

<<人生苦短，做自己最好.....>>

图书基本信息

书名：<<人生苦短，做自己最好.....>>

13位ISBN编号：9789574705566

10位ISBN编号：9574705560

出版时间：2010-11

出版时间：人本自然

作者：黄桐

页数：235

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>

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

### 前言

【作者序】 人生是掌握在自己的手中，而不是在別人的嘴裡！

有一陣子，我迷上針對成人設計的樂高積木。

打開巨大的包裝盒，拿出裡面上千塊小零件，其中多數零件還不及我的指甲大小；然後依照積木附上的說明書，耐著性子把積木一塊塊安裝到正確的位置，一堆堆鬆散的零件，就會慢慢變成豪華的城堡、巨大的海盜船，甚至是電影〈星際大戰〉裡的戰艦.....既有成就感，又能激起我的童心，實在太有趣了！

如果我們的人生，也能擁有一本「說明書」，指導我們該如何把所有看似瑣碎的事件逐一拼湊起來，最後完成名為「夢想」的成品，那該有多好？

只是，這樣真的好玩嗎？

會不會大家的人生，都變得好像做模型一樣，只要一只說明書在手，成品全都千篇一律？

當然這也是多想，因為人生是不可能沒有說明書的。

這個道理人人都懂，然而，儘管如此，許多人卻還是不死心地，認為人生必定有一套值得依循、可以複製的「成功模式」，所以我們才會不斷「鞭策」自己求財、求權、求名；做父母的才會要求孩子當律師、醫師、會計師.....彷彿如此一來，未來才可以得到「幸福的保證書」！

然而在夜闌人靜的時候，我們心裡卻又會出現一個小小的聲音：「我是誰？

我自己到哪裡去了呢？

」 有一則故事是這樣的 有一天，有一隻甲蟲突然問蜈蚣：「我一直很好奇，你的腳這麼多，為什麼不會打結？

」蜈蚣不知道該怎麼回答。

只是，牠從那一刻開始，就不斷思索著這個問題，最後牠竟然忘了自己該怎麼走路！

許多人都像這隻蜈蚣一樣，因為「忘了自己」，而必須付出代價；更慘的是，我們都已經忘記該怎麼走路了，偏偏身旁還有太多聲音，忙著指揮我們「向左走！

向右走！

」 小時候，我始終不是一個能夠讓父母、老師「放心」的孩子。

比起看課本，我更喜歡看漫畫、小說；比起坐在教室，我更喜歡望著窗外的小鳥發呆，或埋頭亂寫一通.....長大後我「變本加厲」，喜歡往大家口中「落後、危險、不衛生」的國家跑；更讓大家瞠目結舌的是，有一年我居然辭掉福利好、薪水高的工作，宣稱「我要成為自由文字工作者」！

