

第一篇

培植信心

让我们好好地演出戏吧！

我是个戏迷，小时候跟着父母看京戏，长大了，上电影院看电影，到国父纪念馆看话剧、舞台剧，去美国百老汇欣赏歌舞剧，近年来我还迷上了歌仔戏。以前看戏的时候，我是个地道的痴子，情绪随着剧情波动，可以跟着演员哭得睁不开眼，或是笑不可止，或是气愤填膺，恨不得冲上前去，把坏蛋给骂一顿。总之，常常是戏与现实分不清。出了戏院，还会沉浸在剧情里，好久才回到现实里来。

最近几年来，倒不一样了。虽然还是很专心地看戏，照哭照笑，但出了戏院，吸口新鲜空气，什么都抛在脑后了。顶多充当一下业余影评人，把戏及演员，从头到尾地批评一番。不疼不痒的，反正是一出别人演的戏嘛，好坏与我无关。为什么会有这种转变，我也不清楚，也许是明白了自己也有着属于自己的舞台，而那才是我们需要全心投入的一出大戏吧！

的确，人生就像是一出戏。在自己生命的舞台上，我们应该是这出戏的中心，是制片，是编剧，是导演，更是主角；这一出戏的成败，完全是我们

自己的责任，四周的人，充其量都只是配角而已。如果我们把这出生命之戏的好坏责任，推到别人身上，我们又怎么是自己的主宰呢？因为没有任何人可以替我们的生命做决定、做选择的呀！

既然我们是自己的主宰，应该就要看重自己、爱惜自己、了解自己。知道自己的价值是什么，自己的天赋是什么？以此为基础，再去发觉我们的使命是什么。来这个人世间走一遭，是具有深意的。我们必须先能观照自心，才能明心见性，而后顺性发展，那么成长的路程自然会轻松许多。至少能减去许多的迷惘不安，而可以专心的策划，演好我们自己的人生大戏。

扮演太阳好过当支蜡烛

我们的社会教育不愿着重自我，生怕一旦教我们要关照自己、爱护自己之后，会塑造出一个自私自利、以自我为中心的社会。其实不然，因为只有先学会爱自己，才能真正的、无私的、持久的去关照别人、爱别人，即使是自己的亲人也不例外。我们的传统教育，一向注重牺牲奉献，教人以蜡烛为榜样，燃烧自己，照亮别人。

我记得，每年到了母亲节的时候，总会在报章上看到类似的文章，颂扬母亲是一支两头燃烧的蜡

烛，牺牲她自己，温暖照亮全家。母亲们确实是这么伟大的，只是，当蜡尽油枯的时候，该怎么办呢？把自己烧完了，烧干了，又怎么能照亮旁人呢？虽然这个疑问自小就在脑海里，但是做“燃烧的蜡烛”的观念，依旧是根深蒂固的印在脑海里。同时也身体力行，尽量让自己燃烧，做个不为自己打算的、牺牲奉献的好蜡烛。

但是，当你真正面临要被烧光的时候，就会问自己，接下来怎么办？在这个时候，我们就必须做一个选择。你要做一个终究会消失的蜡烛，还是做一个有无尽魅力的太阳，一个永恒的光源！？

在我自己的成长路途中，最重要的转变，就是鼓励自己，不再做一支燃烧的蜡烛，而成为一个绚烂的太阳，不但自己有源源不尽的能量，还能给人永远的光明与温暖。当个太阳，我不但能治愈旁人的寒冷，更不必担心自己哪一天会面临黑暗。

爱己而后及人

怎样才能做个有无限能量的太阳呢？很简单，就是要从真正的爱自己开始。虽然只是一句话，但对大多数的人而言，能真正的爱自己是不容易的。我们能很容易地善待家人、朋友，甚至陌生人，也会替别人著想，因为那是自小被教育习惯的，像是

助人为快乐之本、日行一善、吃亏就是占便宜等等；还有各种的宗教，也都是鼓励我们要爱人，要牺牲奉献。潜意识里，早已埋下对别人好是应该的，对自己好就有点罪恶感的种子了。所以我们对自己总是失于严厉，过度批判。常常不自觉的，我们的心里有一把标准尺，如果自己的行为，或者想法有所偏差，不合那个无形的标准，我们就会有相当程度的罪恶感，觉得自己不够好。

真正地爱自己，是完全地接受自己，自己的身体、长相、头脑、心灵，都是特殊而完美的、独一无二的。做自己最好的朋友，努力的了解自己，欣赏自己的一切，像你对待最要好的朋友一样。看重他，滋养他，成就他，如此才能活出太阳的魅力，散发出无尽的光热。

这和自私自利、完全的自我中心、自我膨胀，是不一样的。当我们充分顾到了自己在各方面的需求，才能有均衡的发展，而充分的了解自己之后，才能确定人生的方向，知道自己将在这个社会中扮演什么样的角色，做什么样的贡献，才会有互惠利他的行为表现。而一般我们常讲的自私自利、自我中心，是完全不考虑别人的立场，甚至将自己的快乐建筑在旁人的痛苦上，或是把别人当作自己晋升、发财的垫脚石，毫不顾虑别人的感受，认为自己至高至上，自己的想法、观念都是对的。这是一种既

不成熟，又不负责任的态度。这样的人，既然无心成长，自然谈不上是真正的爱自己，也无法交到真正的朋友，更遑论建立良好的人际关系了。

相反地，当一个人能完全接纳自己，爱自己之后，自然充满了自信，心胸开阔；能够欣赏身边的人、事、物，同时更能了解到：一个完全的自我，是需要各种不同的滋润，是与自己、与别人、与所处的环境、与整个宇宙之间的一种和谐。彼此之间，关系亲近而微妙。也因为有了这样的体认，态度上，就会更谦卑，更能领悟造物的神奇。明白了人我不可分割的整体关系之后，我们会由衷地受到鼓舞、激励，更愿意努力使自己的光热散发出去，嘉惠给更多的人，让大家都能活得愉快，活在爱的交汇之中。

学习爱自己是自我成长的第一步，先由心态的建立，再配合一些习惯的养成，就能有很好的起步了。这也是这本书的经纬重心，让我们经由对生命的自觉，进而培养出良好的生活态度，再展开行动，真真实实、分分秒秒地活出自己，活出生命的光热，活出开心的每一天。

1 认识真我

现有安适的生活与自己的理想间，有一大段距离，由此而生的矛盾，是造成心灵不安定的原因。如果想要有完满无憾的生活，必须先认识真正的自己，有了这个自觉后，才能迈出真正成功的第一步。

她是个热情洋溢，充满才气的女孩。

有一天她来找我，希望我帮她做职业规划。她能唱、能写、能画，一身的创作细胞。却坐在那儿，满心彷徨，满脸严肃地问我，不知该找什么样的工作？她做过生意，也上过班，总是没做长。我根本不需问原因，因为“她”，就是一个活生生的答案。

我们从未谋面。只半个小时的谈话，她心中的那团火，那份对创作的热情，已深深的烧烙到我心里。我很清楚地感受到那团热力、那股能量、那发自她心底的、对生命的呐喊。她是个天生的艺术家！

“如果不愁吃饭，就不忙找工作吧。给自己一点时间，把心里的那道力、那股情、那份爱，传达出来，你只能做自己。”这是我的建议。

整整近一年，没有她的下落。忽然有一天，她抱着一大叠的艺术卡片，出现在眼前。神彩飞扬地谈着她的作品、她的秀展、她的灵感。

还有什么，比能认识自己、发挥自己、活出真实的自己，更开心的呢！

我好靚！



什么是成功？

自从成了专业的生涯规划咨商人员之后，许多人来找我谈成功之道，希望能就此找到属于自己的成功之路。通常我会请他们先告诉我，在他们心里，成功的定义是什么？当然啰，每个人都在追求一个

成功的人生，但人人对成功有不同的标准。而且很可能的是，我们在不同的成长阶段里，会给予成功不同的定义。对我提出的这个问题，大致分成两种反应。一种是十分迟疑，另一种是觉得根本不需要问。最后的答案，倒是大同小异。不外是赚多少钱，做多大事业，或是如何功成名就、幸福快乐。由这个经验我发现，现在许多人，虽然心心念念追寻成功、研究成功之道，却没有真正静下来想过，到底什么样的成功，才是他们真正想要的？所以被灌输在脑中的既成印象，就成了他们的标准答案。

如同近日在《世界周刊》中看到的一篇人物专访，陈履安先生说：“在电视上，我们看到什么叫成功的男人：他是开了一辆高级轿车，有着一个漂亮的太太，带着两个可爱的孩子，最好是一男一女，车子开向海边。但现在的生活哪是这样的画面！真实的情况是买了一辆轿车，卡在拥挤的路上，有一个丑老婆，带着两个讨厌的孩子……在台湾，父母告诉小孩，从小要进学校，而且是进最好的学校，这些尚且不够，学校还订出一套成就的标准，为什么数学好的就是资优儿童？学校只学习谋生的技能，这就是我们的教育，也误导了人生的价值观……。”

陈先生的话，我觉得十分中肯。这也是为什么，当我问成功是什么的时候，会有上述的反应。因为如果大家的心里，都有了标准答案，这个问题也就



不成其问题了。所以大家也不会真正的思考这件事。理所当然的，成功的定义就是：有名有利，不必上班，可以享受生活。这其实是挺好的，也没什么不对，关键是：这是不是你自己深思之后，真正对人生的追求？真正知道自己要享受的，是怎样的生活？还是只是采用了别人的想法，活在别人的模式里？

其实每个人，在人生不同的阶段里，往往对成功，会下不同的定义。随着年龄的增长、生活的历练、心灵的成熟，我们对生命的盼望，不可能是一成不变的。重要的是，我们有没有正视这一点？有没有问过自己，我要的成功是什么？什么才是我生命中，最重要的、最值得追寻的？我有没有试着去找答案？

那个天才不是我！

最近看了一部获 1997 年奥斯卡最佳原著剧本奖的电影《心灵捕手》（*Good Will Hunting*），这是一部值得深思的影片。一位麻省理工学院的名牌教授，发现了一个数学奇才，一心想要造就他成为另一个爱因斯坦，为人类科学史上，再添新页。故事就此展开。偏偏这个年轻人，是一个自小被遗弃的孤儿，有一个备受虐待的童年；现在在学校做清洁工，个性十分冲动，也有暴力倾向；一个十足迷失了自己、对生命非常困惑的青年。全剧的中心是在一名心理医生对这个年轻人所做的治疗过程，以及这位心理医生对生命的诠释。

电影里有许多值得一提的精彩情节。其中最吸引我的，是这位医师和教授的一段争执。麻省教授的目标，是帮助这个青年成就不朽的伟业，这其实是他自己的梦想，所以一心想藉由这个奇才，来成就他自己的心愿：同时也基于对科学的狂热，他不愿见到一个天才，就这么埋没。相反的，这个医师却只在乎怎么样使这年轻人找回自己，使他能走出过去的阴影，活出他自己想要的生命。在他们的对话里，很明白地显示了对成功的定义有很大的差别。在大多数人的眼里，当名校的红牌教授，

要比一个社区大学的教授成功。可是其实只有我们自己才能决定谁是生命的赢家；只有我们自己，才能决定自己的生命价值：只有我们自己，能做自己的主人。所以，也许你们看我是天才，可是那个天才不是我！



寻求自我价值， 发挥自己的潜能

现代的人大都以社会的价值观为自己的价值观，也就是所谓的标准答案。所以强者生存、弱肉强食的观念，早已深植在我们的脑海。每个人都要面对现实的竞争与生存的压力，但是在满足了基本的生存需要之后，我们又当何去何从？如果没有自己的

价值观，不了解自己的本质，忽略对真我的认识，那么，心灵的迷失，人云亦云的随波逐流，也是显而易见的后果。

我在本地的社区社团里，带领一群高中学生，在一次规划未来的座谈中，我发现，现在的孩子，在父母保护的羽翼下，对未来思考得很少，对自己也了解得很少。在他们的成长过程中，大多着重在资讯的吸收。科技资讯的高度发达，使我们的下一代，赶不及的要长大，要去接触这个五花八门的世界。加上各种工商媒体的诱惑，讲究的都是物质的更新，因此年轻的一代，对未来的憧憬，都是多赚钱，以便可以买拉风的新车，玩最新的仪器。对职业的选择，也是以当时热门、吃香的行业为主。很少人真正的了解自己的兴趣在哪里、专长为何？而家长们对孩子的期望与教导，也是以有好成绩，申请好的学校，以便将来在就业市场上，有特强的竞争力为主。结果可能是我们会有一大群年轻的工程师、律师、医师和企业家，却失去了杰出的艺术家、文学家、教育家；甚或是造就出一群能够成功的追求名利，却独缺对自己的认识以及生命的热爱，终究会对生命的意义产生怀疑的下一代。

印度哲人查普拉（Deepak Chopra），在他小孩未及学龄前，就谆谆善诱，教他们要努力地观察自己，试着了解自己。注意自己最喜欢的是什么，最能干

的是什么。什么是老天爷所赐的才华？将来可以怎样地运用这个才华，对社会做最大的贡献。他甚至对小孩说，不要担心将来的吃饭问题，爸爸会支持你。只要专心地寻找上述的答案，这才是你们人生最重要的功课。结果他的儿女都颇有成就，不但非常地喜欢自己的工作，而且对生命充满了热爱，自然也不会成为他的负担。

我很欣赏他这种教育方式：着重于自我的探讨与追寻。使小孩自幼即能学习掌握自己的人生方向，知道思考观察生活的中心是什么。了解真我，而且能时时保持着这个真正的自己，才能完成上天赋予自己的使命。

家长们也许可以试着采用类似的教育方法。当然各个地方的教育制度不同，每个人的环境也不尽相同。所以教育的方式，也该各有巧妙。但是精神应该是相差不远的，目的也一样。无非是希望孩子们都有美满的生活、有意义的人生。

如果从小就能培养这样的观念，那么不论在做人处事、求职，或是人生的转折处，都能有强烈的信心以及成熟的态度。不论是大风大浪或者平静无波，都能随时保持着高度的自觉。也不至于在奋斗过程中，忽然感到没有方向，顿然觉得空虚无助。所谓的“自有中流稳渡舟”，就是这个道理，只要把“心”把稳了，在生命的汪洋大海里，即使我们如此

渺小，也能平稳驶往我们的目的地。

有一次与一位家长聊天。他的女儿才十三、四岁，但是却在服装设计与制作方面，非常有天份，而且兴趣十足。小小年纪，已经常穿着自己设计、缝制的衣服。父母当然也以此为荣。但是当我提到，也许将来可以靠这一行吃饭时，她父母马上面有不悦之色，说这只是好玩而已，不足以当真。



很明显的，他们不以为这是一条人生的正路。至少这不是他们希望子女走的路。我说这话时，其实心中是充满赞叹的。一个人能有兴趣又专精于一件事，是上天的恩赐。我们应该以开放的态度来面对。也许因为父母这种既成的观念，就抹煞了一颗服装界的明日之星呢。

其实，我们也有很多观念，是来自于父母、社会或是人云亦云。是不是我们自己也有一些兴趣与

天份被埋没了？该是好好正视这些问题的时候了。

实现梦想，就由现在起

有不少人，其实很早就知道自己想追求什么，对什么有兴趣、有天份。但因受社会或父母影响太深，而轻易的放弃自己的热情，先求安身立命。心里存着一个想法：等将来钱赚够了，再谈理想，再来追求少年时代的梦。

真能如此其实也是不错的，但往往结果并非如我们所想的这么单纯容易。年纪越大，牵挂也就越多，责任也越重。常常因顾虑过多，就决定留在原处。现实的种种，成了无形的杀手，轻易的扼杀了我们原有的理念与梦想。有许多的人带着未圆的梦，或带着深深的遗憾，离开这个世界，悔不当初。

有一次，我让一个青年团的学生们，互相分享他们的梦想。有一个男孩，讲得很详细：他希望在一个小镇上，当一个维持治安的警长，同时他希望能拥有一个农场，可以安安静静地与家人守在一起。我正想着，这个孩子不错，有这么明确的目标，不像别的孩子，还不知道要做什么。结果，这个男孩又继续自圆其说、自我解嘲似地告诉大家：他知道这是不可能的，因为太不切实际了，所以他还是会选择当电脑工程师，等赚够了钱，再去买个农场

退休，颐养天年。



其实这就是大部分人的想法。当我告诉他，如果当警长真是他心之所向，自现在起，即可设定目标，一步步依计划而行，不必等到将来。这男孩望着我，好像我这个老师，一点也不切实际似的。也许你也认为如此，这或许也是大多数人的想法，只是大家都忽略了一点：生命是不会等我们的。走一条不是自己向往的路，即使将来能回头，也已经浪费了好多时间。虽然人生路上，随处可学习，但是如果能够尽早把握属于自己的方向，不是更好吗？谁说理想与现实不能同时兼顾呢？越早起步，设定计划，越有成功的本钱。更何况，将来是谁也无法预料的啊！

目前社会的一般现象是：社会大众的价值观，深植在每个人的心里。我们不知不觉地跟着潮流走，认为自己的梦想是不值得去争取实现的，或是不合实际的。再不然就是采取一种自认为安全的措施：先顺着大众路线走一阵子，等到做出一点成绩之后，证明我是成功的，再来谈理想兴趣，免得使父母失望，或让别人指责为不走正途。这么想似乎也没什么不对，在当时看起来，好像挺两全其美的，可是这种选择其实是很可惜的，因为如果起步早的话，比较没有时间的压力，当然也较容易经得起风浪。成功的路总是曲曲折折，年纪越轻，弹性越大，越不怕摔，冲起来也快。有些行业，更是和年纪、体力有关。拖延的结果，到最后多半是放弃。所以，如果我们有自己的理想，最好是把握时间，尽早行动。

我小学时有个同学，长得十分漂亮，也很活泼，多才多艺。她能歌善舞，又会演戏。身材高挑的她，口齿伶俐，是个天生的演员。我们班上在吃午饭的时候，她都在讲台上，自演自唱，提供我们余兴节目。她一心想成为舞台上的星星，这个梦是同学们都知道的，也都认为理所当然，因为她实在是才华出众，而且讨人喜欢。可是后来她却应父母之命读了工科，也考上非常有名的大学，好像是主修物理。我们失去了联络许多年，有一天在路上碰到她。她告

诉我，她决定转学转系去专攻舞蹈，她的父母十分不谅解，也不再支持她的生活费了。但是她实在热爱艺术，希望趁着年轻，重头开始，免得将来骨头硬了，也跳不动了。她已下定决心，不再浪费生命，去追求自己的理想，即使要辛苦打工也在所不惜。

自幼她是个娇娇女，家庭富裕，衣食无忧，但却愿意为了理想而牺牲物质享受，确实令人佩服。可是那时候的我，和大多数的人一样，并不真正的了解她的心理，觉得她怎么这么奇怪，为什么会做这种选择。未料到在 20 年后的今天，自己才培养出这种勇气，也才真正了解追求真实的自己是人生最重要的一个课题，这才真正地佩服这个同学的睿智与勇气。

其实若能勇敢地追求自己的理想，开始的过程也许辛苦，将来的成果却最为甜美，而且会成为生命中最美好的一段回忆。因为当我们为理想奋斗的时候，生命的质感是最好的，生命的意义也在其间展现无遗，成败倒不是那么重要了。

生命的危机期： 自我的失落

有另外一种人，把金钱当作是唯一的追求目标，其他的都不重要。我认识一个年轻人，他大学时在

我公司打工，是一个很优秀的男孩。由高中跳级升大学后，主修机械工程。他一心只想发财，想成为百万富翁，想在 30 岁前退休，我问他退休后想做什么？他也没概念。问他对什么事有兴趣，他也不知道，只是浪漫的希望能过逍遥的生活。我再问他怎样才可以达到目标，他回答：“做什么都行，只要能赚钱，而且是赚很多钱的工作就好。”这样的心态，使我十分替他担心。我怕他虚掷大好的人生，也怕他误入歧途，为了赚钱什么都不顾。而且就算有朝一日达到了目标，恐怕也已是人到中年，沿途不知会失去多少珍贵的东西？到头来，也许产生更多的问题。

这个年轻人之所以有这种心态，一是受到家庭的影响。他的父亲是留美第一代的工程师，非常不喜欢自己的工作，只醉心于文学，但是当初为了现实，认为学文的没有出路，所以选择了工科。因而一生郁郁，抱怨不已。这种心态深深影响了下一代，做父亲的让儿子以为：只要有钱，什么烦恼都可解决。但是他们都忽略了，不快乐的根本在于失去了自己、见不到生命的意义，而非在于金钱。现实当然是要顾的，平衡点却是要自己拿捏，你要向现实妥协到怎样的程度？自己的价值又在哪里？

再者，各种媒体传播过分强调物质生活，教育又太偏重科技挂帅，社会上推崇大企业的发展。再



加上一些年轻的电脑大亨创业有成的先例报导，使得年轻的一代，十分容易迷失，也不太在乎自己的真正兴趣为何。反正，一切等赚了钱再说。而往往这条赚钱的路，是一条不归路。在这条路上，我们忽略了生活品质，没有心灵滋润，当我们觉醒的时候，却已经不再那么年轻，才知道我们已失去了最宝贵、最精华的一段生命，心中顿生惶恐。

自 1970 年起，就有专家著书，研究有关中年危

机的种种现象。其实，人一生有好几个不同的危机期，像是婴儿期、青少年期，都对我们的生命发展有很重要的影响。只是婴儿期，全赖于父母的照顾。而青少年的反叛期，则有赖家庭以及学校师长的疏导。只有中年危机，需要靠自己，也只有自己可以完全掌握。

其实所谓的中年危机，多半是因为对生命有一种突然的自觉，开始真正感觉到生命的流逝，而心生怀疑与恐惧。回首前尘，埋头努力了半辈子，忽然之间，有一种不知自己为何而活的疑问。再加上开始感觉到生命的流逝，死亡不再是一个名词，而是越来越真实的逼近，自然感到冲击很大，如果不知该如何应付，种种的失常行为就会发生。

为什么每个人对这种冲击的反应会不同呢？有些人会感到排山倒海，而有些人却是轻描淡写，我觉得这与每个人对自己真正了解的程度有关，也就是对真我的认识，对自己生命价值的判断有关。一般人因为不曾下功夫去了解自己真正的兴趣是什么，使命是什么，一心追求大家都在追求的东西。在辛苦奋斗的过程中，忘记了自己，甚至忘了自己在为什么而奋斗。他们从没有机会静下来，检视一下：“我是不是还在自己的轨道上？”或是再问问自己：“这是不是我真正要的？”我们的心常常会改变，当初想追求的东西，说不定现在已不重要了。但是我

们不知道，还拚命的去追。等追到了，才发现不对头，当然会有一切是一场空，很迷惘的感觉。

另外，在奋斗的过程中，很容易忽略各方面的平衡发展，除了工作还是工作，这样也会造成问题。因为所谓的完满幸福，其实就是一种平衡。人我之间：心灵与物质之间，自爱与爱人之间，天人之间的各种平衡。我们在打拚的时候，失去了自己，忽略了他人，自然就谈不上平衡。没有平衡，也就感觉不到成功的满足，所以更觉得失落。

要避免有这种强烈的失落感，必须先活出自己来。必须面对真实的自己，必须了解自己的价值。同时要常常检视自己的人生轨道，有没有偏离？出轨？需不需要修正？另外也愿意以真我呈现在大家面前，无需矫饰。唯有如此，我们的脚步才踏实。自己活得真实，才能待人以真诚，给人以真正的关怀与爱心。也才谈得上有真正成功的事业、无悔的生命。

两颗失落的心， 一个破碎的家

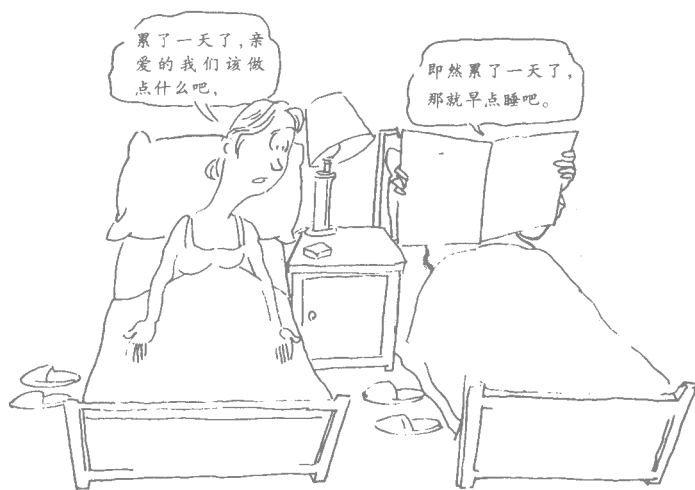
有个受过高等教育的工程师，多年前携妻来美深造。拿到硕士学位之后，就被一家非常大的公司网罗，留在美国发展。几年后，有了两个小孩，生

