

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



hope

樂觀積極  
成就夢想  
閱讀篇章

德育及公民教育委員會和教務委員會合辦

編輯委員會  
陳娟老師  
劉自然老師  
區志立老師

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

# 目錄

	頁
目錄	1
前言	2
輪椅上的劍擊手	3
將積極的心態轉化為前進的動力	5
單親男發憤自強奪 6 科 5**	8
城寨花曼 – 將傷痛化為祝福	9
蝸牛的哲學	12
面對現實，正向思考	15
用笑容面對世界，用笑容趕跑憂鬱	17
積極的言語，造就積極的一生	19
正向思考，垃圾也能變黃金	21
積極克服缺憾	23
積極能令人發奮向上	25
用樂觀與幽默面對人生	27
跟負能量劃清界線	29
梁芷珊——懂得在低潮時轉彎	30
只要有勇氣去面對困難，就已經成功了一半	34
真正的光明，是在人的心中	37
堅定的信念讓人產生十足的動力	38
埋葬消極，重新開始新的生命	39
生命由態度決定	42
有信心、智慧者不怕老	44
用幽默化解自己的窘迫	46
失敗是為了累積成功的能量	47
想法改變，人生就改變	49
一試再試試不成，再試一次	50

## 前言

親愛的同學們：

相信每一個人都希望自己能夠成功，達成自己的夢想。在實現夢想的過程中，難免會遇到挫折。我們在電視、互聯網、雜誌、書籍和講座中，不難看到很多所謂的成功人士，將他們的奮鬥經歷娓娓道來。但今天我們的社會，似乎對「正能量」這個詞語抱著毀譽不一的態度。正向思考本來是一種很好的做人態度，然而這些勵志故事聽多了、看多了，如果沒有對我們的生活產生積極的作用，就很容易會流於空喊口號，不切實際。也反映了我們對「樂觀積極」這個詞語，有著殘缺和不全面的理解。

真正的「樂觀積極」不是純粹只有快樂和盼望而已，如果只期望「明天會更好」，卻沒有在生活中作出任何改變，這只是精神上的自我安慰，令自我感覺良好而已，情況好比吸食毒品、鴉片一樣，只是用來麻醉自己，逃避現實，並不是真正的「樂觀積極」。好比一個學生上學期考試不合格，他揚言下學期會進步，試後，卻仍然依然故我，不肯認真聽課，課後也沒有認真溫習，那麼結果大家可想而知。

「樂觀積極」是坦然地接受現實，不否認人生難免遇到的挫敗和挑戰。誠然「失敗」是負面的，也是很多人都敬而遠之的東西。可是，真正樂觀積極的人，是不會忌諱去檢視自己過往的失敗，經歷可能是很痛苦又漫長的反省過程。經過過濾、沉澱、去蕪存菁後，將導致自己失敗的因素戒掉，吸收和保留積極正面的元素，改變了原有的生活模式，開展新的生活，然後才可以成功破繭而出。



真正的「樂觀積極」，會讓你更懂得珍惜身邊的人、事、物。若你們有看過《玩轉腦朋友》這套卡通電影，主角韋莉十分喜歡冰上曲棍球，在她童年時一段快樂的回憶中，背後原來是先有哀愁，她在球賽中不幸落敗，幸得身邊的親友在旁鼓勵和安慰，她才重新振作起來。「樂觀積極」與「悲傷哀愁」看似是矛盾，卻是不可分割，共生共存的。人在高處時，往往很容易迷失自我，驕傲自滿，也很容易覺得所擁有的一切都是理所當然。痛苦和困難，能夠讓人覺醒，覺悟到自己的不足，如沒有這種自訴自恨，就不會改過自新；如沒有後悔錯失機會，就不會更抓緊得來不易的機會；如沒有經歷過失去，就不會更珍惜身邊擁有的東西。從低谷重新振作，這種喜樂比起一帆風順的人生，更來得讓人回味。



往年我們鼓勵你們要「堅毅不屈，勇創未來」。而樂觀積極不單能幫助你邁向成功，讓你們帶著喜樂的心為目標奮鬥，以致夢想得到成全；樂觀積極，更是人生的睿智，一種品格。本年度我們期盼你們能夠在追夢的過程中，同時也不斷反覆檢視和更新自己的心態，希望以下的文章，會讓你們得到啟發。

德育及公民教育委員會

## 輪椅上的劍擊手



余翠怡，香港輪椅劍擊運動員。畢業於香港中文大學崇基學院地理與資源管理學系。在香港電台第一台主持體育節目《十項全能》。2001年，她首次代表香港參加義大利世界賽即奪得兩面銀牌；同年，又在匈牙利世界盃賽贏得一金一銀。2002年，成為了香港體育學院獎學金運動員。在個人紀錄方面，她在過去三屆殘奧會累積贏得7金1銀1銅，打破田徑代表「神奇小子」蘇樺偉的記錄，成為個人在殘奧會累積金牌數目最多的香港選手。

香港輪椅劍擊代表余翠怡在11歲時患上骨癌，因而需要切除左小腿。但她並沒因此而自怨自艾、放棄自己，反而積極面對人生，更加在輪椅劍擊運動上大放異彩，於過去三屆傷殘奧運會中共取得7金1銀1銅的佳績，當中個人花劍項目更是三連冠。此外，她亦希望可憑着自己的故事去勉勵其他傷殘人士，藉着自己的能力和才華，如普通人一樣貢獻社會！

回想當年患病，余翠怡表示可能因為當時年紀小，尚不懂得害怕，而當時亦未到生命受威脅的地步，所以並沒有太大的感受和憂慮。但在小腿切除前，她亦經過了一段時間慢慢讓自己接受會變成傷殘人士的事實，同時以樂觀和積極的心態面對病患和治療，因此衝擊沒有想像中大。

### 接受自己，貢獻社會

不過，余翠怡亦不諱言曾介意別人的眼光。她說：「做完手術後用拐杖出街，或者未裝到義肢的時候，都會介意途人望自己的眼光。後來想通了，知道大部分人只是出於好奇而多望兩眼，不需要為這些好奇的眼神而不開心或者黷他們。而且就算裝了義肢，事實上就是少了一隻腳，如果自己都不接受自己，便很難令其他人接受你。所以我們應該改變自己的心態，告訴自己和別人，傷殘人士不等於沒有用處、一定要坐輪椅、好差、要別人照顧，而且不少傷殘人士都擁有不同的能力，貢獻社會。」

### 克服困難 尊重自己

面對生活上的不便，余翠怡不會將之視為很大的困難。「雖然我不能跑、不可追巴士、行長樓梯亦會較辛苦，但我認為每個人都有自己的不便，例如近視的人沒有眼鏡便看不到、個子矮的人會拿不到高處的物品，所以我不會強調自己身為傷殘人士很慘，更不應將這些負面情緒發大。我覺得要做的應該是想辦法解決和適應，例如我行得慢，便預多一點時間作準備，這才是對自己生命及身邊愛惜自己的人的一個尊重。」

## 參加運動 為理想進發

余翠怡接觸劍擊運動，起初只是抱着姑且一試的心態，後來卻被優雅有型的劍擊運動所吸引，玩下去更覺得這是一種鬥智鬥力的運動。她表示：「劍擊要在短時間及距離中，觀察對手的優點和缺點，再以自己的技術和經驗去戰勝對手，能夠給自己很大的挑戰及滿足感。」當參加多個大型運動會如傷殘奧運會的同時，遇到很多其他國家的運動員，令她有很大的感受。「部分運動員的殘疾情況很嚴重，就算沒有手沒有腳，游水游 50 米也需要兩分鐘，但他們仍然堅持參與，不會放棄自己。他們可以將一個正面的訊息帶到社會，既然傷殘人士都可以堅持為自己理想進發，為何一個健全的人會因些少困難而放棄？很值得大家反思。」

## 生命無常 謝絕遺憾

經歷過癌病，雖然未到生死關頭，但亦令余翠怡知道生命無常。她說：「死亡是人生必經階段，不必害怕。但我們要想，生存的過程中究竟做了多少事情？當中意思不是有多大成就或對社會有多少貢獻，而是假設生命將於下一秒完結，你會否帶着遺憾離開？所以我們常說，有事情就不要等下一秒才做，因為我們不會知道下一秒將發生甚麼事。即使自己還在，但可能身邊的東西已經轉變，所以我們首先要對自己有所交代，例如一些定下的目標、承諾，一定要堅持並完成。是否成功那是結果，但能否完成則是自己能控制的，即使失敗地完成，也應給自己一個交代。推己及人，下一步就是對身邊愛惜你的家人和朋友好，要學懂關懷他們、考慮他們的感受。如果你有能力，則不妨將福氣帶給身邊和社會上的人，能夠做到的話，對我來說這便算是積極的人生。」

## 宣揚正面訊息為己任

余翠怡常到學校和私人機構作分享，訴說自己由患病到康復、參與運動，如何在生命當中活得精彩的勵志經歷。她表示對於以前患病的辛苦，再說出來時已不太激動或傷心，因此當她看見台下有人因為她所說的往事而哭泣，也有一點驚訝。她說：「那時心想，我都不是很慘呀！為何要哭？後來才知道，原來他們自己或其朋友都經歷過或正在經歷這些痛苦，覺得世界沒有希望、沒有將來，當看見一些走過黑暗的人現身說法，給予他們很強烈的感覺，好像在絕望中看見光明，將他們的心情由谷底拉上來，甚至改變他們的想法。他們令我覺得這是一個很大的『功德』，既然我有這些經歷，便希望可以宣揚更多正面的訊息，我亦相信這是我的使命。」

## 加入「站起來」慈善團體

余翠怡在練習劍擊之餘，亦不忘為慈善團體出一分力。「站起來」成立於 2008 年，為四川汶川大地震後的災民做康復訓練和安裝義肢。因為青少年需要一個漫長的治療，在成長過程中，義肢要不斷調校，有時候亦要為他們動手術避免併發症。余翠怡的角色，便是讓災民看到傷殘人士一樣可以活得很好，可以有多方面發展，而非沒有用處、不是社會的負擔，讓他們擁有正面的思想和積極的人生！

太陽報網上新聞：[http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20131020/00485\\_005.html](http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20131020/00485_005.html)

## 將積極的心態轉化爲前進的動力

真正的成功者往往都具有如下的特點：

他們有能力使用「積極樂觀」的力量。

世界上沒有人能一帆風順度過自己的一生，就算是皇親國戚，也同樣會有落難與不得勢的時候。因爲生活中處處都有激流和暗礁，是不可能沒有挫折與失敗的，重點就在於我們應當如何面對逆境。

我們可以時常看到的是，許多人只要遇到挫折與失敗，他們就會馬上喪失自己的意志和勇氣，在困難面前輕易地倒下了，甚至不用困難親自來打倒他們。可是另外一些人卻不是這樣，即使失敗，他們也能從失敗中獲取經驗，並化之爲前進的動力。對我們而言，這是兩種差異多麼大的心態啊！

我們來看一下這樣一個故事：

美國聯合保險公司裏有一個叫亞倫的推銷員，他一直想成爲公司的明星推銷員，他用勵志書籍和雜誌培育著自己的積極心態。就在他開始這種訓練後不久，一個意料之外的挫折就向他襲來了，多虧有了「積極心態」這個法寶，他才得以從厄運中脫身出來，取得了非凡的成就。

當時是一個寒冷的冬天，亞倫在威斯康辛州的一個城市空曠而寒冷的社區中推銷保險，可是一直沒有成效，他連一份保險單都沒有賣出。顯然，他對自己的這種成績並不滿意，可是他並沒感到氣餒，反而採取了一種積極的心態，把對自己的不滿化作為前進的動力。

亞倫回憶起不久前讀過的勵志書籍，準備把裏面的原則運用到自己的工作裏。於是，在第二天他從辦公室出發時，他就對別的同事講述了自己頭一天的失敗經歷，接著他對他們說道：「大家就等著瞧吧！今天我還會去拜訪那些顧客，並且我將賣出比你們賣出的加起來還多的保險單。」

後來的事實證明，亞倫真的做到了這一點。當他回到那個社區時，他馬上就去拜訪那些在頭一天跟他談過話的每一個人，他也因此售出了六十六份新的事故保險單。

這是一個多麼了不起的一個成就啊！可這個成就就是由失敗轉化成的，對亞倫來說，當時是讓人多麼灰心的場景啊。亞倫在風雪裏走大街、穿巷弄，整整忙了八個小時，卻沒有賣出一張保險單。如果是一般人，絕對會就此放棄了，並對自己失去信心。

可是亞倫沒有這樣做，他把大多數人在失敗的情況下感受到的消極不滿，在第二天就迅速化爲激勵自我的能量，而且取得了前所未有的成功。由於他的積極心態，也由於他藉由積極心態所造就的不俗的業績，亞倫成爲該保險公司的最佳銷售員，同時也在不久之後就升任爲銷售經理。

從亞倫這一類的成功者的身上，我們不難發現這些真正的成功者往往都具有如下的特點：他們有能力使用「積極樂觀」的力量。

不過，在生活裏，成功並不是輕而易舉地就能實現的，我們並不具備讓成功輕而易舉地實現的條件，即便我們擁有這些條件，可我們仍然可能看不見它。在生活中，這樣的事例舉不勝舉，因為即便是顯而易見的東西，大家也往往視而不見。但是，一個簡單的事實就是：包括你我在內的許多人總是盼望成功會以某種我們不可預知的神秘方式拜訪我們。