從小到大，每當我做出一些「怪事」，身旁愛我的家人、師長、朋友都會不停地規勸我，像是「你還有心情看漫畫？

不怕考不上大學嗎？

」、「為什麼你不去考公務員？

這樣工作比較有保障！

」、「辭掉這麼好的工作不做，你一定是瘋了！

」.....然而，也就是這些旁人眼中「不正常」的舉動，讓我的生命能保持想像力、創造力，因而能夠透過命運的牽引出書，幸運又僥倖地得到「暢銷作家」的頭銜。

直到如今，我仍不確定自己算不算「成功」，但我非常肯定的一件事是 至少，我很快樂！因為我的人生是掌握在自己的手中，而不是在別人的嘴裡！

想追求快樂人生，沒什麼比做自己更重要的了。

不過，要提醒大家的是，「做自己」絕不等於「放任自己」，更不等於「只要我喜歡，有什麼不可以」。

比爾蓋茲曾說：「夢想的價值是『零』，因為誰都可以做夢。

」這句話的意思是，若我們空有夢想，卻不願意付出行動和努力，那麼這個夢想，永遠就只能停留在「夢想」階段，而不會成為「現實」。

而這樣的夢想，是沒有絲毫價值的。

你的心中有什麼夢想？

<<人生苦短，做自己最好.....>>

你希望自己成為什麼樣的人？

這兩個問題，只有你自己可以回答，更只有你自己可以決定。

現在就開始行動吧！

找回那個「失落的自己」，其實永遠不嫌太遲！

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

### 内容概要

當你為了討好全世界，而失去自己，  
就好像你在電影院裡，只忙著賣爆米花，  
別人享受了一場美夢，你卻連掌聲都沒有。

當全世界失控，都亂成一團時，  
至少你還擁有自己，不用人和天時地利。

人生苦短，如果你不能做自己，  
你就等於失去所有的人生了。

丹麥哲學家齊克果曾經說過：「人們的沮喪，通常是因為無法做自己；而一個人最深沉的失落，則是選擇成為和自己完全不同的人。

」

人生旅程，為了尋求認同得到肯定，多少人蒙著眼睛追求速度，死命地開快車，卻不知道究竟要開往哪裡.....世俗的價值觀，逼得大家拿自己的人生跟別人比較，無時不刻上演向外追逐的荒謬戲碼，到頭來陷身矛盾衝突，甚至自我分裂的可悲境遇.....

盲從就好像是千絲萬縷的線頭，如果它讓你無所適從，感到混亂不安與痛苦；那麼，勇敢的踩煞車吧！

回歸與生俱來的本性，做自己，那才是讓人快樂的源頭。

本書55篇小文章，故事鮮活、寓意深遠，作者告訴我們，人生這部電影也許你是跑龍套的小角色，或只是一名替身演員，你大可不必想方設法要成為主角，而是痛快淋漓的盡興演出，做好自己。

每個人必須自己找到自己的人生道路，沒有人可以告訴別人該如何生活。  
因為，生命之中最珍貴的靈魂伴侶，從來不是別人，而是你自己。

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

### 作者简介

黃桐

辦公室的逃兵，現為自由作家，勤於筆耕，冷靜的外表下包藏一顆赤子之心。好奇卻不博學，好讀書但不求甚解，以五柳先生為偶像自勉。

與四狗三貓共住海濱，「慢活」為其最高人生準則，時常不知不覺放空。閒來無事便在家玩狗抱貓，或在沙灘遛狗、散步、曬太陽。

最新興趣是栽花種樹，亦時常自助旅行，喜愛極端，偏好人文氣息濃厚，或原始未過度開發之地，足跡已踏過印度、印尼、柬埔寨、非洲等地。

著有《苦難教我的七件事》、《幸福就是老天給什麼，都是享受》、《幸福就像狗尾巴》、《日子再苦，我還是原來的我》、《就算失去一切，我也要勇敢活下去》、《人生就像下棋，真正的對手是自己》、《握緊雙手，裡面什麼都沒有》、《我們都忘了，放下也是一種選擇2》，該書榮獲誠品書店暢銷書排行榜第一名，以及《成功來自前進，快樂則來自向後退》。

