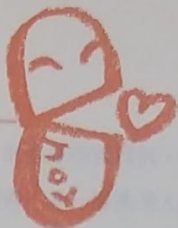


## CONTENTS 目錄



- 3 推薦序 內心喜樂是百病的萬靈丹 / 江漢聲
- 5 推薦序 喜樂的心乃是良藥 / 夏嘉璐
- 8 推薦序 在關係中淡定的恩典 / 莊信德
- 10 推薦序 喜樂為藥，是紮紮實實的科學 / 黃璇寧  
(以上推薦序按姓氏筆畫排序)
- 12 作者序 喜樂，才是成功之母 / 施以諾

### Chapter 1 喜樂就像維他命，助您迎接每一個早晨

- 22 不求每個人都喜歡你！——三個健康的人際交往觀
- 25 苦毒，大腦中的恐怖分子
- 29 喜樂的秘訣，凡事不落入「輸贏」的迷思
- 32 別讓你的脾氣，「大」過你的專業
- 35 拉皮，不如嘴角上揚！
- 38 別把自己的幽默，建築在別人的痛苦上



- 41 讚美，是聽覺的維他命
- 44 每個人都需要一些「會搞笑」的朋友！ 90
- 47 做一行，像一行 94
- 50 別讓標竿人生成為「飄肝人生」！
- 53 Fun 下身段
- 56 聽 Dr. 施談喜樂——別讓「職能失衡」影響身心健康！ Chapter 98

## Chapter 2 喜樂就像強心劑，助您面對人生挑戰

- 60 讓興趣打前鋒 101
- 63 找到一個目標，對它努力十年！ 104
- 66 自信，是男人的外衣 107
- 69 我們不要「複製、貼上」的人生 110
- 72 拉自己一把！ 114
- 75 善用「醜小鴨禱告法」 117
- 78 偏見，是因為把人給看扁了 120
- 81 關鍵不在「吃苦」，在「吃有目標的苦」 123
- 84 「靠爸」，倚靠天父爸爸！——歌手梁文音的童年往事 126
- 87 人生關鍵不在成績，而在「累積」 129
- 132

90 個性，是一份禮物！

94 聽 Dr. 施談喜樂——笑，是一種復健

### Chapter 3 喜樂就像止痛藥，助您走出心理傷痛

98 煩惱，就像哥吉拉

101 挫折，是一所學校

104 陪伴，是一帖藥——你該知道的三件事

107 寬忍者聯盟

110 幫助別人，使自己喜樂

114 靈修，就像倒垃圾

117 當「刻薄」變成一種文明病

120 兇手，名字叫寂寞！

123 你想和人「交換苦難」嗎？

126 失戀症候群的五個解藥

129 懷恨，是在「用別人的過犯來懲罰自己」

132 聽 Dr. 施談喜樂——閱讀與止痛

## Chapter 4 喜樂就像止暈藥，助您面對人生的顛簸路

- |                                | Chapter |
|--------------------------------|---------|
| 136 別成為「精明、但不幸福」的人             | 174     |
| 139 挫折，是在為心靈打預防針！              | 177     |
| 142 快樂，比功成名就重要！                | 180     |
| 145 想做一件大事！                    | 183     |
| 148 性格扭曲，關鍵不是「宅」而是「窄」          | 186     |
| 151 不報復的勇氣                     | 189     |
| 154 驕傲，是一種慢性病                  | 193     |
| 158 不要放大自己的成就！                 | 196     |
| 161 仇恨，是一種傳染病                  | 199     |
| 164 憤世嫉俗可以讓人「成名」，但無法「成器」       | 202     |
| 167 別讓你家變成「咆哮山莊」！——與家人吵架時的三個原則 | 205     |
| 170 聽 Dr. 施談喜樂——外向，不等於喜樂       | 208     |

## Chapter 5 喜樂就像補藥，使人心靈更茁壯

- 174 成熟，從「不遷怒」做起
- 177 有種眼疾叫「偏見」
- 180 冷漠，是一支箭
- 183 服事要有心，但不要有心機
- 186 你的名字「算」過嗎？
- 189 失敗的人只知「做自己」，成功的人卻懂得「做更好的自己」！
- 193 偶爾做一些「沒有掌聲的善事」
- 196 別讓卓越變成「病」——預防大頭症的兩帖藥
- 199 把人生交在上帝的手裡，而不是交在別人的嘴巴裡
- 202 人生勝利組？人生勝利，主！
- 205 上帝愛你，不是因為你「夠優秀」！
- 208 聽 Dr. 施談喜樂——憂鬱，治得好嗎？

