

# 目 錄

序 / 7

1 正視痛苦 / 11

2 承認自狀，對付問題 / 23

3 在船尾上 / 43

4 退到船尾去 / 67

5 神聖的步調 / 81

6 品味生活的保命絕招 / 101

7 平靜下來 / 119

8 平靜中的平靜 / 129

9 退到船尾的好處 / 145

10 四個關鍵問題 / 165

11 最關鍵的一件事 / 179

12 要有歡笑！ / 187

附錄 你的生活步調商數 / 195