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

### 书籍目录

< 作者序 > 人生是掌握在自己的手中，而不是在別人的嘴裡！

PART - 1 活在別人的人生劇本中，你將永遠找不到自己

1. 愛的第一堂課，就是學會「愛自己」！

2. 到了最後，你想要的是什麼？

3. 到手的東西，未必是最好的

4. 每顆苦難的種子，都將開出美麗的花朵

5. 墓地裡的兩個人

6. 誰才是真正的朋友？

7. 誠意，是最動人的禮物

8. 果蠅的選擇

9. 輿論是最恐怖的凶器

10. 「忘了我是誰」最害人

11. 誰是天堂裡的富翁？

12. 時間，要用在值得的事物上

13. 菜刀不可怕，可怕的是拿刀的人

14. 爬上山頂，你究竟得到了什麼？

15. 誰是縱火犯？

16. 你的心，只有自己能夠決定

17. 未知比地獄更可怕？

18. 蝴蝶的生存策略

PART - 2 緊抓世俗標籤不放的人，永遠無法做自己

19. 「自家人」與「陌生人」

20. 只是「聽話」不夠，還要把話聽完

21. 誰才是叢林之王？

22. 真正的善良，不能缺乏尊重

23. 可以溝通，就不要等待

24. 為什麼兔子會爬樹？

25. 算命靈不靈？

26. 遺失的銀幣

27. 失之毫釐，差之千里

28. 善良總會帶來奇蹟

29. 放對焦點，找回自己

30. 老鼠走迷宮

31. 除了看看，還能做什麼？

<<人生苦短，做自己最好.....>>

- 32.因為我懂你的心
- 33.愛，讓人學會包容
- 34.沒有寄出的情書
- 35.噪音的作用
- 36.不只是倒垃圾
- PART - 3 做自己，是每個人與生俱來的快樂處方
- 37.有瑕疵的降落傘
- 38.學會放下，才有東山再起的力量
- 39.別用小心眼折磨自己
- 40.該怎麼買牛奶？
  
- 41.對「別人好」，就是對「自己好」
- 42.為無辜的人想一想
- 43.知識的價值
- 44.說說好話又何妨？
  
- 45.酋長怎麼預測天氣？
  
- 46.如果不能成為孔雀，就當快樂的自己
- 47.發掘平凡中的不平凡
- 48.小細節，大關鍵
- 49.懂得休閒的人，才是懂得學習的人
- 50.憤怒，只會阻礙你的道路
- 51.沒有正不正確，只有適不適合
- 52.只是坐在原地的人，永遠到不了成功的彼岸
- 53.唯有經歷苦難，才能往下紮根
- 54.兩條蛇怎麼平安過馬路？
  
- 55.快樂的關鍵，在於發現它、記住它！

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

### 章節摘錄

作者序： 人生是掌握在自己的手中，而不是在別人的嘴裡！

有一陣子，我迷上針對成人設計的樂高積木。

打開巨大的包裝盒，拿出裡面上千塊小零件，其中多數零件還不及我的指甲大小；然後依照積木附上的說明書，耐著性子把積木一塊塊安裝到正確的位置，一堆堆鬆散的零件，就會慢慢變成豪華的城堡、巨大的海盜船，甚至是電影《星際大戰》裡的戰艦.....既有成就感，又能激起我的童心，實在太有趣了！

如果我們的人生，也能擁有一本「說明書」，指導我們該如何把所有看似瑣碎的事件逐一拼湊起來，最後完成名做「夢想」的成品，那該有多好？

只是，這樣真的好玩嗎？

會不會大家的人生，都變得好像做模型一樣，只要一只說明書在手，成品全都千篇一律？

當然這也是多想，因為人生是不可能沒有說明書的。

這個道理人人都懂，然而，儘管如此，許多人卻還是不死心地，認為人生必定有一套值得依循、可以複製的「成功模式」，所以我們才會不斷「鞭策」自己求財、求權、求名；做父母的才會要求孩子當律師、醫師、會計師.....彷彿如此一來，未來才可以得到「幸福的保證書」！

然而在夜闌人靜的時候，我們心裡卻又會出現一個小小的聲音：「我是誰？

我自己到哪裡去了呢？

」 有一則故事是這樣的：有一天，有一隻甲蟲突然問蜈蚣：「我一直很好奇，你的腳這麼多，為什麼不會打結？

」蜈蚣不知道該怎麼回答。

只是，牠從那一刻開始，就不斷思索著這個問題，最後牠竟然忘了自己該怎麼走路！

許多人都像這隻蜈蚣一樣，因為「忘了自己」，而必須付出代價；更慘的是，我們都已經忘記該怎麼走路了，偏偏身旁還有太多聲音，忙著指揮我們「向左走！

向右走！

」 小時候，我始終不是一個能夠讓父母、老師「放心」的孩子。

比起看課本，我更喜歡看漫畫、小說；比起坐在教室，我更喜歡望著窗外的小鳥發呆，或埋頭亂寫一通.....長大後我「變本加厲」，喜歡往大家口中「落後、危險、不衛生」的國家跑；更讓大家瞠目結舌的是，有一年我居然辭掉福利好、薪水高的工作，宣稱「我要成為自由文字工作者」！

