

<<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>

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

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！

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

內容概要

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己；
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。

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

作者簡介

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》。

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

書籍目錄

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烏龜與鯊的不同

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

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

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

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

章節摘錄

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，一幅幅大大小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

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

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，

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

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！

<<支撐你的，往往也是讓你崩潰的>>

」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，男子興沖沖的說：「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！

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>