活也逐渐宽裕，渐入佳境。但他因厌倦大公司的上班形态，于是决定白手起家，自行创业。太太虽然十分安于这种平淡却温馨的家庭生活，但为了丈夫的心愿，也就帮着先生做起生意来了。就这么夫妻同心奋斗了十年，终于在美国打下了一片天地，事业做得十分成功。两个小孩也聪明伶俐，生命至此可称得上圆满了。

正在踌躇满志之际，这位男主角忽然失去了生活重心，觉得十分迷惘，十分空虚。平时，夫妻虽然是同甘共苦，一起奋斗，但所有的话题都集中在生意和小孩身上，他们的心灵没有沟通，对生命的理念也没有共识，当然对彼此的吸引力就相对减少。不知不觉中，两个人的偏差越来越远。十多年来，夫妻都只知道埋头苦干、应付生活以及生意上的琐事，忽略了增进彼此的感情。对他们而言，这些似乎都不是那么重要，生意才是第一。

在逐渐发达的同时，生活的重心也变成：换名牌的车子、穿名牌的衣服、上豪华的馆子，最后是搬进豪宅。虽然这些都是奋斗有成，足以骄傲的成果，但是如果生活里，只剩下了这些，也是行不通的。我们还得必须面对真实的每一天，时时面对自己的情绪。话说回来，一个人同时又能开几辆新车？穿多少新衣？吃多少美食呢？一家四口人，住在新建的豪宅里，如果少了爱，缺了温馨，大房子就像

是大冰窖一样，冷冰冰的，更衬托出生命的不足。做先生的因为感觉不到温暖，就想到外面去找温暖，流连于灯红酒绿的风月场所之中，寻找感官的刺激。渐渐的，夫妻关系由冷淡变成白热化的战场。一个原本温暖幸福，相持相守的家庭，变成怒夫怨妇，和两个没有安全感的孩子。



为什么会这样呢？因为两人同时失去了自我。先生在功成名就之余，顿觉失去重心，因为在整个奋斗过程里，只知道赚钱，其他什么也不顾，忽略了生命中的重要元素，也忘了当初的目标。或者他当初就不知道自己想要什么，只想逃避被裁员的压力。当物质的水准，达到一个程度的时候，满足了

口腹之欲，以及人性的虚荣之后，就会觉得：这也没什么意思。像我刚刚讲的，一个人能吃穿多少呢？当我们物质上什么都有时候，更衬托出心灵的空虚，反而不知道我们是为什么而活了。

这种抓不到自己的空虚寂寥感，十分强烈。多数人采取的态度是逃避，以各种奇怪的行为，来回避内心的迷惑与软弱。外遇就是一个很普遍、多数为男士们所采用的方式。他们成日在外逗留，寻欢作乐，不需回家面对真实；再不然金屋藏娇，也可寻求补偿，让一段新的激情，来填充心灵的不足。他们不明白，其实失落的是自己，要找寻的也是自己。如果今天挖这个洞来补那个洞，越补破洞越多，终至不可收拾。

而这个太太呢？十多年来，把自己分成了两半，一半给先生，一半给小孩，早就没有了自己。她的生命依附在先生孩子身上，自己没有主见，没有朋友，也没有自己的空间、时间，是一个在感情上、生活上，完全不能独立、完全没有自己的女人。先生的背叛，等于毁掉她整个的世界。她不但悲哀，对生命也有深深的恐惧。因为害怕，也因为委屈不平，所以反应激烈。因此两个人也就没有安静的时刻，可以反观自省，或转圜恶劣的情况。

其实这一切的纷乱都是表象，如果能安静下来，由内里观照，寻求成长，重新发现自己，为自己定

位，就可能找到转机。只是大多数的人，都迷惑于这种纷乱的表象，又被失落与恐惧，以及愤愤不平的情绪所包围，往往只向外寻求解决之道，终究落得两败俱伤。

我们在年轻的时候，都会为自己设定某种成功的目标，它们往往是求经济独立，或是功成名就。其实这也都无可厚非，但不能不谨慎的是，在追求成功的过程里，常常会因为过于专注成功的结果，而失去了追求的意义。

人是会变的，五花八门的社会是个大染缸。我们每天都接触不同的人事物，吸收不同的资讯，时刻都在成长改变而不自知。在这个过程里，我们需要时时省察内心，反省目标，修正方向。同时我们也要注意身边的亲人，看看他们是否也在转变？彼此是否有足够的沟通？对人生的价值观、生命的理念，是否依旧相近？这些都是挺重要的，因为我们一忙，就会把心给丢了，“忙”这个字，正是心与亡的组合。中国字实在是很有智慧。而我们的老祖宗，早就把许多的人生经验，借着文字传给我们，我们应该珍惜。如果我们忙到把心给丢了，也就是把自己给丢了，虽然走到了峰顶，得到的是失落的痛苦与满心的茫然。

所以在追逐的过程里，要时时不忘停下脚步，听听自己的心声，了解亲人的感觉，使自己与他们能同

步成长。如此时时的观察、倾听，才不至于迷失在忙碌之中，才能真正享受到成功的甜果。

发现真我，寻求改变

各位有没有这样的经验？其实我们生活得好好的，每天平平实实的过日子，各方面也还过得去，似乎没什么可以抱怨的。可就觉得哪儿缺一点，或是有一股子郁闷，说不上来，也不知道如何去纾解？有时还可以自我解嘲一下，告诉自己：或许是日子过得太舒服了，需要一些新鲜刺激吧！

我曾经有过这样的一个个案。有一位年轻女性来找我，大概只有 30 出头，但已经在一家大公司担任中级经理，本身又是个专业人才，在一般人的眼里，是个成功的女强人。她结婚多年，夫妻感情也一直不错，生活单纯。但她却常有一种透不过气的感觉，总觉得有股无形的压力。她怀疑是不是自己的事业走向不对，或是领导才能不够，不足以担当经理的职位。可是每年公司的评估报告也都很不错，表示她工作表现是很好的。可是她自己总是觉得空洞，所以她来找我，看看是否应该换个工作或是改变什么。

结果，藉着做“真我价值观分析表”，我们发现，这么一个大家公认的女强人，心中最盼望的，

其实是做一个贤妻良母，她希望能够有足够的时间，参与陪伴孩子的成长。虽然，事业成就并不是她真心所在意的，但却一直是她一生所追寻的目标。在努力了这么多年之后，才知道这不是她真正心之所向，而是她父母的期望、师长的认定，所以她就全盘接收，把事业看做是人生第一要务。虽然这些年来的表现都不错，但她内心里，那个真正的自己却在哭泣求助，希望得到重视，得到滋润。

结婚多年的她一直没有怀孕，那种强烈想当母亲的欲望，被深深地压抑着，不自主地造成她的不快乐。有了这个突破和发现之后，她开始重新规划自己的人生，和先生取得共识，以生小孩为第一优先计划。她回到以前的专业部门，不再当行政主管，压力较小，也不用再加班，夫妻增加了许多相处的机会，终于如愿以偿，生了一个小男孩，自此，她的生活重心完全转到家庭。前阵子见到她，笑容满面，神清气爽。我看到的是一个满足幸福的女人，我实在是为她高兴，也以她为傲。在我眼里，她真是一个女强人，因为她勇于面对自我，接受挑战。愿意改变的人，才是真正的强者，他们选择面对真实，而且对自己的决定负责，想想看，这需要多少的勇气？也只有这样的强者，才有机会活出他们向往的生活，才能找到真正的快乐。

这使我想到哈里逊·福特（Harrison Ford）主演



的电影《意外的人生》（Regarding Henry），片中的主人翁是一个十分成功的律师，一向不择手段，只求打赢官司，不顾道德良心，生活在所谓的上流社会里。有一天，因遇抢劫而遭枪伤，在送医急救后虽然逐渐恢复，但失去了大部分的记忆与说话阅读的能力，他必须重新开始学习基本的生活技能。在这期间，他的妻子、女儿都守着他，帮助他重建各种功能，使他能过正常生活。结果在复原的过程中，他发现过去的他是个成功却不诚实的人，活在尔虞

我诈的世界里，自欺欺人。所结交的人没有一个是真心的朋友，婚姻生活也暗潮汹涌，濒临危机，亲子关系更是淡薄疏远，他十分痛心于自己的发现。

这次意外的发生，使他返璞归真。他放下种种追逐功利的手段，变得充满爱心，平易近人。他的女儿愿意和他亲近；他的太太在婚姻几乎破碎的情况下，找回了当初恋爱时的男孩。甚至他的管家，都察觉到他的改变，而对他说：“我比较喜欢现在的你。”他自己呢？因为对过去的行为态度深恶痛绝，以致无法适应他原有的世界，但同时他又迫切地想回归到现实生活里来，过正常的日子，于是开始挣扎。到底该做哪一种人呢？他最后决定做真正的自己，放弃过去的所有，重新选择职业，重新建立温馨的家庭。

剧中的男主角是幸运的，他有一个戏剧化的转折点，在一切为时未晚的时候，他做了明智的抉择，选择还我本色。我记得古书上曾说过，十岁以下才是真人，十岁以上就搀杂了许多杂质，不再是当初生成的本性。所以许多人一辈子在挣扎、在追寻。其他的人懵懵懂懂，浑然不觉。只有肯努力的有心人，才能拨云见日，找回真我，确定自己真正的方向，像这部电影的主人翁一样，有一个喜剧的收场。

当然，自我实现并不是那么容易的。现实生活的重担和责任，我们都要照顾到。常有一些人喜欢

与我辩论，认为我是个不谙人间疾苦的温室花朵，只会信口开河的鼓动众生追求自我、实现理想。男士们说他们要养家，责任太重；女士们说她们有先生与小孩，不得自由。其实重要的是，我们必须有这个自觉，之后才能按部就班地来计划、来实行。我绝不会鼓励任何一个人，如果不喜欢现在的工作，就马上辞掉，去做喜欢的事。我自己职业的转换，是花了近两年的努力，详细的计划，才付诸行动的。我们要知道，天下没有白吃的午餐。没有任何的成功是容易的，但是不论是处在什么样的环境，都可以改变。有没有决心和毅力，才是重要的！

快乐的业余教练

话说回来，不一定要找一个完全合乎你理想的工作，才算实现自我。有这个机会，是托天之幸，如果没有这种机会，我们可以创造机会，来达成生命的平衡。有一个在市政府上班的美国人的故事，正好可以为此下个注脚。

我们就称他为乔吧。乔从小就热爱运动，一直梦想能成为一名职业运动员，也期望退休之后，可以投身运动教育事业。但阴错阳差的，总是没有机会让他成为职业球员。等到成家之后，他只好在市政府上班，做个朝九晚五的公务员。乔心中为此一

直十分抑郁，常在祈祷时问上帝，既然给我这样的天分与对运动的热情，为什么不给我机会？那不是浪费了我的特长了吗？但他也不敢轻易再去尝试，追求这个做专业球员的梦。毕竟运动生涯和年纪是大有关联的，而且一家的温饱全靠他的薪水。可是在他内心里，他总是认为他应该可以利用他对运动的热情及知识，做些事情，一方面可以成就自己，一方面可以造福他人。

有一天，他带小孩去参加学校的球赛，看到一群小朋友，在草地上踢球。忽然之间，他灵光一现，找到了答案。他不一定要成为一个专业球员才算实现自我，他可以做一个学校的义务教练，教孩子们如何锻炼好身体，如何打好球，这也是十分有意义的事，而且照样可以发挥自己的长处。从那天起，他找到了属于自己的路。

市政府的工作是目前谋生的工具，而空闲时候的义务教练工作，却使他的生命散发出光热。他是如此地投注在他的业余工作上，他帮助这群热爱运动的小孩，为他们的梦想打基础。在球场上，他找回了自己。日常的工作也不再那么乏味无聊了，是工作变了吗？不，是他的态度变了。他找到一条路，成就了真正的自己，也兼顾了现实生活与家庭责任。他是一个完整的人，身心得到平衡，自然身边的一切都是兴趣盎然，不再无聊了。



这个故事告诉我们，每个人可以有实现理想的不同方式。也许现实的路不同于我们当初的构想，但只要我们能坚持，同时把握机会，那目标还是能实现的。机会也许会以不同的方式显现，所以我们的内心要非常清楚，到底什么才是重要的？如此，当机会降临的时候，才不至于轻易让它溜走。

坚持理想，圆梦可期

说到把握机会，实现理想，前几天我亲自见证一个例子，使我十分感动，也欣见年轻的一代，有如此笃定的决心，同时善用地方的资源，为自己的

未来做有计划的铺路。事情发生在此地扶轮社的餐会上，一个 20 多岁的黑人女孩，上台做演讲，她感谢社团所资助的奖学金，使她能达成一生的梦想。如今功德圆满，自信地跨出自我实现的第一步。

故事是这样的：这个女孩出身在一个普通平凡的家庭里，她靠父母辛苦的积蓄，再加上自己打工赚的钱，才终于勉强读完大学，拿到商学位。自小她心中有一个秘密，想到法国巴黎的一所国际知名烹饪学校去学习，然后能开一家地道的法国餐厅。但是要凭她自己慢慢的积蓄是很难的，于是她遍寻奖学金的机会。很不幸的，因为她已有学位，又有工作能力，申请总是被拒绝。可是她还是没有放弃希望，一直继续寻找机会。终于她发现了扶轮社有奖学金资助特种职业的学习，她提出申请，并由申请者中脱颖而出，得到那笔奖金，如愿去了巴黎。一年之内，她就拿到了做法国西点以及晚宴主餐的资格文凭。更值得骄傲的是，由于她表现杰出，加上她原来的学习背景，这个学校高薪聘请她留任在校，专门处理国际学生事宜，拓展国际市场。她接受了聘书，打算留在法国再磨练几年，以便慢慢存钱，做为将来回国开餐馆实现自己梦想的资金。

这个年轻女孩在讲台前侃侃而谈，她一边放映在法国求学的幻灯片给我们看，一边告诉我们她的寻梦之旅。我真是替她高兴，心中不断为她喝采，

同时更折服于她小小年纪，却能锲而不舍地追求理想。也印证了只要有心追寻，希望的门就会为我们而开启。

我希望大家都能有相同的自觉，不要让任何的现实，成为不敢面对真我的藉口。不要让任何害怕的心理，委屈了潜藏的本质。只要我们能真正的了解自己，下定决心，总会有一条路，可以完成自我成就；总有一扇门会为你而开，就像我们听到的这些例子一样。

要追求理想，就要跨出这第一步。人总是好逸恶劳的，任谁都喜欢舒舒服服的过日子。过惯了的



生活模式，提供了安全的感觉。改变总是令人害怕的，所以往往需要很大的决心与勇气。

有些人可以懵懂地过一辈子，如果没有抱怨的话，也能算是福气。但时代不一样了，资讯媒体的发达，使我们有比以前更多的比较、借鉴。如果自我得不到满足，常会觉得生命有所缺失，不够圆满平衡，如此一来，对现实就会产生抱怨，但又迟疑地不敢踏出改变的第一步，这样恶性循环，就会造成问题。

美国一名心理治疗家伯裘（Dr. Doreen. Vertue）曾说：“想保有一个安适舒服的生活，是绝对正常的心理。问题产生在现有安适的生活与自己



的理想间，有一大段距离，由此而生的矛盾，是造成心灵不安定的原因。”我们觉得别人做事都很容易，所谓看人挑担不吃力，不由自主地扩大了自己的悲哀，更进一步做为逃避的藉口。我们忽略了家家有本难念的经的事实，而每个成功者的背后，都有许多的汗水是我们看不到的。今天不论你是要养家也好，是单身也罢，是男是女，是贫是富，如果想要有完满无憾的生活，必须先认识真正的自己，有了这个自觉后，才能迈出真正成功的第一步。

2 接纳自己

真正的强者能面对及接受真实的自己，才能接受完美自我中的不完美。有这样的自觉，才能抛开别人的批评、调侃以及异样的眼光，成就自己的道路。我们是可以创造奇迹、创造不同的人，不论我们是谁，都有这样的能力。

“我不喜欢自己，我讨厌自己！”她泪流满面的对我说。

“为什么呢？”

“因为我都不如别人！”她又说，

“我讨厌自己的不喜欢自己，可是又没办法，我该怎么办？”

这是好多年以前的事了，我还记得她那哀伤的眼神。

今年再见到的时候，她不一样了。问她怎么改变的？她说：“我以前以为自己很自卑，不能接受自己比不上别人的事实。”

“是啊！你是很自卑啊，老是哭哭啼啼的，说自

己比不上别人。”

“不，现在我才知道，我以前是太自傲了，不能接受自己的不完美。”

她顿了一下，接着说：

“现在我明白了，在整个宇宙里，我们虽然渺小，却都是独特而完美的，实在没有必要和别人比。这样一想，就能接受自己的一切了。”



天上地下，惟我独尊

当我们能真正的认识自己之后，是不是每个人

都能接受当下那个自己呢？答案很可惜是否定的，这也成为很多人痛苦的根源。往往我们发现自己并非完美的人，目前的一切和一般的社会标准、家庭期望，以及自我的期望有一个距离。我们总是可以找出一堆的理由来批评自己，对自己不满：生长的环境不尽理想，或者家庭背景不如别人，甚至身材体魄不如别人、聪明才智不如别人等等。

所谓的接纳自己，就是不论自己是男是女，是贫是富，受过什么样的教育，是什么长相，聪明或笨拙，我们都全盘接受。我就是这个样子，我就是我，一个真正的自己，普天之下找不出第二个。同时能够全心地喜爱欣赏这个独一无二的我，这才是健康的心态。不然一天到晚的看自己不顺眼，不是跟自己过不去吗？而且如果自己都不喜欢自己，别人怎么可能喜欢我们？这种自己瞧不起自己、别人也瞧不起你的日子，可不是好玩的。

提到接受自己，就令人想起那些古今中外令人佩服的人物：像是肢体残疾的郑丰喜、身罹疾病的杏林子刘侠、天生聋哑的海伦·凯勒、因骨癌而截肢的名医方赞棠等等，不论是先天生成或是后天造成的残疾，他们都勇敢地接受、面对自己，并且能发挥他们所拥有的，活出比健康的人还要璀璨的生命；同时他们还以自身的经验或遭遇为榜样，鼓励世上所有其他的人。他们如果不能接受自己、看重自己，

就不可能成就这么美好的一生。

惜福才能得福

想想看，大部分的我们其实是十分幸运的，身体各方面都健健康康、正正常常的。但是我们却还不能完全接纳自己，不是嫌胖，就是嫌瘦，再不然就是嫌哪里长得不够好看，态度十分挑剔。

我从小就嫌自己的腿不好看，常怪爸爸把他的罗圈腿遗传给了我。读中学的时候，制服裙总是半长不短的，刚好会露出小腿肚，那真是丑极了，心里真感到自卑，最不喜欢有人走在我身后。只要有选择，我总是穿长裙或长裤以遮丑。那一段日子，除了联考的压力外，就是这双腿让我受罪，我时时抱怨自怜。母亲常对我说，老天爷给我一张清秀的脸，一副健全的身体，她也把我们照顾得健康无碍，如果我还不知足，不心存感激，就是不惜福了。母亲还引用下一句名言来开导我：“我因无鞋而哭泣，直到我看到那个没有脚的人。”可是，在那时候哪里听得进去母亲的话？我还是很固执的想：为什么别人的腿都那么漂亮呢？老天爷太不公平了。

现在回想起来，这种无法完全接受自己的心态，真是自找苦吃，跟自己过不去。在我结婚之后，嫁进夫家的那段日子里，因为心里有太多的哀伤与不

平衡，体重一下降了十几公斤，脸瘦得只剩下皮包骨，非常难看，但是腿却成了梦寐以求的美腿。那时才真正了解母亲话中的深意，我宁可有一双难看的罗圈腿和幸福美满的婚姻，也不愿得到相反的结果啊！如果能重新活过，我是绝不会再抱怨这双腿了。而且我逐渐发现它有许多好处：我那双强而有力的罗圈腿啊，爬山涉水毫不含糊，现在的我真以这双腿自豪呢！

更有趣的是，最近在一次茶会上，我穿了一套西式的套装裙。当茶会进行到一半的时候，有一位曾经有数面之缘的男士，特地走到我面前来，对我说：“景南，我建议你经常穿裙子。因为，我发现你有一双非常好看的腿。”顾不得是在公共场合，我忍不住地哈哈大笑。我先谢谢他的赞美，同时也告诉他：我曾以为自己有一双最难看的腿。没想到，时隔三十多年，竟然在另一个国度里，让一个外国人来告诉我，我有一双美丽的腿。他听了觉得不可思议，我怎么可能会有如此荒谬的想法？其实美丑本来也是相对的，见仁见智，各凭感觉。我们太过在意的时候，确是自寻烦恼。

一个小小的心态的转变，可以使我们由厌恶转为喜爱，由自卑转为自豪，从以其为苦，到心存感激，这些全都在于是否能全心地接纳自己。当我们不觉得自己丑，能见到自己的价值，那么表现出来

的，经常就是美丽与自信。另外还有一段自己的糗事，也愿意在此和大家分享。这件事使我了解：接受自己，做真正的自己，比伪装强求要轻松太多了。如果我的故事，能带给一些人一些启示，糗一下也没关系。

这件事发生在我进大学之前。那时我大学联考失败，在家准备重考。有一天我去看牙，牙医师与我闲聊，问我在哪儿读书，我一时虚荣心起，告诉他我在台大就读。因为那是个人人想挤进的学校，我也一向以未能顺利考上大学为耻，撒个谎似乎挺自然的，我也不以为意。

没想到从那天起，去看牙就成了苦差事。我很怕见官医师，更怕他问我关于学校的事。那时才知道撒个谎的代价这么大，换来的是时时刻刻的不安，更提醒自己是个失败者。就这么挣扎了好几个礼拜。终于有一天，我鼓起勇气，把事实告诉他，同时向他道歉，我想他一定对我的印象完全改观了，但这也是我咎由自取，怨不得别人。结果想不到的是，他竟然对我说我是个十分勇敢的女孩，他很佩服我的勇气，如果我需要什么帮忙的话，可以随时去找他。从此官宏道医师就像一个大哥哥一样地照顾我，成为我一辈子的良师益友。

这个提起来有点臊人的经验，却给了我非常大的启示。我们也许可以欺骗别人，终究骗不了自己，

就算是自欺欺人，也只能是暂时的，到头来还是要面对属于自己的真实。所以倒不如学习完全地接纳自己——我就是这样的一个人，有这样的背景，有这样的历史，有这样的现在。同时了解：我也是独一无二的，普天之下找不到第二个。以这样的心态来看待自己，生活中就会减少很多的挣扎与痛苦，当我们以真诚的心去面对别人的时候，多半也会换来真诚与包容，以及真正的友谊。

古人说：英雄不怕出身低，就是要鼓励我们接受自己的一切，不要以出身背景低微，而觉得耻辱或不如人。美国影剧界当红的明星，也有不少人有着坎坷的身世，如著名的脱口秀主持人，欧普拉·温芙瑞(Oprah Winfrie)在幼年的时候，曾遭受性虐待，未走红前，又肥又丑。但她却能在这样的处境下，成为家喻户晓的明星。她公开自己的过去，不引以为耻，下定决心减肥，以完全不同的新形象出现，成为健康减肥的代言人，现在更以鼓励大家提升心灵层次为己任，为我们树立了一个好榜样。

我以前看过一则报道：一群记者访问一个女明星，其中一个记者问这位明星：“听说你的母亲是妓女？”这位女星，直视着这个记者，说：“是的，我的母亲在早年的时候，因生活所逼，沦为妓女。但那已经过去了，我很爱她，希望你也尊敬她，她是我的母亲。”这是何等完全的自我接纳、自敬与自重

啊！这一定也是她成功的特质，因为她是一个能面对自己一切的真正强者。

一个真正的强者，才能面对及接受真实的自己，才能接受完美自我中的不完美。有这样的自觉，才能抛开别人的批评、调侃，以及异样的眼光，成就自己的道路。

一条蓝色的缎带， 一个生命的价值

我们很容易看到别人的优点。像是某人很漂亮啦，工作能力很强啦，人缘很好啦，但我们很少能看到自己的长处及自己的价值。这也许是一种传统教育下过度谦虚的表现，因为要严以律己，所以对自己的要求与批评就很多，期望也就过高，常常造成否定自己的心态；认为自己很多地方都不够好，久而久之，就产生了自卑感，失去了自信心，认为自己的存在没什么价值，因而活得非常消沉，甚至厌世。

鉴于此，美国的布里居丝（ Helice Bridges ）女士，发起了一个叫做蓝色缎带的运动，希望能在 2000 年的时候，每一个美国人都能拿到一条她设计的蓝色缎带，上面有著 “ Who I Am Makes A Difference ”，也就是我可以为这个世界创造一些价值的意

思。她处处散发这样的缎带，鼓励大家把缎带送给家人和朋友，谢谢这些在我们四周的人。她也四处演讲，强调每个人的价值。结果因为这些缎带的传送，引发了许多感人的故事，也改变了许多人的生命。



