各地，曾返母校文化大學任教，極受學生歡迎，後因身體健康關係暫停教職。

著有作品「撒哈拉的故事」、「雨季不再來」、「稻草人手記」等十數本。

● 很少有人能夠自信的說：「我一年三百六十五天過的都是好日子。」  
● 因此，與其言如何能日是好日，不如言如何自尋快樂來得更貼切。  
● 希望日是好日，欣賞天地萬物是個使人心情好的方法，首先需求自己已有顆赤子之心。





## 日日是好日

三毛

很少有人能够自信地说：「我一年三百六十五天過的都是好日子。」因此，與其言如何能日日是好日，不如言如何自尋快樂來得更貼切。

### 健 康

在我年輕時，總想弄清生與死的問題，或人爲什麼活着的問題，始終無法快樂；中年之後，才發覺人最基本的快樂與否的分水線，不在於這些人生的哲學問題，而在於我們的物質基礎和基因，凡一個人的血、肉、器官都是物質基礎，其堅固與否關聯到物質基因的問題。

中國古典白話小說「紅樓夢」書中的二位女主角林黛玉和薛寶釵，其命運的悲劇與其健康有極大的關係，林黛玉易怒、多心、愛哭、失眠，總是一天到晚鬧病，而寶釵除有氣喘的毛病，算是個較富泰的人，是個從來不生氣的女孩，待人方面則對家族裏的男

女老少都做得很周全，若從現代醫學角度來看，黛玉是個極度精神衰弱的人，我曾問過許多現代的中國男子，若欲在紅樓夢書中挑選一個女孩子，會選那一個。幾乎所有的男子都表示，林黛玉絕不予考慮，因這樣的女孩很難伺候。

爲何提及日日是好日時，有人能夠過好日子，有的人卻過得不好，事實上這是健康的問題，在醫院裏，除了精神科的病人，很少有人在病房裏還能哈哈大笑的。

年紀較小時，我喜歡瓊瑤筆下的女主角，長長的頭髮，瘦瘦的略帶些蒼白，談戀愛要是悲劇結束，人生才有詩意，但現在的我只喜歡做個健康的人，笑口常開，也是活得快樂的首項要素。

## 平衡的生活

路經高雄加工出口區，看見下班時整路的摩托車，令我心裏好興奮，心想：「真好！下班了！」人不能一輩子不上班，也不能一輩子不下班，這是一種平衡的生活。

有位朋友曾對我說：人有左腦和右腦，假使左腦是主思考、組織的，另一邊則是管運動、澆花……一些看起來不太用思想，卻又必需有思想的幫助才能做的活動。

## 自我欣賞

自我欣賞絕不是自我陶醉。雖然有人說我笑起來很好看，但因為我的牙齒長得不整齊，所以我拍照多是不笑的，我始終不是個能自我欣賞的人，尤其對自己的外表自卑感很重，有句玩笑話：當有人說某人很有內在美時，一定是外在不太好看。但這樣的形容我卻常聽到！

我認識一個十九歲的女孩子，她一直覺得自己眼睛太小不好看，造成一種心理的不愉快和缺乏自信心，我鼓勵她：「既然妳如此不欣賞自己的眼睛，那就去割雙眼皮！」她卻又擔心別人會說她或笑她，而我卻以為：「別人會如何說妳，就是自己需付出的代價！」於是，這女孩割了雙眼皮。其實，對愛她的人而言，眼皮多一層跟少一層是一樣的，但對她自己，從此卻過得快樂、自信的多，割雙眼皮又有何不可？

由於對自己不够欣賞，我習慣常常照鏡子，尤其在憤怒的時候，可以修改自己的缺點，也可以看出自己的優點，知道如何彌補自己的優缺點時，會比較有志氣，就能笑口常開。

年輕人都有情緒，但一個人若是到了三十五歲之後便要對自己的情緒負全責，假使

連自己的情緒都不能控制，最好去看看心理醫生。有一年我回到臺灣，因為演講太多了，自己不能平衡，變得很不快樂，演講前總是一直哭，像做雙面人一樣擦乾眼淚站在臺上演講，之後看了心理醫生才得舒解。

一個人不但要自我欣賞，而且要分析自己不快樂的原因是什麼，若是情緒有過度激動的跡象，不一定是在三十五歲之後，都應求助於醫生。

## 水閘運動

三十五歲時，我先生的過世，使我經歷了一場生離死別，一直無法快樂起來，有三年的生活過得如地獄般的痛苦，遭到這樣巨大的轉變，當時我尚未成熟到知道去找心理醫生，只是不停的哭，哭到淚水乾了，不哭也不說話，無法將自己從痛苦中釋放出來，無論在人羣裏或獨自一人，聽見他人的談話，只要讓我想起過世的先生，就難以擺脫，簡直成了潛伏性的精神患者。

到了第四年，我開始想：如果我不能早早離開此世界，一定要想一個方法讓自己活得開朗、勇敢起來，一個人獨居海外，每當夜深人靜，常會控制不住自己的思想，不自覺的又回到過去的時光使自己痛苦，於是我開始試着將自己的腦子當成一座水庫，記憶

就是那些水，只要水閘不開、不去想，記憶就不會出來，愈想愈於事無補，即使想一千年，死去的人也不會復活。水閘運動並不是什麼都不想，而是對於一些使我們痛苦又無法挽回之事，不再鑽牛角尖。

一個人一生總有一次（不一定做過而是想過）在任何情形下都無法快樂時產生自殺的念頭，我也曾如此，但我跟自己說：「一個人有死的勇氣，難道沒有活下去的勇氣嗎？死要比活下去容易，人生存活的價值不能予以否定，人不僅要活着，且要快快乐樂的活着！」

