第一图书网, tushu007.com

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

图书基本信息

书名：<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

13位ISBN编号：9789574705634

10位ISBN编号：9574705633

出版时间：2011-8

出版时间：台|股份有限公司

作者：凌茜　著

页数：250

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

前言

作者序　　讓你崩潰的，也可以變成打開夢想的鑰匙　　前一陣子我準備搬家，一向喜歡做事有充裕時間，並且事先做好詳細規劃的我，發揮多年來寫企劃書的本領，洋洋灑灑的做了一張時程表，上面列好了哪一天該做什麼事、打包哪些東西，或者需要添購什麼物品……當我花了好幾個小時完成這張時程表時，心中充滿成就感，覺得自己的策劃萬無一失。

誰曉得人算不如天算，這之後不斷有意料之外的事件接踵而來，例如朋友突然邀我參與他的新工作計畫、客戶臨時插進來的案子、新家廁所的天花板需要整修、書房的裝潢需要修改……加上原本手頭上應做的工作，讓我整盤計畫全部打亂。

結果，那張時程表完全沒有派上用場，只是成為我白白浪費了好幾個小時的證明，真是教人愈看愈有氣。

我們在人生中似乎也常遇到這樣的事：　　小時候一心想成為畫家，誰曉得長大後卻做了商人。

以為工作能順順當當的做一輩子，誰知道公司一夕之間倒閉。

原本以為會愛一輩子的人，不愛了。

以為永遠不會背叛自己的人，還是背叛了，改天，也許換成是自己背叛別人……　　上面這些，乍看之下可能讓人覺得很悲觀，如果這些支撐人生的動力，包括理想、愛情、事業，發展都不如我們當初的預期，那豈非教人茫然失措，甚至崩潰！

但是，如果換個角度看呢？

原本想當畫家，當了商人之後才發現，原來你的天分不在美術，而是經營。

失去原本的工作，反而開發出自己的潛能，另外成就一條康莊大道。

失敗的愛情讓自己愈來愈瞭解適合怎樣的伴侶、想要怎樣的感情生活。

因為經歷過背叛，才知道人性有美好的一面，也有醜惡的一面。

有光的地方必有陰影，於是我們學會了保護自己，也更懂得諒解人性的無奈。

電影「天使薇拉卓克」中，女主角在街坊鄰居的眼中是個天使，她樂於助人、哪裡需要就去哪，甚至幫那些沒有選擇餘地而懷孕的女孩免費墮胎，只因為她真心想幫助她們；然而最後，警察找上了門，法官不瞭解她的為人與動機，將她判了兩年重刑。

大概很多人會對這樣的結果為女主角抱不平吧！

然而判刑的法官也沒錯啊！

因為女主角的行為是密醫，於法不容；有時好壞善惡之間的分際就是這麼模糊。

女主角因為一向支撐她的信念崩潰了，於是她從開朗樂觀變為愁苦掙扎；然而，女主角的家人依舊選擇相信她、支持她，使她有了勇氣去面對未來艱苦的試煉。

更何況，因為這次事件，也讓家人之間的感情更為凝聚，這何嘗不是挫折帶來的新契機呢？

就像我的時程表一樣，雖然最後白忙一場，卻還是在忙亂時，提醒了我有哪些事情要做，也讓我學會對掌控一切不再那麼執著。

既然人生的計畫永遠趕不上變化，那就讓我們做好計畫，然後迎接變化吧！

當你瀕臨崩潰，排山倒海的挫敗迎面而來，你可以選擇憤怒、哭泣，或者把自己關進心中黑暗的小盒子裡，讓負面情緒把你變成一個不再可愛、不再相信明天的人。

你也可以換個角度冷靜思考，也許會發現，整件事其實沒有你想的那麼糟糕，當這個困難度過以後，你會發現自己變得「更上層樓」，因為你已經突破難關，挑戰自己成功！

第三本書的出版，除了感謝出版社全體工作人員付出的心血，也要感謝買下這本書的讀者。

人生難免遇到挫折，希望每個人都能衝破困境，順利羽化成美麗的蝴蝶！

第一图书网, tushu007.com

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

内容概要

當你找到一個支點，順利撐起整個人生，
你會感到慶幸，還是變得更戒慎恐懼？

人生中的孤寂不安，似乎早就成為靈魂的一部分，
為了逃避它，我們緊抓住情人、名利或孩子來麻痺自已；
然而，內心深處卻不敢面對無常的來臨，
即使我們擁有再多，靈魂仍空虛飄泊。