其中有一个故事十分发人深省：有一次这位女士给了一个朋友三条缎带，希望他能送给别人。这位朋友送了一条给他不苟言笑、事事挑剔的上司，他觉得由于他的严厉使他多学到许多东西，另外他

还乡给了一条缎带，希望他的上司能拿去送给另外一个影响他生命的人。他的上司非常的诧异，因为所有的员工一向对他是敬而远之。他知道自己的人缘很差，没想到还有人会感念他严苛的态度，把它当做是正面的影响，而向他致谢，这使他的心顿时柔软起来。

这个上司一个下午都若有所思地坐在办公室里，而后他提早下班回家，把那条缎带给了他正值青少年期的儿子。他们父子关系一向不好，平时他忙着公务，不太顾家，对儿子也只有责备，很少赞赏。那天他怀着一颗歉疚的心，把缎带给了儿子，同时为自己一向的态度道歉，他告诉儿子，其实他的存在带给他这个父亲无限的喜悦与骄傲，尽管他从未称赞他，也少有时间与他相处，但是他是十分爱他的，也以他为荣。

当他说完了这些话，儿子竟然号啕大哭。他对父亲说：他以为他父亲一点也不在乎他，他觉得人生一点价值都没有，他不喜欢自己，恨自己不能讨父亲的欢心，正准备以自杀来结束痛苦的一生，没想到他父亲的一番言语，打开了心结，也救了他一条性命。这位父亲吓得出了一身冷汗，自己差点失去了独生的儿子而不自知。从此改变了自己的态度，调整了生活的重心，也重建了亲子关系，加强了儿子对自己的信心。就这样，整个家庭因为一条小小

的缎带而彻底改变。

蓝色的缎带为什么有这么大的魔力？因为它是一个提醒，提醒我们看到自己的价值。提醒我们要接受自己、关爱自己。我们是可以创造奇迹、创造不同的人，不论我们是谁，都有这样的能力。也只有如此，我们才能看到这世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正地去爱，去创造生命。

抛开没有必要的罪恶感

另外，还有一种心态使我们不能完全的接纳自己，那就是每个人或多或少潜藏在心中的罪恶感。自我有记忆以来，就有罪恶感在心中。有时只是很小的事，譬如和姊姊们吵架啦，惹父母不高兴啦，或是成绩不够理想。最常有的是，每次做了许多计划，却没有实行，这时罪恶感就很重，一直责备自己。这一点是我到现在一直还在努力改进的。似乎总是有点眼高手低。想做许多的事，计划一大堆，却做不了，不能如期完成。或是目标订太高，一下子达不到，然后就产生罪恶感。觉得自己不够努力、不够好、不够完美。在这种罪恶感的驱使下，就开始批判自己、讨厌自己，也就无法接纳自己。

我有一个美国朋友，她近年来一直在接受心理治疗。因为她很胖，将近有三百磅，一直也减不下

来，所以她非常讨厌自己，很怕照镜子。为什么这么胖呢？有两个原因。第一，她从小就比较胖，其实小孩子胖一点也没什么，但是她爸爸常叫她小胖，又常会开她玩笑，偏偏家里只有她长得胖嘟嘟的，她就在心中埋下了觉得自己不好的种子，因为她比别人胖。再者，她是家中长女，有许多的兄弟姊妹。自幼她就像母亲一样的照顾弟妹，分担许多家务，她似乎是要证明给父母看。虽然胖，但她是个好女儿。可是家事总是做不完，她又很理所当然地认为照顾弟妹是她的责任。她忍让他们，替他们解决问题，已经成为一种习惯。如果有什么事发生，她就非常的自责，认为自己没做好做大姊的责任。只要罪恶感一出现，她就自暴自弃，然后就吃东西。好像是觉得要坏就坏个彻底，反正已经胖了。她就这么越吃越胖，越胖就越讨厌自己，一辈子就在这种挣扎中度过。

现在她的兄弟姊妹早已各自成家立业，每年他们都有一次全家聚会。她对我说，每年一到那时候，她就会生一场病，因为压力太大了。直到现在，她还在要求自己扮演完美的、解决问题的大姊姊的角色。但自己都十分痛苦了，怎么还能帮人呢？不能帮人，罪恶感又会出现，跟着马上觉得很讨厌自己，为什么这么胖，这么差？有时这种感觉相当强烈，她就会十分沮丧地把自己关在家里，不想见人。她

已 50 多岁了，还没有办法正视自己。心理不健康，想减肥也减不下来，造成一种恶性循环。整日活在自责与自我批判里，实在令人同情。但如果自己不能觉悟，改变自己对自己的态度，那么任谁也帮不上忙。心理医生也只能开药，暂时缓解一些焦虑，一切得靠她自己改变才行。

我们每个人，或多或少都会有一点要求完美的心态，达不到的时候，难免沮丧。所以认识自己的优、缺点，了解人力的渺小，接受世事的不尽完美，对自己的要求不要过高，原谅自己的错误，才能减低我们的罪恶感。接纳完全的自我，时时赞美自己，鼓励自己，努力地学习成长，才能脚步轻盈地迈向人生大道。

坚持自己的价值

作家林清玄，在一次演讲会上讲了一个故事，有关于坚持自己的品质。我觉得这个故事可以给我们很好的启示，能帮助我们了解，各种外在的因素，其实都不能影响自己。我们的价值，全在于我们如何衡量自己，怎样看待自己。一切是操之在心的。

故事是这样的：有一个出家弟子跑去请教一位很有智慧的师父，他跟在师父的身边，天天问同样的问题：“师父啊。什么是人生真正的价值？”问得

师父烦透了。有一天，师父从房间拿出一块石头，对他说：“你把这块石头，拿到市场去卖，但不要真的卖掉，只要有人出价就好了，看看市场的人，出多少钱买这块石头？”弟子就带着石头到市场，有的人说这块石头很大，很好看，就出价两块钱；有人说这块石头，可以做称砣，出价十块钱；结果大家七嘴八舌，最高也只出到十块钱。弟子很开心地回去，告诉师父：“这块没用的石头，还可以卖到十块钱，真该把它卖了。”师父说：“先不要卖，再把它拿去黄金市场卖卖看，也不要真的卖掉。”弟子就把这块石头，拿去黄金市场卖，一开始就有人出价一千元，第二个人出一万元，最后被出到十万元。弟子兴冲冲跑回去，向师父报告这不可思议的结果。师父对他说：“把石头拿去最贵、最高级的珠宝商场去估价。”弟子就去了。第一个人开价就是十万，但他不卖，于是二十万，三十万，一直加到后来对方生气了，要他自己出价。他对买家说，师父不许他卖，就把石头带了回去，对师父说：“这块石头居然被出价到数十万。”师父说：“是呀！我现在不能教你人生的价值，因为你一直在用市场的眼光来看待你的人生。人生的价值，应该是一个人心，先有了最好的珠宝商的眼光，才可以看到真正的人生价值。”

我们的价值，不在于外面的评价，而是在我们给自己的定价。我们每一个人的价值，都是绝对的。

坚持自己崇高的价值，接纳自己，磨砺自己。给自己成长的空间，我们每个人都能成为“无价之宝”。



3 了解心中的畏惧

勇敢面对自己内心的害怕，让它成为我们的好朋友。它不但可以帮助我们多了解自己的内心世界，而且更帮助我们在行动前，做好周全的准备。它使我们在展开行动的时候，更趋顺利，更趋完满。

他是一个电脑工程师。坐在我的办公室里，大谈他的理想与计划。

他说：“我手上有好几个方案，随时都可以进行。你知道吗？穆小姐，我一向就有生意头脑，也对做生意非常有兴趣。这是家学渊源，我父亲经商十分成功，耳濡目染，使我对生意经是无所不知。而且我们家人脉很广，所以我如果做生意，一定会成功的。”

我问：“那为什么不做呢？”

“都怪我老婆啊，她一点都不鼓励、不支持我。”

“如果你这么有把握、有自信，而且都详细计划好了，可试着和太太再沟通啊？”

“你不知道啦，女人都是要男人把家养好就行

了，绝对不会支持的啦，只会扯后腿。我就是被老婆、孩子拖垮的！”

“你有没有试试看呢？既然你这么想做生意，就好好和太太沟通一下嘛。”

“没有用的啦，你不知道我们男人多辛苦，养家的责任是很重的。”接着箭头一转，对我说：“穆小姐，你是单身，没有负担，所以可以追求理想，可以创业。你不知道我们的担子有多重，不一样啦。”

这话我听多了，一笑置之。再继续问他：“除了太太不支持，还有没有其他的理由？”

他停了很久，一直不说话。最后终于说：“如果出来做又做不成，那会被人笑死，会很没面子的。我也没那么有把握，一定可以成功，生意的风险是很大的，如果做不成，怎么办？”

坐在他对面，我可以清楚地感觉到他的害怕。太太的态度、家庭的责任等等，但是，最大的阻碍，来自他的畏惧感。能针对这一点下药，坐在我面前的，已经是半个成功的企业家了。

害怕是我们如影随形的朋友

真实是我们最好的朋友，因为它永远追随着我们，我们想逃也逃不掉。所以还不如去面对它，勇敢地面对生命中的真实。

藏在心中的畏惧感，也同样是我们如影随形的朋友。不论这种感觉强不强烈，我们每个人都要学习去面对它，因为不论我们愿不愿意承认，我们每个人心里都有或多或少的恐惧感：害怕失败、害怕被拒绝、害怕犯错、害怕孤独、害怕失去、害怕被控制、害怕被遗弃、害怕生病、害怕贫穷、害怕变老、害怕死亡、害怕不被爱、害怕被批评、害怕自己的不够完美、害怕一切的未可知，甚至害怕成功……。我们每个人害怕的东西都不一样，而相同的是，我们多多少少都有一些害怕藏在心中。



有许多人是不愿意承认自己害怕的，尤其是大男人，总以为承认心有所惧，是一件丢脸的事，自曝其短等于承认自己有软弱的一面，予人以可乘之机。其实正好相反，一个真正的强者，绝对有这样

的自觉，知道心存怯意是极自然的，重要的是能去正视自己的害怕，了解自己害怕些什么。再去研究自己为什么会有这种心态，藉此而能更深一层地认识自己的内心，而后再努力去克服这种惧意，这是每个成功达成目标的人，都会经过的心路历程。

能正视自己的害怕， 你就是赢家

一个人想要成功，首先就要克服心里的恐惧感。因为如果心存害怕，就会导致裹足不前，即使你知道自己想要的是什么，也不敢采取任何行动去争取，或是去改变现状，这就造成了迟疑不前的情形。我们都知道，拖延一向是阻碍成功的一大因素，而害怕就是拖延的主要原因。我们若是能面对害怕、克服害怕，也就成功一大半了。

其实克服害怕的办法很简单，就是不要逃避地去正视它。当我们能够坦然地面对它的时候，很奇妙的，这种畏惧感常会不知不觉地消失了。

不知你怕不怕狗？我从小就很怕狗，越怕就越会碰到路上的恶狗在后面追的情况，使我经常花颜失色，狼狈不堪。长大之后，还是同样的情形。后来有经验的朋友告诉我，如果狗对你叫，或是追你，或是向你冲过来，最好的办法就是站着不动。眼睛

直视狗的眼睛，那狗就会乖乖地撤退了。起初我还不
敢以身相试，只要有朋友在场的时候，就闪到朋友
身后，哇哇叫个不停，十分窝囊。有一回，单独
出门散步，一条狼犬向我冲来，我吓得两脚发软，
根本跑不动，也没处躲。就姑且试试朋友传授的妙
法。我先站住不动，再把两眼瞪得老大，直直地盯
住冲来的大狗。结果还真管用，原本恶狠狠的狗，
在我面前居然煞车不动了，再叫了个一两声示威，
接着就掉头跑了。我这才知道，原来当你不怕它的
时候，反过来它倒怕你了。从此我便由怕狗追的恶
梦中解脱。

狗和存在于我们心中的怯意是一样的，只要我



们怒目相视，它就会消失在眼前。

消失的长梯

另外一个故事，有异曲同工之妙，对克服害怕的心理有很好的形容。这是发生在一个寡居的老妇人身上的故事。她一向有惧高症，以前也不觉得怎样不方便，因为家里爬高的事都是由她先生打理。现在一个人过日子，有些事需要爬高，像是换个灯泡什么的，就成了问题了。她不愿意为这些小事麻烦别人，就想自己去做，但她实在是很害怕，只好开始祈祷，希望上帝能帮助她，消除她的惧高症。



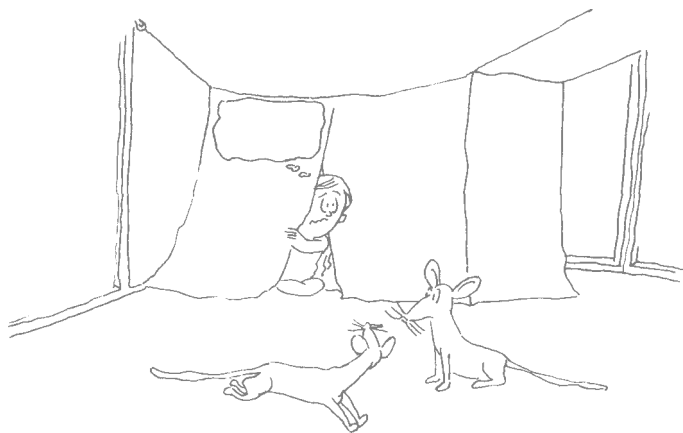
当她很虔诚祈祷的时候，忽然听见了一个声音对她说：你现在就走去放梯子的车库，开始练习爬高。她心想：总是要做的，于是站起来，想朝车库走去，结果发现她实在怕极了，两腿发软，根本跨不出一歩，只好又坐下去。一直等了好久，她总算能慢慢地，走向车库。到了车库却找不到梯子，这可真怪了，明明梯子就放在车库里，怎么会不见了昵？就在这个时候，那个小小声音又在耳边响起：你现在已经不需要练习了。当妇人听到这个声音的时候，心中恍然大悟，同时她发现自己已不再害怕了。虽然她没有试，但是她却能清楚地感觉到，那种深藏心中多年，一想到高度就觉得晕眩的情形，已不复存在，取而代之的是轻松踏实的感觉。

这一则小寓言清楚地告诉我们，害怕只不过是一种感觉，是我们的心念所造成的。当这个妇人站起来跨出第一步走向梯子时，她已经克服了经年的恐惧，不再需要刻意地练习了。原来，恐惧本是我们的心理所造成的一种幻象，当我们愿意面对它的时候，另一种心理的产生，取代了原有的怯意，造成我们不怕的事实，也因此能展开不同的行动。就像那妇人终于举步迈向梯子的行为，就已经治愈了她以往的恐惧心理。

以爱心与信心取代害怕

刚才提到了我自小怕狗的故事，其实我不止是

怕狗，我害怕所有会动的东西。因为小时候住在日本式的老房子里，前后都有大院落，加上年代久远，屋里屋外常有许多“访客”。印象最深的是大老鼠及飞蟑螂。拖着长长尾巴的老鼠，晚上不是在天花板上跑来跑去，制造怪声，就是在蚊帐外玩耍，无视于主人的存在。那时年幼，对这一切都十分害怕，即使长大了也挥不去那种惧意。就连温驯的小宠物，像是猫啊、狗啊，我都害怕，不喜欢接近。



在美国这个宠物至上的环境里，这是很麻烦的。因为朋友家里，或是公园里、大马路上，都会常见到这些小动物，这对我的心理，可以说是一个挺大的负担，但我又不知如何去克服。直到几年前，在一个偶然的时机里，发现了一个浣熊家族，每天晚上会出现在社区的垃圾箱前觅食。我的窗子正好面

对那个方向，可以十分清楚地观察它们的动态。陆陆续续地，我观察了它们将近一年，而竟然在不知不觉中，改变了对动物的看法。

这群浣熊是那么可爱，它们和我们人类一样，有不同的个性，有亲子之爱，也有许多害怕。它们很怕我们人类，几乎就像我怕它们一样。有了这种同理心之后；心中对它们的惧意也减少了。惧意一旦减少，很自然地就容易产生爱心，因为它们实在很可爱。这种心态的转变，使我对其他的动物也想多了解，也愿意多观察，不再是一副敬而远之的模样。这个改变增加了我个人生活很多不同的情趣。但更重要的是除掉了心中积藏许久的负面情绪，使我有如释重负之感，轻松愉快许多。

我自己的这个经验给我许多启示。当我们能够面对害怕的事，正视自己的情绪，扩大自己对事情观察角度的时候，常常那些害怕的感觉就会减轻了，或甚至于被另一种情绪所取代。我们之所以会害怕，往往是因为过去不好经验的结果，再不然便是既有的成见使我们“想当然尔”。如果我们愿意暂时抛开这些观念或情绪，用另一种角度来看事情，往往结果就会完全不同。

如果我们的爱心减少了，常常就会觉得孤立，觉得疏离，这种感觉，会使我们心里产生很多的恐惧。作家朱津宁在她的著作《成功的自然韵律》中

也说过，在海边游泳或潜水的时候，如果老是觉得水是水，我是我，就会感到很害怕。如果有这样的信念，认为我和大海是一体的，我是水，水也是我，我和水相连在一起，那么就能很放松，不再那么害怕，也可以尽情地享受与自然为伍的乐趣了。

倾听内心的声音， 化害怕为力量

仔细观察一下四周的人及我们自己，是不是常有些时候，我们心里有个目标，甚至连计划也做好了，可是就是没有付诸行动。往往这种情况发生的时候，我们都有很好的藉口。也相信这些理由就是阻碍计划进行的绊脚石，而且十分肯定这些理由是没法解决的，所以也就理所当然的不了了之了。

其实有许多情形都是深藏在内心的恐惧感在作祟，只不过自己不知道罢了。很多人在行动之前，都会做最坏的打算。这一打算啊，就不得了了，不是怕被人批评，就是怕要是没成功怎么办？既害怕未可知的未来，又鼓不起勇气去实行，如此就造成了内心的挣扎，以及对现实的不满。在这种时候，如果学习倾听自己内心的声音，我们会发现十有八九是我们自己阻挡了对快乐与成就的追求，是我们潜藏的害怕心理在拖拉我们的脚步。

勇敢面对自己内心的害怕，让它成为我们的好朋友。它不但可以帮助我们多了解自己的内心世界，而且能帮助我们在行动前，做好周全的准备。它使我们在展开行动的时候，更趋顺利，更趋完满。

我们总以为一个经常做公开演讲或是表演的人物，是不会害怕的。其实他们的临场恐惧感，并不亚于任何人，尤其在出场前的几分钟，几乎都很紧张。我记得看过一篇访问一位名歌剧演员的报导，她是一个红遍半边天的女主角，而当记者问她会不会紧张时，她依旧说很紧张。记者不太相信她的话，因为这是她演熟了的剧目，怎么还会紧张呢？她回答说：这种紧张是好的，因为这种紧张让她在每次出场前都会做完整的准备，不致掉以轻心。不论这是新戏还是演熟了的旧戏，站在台上的演员经常会遭遇一些情况，因为台下有不同的观众，所以每一次出场都是不同的经验。因此恐惧感是绝对会有的，如害怕有突发的情况、害怕会忘词等等，这些都是很正常的；最重要的是，不被这种害怕的感觉打倒，而能利用它，使自己做完善的准备。一旦踏上舞台后，就一心一意的演出，那时根本也不知道什么是害怕了，所有的精神都集中在行动上，期望有一个完美的表演。

这是非常难得的心态，值得我们每个人学习。会害怕是人之常情，但不能让这种恐惧控制我们，

影响我们的计划与行动力。利用它做为一个正面的提醒，以加强我们的表现能力。一个人能够对自己的内心世界有这种清楚的了解，自然会是一个成功的人了。



4 接受所有的可能性

这个世界上，到处都有机缘，要看我们自己是否有接纳的勇气。正确的心态、开放的胸怀以及对宇宙世人和自己的信任，可以创造成功的奇迹。只要我们给自己选择及创造的自由，那还有什么不可能的呢!?

“你说的都对，但是，我觉得这不太可能发生在自己身上。”

“你说的我也都知道，可是，我知道自己做不到，要改变不是那么容易的，牵涉到很多事，很难啊!”

“要我们的关系变好，除非太阳打西边出来，这是不可能的!!”

“我也希望过得快乐一点啊，但是这么多烦人的事，怎么轻松得起来嘛?”

“我的个性就是这样，不可能改的!”

“THIS IS NOT MY STYLE!”

凡事不无可能

在我们生活教练界里，有一句术语，叫做“un-coachable”。就是指有一种人，在这一行里，是大家公认的能量消耗者。也就是说，他们根本不和我们配合，所以很难帮助他们去达成既定的目标，徒然浪费我们的时间精神罢了。有鉴于此，我对第一次的商谈非常的慎重，很注意这方面的心态。如果碰到持有这种态度的人，非要坚持自己的想法，我往往可以预知一切都会徒劳无功。他们表现出来的特征是什么呢？如果你看到常抱怨、永远觉得不满足、非常不满现状，却又认为什么都不可能改变的人就是了。他们最常挂在嘴上的话是：“那是不可能的



啦！”你说的我都知道，但做不到啦！”你用嘴讲都很容易，自己去做做看！”等等。

我一向有见不得人受苦的个性。以前如果看到人不开心，总想帮忙，希望我的朋友的处境能够赶快好转，拨云见日。所以我常常喜欢自作主张地给人一些意见，很热心地劝来劝去，希望大家能活得开心，就觉得功德圆满，快乐无比了。但累积多年经验之后，我终于发现，不论是我主动的想帮忙，或是被迫的倾听，如果时机不成熟的话，任我说破了嘴皮子，那些满腹牢骚的人，一句话也听不进去，更不会采取什么行动。他们只是想发牢骚，抱怨一下，并不真正的想解决问题，或是做些改变。偶尔这样是很正常的，我们都会有需要向人倾诉，也希望别人能倾听的时候。只是如果这成了习惯，而且次数频繁，则又另当别论了。在我们对四周的人、事、环境不满的时候，也许就是一个很好的契机，去检视一下自己各方面的生活，是不是应该做些改变？能掌握这些契机的人，往往能适时的发现问题之所在，进而采取行动，解决问题，使生活更上一层楼。

所谓的时机成熟，也就是指当事人的心态已经成熟，知道我们再维持现状下去没有好处，因而愿意求变，愿意行动。只有在这种心态下，愿意支持我们、帮助我们的人才使得上力。这就是另一种我

想与大家分享的自觉。

改变不容易， 但是绝对可能

请大家注意的是，我绝对不是说改变是很容易的，或是什么目标是容易达成的。我一直强调的是持开放的心态。所以开放心胸，培养凡事皆有可能的心态，才能较坦然地面对现实、分析现状。也才能较有信心地去冒必要的险、展开必要的行动，以改变所处的环境，达到自己的目标。

我们自己才是奇迹的创造者，只要我们随时记得没有什么是不可能的，一切的决定都在于自己。也就是说，不论什么事，上天皆赋予我们选择的权利以及自由发挥的空间。小至生活上的琐事，大至事业的方向、人生的伴侣、生活的品质、奋斗的目标等等，都是我们自己选择决定的。如果我们了解这个宇宙的无不可能定律，那么可以想见有多大的空间可以让我们发挥！那才是无垠无尽的真正自由啊！我们大可以毫无畏惧的，依照自己的心性志向，来做选择与改变，没有什么是不可能的！

当我们在求新、求变、求更好的时候，当然是需要努力的。除了信念之外，我们自然要付出人为的力量。譬如设定目标、制定行动计划，而后照计



划实行。在实行的时候，我们也常常会碰到一些阻碍、一些困难，不一定都是一帆风顺的。在这种时候，是继续前进，还是打退堂鼓，就在我们的信念以及决心了，往往这也是我们能不能成功达成心愿的关键。

不要因为不容易，就觉得这是不可能的。也不要以为凡事无不可能，就掉以轻心，不花功夫。两者若能相辅相成，人生的旅途上，就可以无往不利，任你遨游。

另外有一点也是十分重要的：我们必须有这个勇气担当，来替自己做的决定负责。也就是说，一旦我们做了选择，不论结果如何，我们都能以心平气和的态度来接受与面对。如果是一个完满和谐的结局，我们由衷地感恩：如果是一条曲折受阻的路程，我们也能放开心怀，怀着从中学习而且勇于修

正的心态。既然世事有无限的可能性，那么此路不通，彼路通，自然会有另外一扇门为我们而开，另外一条路等着我们去走。有不少的人，常认为人生只有一条路可以走，走不通就是个死胡同，没有其他的办法。其实就算走到死胡同，我们也还是可以回头绕出来，再找一个新的方向。