## 欣賞天地萬物

希望日日是好日，欣賞天地萬物是個使人心情好的好方法，首先需求自己做小孩子。

我常和有一個文學學士學位的朋友去逛街，總是興奮地看着：「哇！這家門前種有好多漂亮的花！」、「哇！好棒！好不容易在臺北看到半個上弦月。」、「這裏不知何時開了一家牛肉麵店，改天來吃！」……這位博士朋友總是「哦！」、「嗯！」的應着我，顯得不快樂，有一回甚至對我說：「三毛！妳怎麼有這麼多東西可看？」

的確，連走在迪化街上，有做棺材的，有賣中藥、賣布的，甚至舊式樓房的紅窗，幽暗的閣樓中有供奉神明用的紅燈，主婦將大花被曬在陽光下，樓底下停了一部漂亮的進口轎車，這種混雜的畫面，都令人歡喜、快樂，我都是這樣欣賞天地萬物的，我的快樂都是不要花錢的。

人如果天天活着都能帶着心靈的眼睛看這世界是看不完的，甚至是在等車時，都可將周遭的一切看出一本書來，一個人必需要有赤子之心，否則任何事情都無法令你感動、快樂時，等於死亡一樣。

## 興趣的培養

此外，我認為一個人有了固定的工作，能安定自己的生活之餘，能够培養一個屬於自己的興趣會過得較快樂。從看天上的星座到縫衣服、烹飪……我個人有多方面的興趣，有許多人以為培養興趣要有成績表現，父親常說我：「妳做什麼事都是五分鐘熱度，沒有一項興趣能培養出成績來。」我卻覺得，今天我靠自己勞心勞力吃飯，我的興趣有沒有成就與任何人都無關，只要自己高興就好了。

當心裏不快樂，水閘運動可幫助我們不去想那些不愉快的事，但問題依然存在，只

能是種暫時的逃避，因此每個人要適時的「洩洪」，以我個人的經驗，儘可能不要和親友傾訴，易徒增旁人的悲傷和煩惱，我倒覺得將心裏的不愉快向類似生命線的社會服務機構傾訴，是很好的宣洩管道。

常看到一些日本觀光客，除了開會以外，行爲不是很好，又喜歡喝花酒，但別以爲日本就是如此，日本人是個意志力很強的民族，工作時，從一早上班到下班都是很認真的，在公司裏不是一個人，而是一個螺絲釘，我非常敬佩（但不愛）這個國家，可是日本這個民族的自我抑制很強，自殺的比例較高，因此，當休假旅遊時，他們總是瘋狂的玩樂，徹底的「洩洪」。

中國人卻喜歡將事情藏在心底，痛苦較多，發洩的管道很多，當然，最好連生命線也不需要，自己到河邊散散步，讓流水將煩惱帶走，就能舒解自己的情緒是最高明的。

## 道德勇氣

我的性格向來好「路見不平，拔刀相助」，如果看到不公平的事，教我不說話很難，因此常給自己惹來很多麻煩，但這卻是我個人必然快樂的原則。

當年，我在西柏林唸書，有一回坐在公車上將一張長期車票在車窗的夾縫中抽進抽

出的玩着，不小心卻吹掉在街上，此時，身旁一位老太太立刻用雨傘敲我的腦袋，並用德文指責我：「你將柏林弄髒了！」我不好意思的直向她道歉，這位老太太的道德勇氣令我印象深刻。

讀大學時，從陽明山搭公車，有些排在較後面的同學常將書本或各種物品先由窗口丟進座椅上佔位子，我一上車就將座位上的東西從窗口丟出去坐下來，這種道德勇氣使我快樂。

有一回逛某家百貨公司，當我走近賣煙酒的專櫃時，我發覺所陳列的煙酒均未標價，正想詢問一旁的服務小姐，一位穿着較破舊的老先生問小姐：「那瓶白蘭地多少錢？」

那位小姐眼也不抬起說：「你買得起嗎？」

我一聽，立即拍桌大吼：「妳說什麼？跟老先生道歉。」

老先生卻被我嚇着了：「小姐，不要吵了，沒有關係……」

「不是你的問題，這是什麼服務態度？」那小姐依舊不理我，我反問她：「妳一個月賺多少錢，妳買得起嗎？」

老先生和我一起走出百貨公司時還對我說：「小姐，妳好大的火氣！」其實，我並



沒有火氣，反倒覺得很開心，我當時若沒罵，回家後反而會很生氣，我最討厭這種勢利的人，專欺負一些看起來貧窮的人。

還有一次，晚上十二點多，我在南京東路過街時，眼見紅燈亮起，就停在斑馬線前，身後一位穿着時髦的小姐，左右一看，沒車子，就頂着紅燈走過街，綠燈亮後，我小跑步的追上那位小姐，在其肩上輕輕一拍，她嚇了一大跳回過頭：「妳是三毛？」

「是不是三毛無所謂，妳剛才闖了紅燈，爲了妳個人生命的安全，請勿闖紅燈！」  
「又沒車子！」她不高興地說。

「紅燈的意思就是請妳停，綠燈才可以走，不是有沒有車子的問題。」

有道德勇氣的人，自己必需先是個守法守分的人，先將自己的行爲標準建立在某一水準之上，才能去糾正他人，活得會比較快樂。

### 心存感激

吃飯時所看到白米飯，是農夫培育秧苗、插秧、除草、收割、晒稻，而後賣到農會，碾米，父母或自己辛苦的工作用錢買米……其中不知經過了多少人，才讓我們吃到這一口白米飯，心中怎會不存感激，依此類推，穿衣、一雙鞋、住的房子、走的路……