其實，人生真正的平靜，是來自於你洞見到，
那個支撐你的，讓你麻痺，讓你安心的東西，
也正是讓你不安焦慮的源頭。

人生唯有超越這種「逃避式的依賴」，
才能真正活出自在。

曾聽經歷浩劫的災民說，面對地震、海嘯或土石流，最讓人驚駭的，不是瞬間失去了全部財產，也不是差點丟掉性命，而是當他們以為「最堅固的堤防」、「永遠不會倒的家」，卻硬生生在他們面前，像脆弱的蛋糕一樣被壓扁，被沖毀……
當你愈覺得某樣東西堅定不移、安穩可靠，你就愈不能承受失去它的沉重。

人生難免挫折，有些困境能克服，有些苦難卻只能咬牙承擔。
愈是如此，我們就愈需要精神寄託，有人選擇信仰，有人選擇財富名聲當作屏障，還有人沒有選擇，只是習慣性的依附身邊親人、伴侶，甚至孩子；好像抓住了什麼，就可以不用直接面對考驗，生活中層出不窮的痛苦辛酸也能夠獲得消解。

的確，人是群居的動物，我們需要彼此互相扶持和鼓勵。
保持適度的依賴，讓人與人之間，就像宇宙中星球與星球的關係，彼此間引力的平衡，可以幫助我們持續前進，卻又能安穩的在各自軌道內運行。
如果放縱慾望，毫無節制的緊抓住對方不放，最後只會把自己變成吞噬一切，甚至連自己也吞噬掉的黑洞而已。

本書就是要提醒你，找到最適當的方式，與你的所愛形成最美好的關係，而不是岌岌可危的恐怖平衡。
如果那是一個人，別忘了給彼此更多空間，如果那是某件事物，別忘了給自己更多機會，接納更多選擇。
人世間沒有什麼是永恆不變，無論再堅固的、有形無形的東西，都會在時間的推移中漸漸磨滅，當你坦然接受這個自然定律，就更能從珍惜的角度，看見人生璀璨與寬廣的一面。

作者简介

凌茜
心靈勵志書暢銷作家。
生於香港長於台灣，從事文案和企畫多年，做過不少跨界的事情，但不脫人文、藝術、文化的範圍。最近幾年離開朝九晚五生涯，成為自由工作者，除持續從事企畫工作外，亦朝寫作與影像創作努力。

性格既靜且動，即使生活在繁忙的都市，仍然保有心中一片花園與海洋，希望不久的將來能移居到安靜的小鎮，最嚮往有天能到阿拉斯加或北極親眼目睹極光。

和兩隻貓一起生活，母貓重達七公斤，正為了牠的體重持續奮戰中。

著有：《不管你捨不捨得，許多事遲早要放下》、《當你不能享受孤寂，你注定無路可去》。

第一图书网, tushu007.com

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

书籍目录

作者序 讓你崩潰的，也可以變成打開夢想的鑰匙
PART- 1你緊緊握住不肯鬆手的，也緊緊困住了你的心
01是誰在拼拼圖？

02感謝生命中的敵人
03超完美預售屋
04最黑暗的一天
05不說「謝謝」的女孩
06烏龜與鱉的不同
07破壞友誼的裙子
08溫柔的復仇
09誰是燕子的朋友？

10性感外表的迷思
11大明星不是一天養成的
12木匠的假牙
13資優生的成績為何一落千丈？

14蜻蜓的善意謊言
15小心「溺愛病毒」！

16模特兒之死
17還沒上戰場，別急著投降
18別讓急躁害了你
19怎樣分蛋糕最公平？

20如何教妻子做菜
21最佳女歌手風波
22買不到旅行箱的女孩
PART- 2 珍惜生命中最美好的，但別縱容它主導你的人生
23最適合你的，未必是最好的
24青年的三把斧頭
25誰聰明、誰傻瓜？

26救蜘蛛上岸的方法
27別讓自己成為受害者
28帶來好運的盆栽
29為什麼一定要這麼「酷」？

30出車禍的獨生子
31誰能捧住那個燙手餐盒？

32害死人不償命的鬱悶
33當你接受自己，人生就更寬闊
34講贏了未必真的贏

35大亨的郵票收藏
36好人不等於爛好人
37何必拿別人的罪惡懲罰自己！

38賺到客戶的心，才是真業績
39罹患憂鬱症的姊妹花
40掛在廁所裡的畫
41暗藏詭計的妙計
43弄巧成拙的說話術
42自卑的烏鴉
44男人的兩個老婆
PART-3 真正的幸福，來自平靜的心和一無所求的動機
45返老還童的皇后
46鞋匠的小混混女婿
47答錯的學生，也能畢業
48消除牆上塗鴉的妙法
49餐廳老闆為何繞圈圈
50毀了前途的自尊心
51一盒舊鈔票
52用信任搭建的餐廳
53年輕人為何沒被錄用
54藏在美味燉肉裡的祕密
55一路錯到底的丈夫
56農夫的懶惰兒子
57踩到螞蟻的後果
58衝動的懲罰
59丈夫如何調解糾紛？