我们是奇迹的创造者

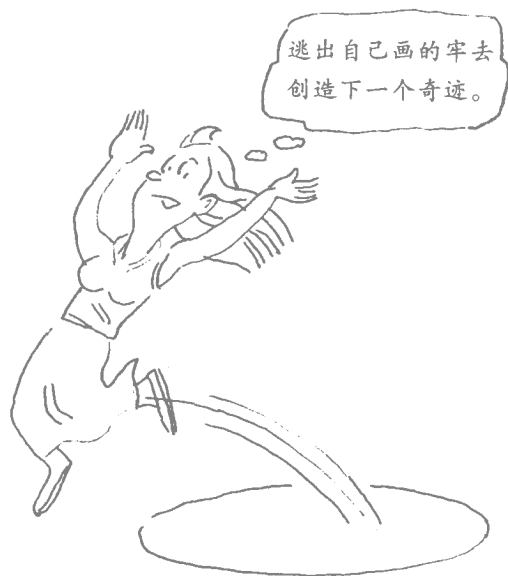
信心的力量，确实能创造一些转折的机会，一般人称之为“巧合”，以前我不太相信这些，总以为这是无稽之谈。当初我虽然一心想要从事喜欢的教育咨商工作，却认定只有一、两条设定的路可以走，别无选择。在我当时的环境下，又不太适合走那几条路，所以想也没有用，只有向现实低头、向环境妥协。

有许多人都有像我一样的想法，也就是所谓的画地自限。在自己的心里，先认定了许多的不可能。当然也就没有动力去寻求机会。殊不知天地之间无限宽广，可以任我们遨游。

当初的我由于无知而妥协，却自以为是现实下的牺牲者，真是以管窥天的井底蛙。所幸的是，我在几年后及时醒悟，决定为自己的生命负责。我相信只要自己有决心，通向理想的门就会为我们而开，

没有什么是不可能的。也就在这个同时，我恰巧翻阅一本放在桌上很久，已经准备丢掉的杂志，结果除了发现了这个新的咨商行业之外，他们所提供的进修方式完全能配合我的需要。当初觉得完全不可能的梦想，居然在瞬间就有了蓝图，使我能逐步迈向这条通向我完满圆融的人生大道。

整个转变的过程恰巧发生在我相信“凡事不无可能”之后，我下定决心，一定要达到我的目标。照以前的想法，我认为要自己放下现有的事业，重新转业是太难、太不可能了。一旦我们有这样的想法，机会也会被自己往门外推。我相信这一切的发



生是我们自己的选择，是我们愿意克服心中的害怕与怀疑，决定一心一意追求我们的理想之后，才有我们所追求的环境出现。宇宙给予我们的是完全的可能、完全的自由，往往由于我们的不自觉，限制了自己的机会。

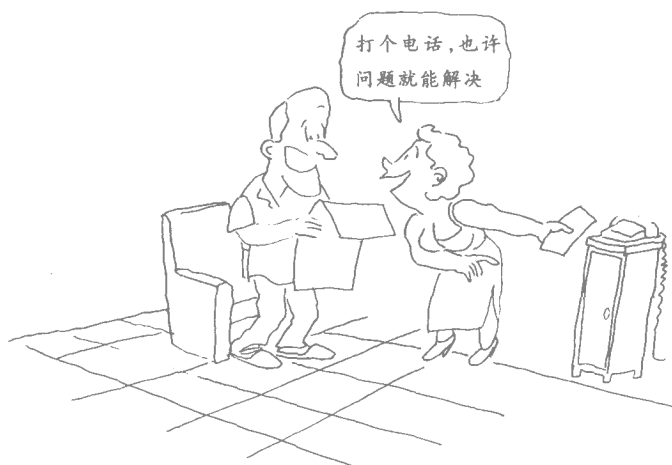
美国著名作家温·戴尔（Wayne W. Dyer）博士曾说：我们都应该知道，我们自己是创造奇迹的人。同时我们应该有一种心态，那就是我们每天都活在奇迹创造的过程里。只要有这样的信念，则人生的路上将处处是善缘、是巧合。

只要我相信，我就能做到

前几天听到一则故事，是一位名教育学者居里纳斯（Rick Gelinass）的真实经历。他到处与人分享这个经验，因为他要让大家都知道人间有爱。但我却以为这也是他自己创造出来的一个奇迹，因为他相信没有什么是不可能的。

多年前，他夫妻两人有一个共同的理想，希望能创办一所训练中心，专门着重在建立小朋友的自信心上。那时正是草创初期，经费拮据，但有一个他们认为非去不可的学术研讨会，在美国西岸举行。他们夫妻在东岸，除了要付会费之外，还有旅费、食宿费用等等，实在是超出他们的负担能力。我知

道如果换做是我处在相同的情况下，我是一定会放弃的，但是他却认为没有什么是不可能。



于是他开始打电话给主办单位，说明他们的情况，主办单位很同情他们，结果他们得到免费入场的优惠。接下来他又打电话给航空公司、给旅馆。不可思议的是，短短的时间内，他居然得到所有单位的支持，拿到免费的机票，以及一所旅馆提供的免费住宿。他的结论是，有许多人愿意且有能力强助人，只是没有机会。当我们需要帮忙的时候，只要自己有信心且有决心，则何事都有可能发生。他们夫妻就在这样的情况下，去参加了会议，也认识了许多的前辈学人，从此事业一帆风顺，成为国际知名的自信训练专家。

的确，这个世界上，到处都有机缘，要看我们自己是否有接纳的勇气。每个人的成功绝对不是偶然的。正确的心态、开放的胸怀以及对宇宙世人和自己的信任，可以创造成功的奇迹。我个人并没有特别的宗教信仰，但相信以宽广而柔软的心来对待人间事，则时时可闻好音，处处可见美意，随时随地都有好的机缘。我们有时接受、有时付出，我们成就自己也成全别人。所有的巧合、奇迹都发生在我们的方寸之间，只要我们给自己选择及创造的自由，那还有什么是不可能的呢！？

第二篇

重塑自己

阴晴圆缺，且自由它

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，便是人间好时节。

——无门慧开禅师

如果我们不用心去注意，会很难察觉我们的情绪实际上深受心态的影响。我母亲是属于多愁善感型的个性，她老人家生前一直不喜欢阴天。她常说阴沉沉的天气，使人的心情都沉重起来。这话听多了，使我也有同样见不得阴天的毛病。只要天气不好，尤其是阴雨绵绵的气候，我的心情都不好，沉甸甸的。而且还会不自觉的，时常挂在嘴边抱怨。在美国德州的时候，天气的变化是出名的，而我的情绪也隐隐随着起伏而不知。

直到有一天，一个朋友在听我抱怨多了之后，对我说：“只不过是天气而已，为什么你这么在意？就算是下雨天，也不过是出门比较不方便罢了，没有什么大不了的。为什么要让自己受天气的控制？”我一下子愣住了，可不是吗？这么多年来，自己就任由着天气来摆布自己的心绪，虽然不是多么大的

情绪变动，却也是可以察觉到的起伏，多没来由啊！

自从我听了这位朋友的话之后，每当下雨或是阴天，我就对自己说：“嘿，不过是天气改变而已，我不要受影响，还是可以开开心心地过一天。”就这样提醒自己，逐渐的改变态度。这么一来，闹情绪的机会就相对地减少很多，生活自然就轻松多了。可惜我的母亲已经去世，不然我一定将这个觉悟与老人家分享，和她一起把新的态度建立起来，或许我们还可以开个什么庆祝阴雨天的聚会呢！



正巧，我有个客户，是经营房地产生意的。打今年年初，她就开始抱怨气候。当然啦，因为下雨的关系，有些人不愿出门看房子，或不愿卖房子，可能会带来一些额外的问题，但也不见得所有的不

顺心，我看她抱怨得实在过火了，就对她说了我以前的态度，以及改变之后所得的好处。我对她说：如果情绪能不受天气的影响，在下雨的时候，可以待在办公室里，处理文书工作，或是做一些行销计划，为将来的生意做准备，不是很好吗？只要天一放晴，就可以好好冲刺，因为准备充分，自己的行动自然会更有效率。这样的态度，总比闹情绪，干着急来得有用吧？她也是个从善如流的人，听从了我的建议。结果，虽然雨还是照下，她前 3 个月的业绩，比去年同期要高出一倍。这件事证明了：真正影响事情成果的，是我们自己的态度。外在的环境因素虽然多变，但是如果我们能以良好的态度来应变，那么成功还是站在我们这一边的。

我们常听人说：事情的本身也许并不是大问题，问题是你对这整件事的处理态度。如果我们的态度正确良好，即使是有大问题，必能大事化小，小事化无。如果持有的是负面消沉的态度，即使没什么事，也会自寻烦恼，自创一些问题，制造一些纠纷，增加自己生活的辛苦。所以我们怎么能不慎重地时时检视自己的态度呢？

培养良好态度 满心欢喜过活

生活，可以是一首小诗，也可以是大块文章，

完全看自己的心境。

——郭韵玲

我正值古人所谓“不惑”的人生阶段，用现在的标准来说，是属于前中年期。很多人在奋斗半生之后，和我有一样的心态：希望能重新为自己的生涯定位，不再疑惑，不再寻觅、迟疑。

这就是我现在对人生的态度：希望能活出真实、活出喜悦、也活出自己的光热，带给有缘相识的人们温暖，让大家都能学习如何开开心心地过日子。时时为自己，也为他人祝福。



人生绝不是时时都是花好月圆的，生离死别、生老病死，都是十分真实的痛。现实里，也有许多问题要面对、要处理。日子天天要过，时间也不会停止不动。怎样使日子好过一些，我们本身的态度是主要的关键，外人是很难帮上忙的。如果我们能学习建立起这些对我们有帮助的态度，相信我们不但可以使我们的生活如行云流水般的适意，即便在逆水行舟时，也能从容不迫地以耐心相迎逆境，终将如愿达到彼岸。

5 接受与信任

世界上充满了勇敢、为生命而奋斗、有爱心、值得我们佩服学习的人。他们接受生命的苦难，却不屈服于命运，继续不断地努力，以乐观信任的态度，以坚忍的精神，成就自己，完成自己人生的使命——他们是真正的强者。

接受当下的完美，信任造物的慈悲，再创更好的未来。

——穆景南

如果我们相信宇宙天地之间有无尽的可能性，就能培养一种接受与信任的态度。接受属于我的现实。这种态度往往可以使我们转败为胜，转危为安，转悲为喜。最起码也能让我们有一颗较平静的心，可以勇敢地走过生命之旅。

接受与信任的态度，是相信我们现有的一切都是完美的，即使处在一种受苦的状态，这是比较难了解的一种生命态度，需要深思，才能体会。也许

当我们有了一些实际的经验，才能慢慢地咀嚼出“当下是完美”这句话的深意，而能有所顿悟吧。



总之，我花了相当长的一段时间，才渐入佳境，慢慢悟得其中的道理，也因此受益无穷。所以我希望大家能和我一样有耐心，慢慢探究其中的深意，不要因为目前不明其理，一下就否定了它。如果我们能培养出这样的态度，把它应用在平日的生活上，则生命于你，将是无怨无悔、随心随缘的一段美好旅程。

每一个生命的时刻 都是完美的刻画

今日是完美无缺的，明天却能比今日更美好。

——汤姆斯·蓝诺（Thoma Eonard）

我真正开始对这种态度好奇思考，是我经营电脑公司的第二年。那时一个人在德州，公司的业务已经开始上轨道了，辛苦了一年多之后，我正觉得可以松一口气，稍微轻松一下，身体却开始向我抗议一年多来的虐待，经常闹毛病。最让我受不了的是出疹子，全身发痒，抓也抓不得，有时候严重得脸都变形了，不能见人，实在很难过。医生开的抗过敏药，不吃则已，一吃更不可收拾，全身乏力，精神却又十分亢奋，工作也不是，休息也不是，实在很难形容那种难受的感觉。因为自己是老板，很多事情还是需要我亲自处理，所以即使动不了了，还得在家随时遥控。这就是经营小企业的辛苦，没时间生病，尤其是头几年，更需要全心全力的投入。

也就是在那时候，我开始用心思考生命的课题。当我看到“当下的生命永远是完美的”这句话的时候，我非常的不以为然，因为当我们处于一个不是十分顺遂的环境中时，尤其是有病痛的时候，怎么

会是完美的呢？经过仔细的推敲之后，才逐渐了解它不只是鼓励我们要活在当下，同时也包含着一种顺天应命的哲理，以及对上苍全然的信任。



如果我们相信冥冥中有一个精神的主宰；如果我们相信自己来人世一遭，都负有特别的使命；所有发生在我们身上的事，都自有其因果的关系，都隐含着严肃深沉的课题，都是自然巧妙的组合。在这样一个特定的时空里，我们与天地万物互相往还，互相学习，互相配合，来达成这趟旅程的目的，那么每一个生命的时刻，都是完美的刻画。也许在当时，我们看不出原因，不了解整个事件的始末，但是如果能以一种完全信任的态度来接受事实，事情

常常会出现转圜的契机。

接受当下的完美的态度，并不意味着我们不能改善环境，或是情况不能有所进步。还记得我们前面讨论过“所有的可能性”吗？不论处于什么情况，都有更好的可能，即使现在真的已经非常完满，也都有更上一层楼的机会，何况是逆境呢？如果我们在逆境中，只一味地忧伤抱怨，恐慌愤怒，觉得上天太不公平，觉得老天爷没开眼，不善待好人，那么我们所有的精气神都这么浪费掉了。脑中的灵光消失了，智慧也减弱了，当然无法针对眼下的各种情况做正确的分析，也无法心平气和地对待四周的人，或是冷静的处理眼前的事物，如此说不定就一蹶不振，不能掌握住开创更好的明天的机会。眼下发生的一切已经发生了，已经无法改变了，对无法改变的事，它已经“完成”了，只有全心接受，才能重新出发去全力寻求更好的未来。

再回来讲讲我自己的经验。在过去的十多年里，我几乎没有生过病，所以对自己的身体也就不怎么在意。我对自己一向要求过高，所以当时也不在乎什么身心的平衡，埋头做生意，做到自己的身体疲惫不堪都不自知，一直等到撑不下去了，才被迫停下脚步，来检视自己的生命。现在我知道了，这是上天对我的厚待。表面上是苦，是身体的煎熬，实质上，是为我制造出一个让我觉醒的机会。因为在

这样的一个情境下，使我兴起了想找出自己生命的答案的念头。这个机会使我开始自问：“我到底在追求些什么？真想做个企业家吗？赚许多钱吗？什么才是真正的成功？怎样我才会快乐？”非常幸运的，我因为有各种启示，终于找到了答案。

如果我没有病痛，每天忙得昏天黑地，只想着如何把公司经营好。即使平日会有一些小启发，但不知道要等到何时才会停下脚步，真正地思考一下自己的人生。所以我生命的旅途上，这是一段非常重要的转折。但是在身处其境的时候，常常看不见其中的意义，只感觉到所受的辛苦。只有在我们定下心来，能够全盘接受当时的处境，不再气愤抱怨的时候，我们心灵的眼睛才能保持明亮。即使当时体会不出，至少能有潜沉下来试着去探索另一种可能的心情，这就是我学习的过程。

在那段日子里，我有十分精彩的历练，不但得到了许多创业经商的经验，还对生命产生了更深一层的体悟，使我能勇敢地走向一条真正属于自己的路。

有了这样的态度，通常我们比较能心平气和地过日子。心里多了一份信任，多一份感激，生活上就会少些埋怨与挫折，我们的欢喜心也就能常浮现。

放开心怀，以智慧应对现实

真正臣服的涵养，是放弃对凡事应该怎么的期

望，以智慧来接受事情的现实真相。

——朱津宁

我认识一位女士，她是个十分优秀又有智慧的人。大学毕业之后，她和先生一同赴美攻读博士，就在她将拿到学位的头一年，她有了小孩。这时她决定暂时休学，在家当全职妈妈。因为他先生那时已拿到博士学位，有了很好的工作，生活上不成问题，她也就暂时放弃自己的事业计划，安稳地做一个家庭主妇，生活说得上十分惬意。

后来她生了第二个女儿，没想到在小女儿快 3 岁的时候，证实了她患有自闭症。这真是晴天霹雳，这对夫妻根本无法接受这个事实，尤其是这位太太，完全不知该如何面对这个残酷的事实。她一辈子都十分顺遂，家庭环境不错，念最好的大学，毕业后马上出国深造，有个即将到手的博士学位，家庭幸福，她的世界是社会公认标准下的完美。在知道这个事实之后，她常问我：“为什么我这么倒楣？我也没做什么坏事，为什么老天要罚我生这样的一个小女孩？”夫妻二人因此也时常争吵，互相责怪，彼此都承受很大的压力，使整个家庭的生活也都走了样。

当时我能做的，只是帮她使日常生活重上轨道。她要处理的事太多了，比如替小孩找学校、找医师；他们夫妻也需要参加一些互助座谈，和有相同经验



的家长交换心得，看他们是如何处理自己的情绪；或是找心理咨商，缓解心中的哀伤与自责，以及减低夫妻间的摩擦。整个过程我尽量在旁协助支持，使她能保持正常运作。一段时间过去之后，她虽然努力地安排生活，学习适应，但精神状态仍处于紧张之中。她还是时时问我：“为什么会是这样子？”她一直懊恼，认为当初应该回学校拿博士，不该生第二个，生了这个小孩却成为终生的负担，将来父母不能照顾她的时候又怎么办？她心中充满了恐惧、焦虑与埋怨。

就在这个时候，我想接受与信任的观念应该对她会有所帮助，也希望她能以这样的态度来面对事实。这个人生走向也许完全不是她所预料企盼的，但是如果她能够以全心来接受一个已经发生的事实，勇敢地迎向一个新的开始，她心里也许会好过得多。

起初她是一点也听不进去，这是意料中的事，我也不勉强她了解，这本来就不是容易接受的概念。不幸的是，他们夫妻的情形每况愈下，吵得越来越凶，两个人的挫折感都很重。做先生的逃避到另一个世界里，每天都待在办公室，加班到很晚才回来，两个小孩的责任全交给太太，他觉得他只要负责赚钱养家就够了。这位困惑的妈妈，虽然处在极端的不平衡里，但却渐渐平静了下来，因为母爱是最强烈的，不论再怎么哀伤，她还是要打起精神，照顾好孩子。

终于有一天，她对我说：“我想你讲得有道理，事情已经是这样了，就当是命里注定的，不然我天天问自己做错什么，都快发疯了。还不如接受事实，说不定心里会好过一点，反正也改变不了了。”但是由于态度的改变，产生了料想不到的结果，这是她自己也没想到的。

当她不再陷在埋怨自责的思考模式里，她那平日的智慧与冷静就开始显现了。她积极于各种资料的搜寻，展开研究。同时开始和学校老师、复健专家做密切的联系和配合，热心地参加各种有关自闭症的讨论会，和其他家长们交换心得意见，她决定要给女儿最好的治疗环境。同时她也开始改变自己的生活方式，在每天忙碌的时间表里，不忘挤进一些对她个人成长有益的活动，她觉得自己对人生了

解得太少，一直太过单纯了。她还开始学习去观察别人的不幸，在以前这是她根本不会去注意的事情。就这样她发现，四周有不少的人都和她现在一样，并不是每个人都活得完满无缺。她自己以前的种种，是太幸运了。

有了这种想法，她就更能平衡一点，也愿意多帮助其他的人。她甚至别具慧心的，把家里客厅布置成小小的博物馆、游乐场，让孩子以及她们的朋友，可以一起学习、一起游玩。她成了自闭症小孩的专家，时时帮助其他的家长，分享她的研究观察成果。逐渐的，她和先生也能展开沟通、达成共识，愿意一起为重建他们的家而努力。

一年后，当我再见到她女儿的时候，发现她居然进步神速，已经能和我有短暂的眼神接触，还会说再见，和以前那个只会大哭大闹的小女孩，简直是判若两人。我当场眼泪盈眶，既欣喜小女孩的进步，更为伟大的妈妈欢呼，因为这完全是她所创造出来的奇迹啊！她在这两年的历练里，所学习领悟到的东西，比读一个博士学位要多得多了，对于人生她也有了另一层的认识。她准备在女儿情况再进步一点之后，就走出家庭，重新出发，为社会多尽一份心，如今她正在努力地充实自己。

我们的人生旅途上也许会出现一些岔路，不是我们原本的计划，但是如果我们以新的态度，重新

调整自己，然后再出发，那么就常会有柳暗花明又一村的妙境与惊喜，不是吗？

爱是生命的课题

不论我们走到哪里，都记得将心中的爱散播出去；

让每个和我们接触过的人，都能感觉到更美好、更快乐！

——泰瑞莎修女（Mother Teresa）

有一年圣诞节聚餐的时候，主人要求我们每个人都准备一个爱的故事，谁的故事最令人感动，谁就可以第一个抽奖。在座有一位老先生，讲了一个真实的故事，大家公认是那天的最爱。他说：

有一天下午，他独自坐在公园晒太阳，看到一对白发老夫妻，推着一个轮椅，轮椅上坐着一个近中年的女人。三个人在公园走走停停，时时听到他们的笑声，有时还会听到他们发出对美丽花朵的赞叹。他们脸上带着十分满足、祥和的微笑，而且时时和四周的人打招呼问好，沿着他们走过的路径，公园呈现出一种说不出的和谐的画面。这位老先生坐在长椅上，十分好奇也十分感动地观察他们，终于忍不住走上前去，和他们打招呼，想感染一些他

们的喜悦。因此而知道了一段感人的故事。

这对推着轮椅的老夫妻，年轻的时候，和大家都一样，成家立业，努力工作，对未来也有许多的憧憬。他们夫妻很爱小孩，希望能有好多个孩子，建立一个大家庭，未料第一个小孩就先天不健全，不但四肢发育不全，连智力都不足，那时他们真不知道该怎么办？想把孩子丢了，却舍不得，留下来则是一辈子的负担。几经挣扎之后，他们决定接受这个上天的“惩罚”，毕竟这是他们因爱而生的骨肉。他们也决定再生养其他的孩子，要全心全意来抚养这个残障的女儿，给她所有的爱、所有的时间和精力。

当时，他们是抱着一种牺牲的心态，觉得自己做不到割舍，就只好接受残酷的现实。其实在做决定的同时，他们以为自己的一辈子就会因此而葬送掉了。可是没想到，在抚养孩子的过程中，夫妻二人看着和一般小孩一样会哭会闹，也会笑的女儿，惊觉她不仅是一个完全的生命，也是他们的骨血！她是那么的纯洁而脆弱啊！从那之后，他们再也看不见她的残缺，只看到她的完美。他们给了她最完整的爱与照顾，又为她的未来做好妥善的准备。夫妻二人就这么互相扶持，互相安慰地陪伴着女儿过了一辈子。如今小孩年纪也不小了，三颗心仍是紧紧地连在一起。二老为孩子的后半生已做了最好的

安排，孩子虽不能过完全正常的生活，却是个快乐的人。他们教她懂得欣赏美，懂得笑、懂得爱、懂得在属于她自己的天地里，优游自在。

这对老夫妻手牵着手，向这位陌生人说：“当初以为是上帝的责罚，没想到却是老天的祝福。”当他们把对生命的期望降到最低的时候，却发现他们可以把心中的爱发展到极致。就这样，一个残缺的孩子成了他们生命的重心，是她教导了他们无私无尽的爱。他们面对的是一颗最纯洁的心灵，是一个只有爱的小天使，这使他们三人生活在一个充满爱的天地里。同时他们也自然地将爱扩及于他人，使别人也能分享他们对生命的喜悦。他们三人，共同创造了一个爱的奇迹，带给许多人快乐。这就是他们生命中最大的课题：为爱而活。

这真是一个美丽的故事，对不对？让我们不得不对这对老夫妻肃然起敬。有的人认为，接受现实就是向命运低头的宿命论者，其实这是不一样的。一般我们说的宿命论者，是指那种不论发生什么事，都十分消沉的接受，不求改进，也对自己的生涯没有任何概念的人。他们走一步算一步，或是凡事都请教算命先生，排排命盘，看看流年，最好是让仙家来替他们做个决定，也省得自己伤神，反正万般皆是命嘛，自己不需要替自己的生命负责。一个积极面对现实的人，是信任苍天自有他的美意，而愿

意全心全意把当下的生命活得最好，活得有意义，尽管当时的情况下是自己所期盼的，也不怨天尤人，不推卸责任，只尽力让明天会更好，这才是我所鼓励的接受的态度。

做个生命的勇者

生命充满奥妙与神奇，关键在于我们是否愿意探险。

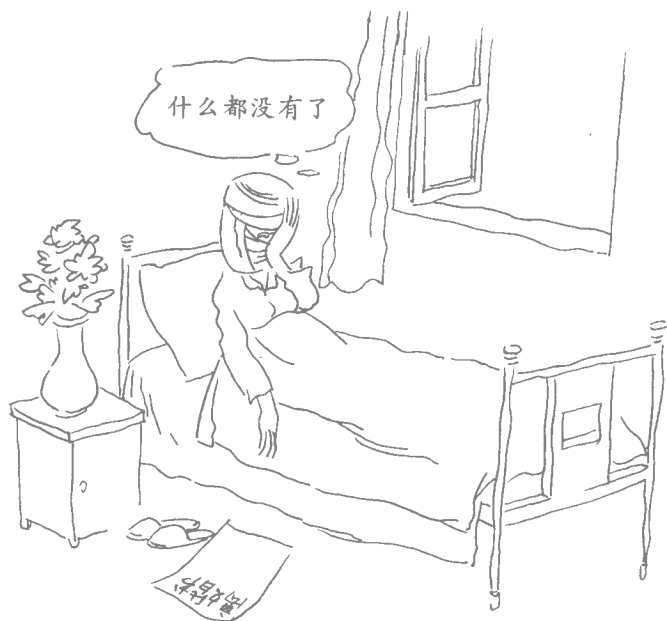
——约瑟夫·坎保（Joseph Campbell）

接受眼下的完美是一种十分积极的心态：知道天生我才必有用；知道人世间处处峰回路转，海阔天空；知道所有的人、事与天地宇宙相连，吾道不孤；知道不与天道相抗衡是以退为进的根本，凡事追随自然的韵律。如果用这样的态度来处世，基本上是非常积极乐观的，也比较容易有追求生命的真善美境界的决心。

