

下一步，該怎樣走



[下一步，該怎麼走 下载链接1](#)

著者:幾何 (暢銷作家 何權峰)

出版者:喬木書房

出版时间:2007

装帧:平裝 / 25k / 普級 / 單色印刷 / 初版

isbn:9789867755896

作者介绍:

什麼是智慧呢？智慧就是懂得下一步，該怎麼走？

一件事情，本來只是單純的「一件事」，然而如果我們不知道該怎麼處理，就會產生「焦慮」；焦慮累積，會形成「壓力」；壓力不能解決，就變成「問題」；而問題太多又生出「煩惱」；煩惱久了，就變成「抑鬱」和「痛苦」。這說穿了，就是「沒智慧」。

一個心情，原本也只是單純的「心情」，但是如果我們不知道該如何平撫，起伏不定的心情就形成「情緒」；情緒累積下來，就產生「憤怒」；憤怒積壓久了，就變成「怨恨」；怨恨轉向自己，就變成了「悲傷」；悲傷會引發「恐懼」，而恐懼加上了不穩定的情緒，就會變得「神經質」和「情緒化」。這一樣也是「沒智慧」。

引自教育家喬丹 (David Starr Jordan) 的話：「『智慧』是知道下一步該做什麼，『技巧』是知道怎麼做，而『美德』就是身體要力行。」

這本書提供了智慧和技巧，重要標題簡介羅列如下：

當害羞的時候，把自己忘了。

當欠缺不足的時候，數數你擁有的幸福。

當不順心的時候，把焦點放在美好的事物上。

當猶豫不決的時候，試用一下富蘭克林的辦法。

當遇到問題的時候，改變問話方式。

當擔心憂慮的時候，安排三十分鐘憂慮時間。

當聽到流言的時候，必須「過三關」再說。

當徬徨失措的時候，你可以用歸零思考。

當失敗的時候，把錯誤當經驗。

當壓力太大的時候，讓肌肉放鬆下來。

當緊張不安的時候，儘可能地呼氣。

當懊悔的時候，精力集中在「現在我能做什麼？」

當憤怒的時候，從一數到十。

當懷恨的時候，饒了別人讓自己解脫。

當爭吵的時候，不說最後一句話。

當被批評侮辱的時候，用漠視取代對抗。

當情緒低落的時候，盡速轉移焦點。

當心情不定的時候，只要觀察而不認同。

當疲勞倦怠的時候，假裝積極熱情的樣子。

當乏味無趣的時候，練習「新生活運動」

當痛苦的時候，首先要做的就是放下。

當不快樂的時候，不要預設條件。

當寂寞的時候，主動付出愛與關心。

當憂鬱的時候，先診斷，再治療。

當嫉妒的時候，不要跟別人比。

當不滿的時候，去想想更糟的人。

當害怕的時候，哪裡痛，就往哪裡扎。

當顧慮太多的時候，做對的事，不當對的人。

當不好拒絕的時候，Just Say No。

當挫折的時候，給什麼，就要什麼。

當患得患失的時候，注重過程，不在意結果。

當負擔太多的時候，把「加法」改成「減法」。

當忙亂的時候，刻意「慢半拍」。

當溝通不良的時候，先聽再說，以問為主。

當感情失合的時候，列出十個缺點，視而不見。

當情人變心的時候，隨他去吧！

當陷入困局的時候，站在較高的地方看看自己。

當放不下的時候，想像你已經不在人世了。

當失去的時候，去享受，並分享所有的一切。

當效率不張的時候，善用時間三步驟。

當迷失方向的時候，快設定目標。

當壓抑的時候，把情緒發洩出來。

當不被尊重的時候，先學會尊重自己。

當怠惰的時候，趕快踏出第一步。

人生或許無法重新來過，但或許應該停下來，想一想，下一步，該怎麼走？

本書特色

人一直覺得有所欠缺，那是人性的本質，並不是當他們有了更多的錢、更大的房子、更高的職位或是更多的關愛，他們就會滿足，事實並不是這樣。不論他們擁有什么，都一樣會感覺不足。

之所以會這樣，並不是因為你得不到想擁有的東西，其實，你已經擁有那麼多了，而你的心卻不在已經擁有的東西上，你一直在找尋那些沒有的。

作者也曾這樣，我也曾困惑與茫然，甚至陷入「不知如何是好」的窘境，我知道那是怎回事。當智慧的太陽被烏雲遮蔽時，並不是我們「無知」和「無能」，而是欠缺支持和引導。沒錯，我們都需要一些路標和光亮來指引。

現在，請翻開書本一當你不順心的時候，請讀一八頁；當你猶豫不決的時候，請讀二二頁；當你憂鬱的時候，請看一一二頁；當你患得患失的時候，請打開一四二頁；如果你還是放不下，請翻到一七二頁。

作者在每一篇的文章中，特別加註「你可以這麼做」、「你必須記住」讓讀者更加容易瞭解書中的重點與技巧。

作者簡介

幾何

原名何權峰

過去也常以筆名何方在報章雜誌發表文章。

他是一名醫師兼作家，目前他所出版的心靈勵志書，已累積近三十本。在台港澳、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區都擁有眾多讀者。他的筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧，對問題有很深的洞悉。

最近較具代表的作品有：《命運發牌，機會出牌》、《一笑天下無難事》、《愛，錯在哪裡？》、《所以，你也要發正念》、《忘了總比記得好》、《幸與不幸都是福》等。

目录:

[下一步，該怎樣走](#) [下载链接1](#)

标签

下一步，该怎么走

评论

[下一步，該怎樣走](#) [下载链接1](#)

书评

下一步，該怎樣走 下载链接1