擁有積極樂觀的心態是突破這一魔障的最佳的辦法，因為積極心態就是一個人的優點，有了積極的心態，人們就更容易取得成功，這有什麼神秘莫測的呢？

在這方面，亨利·福特的一個故事可能也會給我們帶來某些啓示。

著名的汽車大王亨利·福特成功之後，馬上就成為眾人追逐和羨慕的名人。可是，大多數人都覺得福特的成功是因為他運氣太好，或者是有幫助他的朋友，或者他是個天才，再或者是他們自己認爲的各種各樣導致福特發財的所謂「秘訣」。我們沒法否認的是，在福特的成功過程中，這些因素都多多少少地起了作用，但是這些因素絕不是決定性的。

在這個世界上，不是沒有人知道福特成功的真正原因，知道的人太多了，可以說每十萬個人中就有那麼一個，可是這些人裏面又有多少人取得福特那樣的成功了呢？顯然沒有，因為這些人大多數人並不在意這個過於簡單的「原因」，事實上，我們若要瞭解福特成功「秘訣」的話，只要看一眼他的工作與行動就知道了。

多年以前，福特準備改進現在已經非常著名，可在那時卻默默無聞的 V-8 汽缸的引擎。他的想法是要製造一個一體化的八個汽缸的引擎，他叫研發工程人員照他的意思設計，可是研發工程人員都認爲，要造出這樣的引擎是根本不可能的事。

福特說道：「無論如何，一定要設計出這種引擎。」

「可是，福特先生，」他們抗議道，「這是根本不可能的事。」

福特可不管這些，他對他們下命令道：「去工作吧！堅持做這項工作，不管要用多少時間，你們一定要把這項工作完成了才行。」

研發工程人員無可奈何，因為他們要想在福特公司待下去，就不得不去做這樣的事。半年過去了，他們的工作毫無進展，然後又是六個月過去了，他們的工作仍然沒有取得成功，似乎工程人員們越是努力，這項工作就越不可能完成。

到年底的時候，福特再一次詢問這些研發工程人員，工程人員告訴他確實無法達成這個命令。福特仍然對他們說道：「繼續工作，因為我需要它，並決心得到它。」

最後發生了什麼事呢？

結果當然是我們誰都想得到的：這種引擎製造成功了，它被定名為福特 V-8 引擎，並被裝配到當時最好的汽車上，這使得福特汽車公司一舉成為全球汽車市場上最強的公司，同時也成為汽車行業遊戲規則的制訂者，福特也因此成為世界知名的汽車大王，帶領美國汽車工業走在世界前頭，其他汽車公司花了許多年的時間才追趕上來。

顯然，福特的這種積極的心態對於任何人都是適用的，因為掌握了這個法寶，就可以把不可能的事裏蘊含的可能性變成現實，從而取得最後的成功。

人生雖然不過百年，可是即便二十歲工作，六十歲退休，一生中也有十萬個小時用於工作。試想想，在如此巨量的時間裏，有多少小時你是抱著積極的心態在工作，又有多少小時是抱著消極的心態在工作呢？而當你以積極的心態工作的時候，必定會有巨大的力量助你成功，而當你以消極的心態工作的時候，你絕對會因受到令人昏厥的打擊而喪失活力。

親愛的，對某些人來說，保持積極的心態是他與生俱來的天賦，可是對你和我等大部分人來說，要形成這種心態卻必須要經過學習過程，只有經過學習才會應用這種動力。如果你想要獲得成功，那麼學習積極心態引發心靈潛在的動力是必須的，積極樂觀可以幫助你走向成功。

何南輝

From: Kaza Blog <http://mypaper.pchome.com.tw/high4321/post/1237204728>

## 單親男發憤自強奪 6 科 5\*\*



小一起被爸爸拋棄、因家庭陰影連走路亦不敢抬頭，至今天在中學文憑試中考獲 6 科 5\*\*，就讀基督教宣道會宣基中學中六生林嘉男，一臉自信地高舉成績單與母親合照，他憑着「唔可以畀自己睇死」的自強不息精神，終戰勝「輸在起跑線上」的命運：「希望之後讀醫，畀媽咪更好生活！」

現居將軍澳尚德邨的嘉男憶述，爸爸在他小一時拋下媽媽及 2 位姊姊離去，媽媽母兼父職，在洗衣店兼職「撐起頭家」。林媽媽憶起當年辛酸不禁落淚，家庭當時面對極大財政困難，嘉男小時候更因陰影而大受打擊，「佢細個成日低頭行，一定要拖住，鬆開陣都好驚，我同佢講唔係我哋嘅錯，要抬高頭行！」後在教會幫助搬到宿舍暫住，和學校答允配合放學後替她照顧 3 名子女，才能渡過難關。

面對苦澀回憶，樂觀的嘉男笑言當年情景已十分模糊，「最唔開心係要用舊書，返學梗係要用新書」，但坦言因有着家人的愛和學校的鼓勵，即使年幼時見到其他同伴有玩具亦未有太大感覺，他哽咽道：「因為有咁好嘅屋企人，好感恩……」嘉男續指，小二時曾因童年經歷而成績急挫，憑着家人支持和學校師長愛錫，自覺「唔可以畀自己睇死」，終在小四開始「年年考第一」。

儘管「輸在起跑線」，嘉男卻自信「與其太在意自己既有嘅嘢，倒不如發掘未有嘅嘢，突破自己安舒區」。升中後更積極參與各類課外活動，又考獲獎學金到國外交流及做義工，在文憑試期間高峰時日做 3 份試卷，堅持每晚 12 點前睡覺，終在中、英、數、通識、化學及會計科考獲 5\*\*佳績，另在物理科考得 5\*，稍後會提上訴，爭取更佳成績。雖然距離狀元之路只差一點點，但嘉男表明已很感恩及滿意成績，冀到香港大學及中文大學讀醫。林媽媽望着兒子自信笑容亦坦言：「為兒子感到驕傲，舒一口氣」。

東網新聞 2016 年 07 月 13 日(三)

[http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160713/bkn-20160713114457834-0713\\_00822\\_001.html](http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20160713/bkn-20160713114457834-0713_00822_001.html)



世上鮮有一蹴而就的事情。人生中贏在起跑線者不代表往後不會墮後，一開始落後者亦總有迎頭趕上的機會。王君馨（Grace）入行捱足九年，最近終於憑《城寨英雄》飾演舞孃花曼一角奪得「最受歡迎電視女角色」。

戲中的花曼有着坎坷的身世，因着復仇而經歷更大的痛苦，最後慘遭殺害。Grace 入木三分的演技，見證着她九年來的進步，更讓人驚嘆當年那位在《日日有食神 V》中備受抨擊的新人，憑着努力終於獲得大眾的認同。

與花曼一樣，她也曾有着傷痛的經歷，可她沒像花曼一樣，將纍纍傷痕化作復仇的意志；她選擇靠着神的力量跨越情緒的幽谷，不給魔鬼留地步，將傷痛化成對別人的祝福。

每個人生命當中，都不能缺乏愛。然而愛，就好像一襲衣裳，每個人都想找到那套最合身的愛的衣裳，可是每每拿到手中的，都是不稱身的。神原為每個人度身訂造了一套衣裳。在我們尋找愛的路上，祂會落下一些看似不搭調的配件—一些令人難以承受的際遇、一些曾經彼此傷害的人。沒想到這些經歷，日後成為了讓我們閃閃發亮的襟花。

走過九年銀色旅途，今天的 Grace 逐步剝去自我的外殼，披上這襲神為她預備的衣裳，能永恆地滋養生命的愛，才是最合身的愛。

### 虛火過後直墮谷底

2007 年 1 月，Grace 以交流生的身份，從美國回到她的出生地香港。沒想到，自此她就把她的人生搬回這裏。

「我回港報讀中文大學的延伸課程。有天偶然看到香港小姐的招募廣告，於是抱着玩票心態參加，能奪得亞軍名銜是始料不及的。」 Grace 道。

還未卸任便簽約無綫，並於第二屆《舞動奇蹟》贏得舞后殊榮，Grace 的星途開始變得十分平順。由一位回流女生，躍升為天之驕女，說沒感到飄飄然是騙人的。然而娛樂圈就是這樣子—吹捧聲如虛火，來得快，也可以消散得很快。

「那時我主持一個飲食節目，節目中貫徹自己大情大性的作風。」「鬼妹仔」個性就是不矯揉、很直率，Grace 也不例外，「結果節目出街後，攻擊性的批評蜂擁而來，指我表情浮誇、造作，甚至有人表示一看見我便感到厭煩。」

## 自暴自棄信心全失

苛刻、毫不留情的負面抨擊不但讓 Grace 頭一回嚐到演藝圈的殘酷滋味，還瞬間把她從高天摔下來，直墮谷底，教她有頗長的一段日子情緒持續低落。「那段日子我的胃口變大，身形漸胖，於是我決定減肥，只吃沙律蔬菜，謝絕一切肥膩食物。」

犧牲了口福的樂趣，另一樣教 Grace 意志消沉的是自信心全失。「作為一個演員，不被觀眾接納等同沒有價值，周遭的批評聲音不絕，彷彿連我最有信心的舞蹈、音樂等才能都被全盤否定了！」

當人感到無助的時候，總會想抓住點什麼來當救生圈，孤身一人在香港的 Grace，卻連個傾訴的對象也沒有。於是，食物又成了她的好朋友。「每天收工回家，我都急不及待的打開冰箱找吃的，然後就不停的吃，彷彿上癮了一般。」

演藝人站到舞台上或鏡頭前，所能倚靠的就只有自己，觀眾反應如何、是否還有下次機會，就觀乎自己的表現了，這其實是頗孤單的一件事。當 Grace 失去自信，感到無法倚靠自己時，便把安全感投射到對食物的倚賴。然而，這世上有一種最大的力量，叫生命的泉源，只要尋着它，人生從此有了最大的倚靠。

當兩位基督徒港姐邀請 Grace 參加一個福音聚會時，她還不知道那將是扭轉她人生的一次機會。「回想在美國時我也曾參與過教會聚會，那時我只視它為一種社交活動，關於信仰和真理，我沒有細想，亦無心接受。」神卻在那次聚會中，改變了 Grace 對信仰的看法，藉着歐陽靖（MC Jin）親述他靠着神脫離毒癮的見證，擊中 Grace 心頭最沉重的那塊石，讓她看到一條唯一能救她脫離暴食的出路。

「我明白到人的有限，即使演藝人亦有限制，再美麗的容貌總有過去的一天，作為演藝人的價值也總有降下去的時候。但當我靠着神站在台上，把每次的演出都視為最後一次，傾盡全力，便是最精彩的人生。」

Grace 決志接受神作她生命的救主，讓她不再為外間評價感到迷失，還讓她學會怎樣面對演藝工作無形的壓力。「我當然希望能接到更多的工作，只是凡會讓我遠離神的工作，我寧可不接。我深信，只要跟從神的真理，祂自會有最好的安排。」

信仰帶給 Grace 的另一份禮物是讓她在圈中結識到一班主內的好姊妹，自發組成祈禱小組「Amazing Esthers」，藉着彼此代禱的操練，在演藝圈中互相守望。

## 生命中最大的禮物

在 Grace 於 2010 年 5 月受洗之前，她信佛的父親一直對她的決定感到不大高興，「我不斷祈禱求神親自感動他，讓他願意出席我的浸禮，見證我信主的心意。」這個懇切的禱告，最後得蒙應允

了，「當爸爸在浸禮中出現的那刻，我知道那是神送我的大禮！而且，我是在5月4日凌晨12時受浸的，那一刻剛踏入了5月5日，也就是我的生日！」出生的日子，與重生的日子是同一天，神奇的恩典為這個日子賦予雙重意義。

正如梅麗史翠普在金球獎典禮中引用飾演《星球大戰》公主 Carrie Fisher 的話：「Take your broken heart, make it into art.」（將破碎的心化為藝術）演藝人就是要有這般能耐，而 Grace 做到了。昔日傷心的經歷不但幫助她的演技昇華至另一個層次，還在生命的層面讓她找到了屬於自己的使命。正因為她曾深深體會過言語攻擊的強大威力，教她對圈中年輕一輩的演藝人，有着一份強烈的使命感，要以關懷和鼓勵去守望他們。

### 從批評鞭傷中走出來

「藝人是走在前線的人，職業性質就是擺出來讓人批評的人，不論肥瘦、高矮、美醜……情緒波動亦因而會很大。」即使信主後，Grace 也沒有免死金牌，花曼演得再出色，網上亦非一面倒的好評，「我現在會分辨哪些批評是真心為你好、哪些是惡意中傷。對於真心想你進步的聲音，要仔細去聽；至於人身攻擊的說話，則不需要理會。」

從過往被批評的陰霾中走出來，今天的 Grace 用她過來人的經歷去祝福年輕的演藝人。「耶穌是神，但祂也有情緒，何況是我們呢？但我們不要被情緒所控制，要靠主成長，勝過情緒。很多時我們會逼自己做到卓越，但若凡事鞭打自己，又何用恩典呢？作為基督徒，要肯去讓神調節，不要把自己像橡筋般扯得太緊，否則很容易斷掉。」