我来美国之后的第二年，先遭母丧，接着不到半年就离了婚，离婚不到几个月，又发生了一次车祸，车子由高速公路翻滚下山坡，车子在翻滚的时候，我以为一定没命了，没想到却一点伤都没有，车子倒是面目全非，惨不忍睹。我知道，从那时起，是我擦干眼泪，站起来的时候了。那时我学校里有

个朋友，得知我的遭遇后，为了替我打气，对我说了个故事，希望我能像故事的主人翁一样，面对现实，做个生命的勇者。

故事的女主角是个护士，有一天她开车上班的时候，发生了严重的车祸，那时她已怀孕数月，结果不但流产，她自己更是伤得惨不忍睹。她的伤是在脸部，鼻骨碎了，颧骨也断了，牙齿全歪了，嘴唇都没有了，反正能活下来是一个奇迹，但她只能算是半个人，因为没有脸了。在病床上，她逐渐恢复了意识，首先发现盼望已久的孩子没了，这已使



她够伤心欲绝的了，哪知接下来的竟然是她亲爱的丈夫让律师来和她办离婚。她签下了离婚证书，躺在病床上，根本无心活了。只在心中默问：“老天啊，为什么是我？为什么是我？”这自然是没有答案的。

在最痛苦的时候，医院的同事对她十分照顾，经常有人在病房陪着她、鼓励她，希望她重新站起来，再与他们一起工作。终于她打消了寻死的念头，身体也一天天复原了，只是脸上的纱布还一直无法揭开，那张几乎没有人愿意看第二眼的脸，不是短时期能治疗好的，需要经过骨科、皮肤科、整型科，再加上耳鼻喉科、牙科等等所有医生的会诊，拟订好一个整容复健的计划，一步一步的进行。这个医疗过程非常艰巨又费时费钱，同时病人还要有顽强的耐力，能够忍受大大小小、无数次的手术。但是这位女士非常的坚强，她既然打消了死意，就决定要咬紧牙关去面对这一切。虽然她仍不了解，为什么老天会选择她来折磨，但她决定要勇敢地活下去，为自己的生命负责，以报答同事们对她的照应与好意。

到了她已经可以出院过一般人的生活时，外面的世界已变了颜色，家已非家，成为孑然一身。但是她必须继续工作以养活自己，以及支付医药费，所以她又回到医院当护士。她不能以真面目示人，

怕吓坏了病人，所以总是用大口罩蒙着脸。在她自己克服了一切心理障碍之后，反而成为病人的典范，医生也常以她为例子，来鼓励病重的人。她的亲切、乐观的态度，也赢得了整个医院的爱戴。

几年过去了，她也渐渐的有了比较像样的脸，可以不必戴着面罩，脸上虽然仍然有许多疤痕，但已不那么吓人了。她仍然需要不少次的整型手术，才能恢复旧观。刚巧在这时她的一位整容医师，请她去他的诊所帮忙，他愿意免费替她做最后几次的治疗。她接受了他的建议，在他的诊所工作了一阵子，最后还接受了他的爱，成为医生夫人。又过了几年，她终于完成了所有必须的整型，有了一张比原来更漂亮的脸庞，也有了小孩，她的丈夫对她呵护备至，使她觉得自己是世上最快乐、也是最幸运的人。回想多年前躺在病床上呐喊：“为什么是我？”的情景，她不禁要说：“为什么不是我？”这是上天的恩宠啊！由于一次的意外，她找到了真爱，也更深层的认识了自己，看清了生命的意义，以及自己的价值。本来她只是一个非常平凡的女人，但一次的意外，使她在平凡中，活出了不平凡，也连带的鼓舞了其他的生命，温暖了其他的心灵。这是一个更真实、更值得珍惜与感恩的新生命。她，接受了生命的挑战，是个真正的勇者。

现在重述这个故事，仍然叫我眼红鼻酸，有许

多的感动在心里。他们接受生命的苦难，却不屈服于命运，继续不断地努力，以乐观的态度，以坚忍的精神，成就自己，完成自己人生的使命，他们是真正的强者。

6 乐观豁达的 幽默人生

培养自己的幽默感，是以一种幽默的态度来看人间百态。很多事乍看之下，让我们苦恼、生气，如果换一种心态，却可以看到它好玩幽默的一面。在生活中善用幽默，可以消除很多不必要的紧张，也可增进人与人之间的沟通。

我们将自己想作什么样子，就会变成那样子。

——约翰·包尔斯 (John Powers)

如果我们相信自己的心念是创造理想现实的基础，当然是要有积极的态度，才能帮助我们走出光明的前程。这话说起来挺容易的，偶尔想想也没问题，但是要能够天天活出这样的精神状态，可不简单。别说日常生活里经常会有烦人的事挑战我们的耐心，就单说我们的预设心理好了，常常就会扯自己的后腿，使我们的心情不得轻松。

什么是预设心理呢？就是我们自幼被灌输的一

些不是很健康的观念，如：“人生不如意事十有八九”“人生下来就是受苦的，生老病死，无一不是苦”，另外像各种宗教，强调人的原罪，或是前世的罪孽等等，希望众生要苦苦修行，以赎前愆，以消业障。其实这些古人传下来的话，或是宗教的教义，都有其积极劝人向善、鼓励人开放心怀的作用。只是就字意的表面来看，有时不免有些误导。使人在潜意识里，认为人世多苦难，吃苦受罪本来就是应该的。如果我们潜意识里，藏有这样的讯息，自然是不容易常怀喜悦之心，来面对我们的生活。所以我们就必须时时的观察自己的心态，是不是又掉进了潜藏思想的陷阱之中？以便必要时拉自己一把。

我写这个章节的用意，其实是要提醒自己：不要不自觉的，又落入了思想的窠臼里；同时也别轻易地将自己埋葬在日常生活的繁琐里，而失掉了豁达幽默的心。

天堂或地狱，系于方寸间

“我”比“我的问题”重要得多。

——裘西·费勒（Jose Fellers）

不论是应付生活细节，或是处理人生大事，我们的态度往往扮演着重要的角色，有时甚至会改变

整个生命的走向，而生命旅程之间的各种酸甜苦辣，也深受其影响。

一个民间流传的故事，可以给我们很好的启示：一个老太太，她有两个儿子，一个是卖凉茶、冰棒的；另一个卖雨伞、雨具的。虽然不完全是所谓的靠天吃饭，但气候的变化确实会影响他们的生意。这位老太太，爱子心切，就养成了每天早上起床观天气的习惯。如果出太阳，她就叹气，怕卖雨具的老二没生意；如果下雨呢，她也叹气，怕卖冰的老大过不了日子，要是阴天就更糟了，她得替两个儿子都担心。就这么今天也叹气，明天也担心，一年到头都愁眉苦脸，唉声叹气的，结果她一天比一天衰弱，终至抑郁以终。如果她换一种心态来看事情：天气好的时候，替卖冰的儿子开心；天气不好的时候，替另一个儿子高兴。那她不是可以常常都开开心心地过日子，那该有多好呢！

这个故事也许有些夸大的玩笑性质，但也不失其警惕的意义。因为有许多人就是喜欢钻牛角尖，想不开。杞人忧天的故事，不是我们自小都听熟了的吗？我们听故事的时候，会讥笑这个忧天的杞人，但是，是不是每个人都有那种“天塌下来有高个子顶”的乐观豁达呢？还是我们常常不自觉地成为杞人而不自知？因为事不关己不忧，事关己则乱，所以，如果能培养出豁达的态度，那么即使事及于己

身，也能气定神闲，泰然自若地，不致失了分寸，伤了心神。这才是身怀绝技的高人！我们都应该要勤练这种功夫，可以终身受益。

良好的态度， 可以旋乾转坤

在别人放弃你之前，你必然先放弃了自己。

——锦渠

提到健康积极的态度，我就不能不提杰克老兄了。杰克是个十分快乐的人，有时候大家开他玩笑，说他快乐得叫人讨厌。因为不论何时何地，他都是那么的开心，把别人都给比下去了。其实大家在心底都很佩服他，也喜欢和他玩在一块儿。

为什么他能每天都那么开心呢？有一天大家要他分享他这么快乐的秘诀，但是他说他没有秘密。唯一可提的是：他每天早上，一定在床上和自己说完话之后，才起床开始一天的生活。他和自己说什么呢？他天天都问自己一句同样的话：“杰克，你今天要怎么过日子？是忧虑、生气，还是开心？”他也天天给自己同样的答案：“我要高高兴兴地把今天过完。”就这么简单的，他养成了每天快乐生活的习惯。



也因为有这样的好习惯，所以，每当有朋友找他哭诉抱怨的时候，他会分享他的经验。告诉大家我们两种选择：一是擦干眼泪，看人生的光明面，面对问题，重新分析，寻求解决之道，再整装重新出发；另一是继续抱怨，继续流泪，痛苦下去，什么也不必做。这就是杰克对生命的态度，积极而乐观，相信所有的可能性。

后来有一天，他在自己开的餐馆里遭到抢劫，受了严重的枪伤，却奇迹似的痊愈了。事后他回想这次的事件，频频说：“好险！”当他被送进医院的时候，他的神志还是清醒的，他知道自己可能伤得不轻，心里想：“我可以选择生。也可以选择死。”

当然没有理由选择死啊，所以他告诉自己，一定要为求生而奋斗到底。没想到，到了医院急诊室的时候，他看到医师、护士都用一种同情而绝望的表情看他，好像他已经死了一样。这时他想：“这可不行，已经把我当死人看待了，非得想个办法自救不可，赶快采取行动，不然老命不保。”所以当医生问他，对什么药过敏的时候，他灵机一动，使出所有的力气，对他们吼道：“我对他妈的子弹过敏，你们赶快替我把那鬼东西弄出来！”他的话，惹得大伙儿都笑了，后来他奇迹似的复原。当他出院去向医师、护士们道谢的时候，他们对他讲，他应该谢谢自己，因为他乐观与幽默的态度，激励了全体的医护人员，也给了他们希望，所以是他自己救了自己。

我喜欢讲述他的故事，因为这位杰克老兄，活出了我们每个人都该有的态度。难能可贵的是，他天天身体力行，而不只是放在嘴上说说而已。在我的眼里，他是很不平凡的人。

积极的心态，造就出 平凡中的不平凡

生命的尊严，是我们自己所赋予的。

——穆景南

我们每个人都有不同的生命历程，圆融的人生是几经历练的果实。当我们遇到重大挫折的时候，如果能培养前面所提到的信任与接受的心态，了解这只不过是人生路途的一个阶段、一种学习，而佐以积极无畏的态度，就可以成就出属于自己的不平凡，仍旧是生命的赢家。台湾土生土长的方赞棠医师，就是一个绝佳的例子。

初次见到方医师是在一个晚餐聚会上，方医师是主要的讲员，那天的讲题是“骨髓移植与癌症治疗”。他穿着义肢，歪扭着身躯走上讲台，望着他残疾的背影，我忽然感觉到生命的沉重。结果他一回头，脸上带着灿烂的笑容，显得生气十足，我的心头霎时像是被一阵和煦春阳照过，沉滞之感顿消，变得轻松起来。整个晚上，我看到的是一个充满自信的人，一个有着强壮生命力的人。

第二天，在方医师的办公室里，他缓缓道出了由一个癌症患者到癌症临床医师的生命历程。

20 多年前，当他仍沉浸在当一个大学医科新鲜人的喜悦里时，却发现自己的右膝盖经常疼痛，因为他经常运动，尤其喜爱打网球，所以当时以为只是运动伤害。后来越痛越厉害，只好去检查，报告出来之后，犹如晴天霹雳一般的粉碎了他的世界，再也没想到会是骨癌。切除手术是刻不容缓的，他就这样被推进了手术室，在 20 岁生日的前夕。

在病房里，他度过了一个永生难忘的 20 岁生日。除了要忍受肉身的痛苦之外，还要面对失去一条腿的残酷事实，以及癌症是否会复发的恐惧，整个复原过程里，他将自己交给了老天爷，白天夜晚他不断祈祷上苍，能让他顺利活下来，少一条腿没有关系，他仍然能许多事情，只要他活着。

他活下来了，不但活着，而且活得有意义。他完成了医学院的课程，立志成为一个癌症临床医生，愿意以他自己和癌症战斗的经验和专业研究，帮助天下的癌症病人。为了达成这样的目标，方医师毅然放下台湾的一切，远渡重洋到美国，希望能接受最先进的癌症临床训练，经过十多年的努力，忍人所不能忍，他总算完成了当初所订下的目标，成为癌症临床以及骨髓移植的专业医师。

任有再好的笔墨，我也难以道尽方医师这 20 多年来，以一个残障之躯，在异乡追求理想的辛苦。他提到当住院医师的时候，因为经常晚上会有急诊，他不敢拿下义肢睡觉，怕耽误病人，所以只好坐着睡，几个月下来，把背都弄坏了。另外，医生常需要站立，他因为无法两腿交替休息，所以等于要付出别的医生加倍的体力来应付，这些都是极大的挑战，而所有的挑战，他都一一想办法克服，只为了自己的目标。他说：“既然老天让我活了下来，我就要活出一个有价值的生命。”

最使我感动的是，面对生命他没有一句抱怨。在整个的访问过程里，好几次方医师发自内心地对我说，他是个幸福的人，虽然少了一条腿，但是他拥有很多宝贵的东西，他有一个幸福的家庭，有相知的妻子、三个健康的小孩、许多相扶持的朋友、信任的病人和专业的知识，他惜福都来不及，怎么还会抱怨？而且 20 岁躺在病床上的时候，他就决定要珍惜自己所有的，不要抱怨自己失去的。以如此积极的态度，方赞棠医师开创了他自己的璀璨天地，也给我们一个最好的榜样。

我们都珍惜生命，但在面临生死之际，个人平素对生命的态度，可以造成很大的不同。这让我想起了近来轰动全球的电影《泰坦尼号》（*Titanic*）。整部电影使我感动最深刻的，是那一小群的音乐家。他们也许在音乐造诣上，称不上名家，但是在人生的旅途上，却绝对是有大家的风范。想想看，在这世界上，有多少人是视死如归的？又有多少人，在明知要死的情况下，能毫不为所动？坚持以音乐来让大家走得有尊严一些、少害怕一些？那是一群生命的大师啊！需要怎样的生命涵养，才能做到这种地步？他们对人生必定持有非常乐观的态度，才能面对死亡而无所惧，平静地沉浸在优美的旋律里。



幽默生活

上帝是一个喜剧演员，专门为那些不敢开怀大笑的人表演。

——杜恩·迈奇 (Doyne E. Michie)

去年在一个研讨会上，有幸结识了一位女士，玛俐安娜·努斯 (Marianna Nunes)，她是葡萄牙裔的第二代美国移民。长得矮小浑圆，嗓门很大，浑身上下散发出无尽的活力。那天晚上，她是主讲人，整个演说过程大家笑声不绝，每一个人都沉浸在她幽默的魅力之中。

玛俐安娜是美国加州地区很有名的一位幽默演说家，全心致力于“将幽默带入生活”的工作。她

经常到各大公司演讲，鼓励大家“把笑声带进公司”鼓励主管“善用幽默”、“以幽默的态度来处理人事问题”；她也把笑声带到医院去，鼓励医生以及病人以幽默的态度来面对病痛与死亡。

她之所以如此大力倡导幽默心态，是因为“笑声”曾经救了她一命。

多年前，她得了癌症，在长时期的治疗过程中，她的男朋友离她而去，她的工作也丢了，还欠了一大笔的医疗费，那时她十分消沉，不知道该如何面对自己的生命？在医院的时候，她的闺中密友时常带一些幽默的卡片来看她，同时讲一些笑话给她听，两人经常在病房里捧腹大笑。后来她发现，只要每次她开怀大笑之后，不但身上的痛楚减轻，同时自己的心情也好很多，不再觉得那么消沉、害怕，笑声似乎可以增加她的活力。

她请她的朋友再带给她更多幽默的书籍，同时也开始看很多喜剧片，就这样在笑声里，她度过了自己生命中的最低潮。她不但战胜了病魔，也克服了心中的恐惧，勇敢地走出医院。面对她需要重新整理、规划的人生。

由于自己的经历，她开始全心研究幽默的力量，努力“搞笑”，希望在把欢乐带给大家的同时，也能使大家了解“笑”的神奇。

“笑”是万灵丹，可以减轻人们的焦虑和忧愁，



也能驱散心中的恐惧和郁闷；同时它也是非常有用的润滑剂，可以消除人与人之间的距离，减少我们的疏离感。不论是浅笑也好，捧腹大笑也好，只要能把笑声带入日常生活里，就可以减低很多压力。

培养自己的幽默感，并不一定要会讲笑话，而是以一种幽默的态度来看人间百态。我们会发现：很多事乍看之下，让我们苦恼、生气，如果换一种心态，却可以看到它好玩幽默的一面。当我们碰到哭笑不得的处境的时候，幽默的态度可以让我们化哭为笑，轻松过关。

有时候我们会碰到一些尴尬的情况，懂得自我解嘲的人，往往就是赢家，不但可以化险为夷，说不定还给人留下了深刻的印象。美国幽默名家劳伦斯·彼得（Laurence J. Pette）博士，在他的《幽默定律》（*The Laughter Prescription*）这本书里，举了一

个例子：一个年轻人受邀参加一个宴会，他知道这是一个难得的机会，可以见到许多社交界的名人，所以一心希望能有很好的表现。当他走进宾客云集的大厅，一不小心，脚绊到地毯的边缘，虽然他极力维持身体的平衡，仍免不了在众人面前跌了一跤。等他从地上爬起来时，反而轻松地说：“我还会玩纸牌的把戏呢！”这个小笑话，赢得了大家的敬佩，将一场尴尬化为个人的胜利。

在生活中善用幽默，可以消除很多不必要的紧张，为刻板的生活增加一些笑料，也可以增进人与人之间的沟通。“幽默大师”林语堂先生曾说：“幽默本是人生的一部分，是一种从容不迫的达观态度。”让我们学习制造笑声，把幽默带进每天的日常生活中，如果不能幽别人一默，至少可以幽自己一默吧！

7 时时好时， 日日好日

我们活着，是要彰显生命的真善美，要活出无尽的光热，要传播无边的爱，要享受那种生的活力与快乐。如果能把心思放在眼前的每一刻，用心去体会、去发现、去欣赏，常常会有意想不到的喜悦，使自己能真正的快乐。

终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，
归来偶过梅花下，春在枝头已十分。

——无尽尼

“LIFE IS WHAT HAPPENS TO YOU WHILE YOU ARE BUSY MAKING OTHER PLANS.”这是一首英文歌的歌词，意思是说，我们的生命常在忙碌追求中，不经意的流逝。整首歌，我也只记得这一句，因为它带给我很大的启示。我的大半生，就是像这首歌词所描述的情境一样，汲汲营营的奔赴某个目标，而忽略掉了人生的真义。有人告诉我：

生命的意义，并非在所追求的结果，而是在于对整个过程的咀嚼与承担。我们要真实地活在每个过程里，享受每一个转承曲折之处，体会每一种情绪与心境。

我发现自己的心，经常失落在过去与未来的时空里。现在我才明白，我失去的，原来是自己的生命。

一般人的心态，大概和我也差不多。有很多时候，是在缅怀或追悔过去，同时呢，又很殷切地寄望着未来，或是莫名其妙地恐慌着未来。就在这样的态度下，让眼前的日子，一分一秒地溜走，成了抓不回过去的过去。这种情形，又好像我们的眼睛不是向前面远处看，就是向后面看，对于眼前的景象，常常视而不见，因而出现在一种现象：对当下的生活不尽满意，经常抱怨。

有些人每天机械式的过日子，重复着相同的例行公事，或是琐碎的私事，心里实在是十分厌倦，觉得非常无趣。其实我们之所以会对生活产生无聊倦怠的感觉，或是产生弹性疲乏，往往是因为我们没有掌握到眼前的美感，失去了活在当下的专注。如果能够仔细观察，每天的生活，在不变中有变，是常亦是无常，全看我们怎样看待它。用心去观察、去体会，不知会有多少新鲜事呢？就像花园里的花一样，自含苞吐蕊，到完全的绽放，再到收瓣凋零，

没有一天是同样的姿态。我们却很少注意到细微的变化，只知道，花开了，花又谢了。也就是说，往往我们只看到了常性，却忽略了有趣的变化，所以就少了生活的情趣。如果能培养这种专注于当下的态度，虽然是同样的生活，一定能有不同的情调。



我们经常会忽略了这一点，不把重心放在眼前，心里存着的，只有等待的念头，那就是：等我有多

一点钱的时候就好了；等我退休以后再计划；或是等小孩长大之后再说吧。其实我们不用等到以后才开始享受我们宝贵的人生，现在就可以开始学着过不同的生活。这既不需要多花钱，也不需要多花时间，只是一个态度的转变，它就会在我们的日常生活上，产生很大的不同。

学习活在当下的艺术，培养专注的心境，你会发现：平时我们忽略了好多可以令我们会心一笑的事，以及潜藏在我们四周的美丽。

未来不可寄

我们在两个窃贼之间牺牲了自己：懊悔昨天和恐惧明天。

——富尔顿·奥斯勒（Fulton Osler）

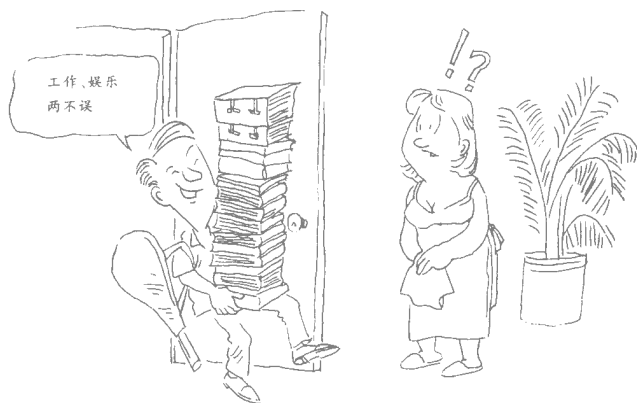
也许是以前自己的年纪轻，对生命的流逝没有警觉性；也许是以前的我比较浑噩，没有什么自觉，我总以为自己还有好多的时间可以等待，可以挥霍。现在可不这么想了，几个年轻的朋友忽然弃世，使我了解到把握生命是不分年纪的，谁又能知道自己有多少的未来？谁又能知道未来的未来会是什么景况呢？忽略眼前的生命，而将之寄望于未来，这是何其的本末倒置啊！万一我们没有获得所盼望的未

来又怎么办？我们不是空为生命留下遗憾吗？

我一个朋友的父亲，平时省吃俭用，什么钱也舍不得花。一辈子只知道辛勤工作，唯一的愿望是等退休后，和老伴一起到国外走走，到处玩玩。结果刚退休没多久，一次旅行都还没去呢，就因颈椎硬化，住院开刀。没想到从此就全身瘫痪，不能行动，几年来一直住在医院里。

这位长者的遭遇，让我对生命有了更深一层的思考。我以前也是个完全活在未来的人，对我而言，“当下”没有什么意义，我生活的重心都放在未来的结果上。对我而言，人生是十分严肃的，我的心里只存了责任与重担，处处要求自己做到最好。在我的生命字典里，35岁以前没有轻松及享乐这些字眼，似乎轻松一下，做一些自己爱做的事，都是浪费时间。我每天把发条上得很紧，相信以后有的是时间游玩。但真是这样吗？没有人可以笃定的告诉你答案。

现在我不再这么呆了！我们人活着是为了什么？是为了工作吗？不是的！工作只是为了要维持生活。我们活着，是要彰显生命的真善美，要活出无尽的光热，要传播无边的爱，要享受那种生的活力与快乐。我们活着，是要体验整个旅程所带给我们的点点滴滴。设定目标只是一种指引，却不是生命的意义。



如果你只能活 3 个月，最想做的是什么事？

应该不会有人说，我想回公司把事情做完，或是再去成交一些生意吧？很多人临死的心愿反倒是：多和家人相处；或是去那个一直想去的地方玩；或是做什么想做的有趣的事。

在畅销书《心灵鸡汤》（*Chicken Soup for the Soul*）里，有一篇文章的标题是（如果我能重活一遍），文章中提到：针对年老的人以及身罹绝症的病患所做的调查访问，发现他们在人生的最后一段路程里，并不后悔曾经发生的事，反而是那些他们一直想做而没有去做的事，使他们觉得很遗憾。高龄 85 岁的纳汀·史达说出了她的心声：