從小到大，每當我做出一些「怪事」，身旁愛我的家人、師長、朋友都會不停地規勸我，像是「你還有心情看漫畫？

不怕考不上大學嗎？

」、「為什麼你不去考公務員？

這樣工作比較有保障！

」、「辭掉這麼好的工作不做，你一定是瘋了！

」.....然而，也就是這些旁人眼中「不正常」的舉動，讓我的生命能保持想像力、創造力，因而能夠透過命運的牽引出書，幸運又僥倖地得到「暢銷作家」的頭銜。

直到如今，我仍不確定自己算不算「成功」，但我非常肯定的一件事是 至少，我很快樂！

因為我的人生是掌握在自己的手中，而不是在別人的嘴裡！

想追求快樂人生，沒什麼比做自己更重要的了。

不過，要提醒大家的是，「做自己」絕不等於「放任自己」，更不等於「只要我喜歡，有什麼不可以」。

比爾蓋茲曾說：「夢想的價值是『零』，因為誰都可以做夢。

」這句話的意思是，若我們空有夢想，卻不願意付出行動和努力，那麼這個夢想，永遠就只能停留在「夢想」階段，而不會成為「現實」。

而這樣的夢想，是沒有絲毫價值的。

你的心中有什麼夢想？

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

你希望自己成為什麼樣的人？

這兩個問題，只有你自己可以回答，更只有你自己可以決定。

現在就開始行動吧！

找回那個「失落的自己」，其實永遠不嫌太遲！

真心祝福大家！

黃桐於台北 Part1 - 活在別人的人生劇本中，你將永遠找不到自己 1. 愛的第一堂課，就是學會「愛自己」！

人們可支配自己的命運，若我們受制於人，那錯不在命運，而在我們自己！

英國文學家威廉·莎士比亞 有一位心理學教授，在課堂上與學生們分享他的一項研究成果，主題是「幸福婚姻的關鍵」。

研究方式是：教授找來二十對婚姻幸福的夫妻，還有二十對正在打離婚官司的怨偶，分別發給他們問卷，接著再進行分析統計。

大致介紹完這項研究後，教授對學生們說：「我要請同學們猜一猜，『婚姻幸福的關鍵』究竟是什麼？

」有個學生舉手發表意見：「我認為雙方的成長背景，可能會影響兩人的婚姻。

」教授搖搖頭：「這並不是主要的原因。

」其他學生紛紛七嘴八舌地猜測：「是不是與家庭年收入相關？

」、「還是對孩子的教養方式呢？

」但全都不是標準答案。

「其實，問卷中所有的問題，兩組的回答都沒有顯現出太大的差異，只有一個問題例外，」教授說：「這個問題是『你最愛的人是誰』？

」「我明白了！

」台下一名學生恍然大悟地說：「幸福的佳偶最愛的是『伴侶』；離婚的怨偶最愛的是『自己』。

」教授笑了：「不！

結果跟你的猜測完全相反！

正確答案是 幸福的佳偶最愛的是『自己』；離婚怨偶最愛的是『伴侶』！

」乍看之下，這則故事讓人有點摸不著頭緒 為什麼「愛自己」比「愛別人」還重要，還能讓我們得到幸福呢？

答案在於，唯有當我們把自己擺在第一順位的時候，我們才能擁有愛人的「餘力」；如果我們連怎麼「愛自己」都學不會，就急急地想去「愛別人」，那麼，我們往往只會把自己和對方，都搞得筋疲力盡。

有一位婚姻不幸福的母親，因為不希望唯一的女兒被貼上「單親家庭」的標籤，所以一直隱忍著沒有離婚。

然而，女兒長大後卻非常叛逆，和母親之間的關係劍拔弩張。

做母親的自然覺得很委屈，有一次母女又發生衝突，她忍不住一把鼻涕、一把眼淚地對女兒說：「我都是為了妳，才不跟妳爸爸離婚；我都是為了妳，才一直陷在這段不快樂的婚姻裡.....我為了妳犧牲這麼多，妳為什麼還不知好歹？