Grace 曾因為拍戲而嚴重扭傷腳部，曾坐着輪椅在《星夢傳奇》的台上演唱，還透過接二連三的劇集讓觀眾見證着她飛躍的演技，加上與朋友合資首飾生意 DearestGrace，如今 Grace 可說是努力耕耘後的收成期。而且，是幾乎沒有喘息空間的收成期。「我也很想放假，讓身心和腦袋休息一下，但工作行程實在太緊密，根本容不下放假的空間。」Grace 只好發揮她舞者般驚人的意志力，「我對自己說：現在是打仗時期，怎能想休息？是我想太多了！」

然而，這一切也是她過去幾年一直向神祈求的，「我以前求上帝讓我有更多工作機會，現在求到了，我豈敢埋怨呢？上帝彷彿幽我一默的說：『這不是你所求的麼？』」Grace 笑謔。

對於上帝交付給她的工作，她不敢怠慢，不斷突破自己的極限，為神做到最好。例如近日她正在拍的一套古裝劇，需要熟讀歷史和牢記文言文對白，對她而言絕對是頗大的考驗。每天做好眼前的工作，在崗位中活出美好的見證，就是她現階段的侍奉。

「我不敢說為神做什麼大事，其實神不需要我們為祂做什麼事，只需要我們順服。」Grace 以順服為起點，追求與上帝關係不斷進深，以裝備自己為主所用作終極目標，「有天若祂呼召我去做什麼，我希望我已作好準備，不是只有嘴裏的順服。」

影音使團，《天使心 FEB 2017》

[http://www.media.org.hk/tme\\_main/index.php/magazine/ahm-129-1](http://www.media.org.hk/tme_main/index.php/magazine/ahm-129-1)

## 蝸牛的哲學



張學友，香港樂壇的四大天王之一。曾在多個樂壇頒獎禮中獲獎，在東南亞及國內，亦享負盛名。一九九四年，更獲美國 Billboard 頒發最佳亞洲男歌手獎。電影方面，曾奪得香港電影金像獎最佳男配角。

一時的成功不是永遠的成功

一時的失敗不代表永遠的失敗！

### (一)從第一份工作說起

「我記得第一份工作是在政府貿易處當助理文員，那是一份非常刻板的工作，我每天只須打三、四個電話，便再沒有甚麼可做的了。中午，則買一個飯盒，坐在大會堂吃，天天如是。我覺得不能再這樣下去，便辭了工再轉往一間航空公司工作。事實上，第二份工作的工資，比第一份還要少。幸好，我的家人沒有給我壓力，只要求我工作，不要游手好閒便可以了。」

「我爸爸是當船員的，那時剛好是波斯灣戰爭期間，爸爸的船是走那條航道的。聽爸爸說，有一次炸彈還擊中了他們隔鄰的一條船。我聽後很害怕，很怕爸爸有危險，只希望自己可以快點工作賺錢，減輕爸爸的負擔，讓他不再當船員，找一份工資較少但不用離鄉別井的工作便好了。」

「從小媽媽亦教懂我什麼是對，什麼是錯。她雖然沒有詳細地去分析，但若我做錯了事，她一定會責罰我，亦使我體會到什麼是應該要做，什麼是不能做！」

「我亦沒想過要一下子飛黃騰達，只是希望循序漸進地由一個文員做起，至主任、經理及總經理，那便是我當時的目標。」

### (二)成功與迷失

「踏入娛樂圈是突然的，成功亦來得太快，我還未做好心理準備，只知道一下子便大受歡迎。第一、二張唱片，都可以賣到二十萬張的銷量，走在街上或站在舞台上，我都聽到別人親切地呼喚著『學友』、『學友』，接看我更開始拍戲！」

「我那時沒想過亦沒有深究過為何自己會如此受歡迎，亦懶得去尋找。我沉溺在成功帶來的滿足感和優越感，只知道盡情去玩，漸漸地變得放縱而不自知。」

「回想起來，我當時就像寓言故事『龜兔競賽』中的兔子，自恃自傲。我知道，亦堅信人在某程度上是要受到道德及理性規範和約束，但那段時間，我失控了！因一切事物對我太新了，人又不成熟。結果我放縱、任性、驕橫，亦可能因而忽視了別人的感受，無意識地開罪了許多人。」

### (三)跌得身、心都是傷痕

「我當時不明白為什麼會一下子跌得那麼快，那麼痛，就如我當初不明白為什麼自己會成功一樣。我只知道唱片的銷量一直下降，第三張唱片賣十萬，接著一張是八萬，第五張是二萬，跌幅驚人，我呆了，為什麼會這樣呢？」

「當我再走在街上，不再是『學友』、『學友』的被叫喚著，換來的是不再友善的目光及粗言穢言。在舞台上，我接收到的，亦不再是喝采和歡呼聲，而是一陣陣噓聲！痛苦不？當然是十分十分痛苦和難過。我接受不了這突變和殘酷的事實，我沒有去找尋原因，只是想逃避．．．．．」

「我變得更放縱，我酗酒，每次都喝得爛醉如泥，更籍此去發洩，去罵人，更給自己藉口--因我承受了太多壓力，我要藉此去宣洩。結果是讓自己更沉淪於酒精裏面，因為我不能面對失敗！」

「家人和朋友，看得心也痛，不斷地開解和勸慰，但我全沒有聽進耳裏，那時，我好比一堆爛泥，任何人也幫不了忙，如果我當時聽他們的勸解，或許我便不須要沉淪這麼久！自殺？這念頭曾經閃過，但沒有去做的意圖，幸好亦沒有去做！」

### (四)鼓著殘翅再飛翔

「那段沮喪和失落的日子，維持了二、三年，我一直沉睡於醉鄉，但酒醉過後，亦總有清醒的一刻。我開始慢慢去檢視自己的情況，我清楚一個事實，我已無退路！我當時已是一個公眾認識的人物，而且更已聲名狼藉，就是我甘於平淡，找一份普通的文職，從頭來過，但別人會接受我嗎？我又能否接受別人的批評和看法？我實在已無選擇，要活下去，就要留下！」

「娛樂圈是現實的，『一沉百踩』是不爭的事實，重新站起，過程的艱辛不足為外人道。我還要面對一些人為主觀態度而加諸我身上的捏造、指責和攻擊，我要努力去平衡內心的絞痛。」

「我是從『V』字的一邊滑下至谷底，現在要從谷底再爬上去，真是舉步維艱，但卻令我體驗了一個事實，就是當你決定要面對挫折和困難時，原來並不是沒有出路的！」

「我努力地振作精神，努力拍戲，因為我不知道還可以拍多久，我更急切要為自己的經濟打好基礎。另一方面，我亦開始認真地去研究，為什麼自己的歌唱事業會一落千丈，我將自己過去的唱片，重新再看、再聽，一次一次，終於發現到我過去太依賴別人，其實，只有自己才最清楚自己的能力和歌路！」

「我又再檢討自己的處事方法，我從前不懂得努力，只懂得因循過去的成功方式，更自我失控和放縱．．．．．」

「我開始掌握到失敗的原因，我努力地用時間和行動，逐一去矯正過來。我明白到，要站起來，還是要靠自己的意志力，旁人只能給你鼓勵和支持！」

### (五) 從挫折中成長

「我十分珍惜過去那段失意和挫敗的日子，沒有它，我不會成長，人亦不會變得成熟，更不會懂得如何去面對未來的挫折。可以擁有一段如此的經歷，我甚至覺得幸運。我更深切體會到一個千古不變的真理--只要付出努力，一定可以成功！」

「就如別人批評我的舞藝，沒關係，給我時間，我一定可以跳得到。起初，或許跳得不太好，但我相信，只要全力以赴，我總有一天可以做得好，這種信心來自那段日子的鍛鍊。今天，我已無懼任何的挫敗挑戰！我相信我已有能力去應付！」

### (六) 蝸牛的啟示

「壓力，我相信是沒有人可以避免的。但很多時，我覺得壓力是自己給自己的。相信很多人亦明白這道理。要紓緩壓力，最重要是要清楚自己的位置和方向。今天，我希望做到的，就是做一隻蝸牛！」

「你試細看，蝸牛永遠也不會理會旁人怎樣推迫牠或催促牠，牠就是這樣的無視外來壓力，只依著自己的步伐和所選擇的方向，固執地走著。今天，我知道自己要走的方向，我亦明白不可以一下子就做到世界最好的，但只要目標清晰，努力過，那便足夠了！」

「就好像最近的一張唱片，外間便批評我唱片內還有一首非原創的歌曲，是的，那是事實，所以我接受，但我已盡了力，下一張唱片，我會更盡力去做到全部是原創歌曲，但假如真是不能夠的話，我亦沒有辦法，有些事，是急不來的！」

「今天，我心目中已無『成功』或『失敗』的名詞，其實又怎樣去界定呢？如果今天我對你說我已『成功』，我豈不又再重蹈覆轍！」

### (七) 心底的幾句話

「我覺得，我的經歷或許可以給年輕的朋友和讀者作為一面鏡子，請記住，不要低估自己，也不要因一時的挫敗去判斷自己一生的成敗，反之，要對自己有信心和明白自己的能力。不要逃避挫折和失敗，因為它將會是一個難得的自我鍛鍊的機會！」

張學友的故事

轉自七葉佛教書舍

<http://www.book853.com/show.aspx?id=2295&cid=148>

# 面對現實，正向思考

## 學習正向思考

凡事正面思考，是一種成熟面對問題、挫折，及面對真實自己的最好方法。當人們遇到挫折時，高達九成以上的人會選擇五種反應：攻擊、退化、壓抑、固執與退卻，而正面思考者的比率低於百分之十。

當負面思考在你腦袋裡運作的時候，你信任自己可以解決問題的能力會愈「想」愈低，然而，沉溺其中的你並不知道，這一切都是你的腦袋自己「想像」出來的。

這個問題在國外開始被重視，在英國還設立了全世界第一所教導學生如何「正面思考」的高中——威靈頓公學(Wellington College)，它是升學率第一高的私立寄宿學校，校友包括英國瑪麗皇后的弟弟、《動物農莊》作者歐威爾(George Orwell)、英國詩人艾瓦特(Gavin Ewart)，以及香港前港督葛量洪爵士等名人，由劍橋大學教授親授「幸福課程」，學習如何利用正面思考，獲得幸福與快樂。

為何會有這樣一所學校出現？威靈頓公學的校長說，現在的環境過於複雜與競爭，學生畢業後不知如何處理挫折，容易成為消極的人，因此，現在學校最重要的工作最讓學生成為開心有安全感的年輕人，這比講授教育部規定的課還重要。

怎樣思考算正面呢？最好例子是「輪椅天使」余秀芷，她在九年前突然生了一場檢查不出原因的病，因而癱瘓不能動，醫生說她有百分之八十的機率無法再站起來，但她是這麼想的——我還有百分之二十的機會。

## 活出限制的人生

正面思考能力強的人，有三種特質，一是能夠坦然面對現實，二是擁有深信「生命有其意義」價值觀，三是即時解決問題的驚人能力。

接下來，我們來看看正向思考的最佳代言人——意大利著名盲眼電影音效大師米可·曼卡西(Mirco Mencacci)的故事，電影「聽見天堂」便是根據他的故事改編而成。

米可在八歲時因意外而逐漸失去了視力，在七〇年代的意大利，失去視力就代表失去一切希望，只能到盲人學校學習成為一名電話接線生或編織工。

然而米可並不因此向命運屈服，反而藉著他對聲音獨特的敏銳天賦，逐漸發展出他對聲音與故事的連結，還為了能在想像空間自由飛翔的權利，不斷地向學校進行抗爭。

最後終於在以現代視覺藝術著稱的電影產業裡，成為一位專業的音效師與音樂家。

網絡數碼公司的執行長陳銘堯說：「面對現實，但是不要喪失信心。」跳出了自身限制、活出自己的路的米可為這句話做了最好的注解。

## 困境是一種示警

每當遇到問題的時候，你腦袋裡總是會冒出「真倒楣」這樣的念頭吧！然而學習解決問題是人生愈趨成熟、快樂的最佳途徑呢！就像這句話說的：「找出事情奏效的地方然後努力去做，通常都能帶來正面、愉快、自信的經驗。」

禪宗第五祖弘忍說，不瞭解自己的一切優缺點，不瞭解自己邏輯思考的問題，背再多的書也沒用；如果很瞭解自己的狀況，認真去面對自己的各種問題，去解決問題，就可以當一名專家，或是當一代大師了。

人生所遇到的問題，就像是人生道路上亮起了紅燈，是一種示警作用，這時候你要面對的是抉擇，是坦然面對困境的勇氣，你得要選擇停下來或是轉彎，或是回頭。「當你看到花苞，就知道花要開了。」問題的發生不一定是來為難你、阻礙你的，請勇敢選擇你的下一步吧——當花開得又大又香時，也就可以預見結實纍纍的豐收了。