60生意不好的麵店
61被馴服的寶馬
62富家公子的意中人
63難忘的豔遇
64兩位心理醫生
65想改變別人，先改變自己
66青年為何與女友復合

章节摘录

01是誰在拼拼圖？
「房屋」是牆壁與樑柱所組合，　　而「家」是愛與夢想所構成。
——泰戈爾（印度詩人）　　有個男子不僅嘮叨，說話更是刻薄，每每將妻子氣得半死，造成他的妻子幾乎每隔幾天，就得跟他吵一次架。
某天男子下班回家，老毛病又開始發作：「妳看妳那弟弟，很多像他這個年紀的年輕人都開始賺大錢了，偏偏他還在念碩士，他那科系的文憑根本不值錢，都怪妳跟妳媽太寵他……」　　歇了一口氣，男子又往下叨唸：「這個月電費帳單又多了兩百塊，我看妳是太好命了！
沒事開什麼冷氣……」　　若是往常，妻子早就開始跟他大吵大鬧，但今天妻子一反常態，一聲也不吭，男子不禁好奇的抬頭忘了妻子一眼，才發現妻子正低著頭，聚精會神的拼著拼圖！
「妳在做什麼？
」　　「拼拼圖啊，這是我今天特地出門去買的。
」妻子拾起一塊拼圖，專心的尋找適合的位置。
「哼，浪費錢，這一點也不實用，妳就是不懂節省……」丈夫繼續嘮叨，但妻子對他的話充耳不聞，最後男子只好無趣的自己結束話題。
一段時間後，一幅幅大大大小的拼圖掛滿了家中各角落，當妻子又在拼圖時，男子忍不住說：「妳別再拼啦！
家中到處掛滿拼圖，已經沒地方掛了！
」　　「這些拼圖，其實都是你拼的，你沒發現嗎？
」妻子淡淡的說：「每次你一開始說些傷人的話，為了不想和你吵架，我就開始拼拼圖。
這裡有多少拼圖，就有多少你說的刺耳的話！
」　　男子望著滿屋的拼圖，不禁面紅耳赤，從此痛改前非，再也不說傷人的話。
心靈小語　　某天我出門購物，看見一個媽媽不斷責備兒子：「走路都不會走，抬頭挺胸！
別一副懶人樣。
」「這次考試又只考七十分，怎麼你們班那個誰誰誰都考八九十分，就你最笨……」　　聽得我在驚嘆之餘，真想告訴那位媽媽：「停止妳的言語暴力吧！
」　　雖然我深信那位母親一定是愛兒心切、期望他樣樣傑出優異，才會恨鐵不成鋼，然而這些不經修飾的言語，卻會對當事人造成多大的負擔啊！
當我們要對人說出批評的話前，最好先停一下，問問自己：「對方真的有這麼差勁嗎？
還是只是我一時的誇大？
」、「說完以後會有什麼後果？
能達到溝通的效果，或只是造成無謂的爭執？
」　　而如果，你正遭到別人的批評，在氣憤之餘，不妨檢視他們說的有沒有道理，或許對方正是幫助你進步的貴人。
至於惡意的批評更不必放在心上，想想世上有哪位偉人沒被人批評過，更何況你我呢？
02感謝生命中的敵人　　不用牽掛過去，不必擔心未來，　　踏實於現在，就與過去和未來同在。
——證嚴法師（台灣宗教家）　　有個男子失業後就頓失生活目標，整天賴在家中打電動，也不肯積極找工作，他的女友雖然盡力鼓勵他，但他還是不願振作。
最後女友決定放棄這段感情，當她和男子提出分手，男子苦苦哀求，但女友仍然堅持分手。
男子憤怒的指責她：「妳趁我失敗時落井下石，若是有朝一日我成功，一定會讓妳後悔的！
」　　但女友只是淡淡的說：「我認為你不可能會有成功的那天，所以我也不想浪費時間在你身上！
」之後女友還是離開了他。
女友走後，男子終於重新振作起來，他在心中發誓，有天一定要讓嫌棄他的前女友刮目相看。
他日以繼夜的努力工作，最後終於成為年輕的企業家。
他派人打聽女友的消息，得知她在專櫃銷售皮鞋，於是男子穿上最名貴的服飾，西裝畢挺的出現在女