」「這些我都看在眼裡.....」女兒回答：「但是，知道嗎？

您的『犧牲』，讓我從小到大都必須忍受一天到晚吵吵鬧鬧的父母；您的『犧牲』，讓我永遠看不到媽媽的笑容，回憶裡只有以淚洗面的母親.....我知道您很愛我，但我更希望您先學會愛自己，否則您的愛只會讓我覺得好累、好重！

」不懂得愛自己的人，總以為自己在「犧牲」。

但犧牲是被情勢所逼的，是不快樂的；懂得愛自己的人，則會覺得自己是在「付出」。

付出是心甘情願的，更是快樂的。

其實，「愛的第一堂課」，就是先學會「愛自己」！

心靈小語 唯有先懂得「愛自己」， 把自己的身心都照顧好了， 我們才有餘力去愛人

。

## <<人生苦短，做自己最好.....>>

這樣的愛，才是真誠且能讓人感到喜悅的愛！

2.到了最後，你想要的是什麼？

知足是天然的財富，奢侈是人為的貧困。

希臘諺語 有一個婦人覺得自己的生活很不快樂，幾乎要得憂鬱症了。

她的生活裡有太多「不明白」，她不明白為什麼老公賺的錢永遠不及別人多，而且跟塊木頭一樣，一點也不浪漫；她不明白為什麼兒子的成績永遠比不上別人，還不知道反省，整天只會頂嘴.....

還有，她也不明白為什麼明明都是一個小孩的媽，隔壁的太太卻仍然可以保持光鮮亮麗，而且事業有成。

相較之下，自己只是一個不起眼的黃臉婆..... 也許是因為心中的苦悶真的太多了，她的身體愈來愈虛弱，最後甚至咳出血來 到醫院檢查，醫師宣判她罹患了一種罕見的怪病，只剩下半年的壽命，而且無藥可醫。

婦人得知噩耗，躲在房間裡哭了一個下午。

然而她沒有把自己生病的消息告訴家人，只想默默地準備好自己的後事，並把家人都安頓妥當。

她開始教老公和兒子怎麼煮飯、怎麼拖地板、怎麼用洗衣機（否則等我不在了，他們要怎麼辦？）；她大方地買下老公一直想要的高爾夫球桿、兒子渴望已久的天文望遠鏡（反正錢也帶不走，送他們一點禮物當成紀念吧）；她甚至積極地安排了一場海外旅行（等我走了，他們至少可以看著旅遊的照片懷念我）..... 還有，她不再叨唸老公錢賺太少，不再埋怨兒子功課不好（希望當他們想起我的時候，能想起我的好，不是只記得一個囉唆的黃臉婆）..... 她的生命持續倒數計時，距離醫師預估的「死亡期限」只剩一個月。

婦人赫然發現，她與家人多年來的衝突，竟在這半年內煙消雲散了；還有那個曾經讓她深感嫉妒的「鄰居太太」 這段日子以來，她根本沒有餘力想起她，當然也不會為了她心情不好。

突然間，婦人覺得好捨不得這個曾經讓她抱怨連連的人生！

某天，婦人接到醫院打來的電話 醫院搞錯了檢體，她根本沒有生病！

掛上電話的她，癱坐在地上，流下了喜悅的淚水.....她真感謝老天爺開了一個大玩笑，這個玩笑讓她深刻地體驗到 當生命到了盡頭，自己想要的究竟是什麼！

很多大病初癒、鬼門關前走一回的人，常會感嘆地說他們看待人生的態度從此改變了。

多數人認為，他們從此過得更快樂，關鍵在於他們學會了知足、感恩！

人生在世，我們常覺得自己「想要這，想要那」，我們想要賺大錢、想要升職，想要買最時髦的跑車，最新款的包包.....而且，我們的想要還「推己及人」，不只要求自己，也期待身邊的人。

