

<<快乐处方>>

图书基本信息

书名：<<快乐处方>>

13位ISBN编号：9787500436904

10位ISBN编号：7500436904

出版时间：2003-03

出版时间：中国社会科学出版社

作者：时台明

页数：200

字数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<快乐处方>>

### 内容概要

快乐，就在不经意的转角处，只等你愿意敞开心扉尝试“改变”，尝试用新的方法去经营你的人生！

失恋很痛苦，怎么快乐得起来？

但是，要让自己的生活过得快乐、过得满意，就要摆脱这种“受难者”心理，给自己一条生路，痛苦自然很快就过去了。

失业很痛苦，怎么快乐得起来？

可是，如果能够换个想法，想想因为失业，可以得到多一点的时间和家人相处，可以好好想想自己的未来，或者，可以利用时间去学个一技之长，或许将来更有发展，这不就可以快乐起来了么？

其实，很多痛苦的感觉之所以那么深、那么久，都是因为我们用自我的意志去加深的，痛苦原来很快可以过去，但我们不愿意让它过去，不愿给自己一条路时，它就怎么也过不去。

所以呢，要快乐，最直接的方法就是，凡事换个想法，为自己找一个解脱的方法，这样一来，想不快乐都很难了。

书中不用教条式的说明，而用生活化的例子，来告诉大家，快乐其实不用去找，只有发自内心的快乐才能长长久久。

## <<快乐处方>>

### 作者简介

时台明，一直担任世纪企管顾问公司讲师的他，因为强烈而深具魅力的个人风格、丰富多变的肢体语言、缜密迅捷的逻辑思维、完整的训练辅导经验，加上横跨沟通表达、成功激励、行销创意等六大领域的宽广专业，使他成为人气甚旺的顶尖讲师之一，也因此，他的时间总是不够用的

## <<快乐处方>>

### 书籍目录

#### 提高快乐的智商

快乐是人生的惟一意义

快乐，向来只是一种意愿问题

幽默感，快乐的智慧泉源

增加对自我的满意度

快乐是一种过程，而非结果

汲取生命中的愉悦

乐观——永葆希望和梦想

责任是一种快乐，而非负担

做个有建设性的人

自信、自在就快乐

快乐来自自我的体认

学会看好不看坏，人生多得意

#### 远离快乐的杀手

别妄想控制无法控制的事

别做过度忧国忧民的人

避免过度敏感，或是对号入座

放自己一条生路

别做天下最笨的人

别仰赖“虚荣”带来的快乐

学会“健忘症”，快乐无负担

别做现代生活牺牲者

小奸小恶，就别计较了吧

别期待“理所当然”的事

根本不存在的“绝对公平”

没人疼，自己疼

#### 寻找快乐的活泉

#### 散播快乐的种子

#### 突破逆境的困扰

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

## 章节摘录

“放爱一条生路，别再频频回顾……放爱一条生路，别再作茧自缚……”这是那英的歌，歌声中的苍凉特别容易让人为之动容。

然而，当我听到这首歌的时候。

想到的却不仅是“放爱一条生路”，而是当我们遇到生命的转折处，不管是感情、事业或生活方面，更要懂得“放自己一条生路”。

人有时候是一种“残忍”的动物，尤其是对于自己，当在情绪上或失去理智时，往往在伤口已然成形的时候拼命地“淋水”，如此一来，不仅延缓伤口复原的时间，更让自己身陷其中而无法脱身而出。

绝大多数时候，别人给的痛苦和折磨只是一时，就像打个针一样，也许当时真的非常痛，但只要处理得宜。

很快就会回复原来的状况，问题是，自己给的折磨才是关键，当伤害已然形成，却还要一再回顾、一再重复，让自己不仅伤得重，还伤得久久。

一个因为男友移情别恋而受伤极重的朋友，大约两年的时间都无法从那段伤害中恢复过来，使得我们这群朋友谈话都得非常小心，谈高兴的事情也不行，怕她心里难过，谈难过的事情也不行，怕她触景伤情。

有时真想直接问她，何苦这样折磨自己、折磨周遭的人？更重要的是折磨所有爱她的人、关心她的人，但每每看到她那受伤和失魂落魄的样子，很多到嘴的话又都说不出口了。

说也奇怪，这段时间她突然好了，问她是不是有新的恋情却也没有，心想也许时间到了，伤口总该愈合了吧，其实要不是她始终想不开，苦痛或许早该过去了。

到底她如何想通的，直到最近她给我看的一篇小说我才明白。

这篇小说是描述一个女孩的故事，她和一对兄弟是从小到大的青梅竹马，在她的心中从小就一直暗恋话不多、人长得酷酷帅帅的哥哥，对于一直喜欢她、照顾她的弟弟却往往是不屑一顾。