李明美：《成熟》，台北市，春光出版，2008年，頁120-126

## 用笑容面對世界 用笑容趕跑憂鬱

一個容易動怒、給人情緒化印象的人，不但在人際關係容易出問題，情緒長期處在波動的情況下，也會連帶影響到身體健康。

古希臘醫學認為，人體內的四種液體控制著我們的健康，這四種液體分別為：血、黃膽汁、痰和黑膽汁。而其中的「黑膽汁」不但影響著我們的健康，「黑膽汁過盛」時，也容易使人產生抑鬱或情緒起伏較大的情形，亦即現代所稱的「憂鬱症」或「躁鬱症」。

而古希臘時代的學者，同時也是「現代醫學之父」的希波克拉底(Hippocrates)，甚至已經透過研究發現，黑膽汁過盛同時也是「癌症」的前兆之一，而要讓黑膽汁退散，改善情緒與健康的最好方法，就是「開懷大笑」。

現代醫學發現，每個人的體內其實都有一種自然的抗體細胞，可以用來攻擊和抵抗癌細胞，只要透過大笑，就可以增強這種細胞的活力，讓免疫系統得以運作。

### 延年益壽的維生素 S

而且，我們在開懷大笑時，同時也會運動到全身的肌肉與器官。例如，伸展了胸肌與胸廓，對於增強肺活量及改善呼吸道都有很明顯的助於；加強心肌與血管的運動量，使血液流動的速度更快，幫助穩定心臟功能及血壓；此外，笑也會震動橫隔膜，使腹腔中的所有臟腑得到按摩，並活絡其功能。

再加上，大笑能使原本緊繃的肌肉放鬆，並促進全身的新陳代謝，讓氧氣與養分能更快輸送到腦子以及全身細胞中，讓我們的精神維持在最佳狀態、氣色常保健康紅潤。

也之所以，常有人說笑容是最好的保養品，而大笑也是延年益壽的最好方式，因此，笑(Smile)同時有「維生素 S」之稱，是人不可或缺的營養素，歐美許多國家甚至推行「笑療法」，讓病患藉由大笑，來達到治病或健身的功效呢！

### 笑是開啟人際關係的重要儀式

除上述之外，笑容在心理學及人類行為研究中，更是人際來往「開啟關係的重要儀式」。

根據比較心理學家康拉德·洛倫茨(Konrad Zacharias Lorenz)的研究，不同時機裡所出現的笑容，可能代表友好、結盟、訕笑、嘲諷，甚至可能是一個攻擊行為的先行儀式。

例如：人們在笑容中容易產生強烈的夥伴感，一起痛快地笑同一件事，也會在一群人之中快速地累積出凝聚力，而無法參與或感受的人，不免就容易有被排拒在外的感覺。

所以，如果能找出彼此都覺得有趣的事，通常是建立友誼的第一步。

但就因為笑容可以凝聚並識，也可以產生排他性，所以稍微不慎，也可能讓笑容變成一種十分殘酷的武器。

就好像我們在青春期的過程中，常會看到幾個人聚集成一個小團體，共同欺負一個同學，在嘲笑過後，通常就會伴隨著實質的惡作劇或攻擊行為，而當被欺負的人情緒累積到一個頂點後，或許又會引發另一波報復性的攻擊行為，讓這種關係陷入惡性循環。

但只要我們能提醒自己避免這種情形，笑仍然是最好的情緒釋放方式，也能幫助個人找回理智。

所以，下次當你心情不好時，不妨找個四下無人的地方，痛痛快快的大笑一場；或是去看場爆笑的電影，隨著電影院裡的觀眾們一起大笑出聲，相信都會有極佳的療癒效果。

在面對人生挫折時也是一樣哦！哭泣當然無法避免，但笑是一天，哭也是一天，地球並不會因為哭泣而停止運轉，所以，讓我們微笑面對每一天吧！

李明美：《成熟》，台北市，春光出版，2008年，頁171-174

# 積極的言語，造就積極的人生

## 言語的力量

曾有一個故事是這樣說的——某天，當漢字家族聚在一塊兒評選「十最」時，「一」字被選為最孤單的字，「的」則是最忙碌的字，因為在所有句子裡，它出現的頻率最高，而在評選到「最沒有意義的字」時，有個字就從角落裡默默地舉起了手，大家轉頭一看，原來是「了」字。

只見「了」張開嘴巴說道：「因為我代表著過去，當我出現時，通常是事情已經結束了、完蛋了，或是某人走了、死了、離開了的時候，當人們說出或寫下『了』字時，通常也代表著後悔與遺憾，只是這些追悔或嘆息都是沒用的，所以講到『最沒意義的字』，毫無疑問地當然是我了。」

另一個有趣的故事，則發生在母熊與獵人之間。

某個獵人上山打獵，看到一頭懷孕的母熊不小心踩進陷阱裡動彈不得，獵人一時不忍心，便將母熊救起，並把牠放置到附近的一個山洞中，免得其他野獸侵害。

正當獵人在幫母熊做簡單的包紮時，由於密閉的山洞裡一直散發著一股臭味，獵人忍不住大喊一聲：「好臭啊！到底是哪裡傳出來的臭味？」

這時母熊不好意思地說：「這可能是從我身上發出的味道吧，因為被夾在陷阱裡，我已經好幾天沒洗澡啦。」

幾個月過後，當獵人又到這座山上打獵時，又看到這頭母熊，身邊還帶著一隻剛出生不久的小熊，獵人於是上前跟母熊問候：「妳的傷好點了嗎？」

母熊則回答：「我的傷好多了，但你上次那句話為我帶來的傷害，卻還沒痊癒哩。」

由此可見，負面的言語所帶來的傷害有多大，對自己來說，可能會讓自己劃地自限，對他人，則可能造成永遠無法抹滅的傷害。

## 羅森塔爾效應

美國著名的心理學家羅森塔爾(R. Rosenthal)博士，曾在加州的一所中學做過這樣的實驗。

中學的新學期開始時，他先找來三位教師，告訴他們：「我們從過去的教學表現中，得知你們三位是本校最優秀的老師，所以我們特地將全校最聰明的一百名學生分成三個班，由你們來帶，希望你們能幫助這些學生得到好成績。」這三位老師都高興地表示一定會盡力。

在一年過後，這三個班級的平均成績，果然名列整個學區的前幾名。這時，羅森塔爾教授才跟這三位老師坦承：「其實，這些學生並不是最聰明的學生，只是隨機挑選出來的普通學生而已。」

這讓三位老師都嚇了一跳，但隨後教授所講出來的話，更讓他們吃驚。原來，這三位老師也不是刻意挑選出來的最優秀的老師，同樣是隨機抽選出來的。

不過，就因為這三位老師都認為自己是最優秀的，所教導的學生也是最聰明的，因此對教學充滿了信心，自然能為這些學生帶來好結果。

由上述故事可知，一個人使用的言語將會影響他的命運，也影響夢想的實現與否。一個總是運用積極的語言、肯定句子的人，通常比較容易達成目標，而一個總是把「不可能」掛在嘴上，或以消極的態度思考的人，他們的人生也終將如這些人自己認定的一樣毫無所成。

所以，從今天開始，請將「我可以」、「我能」掛在嘴邊，改變將超乎你想像。

郭沛臻：《鬥志》，台北市，春光出版，2008年，頁167-170

# 正向思考，垃圾也能變黃金

## 把垃圾變黃金的致富秘訣

英國生物學家達爾文(Charles Robert Darwin)曾說：「樂觀是希望的明燈，它能指引你從危險的峽谷中步向坦途，並讓你得到新的生命。」

可見這位以「優勝劣敗，適者生存」的學說贏得世人注目的生物學家，同樣認為樂觀思考的力量，可以超越弱肉強食的自然法則，讓人們順利脫離眼前的困境，並獲得全新的生命。

據說在納粹時代，有對父子被關進了奧斯威辛集中營。雖然當時猶太人所有的家當都被納粹收歸己有，但這個父親對兒子說：「我們的家當雖然都不在了，但我們還保有致富的智慧，只要有機會活著出去，我們隨時都可以東山再起。所以要記得，當別人說一加一等於二時，你應該想到大於二的答案。」

之後，納粹在奧斯威辛集中營一共毒死了五萬多人，而這對父子憑藉著堅強的信念，最後竟然活了下來，輾轉去到美國後，以過人的商業頭腦賺得驚人的財富。

而這個故事中的主人翁最著名的事蹟，就是成功將紐約的一堆垃圾轉化為黃金。

西元一九七四年時，美國政府為了處理自由女神翻新時留下的廢料，特地向企業招標，但因美國政府出的價錢太低，加上紐約州對垃圾的處理有嚴格限制，因此有好幾個月的時間都沒人應標。

當時正在法國旅行的他聽說這件事後立即飛回紐約，看到這些堆積如山的銅塊、水泥和木頭時，他立即承包下來，並組織工人先將這些廢料進行分類，然後將熔化後的銅塊鑄成小自由女神像，水泥塊和木頭製成底座，還將自由女神身上掃下的灰塵命名為「自由之塵」出售給花店。最後總計下來，他靠著這些廢料一共為自己賺進了三百五十萬美元。

## 成功沒有你想像得這麼難

在逆境中還能維持正向思考的人，才能讓自己起死回生，並獲得下一次成功的入場券；而假使一個國家的人民都能擁有正向思考的態度，那麼這個國家也勢必會擁有堅強的競爭力。

一九六〇年代的韓國，雖然整體經濟狀況尚未從韓戰的陰影中脫離，但許多家庭已懂得將孩子送出國留學，為這些未來的國家棟梁做最好的投資。

其中，有一位在劍橋大學主修心理系的韓國學生，經常在學校附近的咖啡廳裡聽一些成功人士們聊天，這些人包括了諾貝爾得主、學術界的權威及在商場上呼風喚雨的人。

他發現，這些人不但幽默風趣，也總是把自己的成功看得非常自然和順理成章，讓他產生很大的文化衝擊，因為在當時的韓國商界，許多成功人士往往會把自己的創業過程說得非常艱辛，似乎是為了讓那些有心創業的人知難而退。

在這之後，他就針對東方成功人士對於成功的心態加以研究，並以此題目作為畢業論文的主題，剖析東方人或許為了維持謙虛的美德，也或許是老祖宗「勞其筋骨、餓其體膚」的教訓，以致對方成功往往抱持著較悲觀或低調的態度。

這篇名為「成功並不像你想像得這麼難」的論文，不但獲得現代經濟心理學之父威爾·布雷登教授的青睞，也傳到了他的校友——即後來成為韓國總理朴正熙的手裡，更傳回他的祖國韓國，成為一本暢銷書，鼓舞了許多人。有人甚至說，這本書對韓國的經濟起飛，有著為數不少的功勞。

西方有句諺語：「樂觀是種正向的資產。」如果我們能讓樂觀成為一種習慣，讓正面思考成為像呼吸一樣自然的事，你將會發現，天下無難事。

郭沛臻：《鬥志》，台北市，春光出版，2008年，頁211-214

## 積極克服缺憾

一片用努力換來的麵包皮比一桌繼承得來的酒席美味得多。

英國·狄更斯

有一次，看到報導一則身心障礙運動會的新聞，總共有上千名身心障礙的小朋友參加，在父母的陪同下，選手們卯足全力完成比賽，展現十足的運動家精神。

槍聲一響，小朋友奔命往前跑，有的人很快衝到終點，臉上露出得意的笑容，不過雖然短短二十五公尺，有的人因為身體不聽使喚，跑起來卻相當吃力。

看見一千多位身心障礙選手，不能跑的人用輪椅、柺杖代步，跌倒了再爬起來繼續跑；丟球無論丟得遠或近，成績不是最重要的，最重要的是展現了運動家的精神。

什麼是運動家的精神？就是勝不驕、敗不餒，盡自己最大的努力，不屈不撓的毅力。好比說在現實生活中，每個人都有許多無法改變的事物，可能是身體的高矮，外貌的美醜、出生的背景等。也許你不滿意自己的體格和容貌，但既然是不可改變的事實，就必須坦承面對，而不是哀聲嘆氣，應該把自身的缺憾化為成功的優點。

日本獨立公司是專為傷殘人士設計和生產服裝的公司，老板是位叫木下紀子的婦女，過去曾管理過兩個室內裝修公司。可是，當她在選定的道路下迅速發展的時候，不幸降臨到她的頭上，她突然中風，半身癱瘓了，連吃飯穿衣都難以自理。

當她從極度的痛苦中擺脫，清醒思考的時候，她問自己：「這輩子難道就這樣了結了吧？不！必須振作起來。穿衣服這件事雖然是個小事，但又是每天都遇到的事情，對一個殘廢人來說是多麼重要啊！難道就不能設計出一種供傷殘人容易穿的衣服嗎？」

一個新的念頭突然而至，使他頓時興奮起來。她忘記了自己的痛苦，甚至忘記了自己是個左半身癱瘓的人。木下紀子根據自己的想法，加上以往管理的經驗，開辦世界第一家專門為傷殘人設計和生產服裝的服裝公司——「獨立」公司。

「獨立」這個字眼，不僅向人們宣告傷殘人的志願和理想，同時也說出了木下紀子的心聲：「她要走一條獨立自主的生活道路。」木下紀子按照殘障者的特點及心理，設計出適合傷殘人士穿的服裝。獨立公司開張後，生意日益興隆，有時一個季度就可銷售五萬多美元的服裝。

