

目錄

序

4

Part 1 放過自己，別被我們的天性為難了，因為會很累

- 1 胡思亂想讓我們無法專注地面對自己所擁有的現實，並為此感恩 14
- 2 渴望一段感情已久的你，總是不聽，執意要談一場轟轟烈烈的戀愛 20
- 3 在感情的路上，選擇了孤注一擲，把整個人都豁了出去 27
- 4 這不正是我們女人的死穴，叫做「死心塌地」 34
- 5 可否試試，走一條新路，看看新的風景，遇見新的人 42
- 6 女人最難學懂的功課，就是放手，因為我們太習慣安排打點…… 50

Part 2 告誡自己，別坐說翻就翻的友誼小船，因為會遍體鱗傷

- 7 讓大家歇歇，重新審視這段關係，該是繼續，還是告一段落 60
- 8 不是說過要兩個月見一次面？怎麼你好像忘得一乾二淨 66
- 9 如果人際是一項投資，認識你是我最大的虧損 74
- 10 一見識過「過橋抽板」的人辦，以後可要小心搭橋 82
- 11 你的戲碼已經演完，該是落幕的時候 91
- 12 看到你這樣頹唐，還踩你一腳的，絕對不是真朋友 99

Part 3 提醒自己，別吝嗇感恩那些與我們同行的人，因為他們值得

- 13 一正因為「領教過」忘恩負義，才覺得你特別可貴 110
- 14 一落魄時從沒離棄，我是常常心存感激的 118
- 15 一你面對逆境的頑強，是我望塵莫及的 126
- 16 一沒想過像我這把年紀，還有機會遇上伯樂 134

- 17 | 在你我的情誼上，深深體會「君子之交淡如水」的最佳距離
18 | 你是我生命中一根寶貴的針，可以讓我免陷於心靈的麻木
19 | 能認識三頭六臂的你，讓我大開眼界
20 | 一句看似隨口的讚美，造就了今天的我

168 159 151 143

Part 4 相信自己，肯定自己的價值所在，因為我們很了不起

- 21 | 別讓你的善良變得廉價，甚至任人踐踏
22 | 我的時間精力有限，要留給身邊需要後援的朋友
23 | 是甚麼原因，讓你們活在那個妄想的國度裡
24 | 其實，你真的很了不起，請不要輕率地否定自己
25 | 請別覺得被淘汰，除非我們自我淘汰
26 | 要向懂得華麗轉身、無怨無悔的你，多多學習
27 | 為何處處遇見你，難道這就是緣分

226 217 209 201 194 187 180

Part 5 治療自己，放下一切煩擾不再勉強，因為人生總有遺憾

- 28 | 老友記，能跟你成為老友，更讓我深信友情是沒分信仰疆界的
29 | 面對曖昧不一定要妥協屈就，你需要的是正面還擊的勇氣
30 | 被誤會的感情會讓人難受，但我們還是熬過去了
31 | 認識你才明白哀傷可以這樣漫長，人生原來總有遺憾
32 | 人生變幻無常能相聚已是感恩，我們都要好好珍惜

273 263 255 246 238

Part 6 表達自己，珍惜與家人相處的時光，因為我們都敵不過時間

- 33 | 請別被那種難以釋懷的「母女情結」牽絆著，好嗎？
34 | 世界上最疼我的你走了，我便學習要好好活下去
35 | 這幾個失眠的晚上，我可以好好凝望著熟睡的你

299 291 282

放過自己，
別被我們的天性為難了，
因為會很累

Part 1

胡思亂想讓我們無法專注地面對自己
所擁有的現實，並為此感恩。

女人，真的很難戒掉這胡思亂想的壞習慣，有人甚至說，這是女人的天性。

這也難怪的！我們每天接收不同的資訊，聽到友人A找到夢中情人決定結婚了，友人B被老闆賞識提拔升職了，收到好消息該是替她們開心的。但不知怎的，總是有根刺，生了點點「耿耿於懷」。因為想到此刻的自己，無論怎樣努力，好像都得不到賞識，每逢夜闌人靜，更渴望找個可以依靠的伴侶……有姊妹告訴我，如今已過適婚之齡，無論怎樣，今年也要談一場轟轟烈烈的戀愛，哪怕讓自己粉身碎骨，也要賭一下……只是時至今日，那個理想的他仍無影無蹤。