我們想要老公再大方一點、老婆再體貼一點、小孩再聰明乖巧一點..... 當我們無法滿足自己的「想要」時，我們難過沮喪；當身邊的人無法滿足我們的「想要」時，我們就大發雷霆，然後自怨自艾地覺得自己「很命苦」..... 既然是人，難免有這種想法，就連正在寫這篇文章的我，也不會例外。

但是，我們都該學會替自己的慾望「剎車」，並問問自己：「如果生命到了盡頭，這些還是我真正的『想要』嗎？

如果不是，那我『想要』的究竟是什麼？

」相信你我都能因此重拾生命的喜悅！

心靈小語 人生在世太多無法滿足的慾望，總是讓我們感到沮喪。

遇到這種狀況時，不妨回到「生命的原點」，問問自己「如果生命到了盡頭，什麼才是我想要的」？

一切痛苦，往往也就在瞬間煙消雲散了！

3.到手的東西，未必是最好的 在火焰中失去的東西，可以在灰燼中得到。

丹麥諺語 有一個女子在公司奮鬥多年，一心以為主管的職缺非她莫屬。

但最後人事命令出爐 高昇主管的不是她，而是一位年資比她淺的同事。

女子生氣又灰心，便向公司請了長假，一個人帶著一個月的行李，到美國自助旅行。

有一天，她逛進一座市集，偶然看到一個遊戲攤位。

遊戲規則是，只要能用空氣槍射中標把，就能得到獎品；而射中紅心的大獎，是一尊大型的陶瓷娃娃

<<人生苦短，做自己最好.....>>

女子一眼就愛上那尊娃娃，它的作工非常細緻，如果到一般的店面購買，售價也相當昂貴。雖然覺得射中把心的機率微乎其微，但女子最後還是決定試一試。不料，她只打了一槍，就不偏不倚地射中紅心！如願以償得了陶瓷娃娃，女子心裡非常高興，暗忖：「沒想到這麼幸運的事，竟然也會發生在我身上，我想我的運氣一定就要變好了！」

可是，市集人山人海，女子一手拖著行李，一手捧著陶瓷娃娃，實在很不方便，只好匆匆離開；好不容易擠上擁擠的地鐵，又要擔心娃娃不小心被擠碎了.....往後，那尊無法塞進行李箱的陶瓷娃娃，成了她沉重的負擔.....

某天，女子在長途巴士上睡著了，直到巴士到站，她才驚慌地跳下車。巴士揚長而去，她才發現自己竟然把陶瓷娃娃忘在車上了。可是，她沒有絲毫不捨的感覺，反而覺得鬆了一口氣！

剎那間，女子恍然大悟。她決定重回職場，不再執著於主管的位置！因為她頓悟到：「到手的東西，未必是最好的」！

多年前有一位面容姣好、身材火辣的女星，她一出道就引起廣泛的注意，星途似乎無可限量。但後來媒體陸陸續續傳出她的負面新聞，不是說她周旋於富商之間，就是因為酗酒、嗑藥而行為脫序.....甚至有傳言指出，她罹患了嚴重的憂鬱症。最後，這位女星以跳樓自殺，結束了短暫的一生，讓大家無限歎噓。

當時我與家人一起在電視上看到女星自殺的消息，突然我的母親感嘆地說：「如果這個女孩子，長得平凡一點，或是沒有成為明星就好了！這樣她的人生恐怕就會完全不一樣了！」

的確，每個人都希望自己坐擁金錢、名聲，最好還能同時擁有美好的外貌、聰明的頭腦.....可是，又有誰能保證，這些東西究竟會幫助我們，還是害慘我們呢？

既然如此，對於這些「身外之物」，我們與其患得患失，不如一切隨緣；與其羨慕「別人」，不如扮演好「自己」！

心靈小語 許多時候，我們希望自己成為「別人」，擁有他人的成就、財富、美貌...  
... 但其實沒有人可以保證，這些東西，究竟會幫了我們，還是害了我們？  
既然未來無法預料，與其盲目追求，不如學會知足常樂！

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>