由於她事業上的成功，在日本這個以競爭著稱的國家，竟找到十家不同行業的支持，木下紀子還準備把她的產品打入國際市場。

她的這個計劃不僅找到日本政府的支持，同時也找到了外國友人的幫助，她和一家美國同行組成了一個合資公司。

木下紀子為公司的發展嘔心瀝血，走過了漫長的路。她向一位來訪者表示：「為傷殘人士生產產品固然重要，改變傷殘人的形象更重要。儘管我們的身體殘廢了，但我們的精神並沒有殘廢。我所做的就是想讓人們看到我們傷殘人，不但生活非常有朝氣，而且也同樣是生活中的強者。」

從木下紀子成功的事例中可以看出一個人雖然殘廢了，但只要不斷地激勵自己，仍舊可以獲得成功。

全世界聞名的盲人作家海倫·凱勒，有一次她對家人說：「如果沒有天生的不利條件，我一定無法完成今天所做的事，因此，我要感激造物主賜給我的殘廢。」一點都不錯，如果海倫·凱勒像其他一些盲人，不積極去克服自己的缺憾，而只是自怨自艾，那麼一定不會有偉大的成就。

每個人都有缺點，關鍵在於我們能不能從缺點當中撇開不利的一面，而去發掘有利的一面，只要有勇氣和信心，就能夠把「缺點」變成「優點」，開創出自己的一片天地。

林慶昭：《我要創造成功》，台北市，小知堂，2003年，頁28-32

## 積極能令人發奮向上

自卑多伴隨著怠惰，往往是為了替自己在其有限的目的的俗惡氣氛中苟活下去作辯解。這樣的謙遜一文不值。

德國·黑格爾

環境會影響一個人的個性、想法，連帶也會決定一個人的成敗。好比生活中有許多事情，人們已經習以為常，認為某某事情大家都是這麼想的，這麼做的，自己也應該這麼想，這麼做。

其實，抱持這種觀點的人是錯誤的。這種習以為常的狀態，必然對自我意識與人生選擇消極的影響和嚴重的束縛。

你在自己心中，「置重點」於那一邊，將決定你屬於積極還是消極。

一般來說，成功者都具有一種與眾不同的特色，也就是具有碰觸問題的勇氣，敢向困難挑戰。

哈迪·麥克曼和狄武·伊布斯兩人，第二次世界大戰後退伍回到故鄉喬治亞州的布加農，他們原以為可以在故鄉服務，過著安定的生活。可是，布加農這個地方太小，他們找不到適合的差事，使得許多人只能選擇外出謀生或留在故鄉遊手好閒。

不過，這兩位退伍軍人卻下了決心，他們堅持非在布加農求職不可。但面對只有幾百人的小鎮，他們只能動腦筋如何獲得工作機會。

想要有工作，就要有工廠，這是他們的結論。於是，為了發展小鎮，必須建設大工廠，兩位青年提出一項計劃，說服了鎮上的人，馬上受到鎮民熱烈的迴響。他們以募款的方式籌措了建設工廠所需的資金，然後四處奔走推銷創意，終於獲得大公司的垂愛，提供技術合作使他們建立了工廠。

三十間的新店開張了，電影院新設了一間。在他們的努力下，布加農有了現代化的醫院，到處洋溢繁榮的氣息，新的住宅如雨後春筍林立。

這一切改變，完全都歸功於這兩位青年的行動力，從積極的一面去思想而開始的。

沒錯，擁有積極的想法，才能使一個人經常保持一種奮發向上、朝氣蓬勃的精神狀態，也是一種能否選擇控制自己情感的心理機制。

很多舊的觀念認為，人的言行大都是靠智商支配，但實際並非如此。人們越來越認識到一個事實：人的非理性成分很大，人有許多言行是靠一種感覺、一種情緒支配。

情感對人的影響之大，不亞於智力和體力。尤其是遭遇困難時，選擇消極或積極面對，對事情的成敗佔有重大影響。

無庸置疑，許多偉大領導者或大企業家，他們能有傑出的表現，在於具有積極的想法，絕不向失敗低頭。

通常，面對困難的看法有二：消極的看法，則是注意力多為「問題」本身所奪，認為「實在太困難了」的消極面；積極的看法，則是能解決的問題的觀點出發。

因此，有積極想法的人，不畏艱難，也不漠視困難，而是對問題等各方面加以詳盡研究，找出可行的解決之道。

如果問題不可避免，如果困難已經存在，就不能像駝鳥的心態一樣，以為把頭埋在地下就不見危險，而是要勇敢面對，拿出真正的實力來。

消極與積極，全在自己的一念之間，但出現的效益卻迥然不同。

面對問題，以積極的想法對待一切，就如同發電機不斷產生動力一樣，會有大量的能源得到很好的利用。

林慶昭：《我要創造成功》，台北市，小知堂，2003年，頁120-124

# 用樂觀與幽默面對人生

## 人生的風暴帶來真正的樂觀

如果要簡單地為樂觀下個定義，就是能用快「樂」的心去「觀」看任何事物。而對於人生一帆風順的人來說，其樂觀就像是溫室裡的花朵，可能在經歷一場小雨後就會凋零，唯有在經歷過人生的狂風暴雨後，還能維持正面態度的人，才能算是真正樂觀的人。而素以幽默著稱的美國作家馬克·吐溫(Mark Twain)，就是典型的代表。

出生於美國一個偏遠鄉鎮的馬克吐溫。本名是山謬·克雷門斯(Samuel Langhorne Clements)，由於童年時期家道中落的關係，從十一歲便輟學到印刷工廠當學徒，勉強換得吃住的供應。雖然當時的老闆是個摳門的人，不但給山謬的食物少得可憐，晚上睡覺時也僅讓他睡地板。幸好，山謬從小個性就非常開朗，總是能在艱苦的生活中找尋自己的樂趣。

而在成年後，山謬也先後在航行密西西比河的船上，擔任過五年領航員的工作，並短暫做過一年的淘金客。這時他的個性還有點年輕人的輕率與狂妄，但這幾年的所見所聞，卻為日後的寫作生涯提供絕佳的養分。

也因為，這時期接觸到的，多半是美國西部身處中低層的人們，所以讓他的筆鋒流露出美國西部開發時期對生活的熱愛，追求自由與無限可能的未來等，活潑明快的色調，這也讓他日後被譽為「唯一不帶英國色彩的美國本土作家」及「美國文學的林肯」。

## 帶著笑聲的攻擊

但真正奠定他作品視野的，則是他在南北戰爭時，進到報社當記者的這段經歷。由於這份工作讓他看到社會上種種不公、虛偽及殘酷的暴行，為了抒發對這些現象的批評，他也開始用「馬克·吐溫」這個筆名在報上發表作品，並且在很短的時間裡就獲得很大迴響，一舉成名。

無論是他最為大眾所知的《湯姆歷險記》(The Adventures of Tom Sawyer)，或是文學界裡普遍推崇的《頑童歷險記》(Adventures of Huckleberry Finn)，馬克·吐溫的筆下總是洋溢著一種喜悅、進取的氣氛，即使是他對傳統與舊文化的批評，也總是透過幽默的筆調來呈現。

最有名的一個公案是：有一次因為看不慣國會議員通過某個法案，馬克吐溫於是在報紙上刊登一個廣告，寫著：「國會議員有一半是混蛋。」後來因為抗議的電話紛紛湧入報社，要求馬克·吐溫將之更正，因此馬克·吐溫又登了一個更正啟事，寫上：「我錯了，國會議員有一半不是混蛋。」

這種將事情的荒謬誇大地顯示出來，讓當事者啞口無言，也讓所有人在會心一笑的同時，感到大快人心的幽默筆風，更是他後來作品中的主要基調。而馬克·吐溫自己就曾說：「帶著笑聲的攻擊，是沒有任何東西能夠抵擋得住的。」

不過，馬克·吐溫的幽默也不全然僅是為了嘲諷。嘲諷式的幽默，只是為了在面對社會的不公時，透過這種「帶有笑聲」的攻擊方式點出事實，讓當事者無所遁形，也讓所有人覺醒。

## 真正懂得生命的可貴

在他的筆下，也有更多人性中較好的、良善的一面的描寫，無論是《湯姆歷險記》中的人物湯姆，充滿生命力的奮鬥精神形象；或是《頑童歷險記》中兩個沒有身分的人，為了追求身體與心靈的自由，展開的一連串冒險行動……

因此，後世的文學評論家普遍認為，馬克·吐溫是最能代表「美國精神」的作家，這些精神包含了對民主與自由的追求，也包含了對「人人皆應生而平等」此種信條的堅持。

雖然，馬克·吐溫在歷經印刷公司的破產、為了償債而需經常遠至國外演講旅行的疲勞，以及晚年經歷妻子與兩個女兒的辭世後，被批評家認為「文風明顯轉為悲觀與絕望」。

但這些評價在更多社會學者與歷史學家的研究後，已得到許多平反。因為他們發現，馬克·吐溫雖然在經歷一連串不幸的事件後，個性不再像之前那麼幽默、笑口常開，但他對社會中下階層的關注，始終沒有轉移過。研究美國十九世紀末工人運動的學者甚至發現，馬克·吐溫在維護當時的工人運動團體上，也有著頗大的貢獻。

或許，正像是美國詩人惠特曼所說：「在寒冷中顫抖過的人，才更能感覺到太陽的溫暖；經歷過各種人生苦惱的人，才真正懂得生命的可貴。」

能將自己從生命的困境中拋開，將眼光與心力投注到更多需要關注的人們與議題上，或許只有對生命擁有極大熱情，並能夠永遠用最正面的態度去看待生命的人，才能辦得到吧！

郭沛臻：《熱情》，台北市，春光出版，2007年，頁46-50

## 跟負能量劃清界線

負能量是一切負面思想、負面影響的簡稱。當我們失意時，總會自愧形穢，傾向遠離成功或順景的人，反而接近同聲同氣的失意人。可是，跟負能量匯聚一起，等於在沙漠採鑽石，怎會找到出路？

正如失戀時，我們總愛聽失戀歌，長此下去，情緒跌進負面的深淵，不能自拔。

失業者找朋友訴苦是人之常情，但訴得一時，訴不得一世。這是個跟紅頂白的社會，運氣愈差、衣衫愈襤褸，其他人愈敬而遠之。漸漸，剩下那幾個長期失業失戀失意的人，形成一個小圈子，彼此在憤世嫉俗中互相慰藉，這便是一股負能量。

負負不能得正，因為人是受朋輩影響的動物。近朱者赤，近墨者黑，親近負面思想的人，我們的人生觀便轉趨悲情，愈來愈沒有鬥志，結果由心理影響生理，由思想影響行動，最後鬱鬱以終！

當我們投訴那些順風順水的朋友忘記故人情，可要反省一下，自己是否在散發負能量，嚇跑別人。

曾經跟一群所謂志同道合但鬱鬱不得志的朋友來往，可是漸漸發現，大家窩在一起不過是同聲同氣，慨嘆世界不公平。實在不喜歡那種負能量，如果繼續交往，我只會沉淪，立心積極進取的我，不得不狠心疏遠這群朋友。

失意的時候，我們應該接近太陽——渾身散發正能量的人。不管得意或失意，他們都抱著正面思想，不屈不撓，意志堅定。同一件事，他們總會從好的方面想，然後耐著性子解決問題。耳濡目染之下，我們多多少少會積極起來。

助人為快樂之本，很欣慶過渡男人三十之後，自己終於有資格為朋友們打氣。當我為朋友提供正能量之時，我也在長輩身上得到支持。在他們的眼中，我們這一輩的難題只屬小兒科，聽他們憶述如何捱世界，馬上覺得自己的傷春悲秋是無病呻吟。

那些以報導負面消息為己任的報紙，不看也罷。那些專說晦氣話的所謂朋友，不來往也罷。

負能量是一種都市病菌，傳播極快。為了拯救自己，我們必須跟它劃清界線，投奔正面思想的朋友。

黃擎天：《逆境裡的快樂智慧》，香港，青森文化，2009年，頁46

## 梁芷珊——懂得在低潮時轉彎



香港市場推廣專家、填詞人、作家、人物專訪記者、電影及廣播劇編劇、電視及電台節目主持，現時在博美投資集團有限公司擔任董事總經理，兼任香港飛馬足球會主席；被譽為香港「四大才女」之一。

誰都說漂亮的女孩子「著數多」，事事順利，究竟是不是這樣？是否漂亮的女孩子就會蒙上天眷顧，萬千寵愛在一身呢？

讀書的時候，梁芷珊是理工的校花，更被發掘為時裝模特兒，又拍電視劇，在校內風頭一時無兩。畢業後成為高身價當紅模特兒，男朋友是廣告界紅人練海棠，因緣際會，她還加入填詞界，一出道就成為觸目新星。在每個月填幾首詞便可衣食無憂的日子，她放棄了模特兒的工作，未幾成為 Mexx 的市場部經理，然後出版小說、在報章雜誌寫專欄。這樣內外兼備，在別人眼中輕易贏得全世界的女孩子，到底她的成功，是否別人口中一句好運就能夠全然概括呢？

