

人生苦短，做自己最好……



[人生苦短，做自己最好……_下载链接1_](#)

著者:黄桐

出版者:人本自然文化事業有限公司

出版时间:2010-11-1

装帧:平装

isbn:9789574705566

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。

作者介绍:

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》。

目录: 目錄top

<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？
- 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！

序top

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？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！

．．．．．(收起)

[人生苦短，做自己最好…… 下载链接1](#)

标签

黄桐

认识自己

走出生命框架

真心喜欢这样的文字

书名很有吸引力，很想读

心理学

台版书

勵志書

评论

台北誠品夠得 靜靜品讀 修身養性

一個哥哥送給我的書，沒有力量的時候就會看看，很妥帖很安心

[人生苦短，做自己最好…… 下载链接1](#)

书评

[人生苦短，做自己最好…… 下载链接1](#)