

第一部

**生命的年輪**  
／喜歡此刻的你

司徒序  
以愛還愛 /9  
羅序  
一份美意 /14

- 01 如果我是…… /18  
02 無憾此生 /19  
03 理想人生 /20  
04 如果你已經二十一、二歲 /22  
05 如果你已經三十一、二歲 /26  
06 如果你已經四十一、二歲 /30  
07 當我們已經五十一、二歲 /34  
08 年齡關口 /38  
給你的話 /42

第二部

**生命的自然美態**  
／欣賞獨特的你

- 09 獨特 /50  
10 心鏡 /51  
11 心窗 /52  
12 心靈排毒 /53  
13 倉卒 /54  
14 感覺 /55  
15 性急 /56  
16 男士之美 /58  
17 強人 /60  
18 輸了健康 /62  
19 心眼 /65  
給你的話 /68

### 第三部

## 生命的修剪 ／勇敢地愛與捨

20 智慧	/74
21 割捨	/75
22 說再見	/77
23 愛恨進程	/78
24 幸福婚姻	/79
25 愛與尊嚴	/81
26 等待	/83
27 君子之交	/86
28 婚姻從心	/88
29 富二代	/90
30 講得出，做得到	/92
31 Kidult	/94
32 收放	/97
33 挫折	/101
34 具感染力的父母	/105
給你的話	/108

### 第四部

## 生活的智慧 ／踏實地走成長路

35 選擇	/114
36 勉強	/115
37 批評	/117
38 為何老是這樣……	/118
39 轉念之間	/120
40 快樂與慢樂	/121
41 堅忍	/123
42 目標	/126
43 上台	/129
44 人算不如天算	/132
45 得與失	/133
46 不恥下問	/135
47 夢想	/138
48 EQ 更重要	/141
49 前輩	/143
50 窮得只剩下錢	/146
51 無懼	/149
52 成功	/151
給你的話	/154

司徒跋	
生命建立生命	/161
羅跋	
考試	/164