讓我們看看這些好運的後面，有多少努力存在。

當梁芷珊還是當紅 model 的時候，她觀察許多同行的朋友，做得很好、紅透半邊天的，也頂多只有六、七年的風光日子，然後就會走進事業的低潮，她們多會轉到別的行業，例如去拍戲做閒角，或是在電視台做二、三線角色。模特兒這行業的壽命似乎只有五、六年，然後就沒路行了。

她害怕自己會像這些前輩一樣，光輝過後變成載浮載沉、不紅不黑，於是在理工努力讀書，一面正另作打算，開展自己的填詞事業。

她當時的男朋友練海棠與華星的掌舵人湯正川相熟，湯找他嘗試填一首詞，但他不是這種材料，想了大半晚也想不出幾個字來，幾乎要放棄。她想這是個難得的好機會，放棄了可惜，就自告奮勇幫他填，好容易填好了，就用練海棠的名字去發表。

那首詞是梁漢文的《想著你等著你》，一推出來就得到很好的反應，後來梁芷珊就用回自己的名字去填詞，因為風格清新，她的新面孔又為詞壇帶來新鮮感，一出道就發展得順利。填詞為她帶來很大的成就感，因而覺得這些錢容易賺，她認為這是她放棄 model 工作轉行的時候了。

加上那時她的 model 工作已開始出現走下坡的情形，廣告接少了，廣告商也開始和她討價還價，她不想自己步進事業低潮才苦苦掙扎，選擇了在走進低潮前轉行，就放棄了 model 的工作，轉為全職填詞人。

全職的填詞生活一過就是兩年，漸漸地她覺得這份工作令人缺乏安全感，填詞人是被動的，要有人找你才有工作。因為收入不穩定，這個月賺不到錢，她就不敢用錢；就算下個月賺到了，她因為害怕再下一個月沒工作而不敢用。這樣下去，生活不會開心，而且母親和朋友也覺得她這填詞工作是遊手好閒，非長久之計，於是她開始有轉行的念頭。

另一方面，她眼見自己的同學朋友事業有成，又升職又加人工，自己也是讀商科出身的，就不信在商場的表現會比他們差，於是她就開始找一份正職。

她在理工畢業四年，現在才去求職，會被人當新人看待，有許多包袱是要放下的，必須決心從低做起。她向朋友放聲氣找工作後一個月，就有一個朋友找她到 **Baleno** 幫手做廣告工作，這並不全靠好運，因為那時市道好，她做過 **model**、對時裝和廣告也有認識，就順理成章做起廣告來。

那時 **Baleno** 開始經營女裝，以她對時裝界的觸覺和品味，加上日以繼夜的投入工作與努力，兩年後她就晉陞為 **Image Director**，這是靠努力與實力換取回來的。

後來 **Baleno** 各向國內路線，她就離開了，剛離職，**Mexx** 就找她做市場部經理。

剛離職就立即找到工作，而且是另有高就，這當然是令人羨慕的好運氣。然而，這背後原來也是事出有因的。

當她還在 **Baleno** 工作時，因為想加強對顧客口味的認識，她自動請纓到門市部幫手做售貨員，在年三十晚還站到深夜幫手推廣，收舖之後拿著巨款到老闆家交數。那時老闆家正在家打麻將，其中 **Mexx** 的行政總裁就是其中一隻「麻雀腳」，她見這漂亮的女職員肯賣命工作，又口齒伶俐，且對時裝有觸覺，留下了很好的印象。在她離開 **Baleno** 之後，這位行政總裁就立即打電話給她，找她進 **Mexx** 任廣告部經理。

進入 **Mexx** 工作之後，她沒有放棄填詞，可是音樂界的朋友見她有了正職，以為她分身不暇，就少了找她填詞，但填詞仍是她的主要兼職。

在 **Mexx** 工作了一年多之後，她忽然察覺自己快進入三十歲的危機，自己快三十歲了，應該選定一種可作長久計的職業。左思右想，她認清自己原來較喜歡寫作的工作，於是開始部署向寫作發展。

填詞的收入並不固定，她要另謀其他寫作媒介的出路。一次 **Cosmopolitan** 訪問她，訪問完她拉住那編輯要她讓自己試寫訪問稿，她們真給她機會，她也把握機會寫好它，因為每次都認真地預備和投入，**Cosmo** 以後的封面訪問也找她寫。

後來還找她試寫專欄，起初是四個人輪流寫一個專欄的，但四人之中以她最勤力、交稿也最準時、還多寫幾篇讓編輯備用，因利成便，也因為她的稿件質素穩定，那個專欄就成了她的個人專欄。

九七年香港回歸前，零售業開始不景，梁芷珊覺得留在時裝零售界會浪費時間，而且自己在短短兩、三年間，已成為一間國際時裝公司的廣告部經理，已是向母親、朋友和自己有了交代，於是，在九八年，她就全力為自己進軍寫作界鋪路。

她自己計劃在九八年內一定要出版一本小說，於是將自己關起來，寫成第一本小說《214 個夢》，之後，就主動出擊找出版社出版，那時筆者在壹出版工作，收到稿之後兩小時內看完，然後第一時間找她簽約出書。

她的第一本小說反應很好，且很快就出第二版，這就開始了她的作家生涯。出版小說的版稅很久才結算一次，她要有更穩定的收入，就計劃寫報章專欄，因為如果有兩份報紙以上找她寫專欄，她就可以有較穩定的收入了。為了要知道自己是否適合寫專欄，她在一個月裡每天迫自己寫一篇專欄文章，而且是要有水準的。一個月之後，她自信可以勝任這份工作。這時，她在文化界已有一定知名度，《蘋果》、《太陽》、《東方》也紛紛找她寫專欄，加上 Mexx 這時因為市道不景，裁撤了市場部，她就正式開始了全職作家生涯。

梁芷珊的事業發展順利，而且每一樣發展也如她所料、如她所願，她是靠幸運還是靠努力呢？就由讀者去評定吧！

她在模特兒工作如日中天的時候，洞悉到模特兒生涯光輝歲月的短暫，一邊做模特兒一邊發展填詞事業；又在時裝零售業開始步進不景氣時，積極部署加上小說、專欄作家的行列，這其中，不無睿智的觸覺與強烈的危機意識。套用她自己的話：她是懂得在進入低潮之前轉向。順境時不會被勝利衝昏頭腦，常常為讓自己可以多些選擇、出路而預先努力。

問她有沒有真正的低潮，她笑說在別人來說那應該是低潮，但自己並不視之為低潮。

九七年經濟好的時候，她想買樓，母親為自己居住已供滿的那層樓加按，借錢給她買樓，她買了樓在價錢好時賣出，一轉手就賺了百多萬。後來樓價開始跌，她部署在樓價跌多點時才趁低吸納，在這過渡期，她選擇了先不將樓宇貸款還給銀行，而拿來買股票。

她買的是匯豐的股票，應該是很穩陣的了，但有一天男朋友來電話，告訴她替她買股票的正達投資公司要倒閉了。她聽了之後，反應竟是出奇的鎮靜。她想，自己買樓賺的百多萬，反正是賺來的，蝕了也沒甚麼，但跟銀行借的百多萬呢？以後就要每個月還萬多元，供一層實際上已不存在的樓。但這種日子她捱得過嗎？每個月要還萬多元，她節衣縮食是還得起的，只好安慰自己那是買一層樓給父母居住吧！

沒有多少不開心，只有積極面對。以後她每天醒來發覺自己這天仍可以過得很好，就沒有再介懷了。看見她開朗的笑容，毫不忌諱的談起這件事，這在別人境遇中，蝕幾十萬已走去跳樓相比，她真算能處之泰然了。低潮之能否成為低潮，可真是因人而異的。她自己也這樣看，自己的景況還不至於蝕不起、還不起，比其他走上絕路的人，她已是很好運的了。

這之後，她省吃儉用，努力工作，逆境之中，她積極為自己鋪路，開始了今天的坦途。

對於逆境的領悟，她認為是可避則避，不可避過就要處之泰然，積極面對，不要怨天尤人。

成功呢？成功不是天上掉下來的，她領悟到一條成功方程式，就是：長期準備+等機會+掌握。用諸她身上也確然如此，她絕大部分的成功也是自己爭取回來的。

她說了這個故事：一個人想去捉兔子，他買了一個籠，然後四處打聽兔子出沒的地方，拿著籠子守候了一年，他終於捉到兔子。但在別人看來，他只是在那一天無端白事地捉到兔子，沒有人會理會他等了一年、預備了一年的事實。

都說漂亮的女孩子易招惹好運，但原來，她的漂亮也是努力得來的。在讀理工之前，她是一隻又黑、又瘦、唇上多汗毛、鼻樑上架厚厚的眼鏡、剪一個男仔頭的醜小鴨，但她不甘心一輩子被人忽視，於是下決心要使自己漂亮起來。

她說，第一步是要殘酷地認清自己的缺點，然後逐步改善，於是她增強、做運動，又避免曬太陽，用一點的護膚品，改戴隱形眼鏡，留長頭髮，終於成功使自己變得脫胎換骨。

她給我看中學時代的照片，那時的她不能算醜，但離漂亮是遠的。

連漂亮也是努力換來的，誰說成功是僥倖？

她說從來不會說自己不好運，總是說自己好運，因為認為自己好運的人，才有好運上門。為了今天的成功，她每天工作到三、四點，甚至通宵，但朋友只以為她遲起床是懶惰，是生活優悠。她因為要還債給銀行，曾經一整季也沒買過新衫新鞋，但訪問當天見到她，仍是神采飛揚，令人艷羨的。

周淑屏：《逆境強心針》，香港，經要文化，2002年，頁19-28

## 只要有勇氣去面對困難，就已經成功了一半



李健達，香港資深音樂人，憑藉演唱 1989 年周潤發主演香港電影《阿郎的故事》片尾曲《也許不易》贏得“白金歌手”的美譽，同時被東南亞報章喻為“許冠傑接班人”。

2017 年，發行與張錦程合作歌曲《好朋友》；同年 5 月 5 日，在香港開演唱會，江欣燕、鄭敬基等出席撐場。

想約李健達做訪問，找了兩天也沒找到，打電話到他公司，竟說他遇上交通意外進了伊利沙伯醫院。結果訪問變成探病，循病房號找，一看是腦科病房，嚇了一大跳，進去看見一個個不能言語、只會支撐上半身向前呆望的人，心想千萬不要是他，幸而最後看見一個站得起來說得話的他，才舒一口大氣，避免了逃出病房的醜態。

他在交通意外後昏迷了一整天，這天前一段短時間的事情都忘記了。昏迷時一隻腳已踏進了鬼門關，能否醒來是未知之數。大難不死，對人生自有一番新體會，但話說低潮，還得從九年前說起。

一九九〇年，初出道的李健達推出了第一張唱片《也許不易》，許多人也還記得，那是周潤發主演的《阿郎戀曲》的電影主題曲。這張唱片一鳴驚人，李健達以創作人身份推出的第一張唱片，已有白金數字的銷量，在當時是備受矚目的，萬千支持者期待著他的下一張唱片，他自己也想順勢推出新創作。

然而，沒有人知道為甚麼，新唱片推出的日期押後了一次又一次，李健達的名字亦漸漸被現實的娛樂圈淡忘。

只有他自己知道，那是因為自己性格倔強，令唱片公司的主事人對他不滿，把他「雪藏」了，令他的發展機會遭到扼殺。經過無數次交涉失敗，在半年後，他終於和唱片公司解約，和一間經理人公司簽約。經理人公司對他作出了許多承諾，承諾能幫他提升知名度、承諾會幫他轉到新的唱片公司。他重新又燃起了希望，恢復了信心，努力去做好一張新唱片，誰料到唱片完成推出的時候，經理人公司卻宣布關門大吉。

他試圖找回從前的唱片公司合作，卻三番四次被敷衍，他心死了，鬥志也全面崩潰。娛樂圈是非常冷酷和現實的，當他風光的時候，娛樂記者爭相為他拍照，待他的聲勢過去了之後，記者再不找他訪問、為他拍照，他只有被冷落一旁的份兒。

他覺得自己徹底失敗了，不敢再面對娛樂圈中人，自信心的崩潰，令他恐懼，害怕面對現實、面對從前的支持者，由於沒勇氣面對大起大落的失敗，他放縱自己，甚至有自毀的傾向。他曾到歐洲浪遊一年，希望忘記痛苦；又搬到西貢人跡罕至的地方，不工作不見人；更多的時間是讓自己墮落，酗酒、蒲 Bar、花天酒地，好像中了毒一般，要將自己推向萬劫不復之地，讓痛苦埋葬自己。

長時間的心靈痛楚、心靈鬥爭之中，他想到自己為甚麼會淪落至此？他不是沒受過教育，不是沒有家人支持，為甚麼會墮落如斯？他不想再自毀、頹喪下去，他決定將自毀的力量，轉移去將自己重建，將自己變回跟從前一樣。

為了重建自己，他堅持下面幾件事：

- (1) 每天做運動——他的心靈太虛弱，要靠強健的體魄去令自己支持下去，他咬緊牙筋每天堅持跑步一小時，鍛練自己的身體。
- (2) 重投音樂懷抱——他迫自己再練習已經生疏了的吉他，練習唱歌，這是他重拾信心必需的。
- (3) 正面想法——他要自己用較為正面的方法去面對人和事，此中，他信仰多年的基督教也對他幫助不少。