于是故事就在这彼此的三角关系中展开。

最后因为得不到哥哥的心，而这个女孩最后嫁给了弟弟，并且一同到美国去念书，中间大概相隔有十年左右没有回来，直到这对兄弟的父母过世才回台奔丧。

当她再度看到哥哥时，她简直不能相信她的眼睛，原本高大英挺的身躯变得臃肿，甚至头发开始秃了起来。

天啊！她心目中的白马王子怎么会变成这副德行。

说到这里，我的朋友笑了，她说：“我干嘛舍不得他啊！说不定不用十年，再两三年的光景他就变成那副德行了，说真的，以前没注意，现在想想好像他的头发原本就已经有点少了耶。”

说到这里，我也笑了。

只是，她可能永远也不知道我在笑些什么。

我在笑折磨了她这么久的痛苦只因为这样一个简单的理由，一个可能两三年后那个曾经伤害过她的人从原来的英俊变成丑陋的想象，就能将她从痛苦的深渊解脱出来。

或许她在欺骗自己，她在安慰自己。

然而，欺骗也好，安慰也好，只要能让自己从痛苦中释放出来都可以，问题是，人们在遇到类似状况时，却总是把对方想象得更好，让自己更舍不得，让自己的伤害日复一日。

不知哪阵子开始，电视剧开始流行“本土剧”，而且是那种主角受尽一切折磨、命运再悲惨不得的连续剧，好像只有这样才能道出“人性”的伟大，展现台湾人的“坚毅精神”，于是乎，八点档的主力观众变成上了年纪的中年妇女，年轻的族群可都成了典型的“哈日族”或“韩剧迷”，天啊！最可怕的“文化侵略”来了！其实，不管电视上演的是什麼，要让自己生活过得快乐、过得满意，就要摆脱这种“受难者”心理，习惯性地把自己当成牺牲者的角色，遇到不顺利的事情总认为自己的命比较苦、自己比较倒楣，拜托，又不是古装戏里的苦旦，苦守寒窗十八年可未必能换回“薛平贵”呢！

放下！当遇到挫折或苦痛时，给自己一条生路。

很多痛苦的感觉其实之所以，那么深、那么久，都是因为我们用自我的意志去加深的，痛苦原本很快

## &lt;&lt;快乐处方&gt;&gt;

可以过去，但我们不愿让它过去、不愿给自己一条路时，它就怎么也过不去。

拨开痛苦的迷雾，你才看得到快乐的所在。

别做天下最笨的人 达摩曾说：“若问前世因，今生受得是；若问来世果，今日做的事。

” 人生本就是一连串选择的结果，做什么样的“选择”，得到什么样相对的“果”。

有对认识已经超过十五年的夫妻，从高中时代就是著名“校对”，虽说从年轻开始就是女的精明能干，男的则是大刺刺的粗线条，但也互补得相得益彰。

只不过随着年纪越大，最近两个人好像闹得有点僵。

说穿了，也不是什么大问题，两人之间既没有第二者，也没有什么金钱上的问题，只不过，在相处的十多年的时间，老婆最近开始抱怨她的老公对她不够用心。

不够用心？“是啊！你知道吗？我跟他从认识到结婚超过十五年的时间，直到现在他仍然记不得我的生日，你说，这不是不够用心吗？要是有心，不可能十五年还记不起来，而且，我们已经连续好几年都为这件事情吵架，他还不知道重要性。

”哇！她讲得可生气了。

是啊！讲得是很有道理，但是，当结婚前或是刚结婚时他都记不起来的事，真的可以期望对方在结婚多年后突然记起来吗？我这么说可是不代表老公可以不记得老婆的生日，如果我这么说，可会成为全天下女人的公敌，女性同胞最在乎的就是这种感觉，“生日”的意义不一定在于送什么生日礼物，但那代表一种在乎、一种绝对的重视，她们要的就是这种最重要的“感觉”。

然而，既然那么在乎这种感觉，又老是因为对方记不得而难过。

如果说，这个老公对他老婆真的不好、真的不用心也就算了，但如果这样的事情记不起来，又何苦为难对方，更重要的是“为难自己”，在自己生日前一段时间，就用各式各样的方法来暗示对方，甚至在他面前走来走去说：“最近好像有一个伟人诞生了。

”如此一来，对方也因我们的提醒而记起来，自己也不用老为了同样的事情伤心难过，岂不两全其美？曾听过一句相当有道理的话：“天底下最笨的人，就是重复同样错误，却希望有不同的结果的人。

”

.....

## <<快乐处方>>

### 媒体关注与评论

景气不好、爱情运不佳、工作不顺、钱赚不够，时机这么坏，快乐哪里找？别担心，有了逆境中的快乐处方，不管环境再怎么坏，快乐还是处处在！

<<快乐处方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>