

# 下一步，該怎樣走



[下一步，該怎樣走 下载链接1](#)

著者:幾何 (暢銷作家 何權峰)

出版者:喬木書房

出版時間:2007

裝幀:平裝 / 25k / 普級 / 單色印刷 / 初版

isbn:9789867755896

作者介紹:

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。不論他們擁有什麼，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](#)