如果我能重活一遍，
我会勇敢地多犯些错误。
我会让自己轻轻松松地过日子。

我会学习糊涂一点，不再那么精明。

对许多事，我将不再计较。

我愿意多冒一些险。

我要多出外旅游。

我会多爬些山，多游些泳。

我一定要多吃些冰淇淋，少吃些豆子。

我宁可多面对现实的问题，少忧虑不见得会发生的事。

我不想再这么有理智地过一成不变的日子，

我要把握及创造每一个真实的刹那，活在当下。

我要把握赤脚踏青的机会，由早春直到晚秋。

我将多跳些舞，多骑几次旋转木马，多采些雏菊。

我们常把生命看得过于严肃，把人生的目标设计得过于远大，反而失去了生命的真义：享受整个的过程，抓住刹那的美感与真实，那才是真正的永恒。

握住可以把握的时间，做想做的事，让我们减少空留在人间的遗憾！

爱在当下

如果你即将面临死亡，而在死前，你只能打一通电话，你会打给谁？说些什么？为什么要拖延呢？

——史蒂芬·拉维 (Stephen Lavell)

几年前，在美国奥克拉荷马市爆炸事件发生的当天清晨，每个人都是如常的去上班，根本不知道会面临惨祸，死于非命。我记得其中一个罹难者的先生，在接受访问的时候说：他平时出门的时候，都会拥抱一下太太，对她说“我爱你”，结果那天因为起晚了，匆匆忙忙赶去上班，什么话也没对太太说，没想到这一出门却是天人永隔。他流着眼泪深深的自责，因为他知道他的太太非常喜欢这个每天出门前的亲密动作，而现在再也没机会弥补了。

很多事我们觉得无关紧要，但是当我们失去的时候，那种悔恨与懊恼的感觉，是笔墨所无法形容的。我母亲也是骤然而逝，使我永远有子欲养而亲不在的遗憾。以前总想，等以后有时间再多陪陪老人家，但现在不论我有多少时间，也陪不到了。每思及此，我都会有锥心之痛。

我有一个朋友，和乳癌苦斗了好几年。她人在台湾，我常常打电话给她，希望能分担一些她的痛苦。有一阵子，我的公事太忙，每次想到的时候，时间都不太配合，就想过些天再打好了。结果这位好朋友就在那几天走了，我没能有机会在她走前再和她说话，这也使我沮丧了好一阵子，非常自责于自己的拖延。

这些例子，都在告诉我们：未来是我们所掌握

不了的，我们有的只是现在的一分一秒。我们只能珍惜眼前，该做什么，想做什么，就安排好时间马上去做。想尽孝，就多抽点时间陪陪父母。想告诉家人你爱他们，不要不好意思，马上就对他们说。我们中国人，对感情的表达一向比较含蓄，但是偶尔也需要直接表达你的爱。能亲耳听到一句“我爱你”，是很让人开心的事，我想这一点中外应该都一样吧。爱孩子，就多花些时间与他们沟通，去了解他们，和他们建立良好的亲子关系。孩子一晃就长大了，他们会有自己的天地，等你有时间与他们亲近的时候，他们已迫不及待地往外飞了。所以能在一起的时候，就要好好把握。夫妻伴侣也是一样，要能珍惜相处的时间。现在的家庭，常常夫妻两个人都很忙，把握在一起的片刻时光，温馨地沟通，共同创造一些美好的回忆。爱就是即时的生活啊！

另外别忘了，我们也要好好的爱自己啊！爱自己，也是要及时。有什么想为自己做的事，不要拖，赶快安排时间去做。有些事，一拖再拖，等年纪大了，也做不来了。我有一个高空跳伞的梦，做了 15 年了，总觉得那不是什么大不了的事，可以拖一下，而且我的生命里，似乎都有一些比跳伞更重要的事，需要我去做，一个人的梦就算不了什么了。这么一晃，就是 15 年，本来我还会再拖下去，但有一天，无意间看到一本跳伞的书，作者与我年纪相仿，书

中谈到她的跳伞经验，我这才知道体力也是一个必要的考虑。她叙述受训时的辛苦，恨不得自己能年轻十几岁，那时，我才警觉到自己也不年轻了，继续拖下去，也许有一天决定去玩，却做不动了。毕竟 15 年的梦是放不下的，于是我决定趁早采取我的跳伞行动。终于我在 40 岁生日之前，尝试了生平第一次的高空跳伞。

姑不论我喜不喜欢这个活动，在跃出机门的刹那，我在心中狂呼着：“我终于实现了我疯狂的梦！”那种完成一件久久想做的事的感觉，好真实，好轻松，也好强烈，竟胜过了第一次跳伞的兴奋与刺激感。那时我才了解到，这十多年来，背着这个未完成的心愿，原来还挺沉重的，只是自己不知道罢了。当我们抓住机会去实现它之后，心里自然而然的，像是丢掉了一块大石头一样的轻松。所以奉劝大家，即时的爱自己、爱家人、爱朋友、爱这个有情天地！

欣赏专注的美感

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄，
说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

——明·王守仁

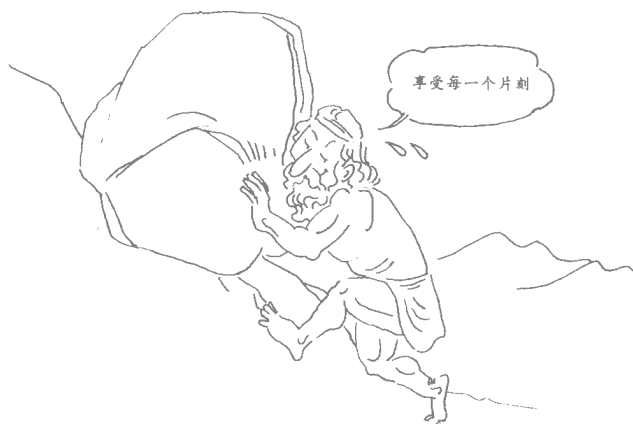
我们平日的的生活多半是琐琐碎碎、忙碌紧张的。

如果我们能培养出时时欣赏当下这一刻美感的态度，那么我们可以增加很多的生活情趣。

有一位女士来找我替她规划职业的方向，她是一个能力强又工作十分卖命的人。有一天，在闲谈的时候，我提起了这个欣赏当下之美、享受每一个片刻的心态，没想到对她的生活起了极大的影响。她说她是做什么都很快的人，经常都是匆匆忙忙的，连吃饭也是一样。赶快吃完了事。现在她常以“享受每一个片刻”来提醒自己，就算是喝一杯咖啡，她也一面慢慢的享受咖啡那种浓郁的香气，一面对自己说：“我真是个有福气的人，可以坐下来，享受这片刻的悠闲。”她的心情一下子可以变得轻松柔软许多。自从这样做之后，她每天都能发现可以让自己开心的事，生活也比较有色彩，心情也变得十分开朗，各种好机会也慢慢出现在眼前。生活的基本形态并没有变，只是她自己的心态改变了。没想到的是，一个小小态度的改变，竟然能带来如此多的正面影响，制造许多生命的喜悦。所以现在她经常拿“活在当下”这四个字送人，认为这是最好的精神礼物！

前些时候读了一篇台湾作家黄靖雅的短文，谈到欣赏当下之美，如何在苦里安心。她借用希腊寓言来对此做诠释，深获我心。在此节录片段，希望大家能由她的描述更进一步体会这种美感：

希腊力士薛西佛斯，因过而被罚苦刑，将一块大石由奥林帕斯山下，推到山上。而当巨石抵达山顶的那一刹那，又会自动滚回山下，周而复始，永远没有完成使命的一天，似乎永远重复如此劳苦无奈的命运。然而有一天，力士在搬运巨石的途中，忽然觉得自己的每一个动作都很美，他专注的观察自己全力以赴的每一个当下，都具有独一无二的尊贵感，这时所有的抱怨、劳苦、绝望都消失了，他全心享受这份苦役，不再焦虑抱怨，只是凝注每个动作的美感，奇妙的事发生了，诅咒在刹那间解除，巨石不再滚回山下，力士于是重获自由：...如果推石是苦，则因推石产生的怨恨是第二重苦：...放下和劳苦对峙的念头，心会轻松柔软许多，再用情趣的眼光，体察当下的美感，我们就可以从受苦的惯性中解脱，解除百般的诅咒。



这是一段多么美的文字啊！她点出了如果我们能专注的活在每一刻之中，体会生命的喜悦，这种心情可以化危逆为顺境、化凄苦为享受，进而了解生命的真义。

我在写这一段文字的时候，对于专注于当下也有了更深一层的体会。这是我的第一本书，在整个写作的过程里自然是战战兢兢的。我发现如果把心思放在缺乏写作经验，或是出版之后的成败上，那我就字句斟酌简直无法下笔因而觉得十分痛苦弃笔而逃的想法不断的涌现。但是如果我把心思集中在和大家分享我成长的经验，把心路历程转化成文字，不想过去有没有经验，也不忧虑未来的结果，专注于此时此刻，则我的心经常充满了喜悦与平和，下笔也就自然流畅无碍，写作就不再是苦差事，当然也就更有效率。

前人所谓的“倾宇宙之力，活在眼前一瞬”也就是活在一心一境之中，活在生命的每一个过程之中。能持这样的心态过活，我们就是有福之人了。

快乐是由每一个真实的 片刻累积而成的

时时刻刻由生活中体会生命的美感，花开花落各有其姿。

——锦渠

美国一位著名的心理治疗专家，芭芭拉·狄·安琪丽丝（Barbara De Angelis），有一本畅销书《活在当下》（*The Read Moment*，天下文化出版），提到活在当下的态度，可以使人对整个人生有不同的体悟，甚至改变一个人的生命。

她以自己为例子：她本身是名利双收的知名心理治疗师，有自己的电视节目，有好几本畅销书，有广大的群众支持，也有一个美满的家庭。不论由哪方面看，她都是凭一己之力，奋斗成功的人。但有一天，当她朋友对她说：“你总算熬出头了，这么成功，你一定很快乐。”她却愣在那里，答不出话来。后来她说，她真的不知道自己快不快乐？成就感是有的，觉得自己的努力没有白费，也能回馈于大众，很为自己感到骄傲。但扪心自问，似乎也谈不上快乐。连她自己也觉得纳闷，为什么不觉得快乐呢？她决心要弄清楚，因此，由“快乐是什么”开始，展开一连串的问题来问自己，总算她找到了满意的答案，也就此写成了这本书《活在当下》。这就是她的答案。

她认为自己没有把握住现有的每一刻，享受生命的过程，所以虽然成功，却不快乐。平常眼里看到的，脑子里想的，都只是工作表、行程表。或者是埋首书案，振笔疾书，急于创造更多的成果。她

的成功是辛苦工作的结果，但成就感只是短暂的满足，很快又被一连串新的忙碌所扑灭。她的生活匆忙紧张，忽略掉了许多可以接触心灵、感觉喜悦、了解生命的时刻，这就是她成功的代价。

如今，她终于领悟到，快乐是由无数的当下所累积而成的。能把握、体会越多的美丽时刻，我们就越觉得快乐。比如说，平时牵着狗去散步时，往往是身在此时此刻：心却不知跑到哪个时空去了，脑子里转的也许是下一本书的结构，或是另一个节目的企划，对四周的环境根本视而不见，听而不闻。

路上充满了鲜花



所以也不会去欣赏一下路边的小花，或是远处的青山，还有宝贝狗的逗趣小动作等等，生命很容易就在我们的漫不经心下流逝。因为漫不经心，所以找不到快乐。

听起来觉不觉得耳熟呢？我想很多人会有和我同样的反应：她好像是在讲我嘛！我不知道自己是从哪里得来的观念，觉得总得要一心二用或数用，才算是能干，才算不浪费时间。所以在我一个人吃饭的时候，我一定看电视或是看书，一顿饭就这么稀里呼鲁吞完了，也不知道好不好吃，既没有享受到食物的色香味，也体会不出细嚼慢咽、吃的艺术，同时因为没有专心看电视或看书，所以也不见得吸收了什么好东西进去。我有一个朋友曾经说过，她从没有一次好好地坐下来专心听音乐，都是一面做家务事，一面听，她觉得不如此的话，就太浪费时间了。我以前也有同感，音乐好像只能用来“配着”听的。后来发现，这样大概只能称做“听”音乐，但绝对不是“欣赏”音乐。因为如果我们不能静下心来，就无法欣赏到音乐的精神，无法与作曲者与演奏者，达到共鸣。没有那份专注，就碰触不到心灵的深处，虽然好像也欣赏到了旋律之美，却无法产生更深一层的灵性交通，而那往往才是一种生命深处的震撼。

如果能把心思放在眼前的每一刻，用心去体会、

去发现、去欣赏，常常会有意想不到的喜悦，使自己能真正的快乐。古代禅师开示弟子的修行之道：“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。”看似简单，但有多少人可以真正能做到呢？除了吃饭不能专心之外，想必也有不少人，连睡觉时都会经常胡思乱想，以致难以成眠吧。现代人最常见的心理疾病，就是焦虑症，而且因为经常过度焦虑，连带的许多生理上的毛病都产生出来，失眠就是其中之一。我认为有些焦虑症，就是“活在未来”的结果，担心着一些还不知道会不会发生的事。譬如，一听说公司今年会裁员，就开始紧张地乱猜测自己会不会是黑名单上的一员，弄得草木皆兵，天天睡不着，表现反而不如往常。有时候我们拥有的越多，生活越复杂，就越难专心，恨不得有两双手、两个脑袋来处理事情，实在不如简单过日子的人，较少烦恼，也比较能把握住瞬间细微的美丽。

最近大家一直谈论的电影《泰坦尼克号》的男主角，在戏里原本不过是个市井小民，在别人眼里是个微不足道的人物。但他却能够以每一天做为生命的单位，活出最好的自己，这就是他吸引人的地方。对他而言，生活的每一天都充满了活力与积极的能量，生命的本质简单而有力，那是一种完全与自然相合的绝对专注，他有一个完全自由的灵魂。

如果我们保有活在当下的态度，专心做好手边

的事，不去担心未来，时时怀有感激的心，相信事情发生了，我们自然会有应付的办法，相信宇宙互助的自然定律，那么很多不好的事，也不会落在我们头上了。所以何不学习培养这种日日好日、时时好时的态度，欣赏当下的美感，做个时时刻刻都喜悦快乐的人呢！？

第三篇

盘点生活

活出轻松健康的生活

除了建立我们的自觉，培养良好的态度之外，我们还需要把很多学到的理论应用到每天的日常生活里。如果不能实用，就好像纸上谈兵一样，学了也是白学，徒花时间而已。

或许很多人都有和我一样的经验：常常喜欢去听励志性的演讲，当场听得兴致勃勃的，觉得自己什么都能做，真有满腔的豪气，一夫当关之勇。但回家之后，面对着一成不变的生活，每天同样的忙乱、同样的烦恼，演讲会场带回来的豪气与勇气，就消失殆尽了，一切又归于原状。

我有一些有宗教信仰的朋友，平时在听教义道理的时候，也是听得如痴如醉，深受感召，但回到尘世的时候，还是依然故我，因为每天要面对许多现实，而这些现实，又常常是很恼人的。我的一个老朋友，有一天很沮丧的跑来找我，对我说她居然才走出教堂门外，就和人发生冲突，而且只是为了一个停车的小事。令她特别愧疚的是，当天的讲题是关于原谅与宽宥。在当时，她听得十分入神，觉得很有道理。没想到自己这么不受教，才踏出教堂门就忘了。



这种情形，其实经常发生。我们都希望自己能达到某种精神层次境界，但现实生活的种种压力，常使我们的情绪或行为，非常直接的反应于所处的状况，而不是出于心灵深处的回应。像这个朋友的例子，由于自己的工作压力尚待纾解，因此很难心平气和地去面对她认为不合理的情况。

如果我们能慢慢学着去照顾内在自我的需要以及自己的心灵，将生活的负担简化，提高生活的品质，再把这种照顾自己的心态，化成生活上的习惯，落实到日常生活里来，那么我们会觉得轻松很多，每天生活的脚步也不再会那么沉滞，生命的奇迹，自然也就会展现在我们眼前。

8 做个快乐的 清仓人

如果我们永远只为了例行公事忙碌，不给自己一个机会，那么我们自己或是我们的环境，就好像是一个装得很满的容器。容器里面装满了许多不需要的垃圾，如果不清掉一些，如何容得下其他你真正想要的好东西呢？

在有限范围之中的东西多了，我们自然就感到重、挤、乱、烦。外在的环境如此，内在的心灵也

扔、扔，把垃圾全扔掉



是一样。我们一生有好长的路要走，所以在这个漫漫旅程里，让我们轻车简从，走得轻松一点。

做个快乐的清仓人，让我们养成习惯，把不需要的内外垃圾通通限时清掉，而且清掉后就不再重新堆积，为自己营造一个轻轻松松的工作环境、家庭环境，以及心灵环境。

用心简化家庭环境

让我们先从家庭环境检查起：像是堆积的旧杂志、旧报纸、小孩的旧玩具，还有许多空的纸箱，把车库或贮藏室堆得满满的，很容易积灰尘。有些人有收藏旧东西的习惯，如果你有这种习惯，最好租一个储藏室来专门堆积这些旧的东西，不要堆在家里。另外有些人虽然想整理，但不是没空就是懒得弄，东西因此越堆越多，到后来根本不知从何下手，就更不想去碰了。更有些人因为车库东西堆得太多，反而没地方停车，只得把车子停到外面街上去了。

还有我们的衣橱，相信很多人都和我有同样的情形，那就是有很多衣服已经几年都没穿了，却依旧挂在衣橱里面，没有处理，而每年新衣服还是照样进门，结果是衣满为患，每天出门要花加倍的时间来找合适的服装。另外，院子该除草了，或是厨

房要清了，在看到或是想到的时候，都没有立刻动手去做，就一直耽搁下来。这些看似小事，却都会使我们神经的紧张度升高，额外消耗我们的能量。就好比是家里有一块地板松了，踏上去会吱吱的响，久而久之，我们就习惯了，走过去的时候就避一步。如果这样做的时间久了，就算是地板修好了，我们走到那个地方的时候，还是会习惯的避一步。虽然只是小小的一步，比起正常走过去要多消耗一些能量。



想想看，在生活环境上，有多少枝枝节节的小事在打搅我们、在吃我们的能量而不自觉？就像是冷气机或是电冰箱的马达声很大，但听久了也不觉得怎样，直等到马达停的时候，才忽然觉得好安静、好安静，一下子有好轻松的感觉。不论表面上我们察不察觉得到，我们身体的能量都会因为要抗拒噪音而消耗，在能量消耗太多的时候，甚至会影响到我们生理上的正常运作。像我个人对噪音的容忍度

就很低，如果我一直处在一个噪音的环境之下，一定会头疼，而且会越疼越厉害，一直要到离开那个环境，才会慢慢恢复。

提到因为习惯不好而造成能量的消耗，我发现自己还有一个坏习惯，那就是洗车。我不知道为什么常常忘记这件事。我自己不洗车，都在外面的自动洗车厂洗，只要把车开进去就好了，很方便。但是每当我出门看到车子脏了，告诉自己事情办好后要顺便去洗车，结果都不记得，直到下次出门，看到车子还未洗，心里就不舒服，感觉非常不好，因为它提醒了我一件该做而未做的事，好像自己很差劲，这点小事也做不好。但也就是因为是小事，我们才会掉以轻心，到后来又责备自己，这种罪恶感是最消耗能量的。

工作环境不容忽视

在工作上也是一样，我们要随时检视四周的环境，看看有没有什么地方不对劲，是一直在消耗我们的能量的，譬如说灯光啦、噪音啦，如果在我们能力范围之内可以改善，我们就尽快去做。另外还有一件自己可以控制的事，那就是我们的工作习惯：我们可以养成随时把公文归档的习惯，如果没有归档，堆在桌上，要用时又找不到，耗时又耗力。其

他还有没回的电话、堆积着没拆的信、以及还没读过的电子邮件……，不处理都会增加我们的紧张。



我有一个客户是美国一家大公司的经理，经常需要出国洽商。他最大的压力就是出差回来看到一桌子的待理文件，以及一堆杂志。尤其是杂志，总是越积越多，旧的没看，新的又来了，但是又舍不得丢，生怕自己清掉了什么好资料，所以成天都非常紧张。其实我们工作越繁忙，就越需要有好的工作态度与习惯。每个人一天只有这么多的时间，要学会分辨什么是该优先处理的事，什么该放手。杂志没看也就算了，我们哪能吸收所有的东西呢？该清掉就清掉，不要舍不得、放不下，堆在眼前，又没时间看，反而使自己的血压上升。我们需要用点心思来注意这些小地方，除掉那些我们不自觉在容忍的小事。所谓身心整体的健康，强调的就是如何

增进及保持正面的能量，以取代积存的负面能量。
生活上一些好习惯的养成，就是关怀自己的第一步。

查查看，心里有没有 尘封的小黑盒？

至于心灵方面的清仓是什么呢？就是检查在心灵方面有没有我们经年积存的心结？现下的容忍中有没有不合理的部分？我们先由心结谈起，这也就是心理学界所谓的“心灵的黑盒子”。这些黑盒子，积在我们心底，尘封已久，有时连我们自己都不清楚其存在。许多过去发生的不愉快经验，当时没有解决好，或是不愿去面对，经年累月地埋藏在心里，表面上好像已经不存在了，但却又偶尔会跳出来打搅我们一下。

黑盒子里存放的也许是一段失去的恋情，伤心欲绝之下，觉得自己被抛弃或是被拒绝。也许是一次失败的考试，丧失了许多自信心，觉得自己没有能力，比不上别人。也许是曾经做错了事，虽然没有被发现，心中却一直觉得不安。再也许是亏欠了一些人，一直没机会报偿。也许是一次失败的婚姻，觉得自己是个地道的失败者，不值得人爱。也许只是一次与谁的口角，彼此都说了伤人的话，受到强烈的指责或批评，因而一直耿耿于怀。更也许是一

种难言的失落，如亲人的过世、骤失所爱的打击与悔恨等等。如果我们当时没能处理好这些情绪，事过境迁之后，虽然淡化了，却依然存在于内心深处。

一个个的黑盒子，包藏著不同的情结，存在心底。如果在日常生活中，不小心碰触到其中一个黑盒子，我们便会不自觉的有一些奇怪的反应：像是莫名的伤感，或是忽然的发脾气，或是对某方面的事，会有过度的反应。这些都是我们要清除的，它们绝对会影响到自己的日常生活、人际关系以及心灵的成长进度。

这种心灵的黑盒子，虽然包藏的是过去的事，但在心里面它们还没有结束，也就是说，当初我们还没有替自己的这些事情画上句点，所以我们现在必须把它们理出来，面对它们，面对自己的真实感觉，而后想办法替这些事件挂上句点，对自己的心灵做个交代，让过去的事，真正成为过去，使它们不再打搅我们。这需要勇气与决心，有时也需要家人与朋友的支持。如果心结太重，自己无法处理，请不要迟疑，最好立刻寻求专业人士的帮助。

我曾经有过两个又大又重的黑盒子，藏在心里好些年。一个是我母亲的骤然离世，一个是我的离婚，两件事发生相距不到半年。母亲的走，使我伤心欲绝，其中蕴藏着无尽的悔恨与罪恶感；而离婚事件摧毁了我所有的自信以及对人的信任。头几年

我把自己完全投入在学业、事业上，似乎所有的伤痛已离我远去，连我自己也这么觉得，一切都过去了，因为时间自然会治疗我的伤口。

可是事实上却不是这么简单，内心里还是有许多地方完全不能碰触。有些我自己知道，就避免去碰；有些自己也不清楚，不小心碰到了，难免就会出现情绪低落的现象，影响到我正常的生活。如果那时能寻求专业的帮助或是能找同侪团体来支持，或许整个恢复期会缩短很多。相同经验的人在一起，可以彼此安慰，互相鼓励，也有支持的力量。但是我们一般人，多半不愿在人前显示自己的软弱与痛苦，习惯把一切都放在心里，自己承担，这样并不健康。

我其实是十分幸运的，当时一直有家人及朋友在身边，也有充分的自觉，知道自己必须重建自信，必须重新建立对人的信任，必须重拾对这个世界的热情，不能就这么消沉下去。

替心灵的黑盒子， 做个告别式

经过多年的努力，我总算能重新站起来面对整个世界，而最重要的是面对自己，真正的自己。在两年多前，我以两个仪式，为自己的这两个黑盒子，

郑重地下了句点。就好像是正式的告别式一样，不过是自己私下举行的，目的是为了使自己的心灵得到完全的平静。

我点了一支蜡烛在母亲的遗像前，静静地对母亲叙述我心中因她老人家的去世而产生的各种情绪。叙述包括了我的悔恨：当初为了挽救自己的婚姻，完全疏忽了做女儿的责任，最后只能赶回去奔丧；我的罪恶感：母亲生前为我的诸多操心、诸多教诲，我却当成耳边风；我的失落感：老人家是世界上最疼我、最了解我的人，但我却再也见不到了，我知道我再也享受不到这种完全又绝对的爱了。