友擔任銷售員的專櫃上。
　　他故意挑選了好幾雙皮鞋，並將鞋子扔在女友的面前，趾高氣揚的說：「喂！
我要試一試這幾雙鞋！
」　　當女友拿出鞋子遞到男子眼前，男子又進一步要求：「怎麼一點都不敬業？
妳不是應該幫我試穿嗎？
」女友只好屈膝蹲在男子腳邊，為男子試穿鞋子，為了進一步刁難，男子又提出諸多要求，但女友的臉上始終沒有一絲表情，像是已經完全忘記他是誰。
　　最後男子終於忍不住了，他諷刺的說：「妳的記性真差，這麼快就把我給忘了。
」　　「我沒忘。
」女友平靜的說。
　　「是嗎？
那妳應該也記得我說過妳會後悔。
現在我事業有成，但妳卻還在這裡賣鞋，如果妳沒跟我分手，今天妳就是企業家的老婆，妳心中一定很懊惱吧？
」男子得意的說。
　　女友神情依舊平靜，不急不緩的說：「一點也不，如果我沒和你分手，刺激你的鬥志，你會有今天嗎？
」　　男子恍然大悟，他和前女友鄭重道歉，並逢人就說：「如果不是她，我不可能有今天的成功！
」　　心靈小語　　沒有人喜歡被否定，但在我們憤憤不平的時候，何妨先設法冷靜下來，仔細思考對方的批評是否切中我們的缺點。
如果是無謂的攻擊，我們不必放在心中，但如果所言屬實，則不但不應怨憤對方，反而應該感謝他讓你有個看清自己的機會。
　　將批判化作激勵自己的力量並不容易，但最好的報復就是運用那股不平之氣，讓自己變得更好，除了對我們有恩、幫助我們的人是貴人外，往往「敵人」更能激發出我們的潛能，幫助我們邁向成功！
　　03超完美預售屋　　自知之明，　　是最難得的知識。
　　——西班牙諺語　　「兩位怎麼會選上這裡的預售屋呢？
」仲介小姐帶著一對年輕夫妻看房子。
丈夫隨口回道：「剛好看到廣告，所以就來看看了。
」　　「您真是有眼光啊，不瞞您說，建設公司蓋這社區的時候特別花心思，您看——」說著仲介小姐帶兩人走進樣品屋。
「這牆壁磁磚是義大利空運進口的，廁所的流理台全是花崗岩一體成形，地板更是天然檜木的。
」　　丈夫對妻子說：「妳知道嗎？
檜木是全世界四大珍木之一，台灣的檜木尤其好。
」　　妻子聳聳肩沒說話，仲介小姐笑著說：「您真內行。
」接著指指桌上的社區模型繼續說：「不但建材好，社區的公設更是沒話說，健身房、網球場應有盡有，游泳池更是比照奧運規格建造。
」　　丈夫興奮的說：「啊！
我知道，奧運規格長要五十公尺，寬至少要二十一公尺，深一點八公尺，還要有八個水道！
」　　仲介小姐深深點頭，一臉欽佩的說：「您懂得真多。
」　　妻子盯著建築施工圖看了又看，突然說：「旁邊這一大塊空地是做什麼的？
」　　仲介瞄了一眼旁邊的經理，確定他沒聽見談話後，才悄聲說：「這裡是車站的預定地，到時房價肯定還要漲。
經理不讓我們告訴客人，您知道的，怕投資客一口氣訂太多戶，影響正常房市。
」　　丈夫連連點頭，一副「我懂」的模樣。
　　妻子懷疑：「每天車來車往，不是被噪音吵死了？
」　　仲介指著模型屋回答：「面向車站的這邊的確吵了點，不過另一邊就完全不會有噪音的問題，