在低潮之中，他努力振作，希望有一天能得到正面一些的結果。從前他覺得付出一百分，也找不回一分，心理得不到平衡；現在他明白做到一百分，不代表可以得回一百分，幸福和成功也不是必然。縱然時機未到，也要裝備自己，期望有一天衝出重圍。

他嘗試再踏足娛樂圈，從事音樂製作的幕後工作。有一次在剪接 MTV 的時候，一起工作的朋友說：「始終也覺得李健達應該是屬於創作的。」這些年來，家人勸過他改行，但他還是捨不得，這位朋友的一句話，喚醒了他的創作靈魂。

在一九九三年三月，他用木子健的筆名，創作了一首叫「與你傾訴」的歌，參加 CASH 的作曲作詞比賽。他之所以不用原名，是仍不能面對昨日，他害怕比賽的評判中，有他從前開罪過的人，也害怕有跟他有交情的人在，這兩者也可能影響賽果；另外，他也害怕面對失敗，覺得用筆名比較容易接受一點。

《與你傾訴》在比賽中由梁漢文唱出，得到了冠軍。頒獎禮中李健達也沒有露面，由填詞人去代表領獎。得獎之後，開始有很多人找他合作。梁漢文所屬的唱片公司和華納也爭取他獲獎的歌，這首歌後來簽了給華納，收錄在葉蓓文《Black and White》的唱片中，在各大卡拉 OK 之中成為主打歌曲。

此次創作的獲獎和受到歡迎，是他重回音樂圈的強心針，一九九五年，他加入正東從事創作計劃，但計劃後來胎死腹中。一九九六年年底他加入了上華唱片做製作人，製作了朱茵的 EP，反應很不錯。九七年監製許美靜的《明知故犯》，九八年監製許如芸的唱片後，他就離開了上華。

因為對創作的執著，他的音樂事業總是起起跌跌的，但現在他明白到只要自己的創作對得起自己、對得起歌手、對得起唱片公司，大家合作又開心，那已經足夠了。

後來一次他在朱茵的演唱會中擔任表演嘉賓，才知道原來自己仍很喜歡唱歌，原來很多歌迷仍記得他、支持他。這鼓勵了他和鄭敬基合作製作《李鄭屋邨》的唱片，唱片出街，反應不錯，證明好的作品、有誠意的作品仍是有人會欣賞、支持的。

這次合作的成功，令他覺得自己已從低潮的谷底中慢慢攀爬出來，他希望可以堂堂正正做一個創作人，創作屬於自己的歌，親自演繹自己的內心世界。

說回最近的這次交通意外，李健達在紅燈前停車，竟因後面的車收掣不及而被猛烈的碰撞，他因腦部受到震盪而昏迷了一整天。這次經驗，令他感到生命是如斯脆弱，與死亡的距離真只有一步之遙，昏迷中他想到自己有許多未做的事情，捨不得死去。清醒過來之後，他自信不會再計較名與利，以後只會努力做自己想做、喜歡做的事情。

他說：原來人完全操控不了自己的生命、自己的際遇，我們可以做的，只有不斷向前行才會有轉機。

他說：只要有勇氣去幹，已經成功了一半；只要有勇氣去面對困難，就已經成功了一半。

周淑屏：《逆境強心針》，香港，經要文化，2002年，頁30-36

## 真正的光明，是在人的心中

一位年輕人的父母突然病故，他自己也失了業。面對這突如其來的打擊，他陷入了極度的痛苦之中，便想跳河自殺。一位盲人從河邊經過，手中的竹竿碰到了這位欲跳河的年輕人。

盲人問他為什麼要自殺時，他說：「我覺得眼前一片黑暗，看不到一點光明。」

盲人勸導他說：「其實你實在太傻了！黑夜再長，可是你總能看到太陽出來的時候；冬天再冷，可是你總能看見春天花開的樣子；生活再苦再累，可是你總能有笑的那一刻，至少感傷時你可以哭。可是我什麼都看不到，一直生活在又長又冷的黑夜中，甚至欲哭無淚。可是我一直告誡自己，一定要活下去，好好地活下去，因為我熱愛光明。難道你不覺得，你比我幸福快樂得多嗎？但你有沒有我那麼堅強呢？」

年輕人感嘆道：「真的好好謝謝你，是你給我帶來了光明。你真是個光明的天使！」

真正的光明，是在人的心中。是取決於人們對生活的熱愛，思想的堅強。

真正的光明，是燃燒在人心頭的火炬，它是對人生的一種熱愛，對生命的一種希冀。

真正擊倒你的，只有你自己。不要輕易就悲觀失望，看不到光明，是因為你自己閉上了眼睛。

艾利：《可以輸給別人，不能輸給自己！》，新北市，柿藤出版社，2013年，頁 232-233

## 堅定的信念讓人產生十足的動力

石油大王洛克菲勒曾說過：「即使拿走我現在的一切，只留下我的信念，我依然能在 10 年之內又奪回它們。」雖然這只是一個假設，但我們可以看到信念對於一個人的重要。

堅定的信念讓人產生十足的動力，因此，它對於人生的影響舉足輕重。它隱藏在我們身體的內部，只要善於運用，它就是一股取之不盡的力量源泉。

當然，信念需要行動來貫徹，源泉也需要開鑿。如果懷抱著一生的信念，卻守株待兔，那你至多只是個空想主義者。一張地圖，無論多麼詳盡，也不能把你帶到目的地。只有行動，才能把你送往想去的地方。而行動，正是通過信念來指導的。我們一般不會察覺，我們所有的行動都是符合一個信念框架的。每個行動的背後都有一個正面的意圖。我們所做的事情總是有某些依據、某些目的的，但做出行為的那一個人並不是馬上就可以看清楚這些，至於觀察這個行為的其他人，就更不用說了。

我們的行動也就是信念的證據。信念對行動的影響有正面的也有負面的效果。就以看書為例，如果我們採取的行動是把書放下並且翻開在你最後閱讀的那一頁，一直放到下一次你想要繼續閱讀的時候。如果這位讀者有一個自我信念是這麼說的：「我是一個思想自由的人，我就是我自己，我不是一些瑣碎規矩的奴隸。」這個行動就有了一個解釋，並且會歸因於那個信念。但是如果另一個自我信念說：「我是雜亂無章的。」這個行動很有可能如同其他數以百計的沒有其他明顯理由的行動，在「我是雜亂無章」這個心理架構裡找到安身立命的所在，並且不斷支撐和增強這個信念。這樣，這個雜亂無章的自我形象就會更加強化了。在日常生活中，這一類「令人喪失力量的」信念越強，就有越多的日常行動受它們的影響。

因此，對於信念，就有一個去偽存真的任務。辨別好的信念，自我暗示好的信念，就等於為自己建了一座穩固的燈塔，找到了一處甘泉的源頭。

艾利：《可以輸給別人，不能輸給自己！》，新北市，柿藤出版社，2013 年，頁 163

## 埋葬消極，重新開始新的生命

- 1.) 當艱難困苦或者是親愛的人不幸喪亡，臨到我們的時候，是很難看透這愁雲慘霧，見到其後的燦爛陽光的。在遭受了這樣重大的打擊之後，很可能只會憂患餘生，勉力支撐，好像我們是永無舒眉之日的了。挨著這種痛苦，有時還懷著說不出的憤懣，為什麼別人能夠這樣的歡笑享樂，到戲院舞場去，照常地過著快樂的生活。在我們覺得自己再也不會開顏的時候，看著別人的逍遙作樂，對我們來說，這已近乎於虐事了。
- 2.) 當一個生命的波瀾驟起，經歷著最大的事件時，我們要謹記著的就是無論它對我怎樣險惡，都不過是暫時的，在那烏雲的後面，太陽在永久地照耀著。
- 3.) 當風波再起時，就當它是在一個熱帶的夏天，太陽驟然地隱沒了，漫天漫地都黑了；可是不久雲散開了，和它來的時候一樣的快，太陽依舊光輝燦爛地普照著，就像什麼都沒有一樣。相同的，我們的人生旅途裡面，到了某個時候，你覺得事事都黑暗而恐怖；然而隨後驟然的，卻和大自然一樣，一切又都重見光明了。
- 4.) 有一個人，當你感到消極時，他可以指導你，而且比其他一切都有效。這個人就是你的真我。他的廬山真面目，就是你的樂觀，在你充滿希望意氣豪邁的時候，就能夠清晰地看到。
- 5.) 不要徒勞悲傷我們的年華易逝，不要焦慮著現狀不佳，只要是你認定了這個「真我」做你的指導者，你就可以恢復你的立足點。當你一度見到了你的本真，就會更加確認你是可以達到光明的成功之域的。毋須自陷於悲慘的失敗，找到你的「真我」，這樣你就可以跳回去二十年，重新開始新的生命。
- 6.) 隨著勇氣的恢復，你看到的各種事物也都會有一種新的光明了。你體會到心智上和體質上從未有過的力量，它奔迅洶湧，可以取之不竭。這就使你可以猛然地衝向前面去，可以有一個新的目標，去自贖以前的蹉跎。對於生命來說，你已經是一個新的生物了。
- 7.) 現在，你可以開始做出屬於你的事業來了。抬起了你的頭，那光明的大道正對著你。無須呻吟，說什麼命運多舛。只要克制你心靈上的頑敵，使自己提振起來，你就可以這樣對自己說：「我生來是為歡樂的，不是為憂傷的；是為天天開朗的，不是為焦慮消極的；是為了要欣欣向榮而成功的，不是為黯淡寡歡而失敗的。我是組織完備，穩操勝算的。我的內心告訴我，我是比一切的環境都偉大得多的，除非我自己允許了，否則沒有什麼事物可以困住我，使我不能展翅高飛的，因為我就是我自己的命運。」
- 8.) 消極於我是沒有力量的，因為在我眼裡它並不是真的。它只不過是一個心理上的惡魔，思想中的鬼魅。無論哪種方式的消極和怯懦，我絕不讓它們來降低我的效能，摧殘我前途的希望，損傷我一生的事業。
- 9.) 我是奮進前往，無往不利的，不是那環境的奴隸。我是自由的，不是受著束縛的。我始終保持著一個鎮靜清朗的心靈，懷著充分的自信。我能夠主宰我的一切，取得事業的成功。

古時候有一位國王，夢見山倒了，水枯了，花也謝了。便叫王后給他解夢。王后說：「大勢不好。山倒了，指江山要倒；水枯了指民眾離心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花謝了，指好景不長了。」國王驚出一身冷汗，從此患病，且越來越重。一位大臣要參見國王，國王在病榻上說出了他的心事，哪知大臣一聽，大笑說：「太好了，山倒了指從此天下太平；水枯了指真龍現身，國王，您是真龍天子；花謝了，花謝見果子呀！」國王全身輕鬆，很快痊癒。

積極的人對待事物，不看消極的一面，只取積極的一面。如果摔了一跤，把手摔出了血，他會想：幸虧沒把胳膊摔斷；如果遭了車禍，撞斷了一條腿，他會想：大難不死必有後福。



《時間簡史》的作者史蒂芬·霍普金斯，出生於 1942 年 1 月 8 日，這個時候他的家鄉倫敦正籠罩在希特勒的狂轟濫炸中。

霍普金斯和他的妹妹在倫敦附近的小鎮度過了童年。多年以後，他們的鄰居回憶說，當霍普金斯躺在搖籃車中時非常引人注目，他的頭顯得很大，異於常人——

這多半是因為霍普金斯現在的名聲與成就遠遠異於常人，鄰居不由自主地在記憶裡重新刻畫一下天才兒童的形象。

不過霍普金斯一家在古板保守的小鎮上的確顯得與眾不同。霍普金斯的父母都受過正規的大學教育。他的父親是一位從事熱帶病研究的醫學家，母親則從事過許多職業。小鎮的居民經常會驚異地看到霍普金斯一家人駕駛著一輛破舊的二手車穿過街道奔向郊外——汽車在當時尚未進入英國市民家庭。然而這輛車古怪的車子卻拓展了霍普金斯一家自由活動的天地。

霍普金斯熱中於弄清楚一切事情的來龍去脈，因此當他看到一件新奇的東西時總喜歡把它拆開，把每個零件的結構都弄個明白——不過他往往很難再把它裝回原樣，因為他的手腳遠不如頭腦那樣靈活，甚至寫出來的字在班上也是有名的潦草。

霍普金斯在 17 歲時進入牛津大學學習物理。他仍舊不是一個用功的學生，而這種態度與當時其他同學是一致的，這是戰後出現的青年人迷惘時期——他們對一切厭倦，覺得沒有任何值得努力追求的東西。霍普金斯在學校裡與同學們一同遊蕩、喝酒、參加賽船俱樂部，如果事情這樣發展下去，那麼他很可能成為一個庸庸碌碌的職員或教師。然而，病魔出現了。

從童年時代起，運動從來就不是霍普金斯的強項，幾乎所有的球類活動他都不行。

到牛津的第三年，霍普金斯注意到自己變得更笨拙了，有一兩回沒有任何原因地跌倒。一次，他不知何故從樓梯上突然跌下來，當即昏迷，差一點死去。

直到 1962 年霍普金斯在劍橋讀研究生後，他的母親才注意到兒子的異常狀況。剛過完 21 歲生日的霍普金斯在醫院裡住了兩個星期，經過各種各樣的檢查，他被確診患上了「盧伽雷氏症」，即運動神經細胞萎縮症。