想著想著，意志就開始消沉，覺得周圍的人事物都不如意，不對勁。

這是女人愛「比較」的胡思亂想帶來的後遺症。

至於另一種的胡思亂想，叫「疑心生暗鬼」，那更可怕。

如今天碰到好友C，她滿臉愁容告訴我：「剛做了身體檢查，醫生說我的血液報告出了問題，要繼續做檢查。我會不會得了癌症……」說罷，就嗚嗚嗚地大哭。看不出這位大公司高層，有一千大軍在她旗下，一個血液報告就讓她整個人幾乎崩潰，甚至想到要怎樣安排子女去外國唸書，跟保險顧問商量如何安排財務後事等等，讓自己陷入極度憂慮的深淵。

女人啊女人，無論外表怎樣剛強，原來都愛胡思亂想，把眼前看到的聽到的無限擴大，加上無限想像，最後變成「自己嚇自己」。更無奈的是，言者無心嚇唬我們。但作為聽者的我們，卻會把這些話存記在腦海中仔細咀嚼，甚至對號入座到自己身上。

其實，這種胡思亂想的壞習慣，女人常有。可以改嗎？當然可以。

如果你做過投資，就知道若投資環境不利，就要很快「斬倉」退出。面對腦袋的胡思亂想，我也愛用這套方式，就是讓思緒停在一個「止蝕點」，不要讓那些可怕的、嫉妒的、比較的想法，繼續在腦海中有迴旋（或無限 loop）的餘地。

我記得你曾跟我說，凡事都要「未雨綢繆」，但太多的「未雨綢繆」會讓自己過度「自尋煩惱」。記得日本多摩美術大學教授、庭園設計師枡野俊明曾說過：「你所煩惱的事，有九成都不會發生！」

我認識樂觀豁達的她，面對過不少壞消息。聽到她最常說的口頭禪就是「煮到來就食」，「到時再算」，絕對不會把精力浪費在「還不知道會否發生」的事上。所以每次跟她會面，都見到她哈哈大笑，高談闊論，自嘲是「貼地地活在當下」。你說她是逃避現實，她卻會反駁：「胡思亂想才是真正的逃避，讓我們無法專注地面對自己所擁有的現實，並為此感恩。」

還記得那天我心情壞透，她知道我的狀況，硬要我請一天假，帶我到藝術館看展覽。

「你要靜靜地站在那些對你有感覺的藝術品面前，讓它對你說話！」當時給我最深刻印象的是那個名為《給想飛的人》的立體作品，展示了十多支用木製成的螺旋槳，螺旋槳流線型的表面給觀眾一種躍躍欲飛的衝動。對當時心情沉鬱、悶悶不樂的我，的確有一種心靈提升的療效。

「當人沉溺於暗黑與憂慮的深淵，就要跟藝術中的『真善美』邂逅，讓我們重拾對未來的盼望與力量。」她的這句話，我一直牢記於心，成為心情低落時的一盞明燈。

親愛的你，請停止胡思亂想吧！乖乖聽我勸告，嘗試拋掉煩惱擔憂，跟我去逛逛海濱，看看亂石堆生出來的嫩草，聞聞海風的味道，看看麻雀在樹下覓食，把自己一頭栽進大自然的懷抱，好嗎？

非專家的小建議

找一個遼闊的海濱長廊，找一段平直的路，去聞聞海風，聽聽鳥語。如果可以，最好親近一下維多利亞港，更要讓自己停在某一個點，看看夜空的繁星閃耀，看看兩岸那些像披上寶石鑲嵌的高樓大廈，看看幻彩般的景色，看看清澈明亮的灣仔會展幕牆等，會否勾起哪些難忘的回憶？

又或者，在海濱路上，試試倒後行，嘗試看看不一樣的風景。我試過，慢慢倒後走路，會走得特別小心專注，看到風景的角度也不一樣，也許給我們多點走出困局的靈感呢！