只是房價也稍貴些，每坪高出五萬。
」　　「什麼？
也高太多了吧！
」丈夫叫道。
　　仲介神祕的說：「所以聰明人反而會買靠車站這邊，只要加裝隔音玻璃，就幾乎聽不見噪音，隔音玻璃了不起幾萬塊，這一來一往能省下多少，幾年後房價一漲，您一脫手就賺！
」　　「我也是這麼想，好，我就買面向車站的這一邊！
」　　妻子連忙拉著丈夫，要他再多考慮一會，丈夫卻自顧自掏出訂金，並說：「妳懂什麼？
這可是難得的投資機會！
」妻子無奈的說：「好吧，你覺得好就買吧。
」丈夫大筆一揮，簽下了合約。
　　預售屋還沒完工，車站倒是先建起來了，兩夫妻前來勘查工地，愈看愈覺得不妙……　　列車三分鐘就來一班，行駛在鐵軌上的噪音震耳欲聾，究竟加裝隔音玻璃能改善多少？
連賣玻璃的商人都搖頭：「實在有限！
」　　仔細一看房屋所有權狀，公設比竟高達百分之五十，想到那奧運規格的泳池和健身房、網球場，兩人心都涼了……　　心靈小語　　「不懂裝懂」是很多人的通病，如果故事中的丈夫不是處處要裝內行，又怎會輕易落入仲介話術的陷阱，買下一間根本沒價值的豪宅？
　　不懂並不可怕，因為人生下來本來就不可能什麼都懂，但若是裝懂卻不肯學習，不但無法進步，更會讓自己的弱點曝光，遭到有心人利用！
　　04最黑暗的一天　　痛苦就在眼前，這是不爭的事實，　　因此你必須去體驗它，而不是去研究它。
　　——克里希那穆提（J. Krishnamurti，印度哲學家）　　有個男子一大早出門車子就和人發生擦撞，後車廂毫不留情，傳來砰的一聲。
「哎，你這人會不會開車？
」男子正想下車跟後面的車輛理論，卻發現他們四人一車，且個個看起來都非善類。
　　肇事的駕駛瞪了他一眼，男子只好自認倒楣的縮回車上：「唉，秀才遇到兵，有理說不清！
今天真是倒楣到家。
」　　車子剛要上交流道，他接起車用電話，屬下慌慌張張的說：「經理，我們送到美國那批貨好像有問題，客戶剛打電話來要求退貨，還說要跟我們終止合作！
」　　「這怎麼可能呢？
好……你先安撫客戶情緒，剩下的等我回去再說。
」掛掉電話後，男子轉頭將車子調往反方向，心中煩躁不已：「慘了，這下商譽可損失不小！
」　　他剛進公司手機又馬上響起，老婆在電話那頭慌慌張張的說：「兒子突然昏倒，我正帶他到醫院，你快來急診處吧！
」　　「怎麼會昏倒呢？
」男子還來不及問清楚，老婆便把電話掛了，再撥又打不通，他只好再走回停車場。
　　急診室擠滿了人，男子穿越重重人群，才看見老婆跟兒子坐在椅子上。
　　「怎樣？
」　　「醫生說中暑，已經沒事了。
」　　聽到老婆這麼說，他才放下一顆心，親了親兒子粉嫩的臉頰。
　　急診室的電視突然傳來新聞主播的聲音：「某路段發生火警，消防員正前往處理……」老婆叫了起來：「唉呀老公，那不就是我們家那條路嗎？
」　　男子嚇得魂不附體，跟老婆交代：「妳留在醫院，我回去看看。
」然後他匆匆去取車，一邊走一邊忍不住覺得，今天真是自己人生中最黑暗的一天。
　　回到家附近，鄰居告訴他：「還好火勢沒蔓延過來。
」男子嘆出一口氣，終於放下心中大石。
這時他才猝然想起：「公司還有事要處理！

」他急忙打回公司，原來是客戶的祕書搞錯狀況，貨物並沒問題。

等老婆回家後，男子興冲冲的說：「今天還真是走狗屎運，還好事情都有驚無險，只是得重新換支保險桿，算是不幸中的大幸……」　　心靈小語　　生活中難免發生各式各樣的瑣事，有些令人愉快，有些則令人煩心。

我是個很容易因為一點小事而感到情緒變差的人，就連踩到狗屎都能令我的心情突然DOWN下來，接著一整天覺得自己真是不幸！

其實事情當然沒那麼糟，只是我選擇去放大那些不愉快，而忽略愉快的部分，直到醒悟自己有這個問題，我才試著提醒自己，不要成為自怨自艾情緒的受害者。

如果我們將目光執著在不愉快的內容，難免會覺得自己倒楣透頂，可是如果我們能將目光聚焦在比較快樂的事情上，則會發現事情並不像我們想像的那麼不堪，只是看我們要選擇看哪一面！

第一图书网, tushu007.com

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