那一天，我花了将近两个小时的时间，告诉了母亲我几年来藏在心中的痛，以及我对她的爱，而后我请求她的原谅，同时也告诉自己，母亲是一定会原谅我的。

这种告别仪式是很有用的，只需要一个安静的环境就可以施行。有些人选择到海边或是山上，在人少的地方，容易使自己完全开放，完全安静而真面对心中的感觉。你甚至可以带些象征性的东西，去埋掉或是丢到海里。当你以这种仪式来结束一段爱情的时候，实质的丢掉一些东西，尤其能够加强自己的决心，也就是要自己下意识里清楚地知道，这是一个完完全全的结束，从此不再因此而不安。

对于我的婚姻，我采用的是镜子告别式。我请

一位朋友当我的镜子，重复我的话和反映我的情绪。首先，我回想许多和前夫在一起的好时光，一件件说出来，我的镜子也一件件的复述，而后我对这些好时光说再见。接下来，我叙述我们之间的冲突，与当时我所受的伤害，也同样的和这些负面感觉说再见，我原谅他对我所造成的伤害。做完这种告别仪式之后，心中有一种非常轻松的感觉，这是因为我们真正的替自己清除掉了一些心中尘封已久的包袱。

我们每个人多多少少都会有一些这样的心灵黑盒子，有些比较明显，有些连自己也不清楚。没关系，先对付那些会打搅我们的，再慢慢往深处走。如果你有东西该清掉，迟早你会有感觉的。除非我们一直在原地踏步，完全没有成长，不然的话，我们都会接到一些讯息，知道自己有些功课该做了。如果你感觉不到什么，那更好，也不用刻意地去找，反而造成了另一种负担。别忘了，轻松自在过生活是我们的目的，能朝这个方向走就对了。

人生马拉松，越跑越轻松

清除了堆积的黑盒子之后，就要检查一下目前所面对的人与事，有哪些是该解决的，如果有就不要拖。譬如说在公司与老板或与同事之间，有没有

沟通不良的地方？有没有你一直容忍的地方？如果有，就赶快想办法沟通。

还有夫妻之间，你忽略了什么小地方吗？夫妻是最亲密的人际关系，常常夫妻会闹到不可收拾的地步，就是忽略了许多细节的部分。因为觉得不是什么大事，所以也就算了，不想提了；一些小的情绪，也是算了算了，不愿意去沟通。但是夫妻住在同一个屋檐下，就算一个月有一次算了，一年也有 12 次，如果一天有一次，一年就有 365 次。婚姻是长久的关系，五年、十年下来，有多少的容忍累积在那里？也难怪一旦爆发就不可收拾。我们常说冰冻三尺，非一日之寒，如果我们能天天注意到这些情绪上、心灵上的容忍，哪怕是一点点的小事，也下定决心把它立刻处理好，那么就不会有三尺之冻了，婚姻的关系也能越陈越香。

如果人生是一场马拉松，而生活上这些我们一直在容忍的大事、小事或是深藏在心中的结，就像是一个个绑在脚上的沙包一样，如果处理不好，走一段路会再加上几个，那么越走脚步就越重，越往前就越走不动、走不快。如果说人像个能源塔，那么这些环境上或心灵上的垃圾就像是塔上一个一个的漏洞，我们的能量就从这些小洞里流失了。如果我们不设法补这些洞，就没有足够的能量来创造一个真正的美好人生，可能每天都会面对相同的困难、

相同的麻烦，身心各方面自然无法平衡成长，生活的步伐也就依然的沉重、没有精神。

各位如果有心求变，那么就起而行之吧！列下你所能想到的在容忍或拖延的事，先由简单容易的事开始，去清理、去改变、去完成，再着手比较困难的。先把手边的即时处理好，再计划找时间来清除久积的垃圾。

三年前，我最大的容忍是我的职业。经过两年多的规划与努力，才转业成功。有些事不是一蹴而就的，但只要有决心，慢慢的清，渐渐会发现：一些好习惯逐渐养成了，到时就会有较多的时间与空间来做更重要的事。当心里的结消失了，我们就有较多的心灵空间，而当我们有较多的心灵空间的时候，才有能力来提高自己的生活品质，思考自己的人生方向，享受甜美的人际关系，追求更高一层的精神境界。

常有人对我说，不是他们不求改善，而是每天的例行公事已忙得喘不过气来了，哪有余力来顾其他？这也是实话，有时候我们会觉得心有余而力不足，虽然想做一些改变，但天天都是在忙乱中度过，根本没时间做计划，所以干脆就放弃了。但是话说回来，如果你认为这是很重要的，可以帮助改善现在的状况，就一定可以让自己找到时间去实行，哪怕只是一点点的时间，也就足够了。

我们只需要先踏出小小的一步，有了一个开始，再以此渐进，以后就会容易多了。我们平时装东西，必须先把容器空出来，才能再往里面加东西。如果瓶子里塞得满满的，怎么还能装得下新的好东西呢？如果我们永远只为了例行公事忙碌，不给自己一个机会，踏出第一步，那么我们自己或是我们的环境，就好像是一个装得很满的容器，容器里面装满了许多不需要的垃圾，如果不清掉一些，如何容得下其他你真正想要的好东西呢？更遑论改善生活了。

试着做个快乐的清仓人吧！这样可以帮助我们轻轻松松地过日子。

9 建立一条心灵的护城河

建立起自己生活以及心灵上的护城河，也就是替自己找一个平衡点。什么时候该对自己说不，什么时候要对别人说不，都因为有这条河而可以有较明朗清楚的分界线，而使我们能维持一个比较好的生活品质。

我们的生活不外就是和人打交道。每天早上起床开始，就和家人接触，接着不论是上班、买东西、上学，或其他环境，都免不了和人打交道，许多的问题与情绪紧张也都由此而生。因此如何建立有效的沟通技巧，如何建立良好的人际关系，这些和我们的生活息息相关，是很重要的人生功课。

所谓建立一条心灵的护城河，就是说在人我之间画一条想像的界限。这条界限就像是中古世纪的护城河一样。中古世纪在建城堡的时候，在城堡的外围都会建一条河，隔开城堡与外界的直接接触，唯一的通路是一座吊桥，而吊桥的起落是由城堡里

的人来控制。城内的人有完全的主控权，决定谁可以出城，谁可以入城，这是保护城内安全的最好方式。如果有外敌来犯，他们收起吊桥，敌人就很难攻进。心灵的护城河也是一样，目的在保护自己处于复杂的人际关系时，不会受到伤害。至于这条河，要筑得多宽多深，则是因人而异，看每个人的标准以及要求什么样的生活品质。

滥好人做不得

基本上我们都希望自己能够帮助旁人，尤其是帮助我们的朋友，同时我们也希望自己是随和、有人缘的人。但你曾有过一大早或是深夜时分被电话吵醒的经验吗？只因为你的朋友说他需要聊天，因为他的情绪很坏，所以不顾时间早晚就打电话给你。有些人则开口就是抱怨，讲了很多消沉的话，再不然就是讲别人的闲话。还有些工作上的同事，老是要你帮这帮那，影响你的工作效率，甚至事后还很恶劣的抢了你的功劳。或者你的老板拚命要你加班，又不给加班费。或是一些很无聊的应酬，你实在不想参加，却还是勉强去了，因为你怕人家说你给面子。再不然有人喜欢时时出你洋相，批评你的一切，开过分的玩笑，不尊重你的专业，给你人身攻击或背后中伤。甚至是家人眷属之间的摩

擦。各式各样的例子，可以说不胜枚举，我们也常常不知道该如何应付，既怕伤了感情，又怕坏了名声，或丢了工作。而这些生活中的事件，确实会影响到我们的生活与心灵，于是护城河的意义就产生了，可以用它来保护我们的生活品质，也保护我们的心灵不受伤害。

人类是群性的动物，不能离群索居。但人性中也有贪婪、自私的一面，所以人与人交往，常会有纷争出现，使我们常觉得为难。而每个人对这种为难之事的处理态度都不一样。有的选择逃避，有的采取拖延，还有一种是滥好人型的，不论什么人，托什么事，他都说“好”、“没问题”，结果把自己忙得像个陀螺一样，却又不知道自己在忙些什么？生活当然没有任何品质可言。

要怎样才可以改变呢？我们这就讲到一个既简单又最困难的工具了，那就是如何说“不”。“不”这个字，非常简单，但实在是很难开口，我已年近中年，还在学习怎样在适当的时候说这个字，怎样说得恰到好处，怎样说得不伤他人感情，怎样说得自己没有罪恶感，这都是需要经常练习的。我的建议是以诚恳而坦白的态度，向对方说明自己的感觉，大多数的朋友是会接受与成全的。让朋友了解自己的想法，总比经常要寻找藉口或是讲善意的谎言，来得轻松、容易一点。如果你觉得在某种场合，讲

实话会造成更多的负担，那也不妨找一些托辞来拒绝。总之，想说“不”的时候就别说“好”。让自己变成一个滥好人，总有一天，你会觉得很累，忙得没什么意义，好像都在为别人而活，因为你忽略了自己的需要，同时也没有顾好自己的生活。请相信我，不论我们多么富有爱心，多么具有牺牲的精神，还是必须先照顾好自己，不然我们行善的时间也不会持久，因为蜡烛很快就会被烧光了。



护城河代表的就是这个“不”字，建立了它，你对自己的时间安排就有了主控权，也就等于对自己的生活计划有主控权：也就是说，你给自己较多的选择机会，以及做决定的自由意志。

我为什么做义工？

我们待人处事，常会碍于情面，不好意思拒绝，不好意思说不。名作家郑石岩先生在他的著作《禅、生活与工作》（书评书目出版）中曾说：“人不快乐的主要原因是矛盾，因为你想要讨好别人，又不愿意牺牲自己的原则，就产生矛盾与犹疑。如果选择讨好别人，而背叛自己，那就是悲剧。”这真是说得十分中肯。不可否认的，我们都希望能得到赞美，但为了求得好名，做好人，常付出了过多的代价而不自知。我们好像被一条无形的绳子就这么牵着走了，没有终点，也没有休息。既然我们无法讨好每一个人，事后仍然需要面对褒贬，接受批评，那不是付出双重代价吗？如果我们不自觉，真的很难跳出这个无形的牢笼。

就拿做义工打个比方好了。有个朋友曾经对我说过，她自大学时就一直参加各种义务工作，有时候实在忙不过来，但她还是咬着牙去，并不是因为她比别人热心，而是为了维持自己辛苦建立起来的形象。也因为如此，做义工对她而言是一件苦差事。

我们常因传统社会的标准，勉强自己做一些并不一定是自己想做的事，难道一个人的好坏真的可以用做不做义工来判断吗？其实是不见得。社会



的确需要大家一起努力互助，但是如果花太多的时间在这方面，而导致忽略了家庭或健康，不是自增困扰吗？

所以最好要想清楚我们做义务工作的动机是什么？是出自一片爱心与感恩，而且也有余力来回馈社会，同时又能把时间与体力调配得很好，使做义工成为自己一种精神层次的提升呢？还是只为了怕别人批评？甚至是把义务工作当作是一种生活的逃避，逃避现实的压力、家庭的问题，以及逃避面对自己？有了明确的动机，我们才会是个真正付出的义务工作人员，既无所求，又无所需；“无欲则刚”，才能徜徉在美化心灵的天地里。

和朋友一起学习成长

建立起自己生活以及心灵上的护城河，也就是替自己找一个平衡点。什么时候该对自己说不，什么时候要对别人说不，都因为有这条河而可以有较明朗清楚的分界线。我们以为拒绝朋友是不好的事，其实并不尽然如此，有的时候我们的“不”字，反而可以促进朋友的成长，造成很多意想不到的效果。

我有一个朋友，多年来心中一直充满了不痛快，对现实有很多的抱怨，常找我当垃圾桶。我一直尽量做个好听众，同时也想办法劝他，对一些事要采取行动，不要只是抱怨。我相信只要我们有信心，是一定可以改变现状的。但是几年过去了，情况是越来越糟，他的抱怨越来越厉害，而我呢？忍耐也到了极限。一天，我终于决定和他摊牌，我对他说欢迎来聊天，但我拒绝再听任何消沉抱怨的话。起初他不太高兴，大概是没有心理准备的缘故，他觉得很没面子，同时又有被拒绝的难为情。过了一阵子后，他终于打电话来向我道谢，因为我的刺激，使他回去彻底的反省自己，为什么一个多年的好友，会拒绝听他说话？这是他早在多年前，就该去做而未做的事，也许我也该负一些责任，让他拖了好多年。总之，一旦他正视了问题，决定好好把生活做

个改变，就是走上了自我成长的路。



当然，这个例子或许会有另一种结果，那就是我失去一个朋友。他也许觉得我太不够意思，不想再与我交往。如果真是如此，那我也接受他的选择。在我们成长的过程中，如果有些朋友无法和我们有相同的成长脚步，又不尊重我们的决定，那么我们总是会越行越远的。可喜的是，往往我们也会交到新的朋友，接触到新的天地。

护城河在交朋友这方面也扮演着一种过滤网的角色，它可以帮助我们筛选朋友，排除一些我们身边不太适合的人、事、物，防止一些不尊重我们的人，来打扰我们的心灵与生活的平静，而使我们能维持一个比较好的生活品质。

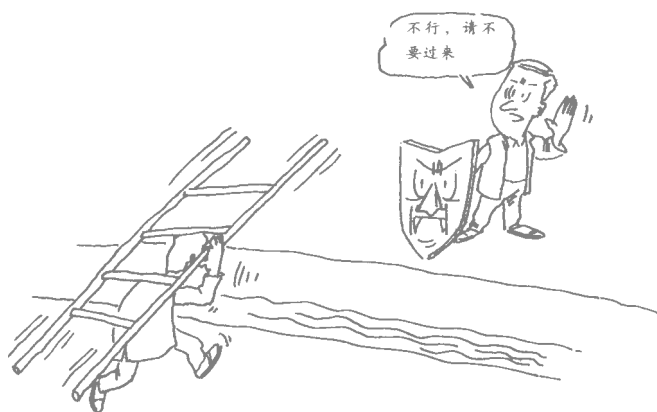
护城河助我们拿捏分寸

这个世界上充满了各种形形色色的人物，我们经常会碰到一些挑战，应该如何应对、如何取舍，这条无形的河，常能帮助我们做决定，使我们较能拿捏分寸。

日前在《世界日报》上读到一篇文章，是一位女士谈到她在工作环境中发生的一件事，很值得我们深思。这位女士在一家美国公司上班，同事都是老美。平时她本着中国的传统美德，处处以忍让谦恭为先，所以人缘很好。有一回，她领导的一个计划需要和另一个部门会商，经理就让她来主持这个会议。她在做报告的时候，发现有一位别的部门的男士，一直在与邻座的女孩调笑，完全没有在听报告，所以当她结束报告后，就请这位男士发表意见。这位男士自然是讲不出来，他有点发窘，就说：“你的英文腔调很重，很不容易听懂，能不能再摘要讲一遍？”这位女士当场愣住了，是该做个好好小姐，再重述一遍呢？还是给这个不讲理的老美一点教训？

她深深觉得这不是她所能容忍的，所以决定反击。她先问在座其他人对她的英文发音，有没有同样的问题？结果无人举手，接下来她就对这个男士说：“你不是听不懂我的英文，而是根本没在听！你一直在与某小姐聊天。既然你对这个计划没有兴趣，

请你马上离开现场，不要打搅我的会议。”这位男士没想到，平时温柔的她，会如此强硬，终于红着脸走了。事后，这位男士的经理，领着他来向这位有原则的女士道歉，公司其他人也十分支持她的态度，对她也更加尊敬了。



这个事件说明了我们必须尊重自己、保护自己，别人才会尊重我们、不能伤害我们。西谚云：“如果你不允许，没有任何人可以真正的伤害到你。”护城河的重要性，由此可见一斑。

根据自己设定的 标准来建河

到底这条河该如何建呢？宽浅深度又该怎么拿

捏呢？如果太浅或是太窄了，就没有保护自己的效用；如果太宽了，又怕与人产生疏离感，变得太孤僻，那也不是我们所愿啊！对这个问题，我无法提供标准答案，因为每个人的感觉、要求都不一样，所以护城河的大小也完全因人而异。我个人采取的方式比较简单：因为每个人都会对自己有一种期许，一种自我要求，所以我即以此做为建河的标准。譬如说，我不讲谎话，我就要求别人能以诚实相待；我不批判别人，我也希望别人不要批判我：我晚上十点以后不再打搅别人，所以我也就告诉我的朋友，我过时不接电话；我不对人吼叫怒骂，也希望别人别对我吼叫怒骂；我不抱怨，不讲消沉的话，不传闲话，所以也希望朋友能尊重我，莫对我嚼舌。也就是说，我自己做不到的事，我也不要求旁人。如



此互相配合来收放我的吊桥，我觉得比较有依据。

但护城河的观念也不是完全没有弹性的。古人说：严以责己，宽以待人，你如果愿意放宽一点界限，那也是自己的选择，一切以合于自心为主。再则，自我期许也非一成不变的，随着成长，我们的标准常会提升。或许有一天，你希望有比现在更简单、更操之在我的自由生活，那么你可以加宽你的护城河，而且你会发现，那会是水到渠成，势在必行的事，一切会发生得非常自然，没有一丝勉强。其实这整个过程都是成长的一部分，也是一种生活的艺术。另外，我们也可以藉由前面清仓的方法来着手，检查一下，有哪些人际关系上的容忍，是因为没有建立这条河的关系，再配合自己的标准，逐一将它建立起来。

心灵的护城河一旦建立起来，就必须实行，必须贯彻，必须言行一致，而且必须行之有恒。如此别人才知道你是认真的，才会尊敬你的河界。所谓认真的，就是当有人越界的时候，你必须采取行动，马上表明态度。所以事先想好因应之道会比较简单，先练习好了如何措辞，也较能应付，不会到时候又不好意思开口，以致功亏一篑。更好的办法是，事先把自己的成长计划公开，与亲朋好友分享，而后再开始实行，也可以避免产生不必要的误会。

只要你自己是诚恳认真的，大家多半会支持你

的行动。有些人尽管不了解你在玩什么游戏，由于你认真的态度，他们也会尊重你。同时这些身边的人，大半也会受你感召，与你一起成长，开始努力学习提高他们自己身心的品质。

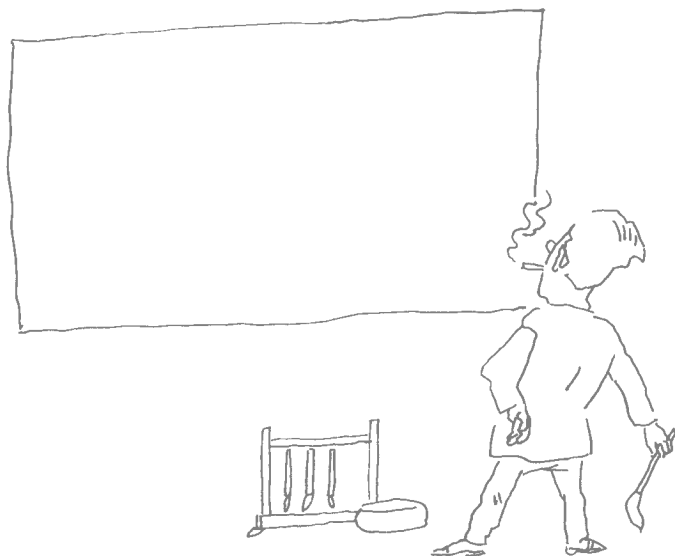
10 活出留白的艺术

如果在我们的心里、脑里，堆满了拉拉杂杂的大事小事、过去的事、现在的事，再加上担心未来的事，那么我们如何能有空间来成长？要让自己的心有静下来的时间，有审视自己的生活的空间。

在中国的水墨画里，常有些地方画家故意不着墨，并非是画漏了，而是有意留白。因为这样可以给观画者有自由联想的空间，同时也避免滞闷的画境。画面上留白，视觉上可以宽广很多，意境上也比较能挥洒自如。

生活上的留白，道理也是一样的。如果我们能懂得在生活上留白，则意味着有较宽阔、舒畅、轻松自由的生活形态。就像庖丁解牛一样，达到一种游刃有余的宽广境界，活得无所滞碍，逍遥而洒脱。

简单地说，就是能在生活各方面预做保留，比如说在金钱上、时间上、空间上、资讯上，甚或是在爱与支持、体力与精神上，都能有所保留，则我们生命的脚步、生活的节奏，都会较少障碍，自然



而轻松。

学习自我投资

金钱上的保留，我们中国人一向做得不错，比较有储蓄的观念，不像美国人，常常需要去提醒他们，注意花费的习惯，改变他们对金钱使用的态度，很多美国人采取今朝有酒今朝醉的心态在过日子。我们中国人就不一样了，多半懂得“有日思无日”的哲学，也因此都有储蓄的好习惯。

但是，有些人对金钱保留得太过了，变成什么

钱都舍不得花，尤其没有“自我投资”的观念，往往赚了钱，就存在银行里，或者投资在股票、房地产或是小孩身上，很少人想到投资一点在自己的身心成长上，所以我特别强调这一点：投资或储蓄，都是必要的，但是在辛苦工作之后，也别忘了发点奖品给自己，奖励自己的辛劳。各种有关个人成长的演讲、工作间，或是一些增进身心健康、生活情趣的活动，都值得我们去参加学习，这就是一种自我投资。

不少人除了食衣住行的基本开销之外，什么钱都舍不得花，认为不值得，这就好像在一块画布上的留白超过大半，失去了重点，看不出画意。适意的生活，需要各方面均衡，金钱的保留也是一样，需要适量，才能适意。

另外，中国人还有一个观念，就是希望留很多钱给后代，其实与其给他们鱼吃，不如教他们钓鱼，这句话也是大家耳熟能详的。与其存一大笔钱给小孩，不如做一个好的模范，活出一个健康愉快的自己，过一个轻松自在的生活，面面顾到，处处平衡，如此传给孩子的将是无尽的资源，绝对强过有尽的财富。

培养一种怡然的从容

在这个时代里，每个人最大的挑战，莫过于缺

乏时间了。朋友们疏于联系，亲子关系趋于冷淡，婚姻问题越来越严重，自己也越过越不快乐，似乎这些都或多或少和时间扯上关系。因为大家都太忙了，每天都在追着时间跑，好像有做不完的事在等着我们。你越觉得时间不够，常常问题就越多，因为很多事情一开始就没有及时照顾好，当然会衍生出更多的事，造成恶性循环，导致最后的心亡。所以如何规划与保留时间，是一个不可忽视的课题。



唯有完善的规划及有智慧的运用时间，同时注意留白，也就是时时注意给自己一些空档，才能在忙碌的生活里，忙而不乱，保持从容的步调，活出生命的节奏来。

经营时间是一门大学问，在这里我只强调两点：

弹性与保留。给自己多一点的保留，就可以减轻许多看不见的压力。好比说，早上早 15 分钟起床，可以坐不来，从容的吃完早餐再出门，不必担心迟到，使每一天可以有一个轻松的开始，这些比匆匆忙忙冲出门去，横冲直撞的赶车、超车，要健康安全多了。而赶来赶去的紧张情绪，常会造成无形的压力，久而久之，就会产生一些生理上的疾病，非常得不偿失。

再比方说，平时开会或是约会的时候，如果能早到 5 分钟，可以使你从容悠闲地观察四周的情况，给自己周全的准备，如此气定神闲的，能给人最好的印象，不致因迟到而狼狈或不安。在设计一个企划案的时候，预先把保留的时间加进去，以免日后赶工的压力。时间管理专家，鼓励我们在做计划时，加上 50% 的弹性时间，是绝对有道理的。我们常会低估了各种可能事件发生的状况，而导致无法如期完工，或是承受超重的时间压力，以致事倍而功半。在高速公路上，经常会有路况发生，如果我们不给自己一些保留的时间，在上下班的时候，或是出门参加会议的时候，我们的神经会常处在紧张的状态下而不自知，越紧张就越容易出事，一旦出事，更是得不偿失。

做父母的如果能从小养成孩子良好使用时间的习惯，使他们能发展出属于自己的从容气质，那么

将来他们在成长的过程里，遇事冷静，终生将受益无穷。

我们不妨观察一下四周的人，每个人都以不同的步调过日子、处理事情。步调从容的人，往往予人以较安祥的感觉。在这里我并不是指那种做事慢吞吞、推托型的人，他们多半会有混乱而顾此失彼的时刻发生。真正行事从容的人，大半都是能保留时间，配合良好的办事效率，一切按部就班，怀着胸有成竹的态度办事。他们不但可以依照计划如期完成事情，也不会带给一起办事的人不必要的压力。和这样的人相处，感觉上非常舒服与容易。

注意时间的留白，培养自己从容不迫的步调，那么生活起来，自然就怡然自得。

心灵休息站

人类是群居的动物，采取聚居的方式生存；但在同时，每一个人也是完整的独立个体，所以也常会需要属于自己的空间。

所谓空间的留白，也就是要给自己足够的自由空间。当我们需要独处的时候，有这么一个地方可以供我们选择。譬如家里的书房就可以当做你的静室，但不一定每个人都要有一间多余的房间。所谓的保留空间，并不一定要很大，任何房间或是花园

的一角，只要可以使自己安静不受打搅的地方，都可以拿来运用。另外如山间、水滨、公园的一个小角落，甚至是路边的小店，都可以成为你心灵上的保留空间。



你的空间在哪里并不重要，重要的是，当你需要的时候，这个空间就在那里，随时可供你运用。所以最好平常就替自己预备好几个地方，视为自己可以静思的小天地，是自己心灵的休息站，在那里一个人可以涤净思虑，再不然，即便是享受一下片

刻的悠闲与宁静，都是好的。

在布置居家环境的时候，最好也要采取留白的观念，不要有空就填，把家具摆得一屋子满满的，不论角落，甚至床下、柜子上头，全都塞满了东西，使整个房子看上去有滞闷之感。家具简单实用、有美感就好，重质不重量。不需要的东西，尽量少买，使整个环境既通风又采光良好，这也是一种空间留白的艺术。

有很多的办公室设计得太拥挤了，为了节省空间，常用一些活动墙来隔间，使每个人的活动空间都不够宽敞，而且说话的时候，还会互相干扰，实在不健康。所以当我们能有所选择、可以自己决定的时候，要提醒自己多预留一些空间，运用留白的艺术。我们如果常局限在一个小空间里，连一点独处的时间、空间都没有，时日久了，心胸会变得较狭小，会容易画地自限，难得潇洒。

另外，特别要提的是心灵的空间。如果在我们的心里、脑里，堆满了拉拉杂杂的大事小事、过去的事、现在的事、再加上担心未来的事，就像前面提到过的，不但没有清仓，还越积越多，那么我们如何能有空间来成长？很多人的生活就像战场一样，天天早上起床之后，就开始打仗，忙忙乱乱、紧张紧张的，到了晚上，倒头就睡，脑子里还是装得满满的。第二天起来，又是上演同样的戏，这样子的

步调，使我们无法停下来思考，生活上又哪能谈得上进步，更遑论品质了。

所以除了实质上的空间保留，我们还要注意心灵的留白，要让自己的心有静下来的时间，有审视自己生活的空间，好好观察自己身心各方面的状态是否均衡？看看自己是否仍旧保持在自己所追求的轨道上，没有偏失？审视自己是否仍保持着真我？或是还有哪些方面需要改进？如此才能有机会提升自己生命的境界，不致茫茫然，不知何所止。

心灵的空间，虽然看不见，摸不着，却是我们绝对必要保有的。

优游于爱的天地

“爱的保留”乍听之下，有些奇怪，但其实它是最实际不过了。

大多数的我们一直活在关爱里，家人的爱温馨又自然，似乎是不虞匮乏，也或许太理所当然了，所以我们从不曾用心去经营，更少去想到，施与受是互相的，家人与朋友的爱，虽然出于天性或缘分，也需要诚心与耐心灌溉，需要时间与行动来建立与维持，否则也不容易茁壮。兄弟阋墙、父子反目、夫妻成仇的例子，就是因为彼此间没有用心去维护原来天然的情感，如果再有误会产生，时日一久，自然就将那点亲情消磨

殆尽。这是我们应该引以为戒的。

怎么样来灌溉、栽培我们的爱的园地呢？很简单的，只需要随时用心，处处表达爱意就成了。爱人要即时，要立刻让人感觉得到，所以要付诸行动，不能只放在心里。比如说，要养成告诉家人你爱他们的习惯，尤其是对孩子，这是最能培养他们安全感的方法之一。配偶之间，也非常需要互相提醒。不要以为把爱字挂在嘴边，是肉麻兮兮的，其实这是最直接也最有力的一种表达方式，千万不要忽略了话语的力量。当然还有其他许多的表达方法，像



是卡片啦、礼物啦，都可以表示我们的心意。所有这些方式，全都是为了要传达出我们心中的爱。

人与人之间的爱，是在生活中点点滴滴堆砌起来的。我们用心对待家人与朋友，大家在各种的细微末节处，就可体会到诚心的爱与支持。

我的父母就是最好的例子：当初迁台之后没多久，父亲被调到台南上班。我们住在台南的邮政新村里，邻居都是和爸爸一样，在邮局上班。村子里，有九成半是台湾人，不像我们是所谓的“外省人”。爸妈刚到时，一句台语也听不懂，那时台湾人和外省人之间的关系不太好，可是几年下来，我父母居然和全村的人都建立了非常和谐亲密的关系。

这在当时，实在是个奇迹。他们的台语一直很“菜”，这就更令人不可思议了。我们兄弟姊妹则沾了无上的光荣，因为我们是“穆组长”的小孩。为什么会这样呢？只有一个原因，那就是我父母传达了发自内心的爱给四周的人，他们便以更多的爱来回应。我的童年，就生活在这样的一个爱的天地里。

母亲一向有完全的慈悲心，只要邻居有需要，她一定帮忙到底。她温柔体贴，任何人与她相处，都觉得贴心，都感觉得到她的爱心与善意。父亲虽然脾气急躁，但古道热肠的性情，却是与母亲不相上下。他在邮局任职组长时，虽然职位不高，但是对员工有利的事，他一定力争到底；对上进的下属

也一定提携照顾；对台湾人不公平的事，他也毅然挺身而出。而且不论帮了什么忙，他绝不收礼，常常把怀着感激之情上门送礼的人，训得面红耳赤，夹礼而逃。我那时年纪尚小，只觉得老爹顽固又不通情理，害我少吃了不少好东西。

父母平时累积下来的爱，在小妹出生时，产生了大用。当时母亲因输血感染慢性肝病住院，爸爸一人分身乏术。就在这个时候，我们的两家邻居，不顾他们自己子女众多，需要照顾，自动的轮流抚养小妹。这种情形维持了有大半年的时间，直到母亲完全康复为止。所以小妹现在有两个干爹，两个干妈，一堆的干兄弟姊妹。这是发生在我们家的一个活生生爱的见证。

当我们家由台南搬上台北的时候，火车站上挤满了送行的人潮，别人还以为在欢送什么电影明星呢！母亲过世的时候，台南的老邻居，居然包了大型的游览车，来台北参加母亲的告别式。这些都是我的父母亲，平时一点一滴，累积下来的爱，而在必要的时候，这些爱就会默默地开花结果，为我们的生活，增添颜色。

用心来灌溉自己的有情天地，为自己保留爱与支持，这是使我们活得安详愉快的必要条件。

多一分保留，多一分平安

接下来讲的是比较具体的体力以及精神的保留。

我们除了必须有足够的精力应付一天的工作之外，我们还应保留部分精力，以便应付突发的状况。因此平时规律的生活、按时的运动、适量的睡眠、均衡的营养、乐观的心态，都是我们应该时时注意的，以保持及储备足够的体力能量。

虽然越来越多的人了解健康的重要，知道我们如果没有健康的身体，就没有奋斗的本钱，但是很多人仍旧没有按时做运动的习惯，并不把运动当做生活的一部分，有空的时候做一下，一忙就不做了，如此三天打鱼，两天晒网，达不到好的功效。我建议大家把“做运动”这件事，放在时间表上，预先把时间保留下来，养成好习惯，持续地锻炼自己的身体，这样才能达到真正的效果。

最后是资讯的保留。我们可以蓄积足够的资讯，以配合自己的成长。在这个知识爆炸的时代里，为了能使自己从容生活，资讯是很重要的一环。现在资讯十分开放，科技一日千里，网络的传输缩短了时间及空间的距离，使我们有机会接触到整个世界，但也因此各方面的变化及竞争变得非常剧烈。如果我们能够利用这些工具，吸收新知，建立好自己的资料库，一旦需要的时候，资料垂手可得，可以节省许多时间与精力。尤其在面对变化的时候，也可以掌握先机，减少紧张的情绪，做出最有利的行动计划，展开必要的行动。

如果我们能在各方面多做准备，那么即使处在非常时期，也能步履稳当，从容地面对挑战，迈向人生的另一个阶段。

〈结 语〉

做生命的艺术家

艺术家一向是我个人最佩服、最仰慕的，我认为他们是上苍最眷顾的人。

一支彩笔在握，可以任意挥洒，描绘出天下奇景，人间至美、至秀。一管乐器在手，可以创出赏心悦耳的旋律，动人心弦。小说家有一个个说不完的精彩故事。舞蹈家一双舞鞋，跳出对生命的狂热。这些精于艺术创作的，是活在怎样的世界里啊！他们必定活得十分真实，十分用心吧！

对我而言，艺术家是另一个族群，离我非常遥远。自小学开始，我就被列入缺少创造力的行列里。也许是因为我不会画画吧，经常是每一科都能拿甲，只有美术拿乙，使我这个时时得奖的模范生，有很大的挫折感。记得有一次，老师要我们在校园写生，我很努力地描绘了灰色的教室，以及红色的屋顶，以为自己画得很真实，结果老师把我叫到前面，当着全班的面宣布，给我个大丙。全班同学哄堂大笑，

使我无地自容，从此更视绘画为畏途，也认定自己是天下最没有创造力的人。

上大学时，读的是工科，图学是必修课。任何事只要和图牵上关系，都使我冒冷汗。一科图学，就在不知死了多少细胞，在同学帮忙、教授包容的情况下，拿个 60 分，勉强过关。但这段心路历程，真是惨不忍睹。

我常想，老天在造我的时候，一定少放了一种元素，使我如此的缺乏想像力和创造力。年行渐长之际，也不再埋怨了，只是难免对自己的没有艺术细胞，有一种深深的遗憾吧！而对任何需要用到所谓的创造力的事，我都请人代劳。譬如有关设计、布置，甚至穿着打扮，我都没有意见，免得破坏美感。

直到前几年，读了《艺术家之路》（The Artist Way）这本书，我才改变了多年来的观念。作者卡麦隆（Julia Cameron）是一个艺术家，他强调，每个人都有创造力，每个人都可成为艺术家，只要把深埋在心中那种与生俱来的艺术创造灵感发掘出来！这是可以训练的，只要我们能倾听自己的声音，倾听那个深藏在内心深处的小小艺术家的声音，我们就能自然地创造。

对我而言，这是很大的震撼，也奇迹似地改变了我根深蒂固的观念。也许我没有画画的天分，却

不代表我没有创造力。也许我做不成画家或是音乐家，但我可以是自己生命的艺术家。我们可以自由的、随心所欲的美化自己的生活及四周的环境，也可以为自己的心灵及人际关系，创造出属于自己的艺术情境，与生命的美感和奇迹共舞。

没有人能抹煞我们的创造能力，除了我们自己。这是我很大的一个心理突破，我因此对生命有了更深一层的体悟，现在我的心更自由。

天地任我挥洒

万法由心造，只要我们有一颗自由无碍的心，就可以任意挥洒，做个生命的艺术家，活出轻松自在的生活。

所谓“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵”，我们不需要巨屋华夏，锦衣玉食，只需有兰心蕙质，布置出自己喜欢的格调。在生意盎然的环境，即使一间小小的住宅，住起来一定赏心适意，自在开朗。在日常生活中，时常安排一些小惊喜，使生活规律却不失单调，使家人与朋友能时时感到爱与温馨。

但最重要的是，别忘了自己。

我们必须时刻记得补给与滋养自己，灌溉心中的那个小小艺术家，那是我们创造的泉源。和自己

约会是最有效的滋润方式，常会有意料之外的收获。例如：当我们独自去逛街、散步、看电影，或是去山林海边探秘寻幽，因为较为专注，所以会注意到以前没注意的事。一个人也较为自由、安静、没有压力，因而所接收的讯息，都能回应到心里，使心灵接受一次新的洗礼，使灵光乍现，灵感无穷。

当我们独自处在山间或水滨的时候，那种直接与大自然交会的心神意境，更是能刺激我们的创造力。在刹那之间，心里、眼里、脑海里，全是真、是善、是美、是天人合一的感觉。此刻仿佛万籁俱寂，只听到自己与宇宙相连的心律，是那么纯然与和谐。于是我深深的知道：是的，我就是创造者，创造出自己生命的神奇，与天地万物相呼应！

让我们每一个人都做个生命的艺术家，用心灵去创造，用爱做工具，以天地为布景，彩绘出属于我们自己的、轻松愉快的生命之旅！

后 记

在生命的不同阶段里，我们如果都有一些伙伴群，定期的聚会，互相支持彼此对生命的追求，分享生活的苦乐，这对我们每个人的成长，都是非常重要的。

我们可以依自己的需要或兴趣，选择加入合适的社团，这不但可以满足我们的归属感，还可以结交一些有共同兴趣或是和自己有相似经验的朋友。这么做，常常会使我们的生活充满温馨，让我们更有活力、也更积极。同时它还建立了我们的人力资源，对自己也相对的更具自信。在这样的团体里，施与受是同时发生的，你从支持别人的行动里，会得到许多的满足感与成就感，同时也成就了自己。

如果现成的社团，都不适合你，你可以找机会自己组织一个。只要有心，属于你的团体，就会出现。我自己的亲身经验，就是如此：自从决心追求自己的理想，离开原来的行业之后，我由德州搬回加州，开始做咨商的工作。除了改行创业的挑战之外，最需要克服的是心中常浮起的孤寂之感，当时我一直找不到一个可以归属的团体。

我从事的是一种颇新的行业，又是独立作业，所以没有什么同行可以交换心得。过去因工作上而来往的旧识，也因我离开了电脑界的关系，已经疏远。一些故交因为成长的路途有异，话不投机，而失去了联络。还有一些朋友们，成家育子，生活的重心改变了，虽仍有来往，互相守望，但生活的交集处，显然大为减少。我本身不属于任何的宗教团体，所以虽然身边不缺乏爱与支持，却少了可以成长互动的同侪伙伴，少了说相同语言、有相同兴趣或是有相同目标、对人生有共识的朋友，因此有很强的失落感。于是我决定要认识一些新朋友，尤其是致力于心灵成长的朋友，我把这个心愿当成当时的第一目标。

有一天，报上报导一则有关一个座谈会的情形，其中一位主讲人的专题就是心灵成长。我顿时觉得老天爷回应了我的心愿，指引了我一个方向，但是怎么找她呢？只好硬着头皮打电话给报社记者，问到了这位主讲人的电话号码。电话号码拿到了，心里又迟疑了，素昧平生，实在有点不知应该如何启齿，又拖了好一阵子，我终于战胜了心中的不好意思，鼓起勇气，拨了电话。没想到，这个电话对我有着深远的影响。

就这样我认识了胡英音胡姐，以及她的先生王育盛大哥，还有一群追求自我成长的好伙伴，展开

了我一连串的心灵之旅。我有了一个支持我、鼓励我追求自己的理想，愿意帮助我、成就我的事业的同侪团体。在这个团体里，我也能有机会，而且十分自然的，扮演着能量互动的角色，成全帮助其他的朋友，也因此而更能认识自己、更接受以及喜爱自己。

我相信：我们虽然渺小，但只要有心能行，就可以帮助自己，也帮助四周的人，帮助芸芸众生，使大家生活的脚步趋于轻盈，大家的生命都能绽放出光热.....

〈附录一〉

人生成功 DIY 自我检查表

生活是一种力行的艺术，光用嘴是“讲”不出个所以然来的，我们需要用心“活”出自己的理想天地与生命的价值。这个自我测量表提供大家一个基本的生活指标，藉由这个指标，让我们较了解自己目前身心各方面的状态，清楚的知道在哪些方面我们已经做得不错，而在哪些方面我们可以再加强进步，还有哪些我们根本未曾留意过，却会对生活产生很重要影响的地方。我们可以依据此表，为自己的成长找出方向，制作出行动的计划，这样才不致觉得茫然无所依。

如何使用此表

由我们目前所处的境况，发展到一个我们心目中的理想境界的过程称之为成长。这个测量指标的

功能就是带引我们走过这个过程，给我们一个较明确的指引，使我们更清楚的了解自己。这是一个自助的工具，所以没有任何的好坏对错，也没有标准答案，希望大家能以一种非常轻松与平实的心态来回答每一个问题，这样才能达到最好的使用效果。

步骤一：准备几支彩色笔。

步骤二：找一个安静的地方，给自己一段安静不被打扰的时间。

步骤三：逐条阅读此表，以彩色笔画出你的答案。譬如说在健康状态的体能活力一项，如果你觉得自己目前体能不错，活力也充沛十足，你可以将彩色笔涂到 90 甚至 100 的地方：如果自觉体力不足，也许只在 40 或 50 左右，就以彩色笔涂到 40 或 50 的地方。

步骤四：如果有些项目的内容不适用于你，你可以跳过去或是更改成比较适合自己的情况。这个表是用来帮助你成长的，所以自然是以完全适合你的情况为主。

步骤五：挑出一个或几个你想要改善的项目：你可以挑积分最低的几项，但我们建议最好是由你觉得比较简单的项目着手。

步骤六：设定目标。将我们想要进行改进的项目，订成实际的目标。举例如下：

目标一：在 2 个月内完成各种健康检查。

目标二：在 3 个月内做好财务投资计划。

目标三：在半年内减肥 5 公斤。

步骤七：订定行动计划。将目标分解成具体行动步骤。依步骤六的目标，举例如下：

目标一：在 2 个月内完成各种健康检查。

行动计划：

1. 决定哪些方面需要检查，譬如：牙齿定期检查，或是一般的全身健康检查，或是妇女们的每年定期检查等等。（完成日期）

2. 《搜集资料，决定在哪个医院做检查。（完成日期）

3. 预约挂号。（完成日期）

4. 完成行动。（完成日期）

5. 保存各种记录，并做好备忘录，以便提醒自己下次的检查时间。（完成日期）

目标二：在 3 个月内做好财务投资计划。

行动计划：

1. 搜集资料：可以由书籍杂志或是网络上查询（完成日期）

2. 找出自己比较有兴趣的几个方向。（完成日期）

3. 找人咨商：与朋友交换意见或是求教于理财专家（完成日期）

4. 决定投资方式（完成日期）

目标三：在半年内减肥5公斤。

行动计划：

1. 搜集资料，决定采取何种减肥方式：运动？食物配合？药物配合？或是找专家设计减肥整体计划。（完成日期）

2. 制定运动时间表，或是报名参加相关组织、相关活动。(完成日期)

3. 执行活动 检验进度(完成日期)

步骤八：随时检验自己的行动进度，当有些目标完成后，可续加其他目标。

步骤九：记录自己的成长过程。在每次的目标达成之后，写下简短的心得，可作为未来的参考。

步骤十：每半年可以重新做一次检验，以不同颜色的彩色笔涂抹，如此较易观察自己的进益，以及成长的历程。

自我检查表

□我的健康状况

理想状态 $\text{—}\bigcirc\bigcirc\rightarrow\text{—}\bigcirc$

我的体能活力

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

□我的居家环境

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

□我的工作状况

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

□我的财务状况

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible]

□我的人际关系



Four empty 10-frame grids are provided for recording data. Each grid consists of two rows of five squares.

〈附录二〉

目标行动计划表

目 标	内 容	时间期限
目标一		
行动计划		

目 标	内 容	时间期限
目标二		
行动计划		

表三：心灵空间

[illegible]

〈附录四〉

护城河规划表

我的标准	我的护城河 (对他人的设限)	护城的应对之道
晚上 10 点之后, 早上 9 点之前, 不打搅朋友	晚上 10 点之后, 早上 9 点之前, 不希望有人打搅	先通知大家我的生 活习惯,确定在这 段时间不接电话

[illegible]

自序

在 1994 年间，美国发展出一门新兴的行业，称作 Coaching。4 年之内，由全美只有一百多人从事的行业，跃为已有好几千名的专业 coach——生活教练，而且还在急剧增长之中。在第三届国际 COACH 组织（International Coach Federation）年会上，终于规划出详细的从业资格，以及执照的给发条例和立法的方向。这一切的现象，说明了这个新行业已站稳脚跟，它的存在价值也得到了大众的认可。

到底这是个什么行业呢？其实这并不是一个新词，在运动界老早就有“教练”（coach）这个名词了，不过一向只用于球队或是职业运动员，譬如参加奥运的运动员，多半都有自己雇用的专属教练。这些教练们在运动员的生命里所扮演的角色，绝不只是单纯的专业训练而已，因为要夺标，或是要做一个耀眼的明星，需要全方位的均衡发展，不只是专业技术而已。就像我们要想有一个完满的人生，绝不只是在事业上有成就就好了，还包括了家庭的幸福、身心的健康等等，各方面都要顾到。同时教练也是最了解运动员个人潜力的人，可以规划出最

好的计划来帮助他们达到目标，所以彼此之间的关系是十分亲密微妙的，亦师亦友，在事业上又互相依存。由此推演，就不难了解为什么在这个即将进入新纪元的年代里，会发展出这样的一个热门行业了。

在这个以科技为导向的时代里，社会结构一直在转变，资讯膨胀的结果，虽然缩短了许多时空的距离，但也增加了许多冲突性。在大家忙着适应成长，企图跟上时代脚步的同时，也造成了人与人之间的疏离感。大家都汲汲营营的追求，十分忙碌，却又不是很清楚到底在追求什么？有的人在努力达成了既定的目标之后，反而有更多的失落感，因为不知道该如何为人生的下一步布棋？另外由于各种电子工具的发明，虽然使生活上方便很多，但整个社会也减少了以往那种鸡犬相闻的亲近联系。总之，不论是面对外界的挑战，或是自己内心的调整，现在所遭受的压力都要比以往来得强烈，但是能得到的支持，却又比以前少得多。现代的人常有一肚子的问题，却不知道答案在哪里？生活教练这个行业就是这样应运而生的。一个生活教练就像一个最亲密的朋友，一个严师，一个知己，又像是一个工作伙伴，在我们求新、求变、求均衡发展的旅途上，扮演一个支持者的角色，帮助我们成为生命的赢家，达成每一个我们想达成的目标。

简单地说，生活教练是某种形式的顾问，不同的是顾问只是对你的某个问题提出解决方案，以事为主。生活教练以人为主，以事为辅，与客户维持较长久且较亲密的关系，会一直在你身边，协助你或你的公司做更进一步的发展，和你一起面对在成长时所可能遇到的困难。顾问较针对事的处理，而生活教练是针对人与事的整合来做整体性的协助。

虽然生活教练可能会牵涉到某些个人的隐私以及较深层的思想，但是和心理医师又有分别，生活教练基本上是帮助一个健康的人，设定一个明确的目标以及具体的行动计划，以便活出更好的现在，达到梦想的未来。而心理医生大致是帮助心理上有些障碍、受过创伤或是行为需要矫正的人，针对的比较是病人的过去，主要是找出问题的根源所在，以便治疗心理的疾病。如果生活教练发现客户无法发展健康人生的原因，是在于过去的不良经验所造成的心理障碍，往往会建议客户先找心理医生辅导治疗，因为我们必须先使自己心理健康起来，才能往前冲刺：而生活教练是陪我们冲刺的伙伴，所以强调的是行动力，以一步步具体的行动，建立起一条生命的桥梁，帮助我们由现在跨越到理想的未来。

这几年在这个行业里，得到的经验是，当一个好的生活教练，除了丰富的人生历练和专业知识之外，基本上要有一种对人的热情。知识技术可以培

养学习，对人的兴趣与爱却必须发自内心，纯出自然，如此能量才能持久，双方才能真正受益，成就一种双赢的局面。

我以多年来接触大众的经验，加上自己成长的各种体验写了这本书，希望能对那些勇敢面对自己、面对生命的朋友，找到属于自己的轨道。

回想自己前半段的生命历程，实在不能算是平顺安适，但除了自己，没有任何人能为它负责，因为一切都是自己的选择。绕了一大圈之后，如今再回到真正属于我的道路，实有“见山又是山”的感悟，这个路程让我了解：一切的磨练只是要造就出现在的我，成就一个真正的自己，同时为社会培养一个好的生活教练。这个我，无锋无刃，有的只是对生命的热爱，以及对人世的关怀。

作为一个专业的生活教练，这些年来，我专注于个人的生涯规划以及企业的经营管理。来找我的朋友，不论是因为个人的因素，或是公司的业务，他们寻求的答案其实早就在他们的心里，而不论是公是私，往往症结还是回归于自我，因为现实是我们自己创造出来的。

这些就是我要和大家分享的，如何由心灵、态度以及生活上的重建，认识真实的自己，学习接受自己、爱护自己，进而以一个健康的“我”，活出轻松自在的生活，创建属于自己的事业，再将光热散

播给四周的人，成就一个美好的人世之旅。

这本书能够顺利完成，要感谢许多朋友的帮助，
以及家人的支持！