大夫對他說，他的身體會越來越不聽使喚，只有心臟、肺和大腦還能運轉，到最後，心和肺也會失效。霍普金斯被宣判只剩兩年的生命。那是在 1963 年。

起初，這種病惡化得相當迅速。這對霍普金斯的打擊是可想而知的，他幾乎放棄一切學習和研究，因為他認為自己不可能活到完成碩士論文的那一天。然而，一個女子出現了。

霍普金斯通過朋友認識了簡，為了結婚，他需要一份工作，為了得到工作，就需要一個博士學位。因此，他開始了一生中的第一次用功。令他十分驚訝的是，他發現自己很喜歡研究。愛情有了圓滿的結局。然而，輪椅出現了。

霍普金斯的病情漸漸加重。1970 年，在學術上聲譽日隆的霍普金斯已無法自己走動，他開始使用輪椅。直到今天，他再也沒離開它。永遠坐進輪椅的霍普金斯，極其頑強地工作和生活著。

1991 年 3 月，霍普金斯在一次坐輪椅回柏林公寓，過馬路時被小汽車撞倒，左臂骨折，頭被劃破，縫了 13 針，但 48 小時後，他又回到辦公室投入工作。

又有一次，他和友人去鄉間別墅，上坡時轉彎過急，輪椅向後傾倒，不料這位引力大師卻被地球引力翻倒在灌木叢中。

雖然身體的殘疾日益嚴重，霍普金斯卻力圖像普通人一樣生活，完成自己所能做的任何事情。他甚至是活潑好動的一一這聽來有點好笑，在他已經完全無法移動之後，他仍然堅持用唯一可以活動的手指驅動著輪椅在前往辦公室的路上「橫衝直撞」；在莫斯科的飯店中，他建議大家來跳舞，他在大廳裡轉動輪椅的身影真是一大奇景；當你與查理斯王子會晤時，旋轉自己的輪椅來炫耀，結果壓倒了查理斯王子的腳趾頭。

當然，霍普金斯也嚐到過「自由」行動的惡果，這位量子引力的大師級人物，多次在微弱的地球引力左右下，跌下輪椅，幸運的是，每一次他都頑強地重新「站」起來。

1985 年，霍普金斯動了一次穿氣管手術，從此完全失去了說話的能力。他就是在這樣的情況下，極其艱難地寫出了著名的《時間簡史》，探索著宇宙的起源。《時間簡史》在全世界的銷量已經高達 2500 萬冊，從 1988 年出版以來一直雄踞暢銷書榜，創下了暢銷書的一個世界記錄。在這本書裡，霍普金斯力圖以普通人能理解的方式來講解黑洞、宇宙的起源和命運、黑洞和時間旅行等。

霍普金斯取得巨大成功，但生活的現實取代了愛情的浪漫，他的婚姻走到了盡頭。不過，霍普金斯一直勇敢地面對人生，創造了生命的一個又一個奇蹟。

席爾斯·勃溫(Sears Bowen)：《激勵人心的 30 堂課》，台北市，德威國際文化，2008 年，頁 94--100

# 生命由態度決定

態度是經過長時間考驗的價值觀，是人類歷史傳統留下來的不變真理，是一個人生活體驗，生命經歷過程中淬鍊生來的人生哲理。

我們的生活並非全數由生命所發生的事情決定，而是由我們面對生命的態度，及我們的心靈看待事情的態度來決定。

我十三歲時就讀初中，開始接受信仰，它讓我渡過叛逆衝動的歲月。從十三歲到十八歲高中畢業，是我生命中最重要的一段，從自卑、徬徨、憂愁、懷疑、對抗、不滿現狀中，搖搖晃晃走過來。當時沒有人教我如何過生活，同學中有許多人荒廢學業，沒有人生目標，隨波逐流虛度青春歲月，還好！慶幸自己有多唸一點書，鄉下的小學同學，有的終其一生盲目追求人生目標，實屬惋惜！

「態度」是我蘊藏在心中已久想提筆寫作的一本書，想寫給年輕人、想成功的人及銷售業務人兼等人閱讀，因為我喜歡與年輕人對談，與正面取向的社會人士分享。我是位積極樂觀的人，無論對人、對事，完全以正面能對待，這是上天賜給我最好的福分。

## 一、年輕人

生活在凡事功能與速度的科技年代，更容易讓年輕人迷失，生活變得更混亂，更辛苦，除了造成他們有太多的選擇，反而增添更多的憂慮。其實不只年輕人如此，一般人對選擇成功的方程式，「既容易又迅速」，加上大眾傳播「只重消費，不重生產」偏頗報導，扭曲了人性的真實面，誤導了對金錢的價值觀，一夕致富、投機僥倖，不勞而獲的心態，瀰漫整個台灣社會。忘記了辛勤工作的意義和價值，也忘記了成功的人生，必須回到勤勞務實的基本工作態度。

年輕，不只有批判，而是隨時抱著「我到底能做什麼？」批判只會擴大心理的挫折感，常批判的人不懂得感恩，唯有嘗試去行動，會為自己帶來最初的喜悅感。

## 二、想成功的人

成功的人接受生命的真相，接受所有生命的困難與挑戰。他們並不因此抱怨，反倒是去配合適應這一切；他們並不責怪別人，也不製造藉口，反而去扛負生命的責任。不論任何環境，即使遭逢逆境，他們也要正面地迎上前去，勇敢搏鬥一番。

成功的人生是生命不斷地淬鍊自己，從挫折與失敗中重新站起來，一定得經過好的生命態度。我們有好的內在資源，譬如：誠實、尊重、讚美、感恩、同理心、勤奮工作……等人性的價值，卻未曾被發掘出來，有許多的機會卻沒有好好抓住。有些人在追求成功的過程，沒有以「正道」而行，往往毀害了自己生命，也毀害別人生命，過度沉溺於金錢遊戲中，將使自己失去那些讓生命更有樂趣，更有意義與價值的東西。

事實上，世界上沒有一件事情可以阻止一個有積極態度，明確看見自己人生目標的人。

### 三、銷售業務人員

作家王文華說：「不要害怕別人怎麼看你，因為沒有人在看你，成功與失敗，勇敢做自己的決定。」

三十年的銷售業務生活是一條不歸路，唯一能支持我繼續走下去的是「態度」，我選擇態度去面對一切困境。謙卑面對一切行銷業務環境，使得自己可以做到別人做不到的事。

從事銷售業務工作，不僅僅是把商品銷售出去有業績的收入就足夠了。

起初自己想從事業務工作，第一是為了賺錢。漸漸的業務工作在我的生命中發酵，從開始想做業務，成了會做業務，後來愛上業務，最後化成「享受業務」。有享受業務的態度，自然會從業務工作中找到快樂，並且從業務工作找到生活中的平衡。

我經常告訴業務同仁，你們若是為了提高業績來上課，說真的，我沒這種能耐。不過，你們若是聽了我的課，對銷售業務產生興趣，並且開始熱愛業務，享受業務，我就覺我是功德一件。

在《行動行銷教室》一書裡，我有提到業務人員最可貴的地方是可以與客戶之間編織成一個故事，並且思考如何讓客戶生命更豐富，讓客戶的生命更感動。

成功應該從內在尋找資源，成功的人選擇生活並不是生存，他們付出愈多，所得到的愈多，他們凡事全力以赴並且享受生命的極致。

張光松：《態度是生命唯一的出口》，新北市，悅智文化館，2013年，頁18-21

## 有信心、智慧者不怕老

成功之前先有必勝的信念。

「信心」是可被啟發、被塑造、被拾回的。它來自於內心的不斷自我激勵，進而產生的一股力量。它會對生命產生熱愛，對周遭事物感到興趣，對自己產生憧憬。我相信財富會讓人有自信、權力、知識、健康、長相，專業也會讓人有自信。問題是，這些優點如何內化？因財富、知識、權力等而產生的自信若沒有內化，就會讓人變得傲慢、迷失，甚至造成頹廢、傷害，最終導致一無所有。

人真正的美不是因為生了一副「明星臉」，而是來自於心靈深處的「自信」。

女人的魅力在哪裡？最具魅力的女人是有自信的女人。一位女人的魅力並不是來自於學歷有多高、長得有多漂亮，而是對自己充滿信心。

而站在台上能大聲說話的人，是最有信心的人。

幾年前，台中市政府舉辦國際音樂節，在永中中興大學惠蓀堂有一場音樂會，特別邀請早期校園民歌手蔡琴小姐演唱。節目進行到一半，蔡琴聊到她剛出道時的模樣，看起來像阿婆，又老又醜。如今，每次照鏡子，除了看到自己的這張臉以外，還看到了她的自信。

我個人很喜歡在閒暇之餘去欣賞各項藝文表演，對於本土舞團雲門舞集的每一場表演更是幾乎不曾錯過。我會聚精會神地用心體會舞台上演出者的自信，及肢體語言表達的張力。就如同自己在擔任行銷業務主管時，會特別注意同仁站在講台的表情、手勢、眼神與聲調等肢體語言，然後加以指導訓練，以培養同仁的信心。

成功者之所以成功，全因為信心。

我到台北市敦化南路某壽險單位講課時，發現單位的經理已經晉升為部長。我問她為什麼績效如此卓越？特別公司是全省數一數二的企業，員工有幾萬名，競爭勢必很激烈，能脫穎而出實屬不易。她說到公司任職已經二十年，前七年幾乎每天都凌晨一點才回家，而且每天至少簽一張保單，最高記錄是一個月簽下八十幾張保單。她的信心來自於她想要、她一定要成功的信念，還有對父母親的孝順、對家庭的責任感，才促使她有今天的成就，她就是「莊秀鳳」。

過去我有位很談得來的同事，他個子不高，長相像外星人(ET)，頭小小的、身材瘦瘦的，眼睛大得與五官不成比例，但是他卻擁有十分漂亮的女友。有一次，我們兩個人當月的業績表現搶眼，一同上台接受表揚。這位老兄站在我身旁，無意中迸出一句話：「別人不會看你，只會看我。」我問為什麼？他說我這種人太多了，別人不覺我稀奇，可是像他這樣類似殘障的人上台，所有鎂光燈、所有的焦點必然會集中他身上。時間過了好久，我依然記得我心目中的偶像自信的樣子，他真的是一位不被環境擊垮的英雄。

「張老師，你知道嗎？我喜歡穿著細肩帶的衣服，露出香肩，開著雙 B 車。穿梭在馬路上時，只要有男人看我一眼，對著我吹口哨，我就心滿意足、覺得非常值得了。」但自信不是像這樣來自於肉眼所見到的一切。

我認識一位朋友，購買一部 BMW520 的車，竟然以分期付款方式，每個月要繳七萬多元的車貸，簡直是太虛榮了！何況，他購買這部車的目的，只是為了從台北開車到台中看他的女友。

歐洲人自創很多名牌的「品牌」，卻不喜歡使用名牌。歐洲人常說：這些名牌是要賣給亞洲人的。真正成功的有錢人並不全都愛用名牌，而且對金錢的支出非常慎重，例如世界首富比爾·蓋茨連停車費都要省下來。有次停車時，身旁有一位老闆想幫他付錢，他還是堅持自己找車位。富人有信心創造人生，窮人則消極等待人生。

「信心就是力量。」一位有自信的棒球選手，當投手把球投過來後，他會把球看成又大又圓，這樣自然能揮棒成功。

張光松：《態度是生命唯一的出口》，新北市，悅智文化館，2013 年，頁 204-208

## 用幽默化解自己的窘迫

無論發生任何困難，歡笑永遠是最有效的解藥，套句政治人物常用的話：「有這麼嚴重嗎？」

當年雷根總統執政時，有一次在白宮舉行鋼琴演奏會，招待來賓。

正當雷根總統在致辭時，總統夫人南西一個不小心，連人帶椅子由舞台上跌到台下。全場來賓都站起來驚呼，有的人顧著看熱鬧，有的人急著上前關切總統夫人的傷勢。

還好，地上舖了一層厚厚的地毯，南西以優雅的舉止掩飾了自己的疼痛，立刻靈活地站起來，重新回到舞台上。觀眾又疼惜又佩服，以熱烈的掌聲為她打氣。

中斷了演講的雷根總統，確定夫人沒有受傷後，清了清喉嚨說：「親愛的！我不是交代過妳，只有在觀眾忘了給我掌聲時，妳才需要做這種高難度的表演嗎？」

台下掌聲如雷，雷根總統成功地把夫人「不小心的意外」美化成「娛樂觀眾的表演」，大家對雷根總統的幽默留下深刻的印象。

又有一次，加拿大總統杜魯道邀請雷根總統到加拿大訪問。

正當雷根總統在多倫多的一處廣場上演講時，遠處有一群示威遊行的民眾，不時高呼著反美口號，罵聲隆隆，噪音震天，使得雷根總統的演說無法繼續下去。

這種場面讓杜魯道總統十分尷尬，貴賓遠道而來，「歡迎」他的竟然是這種場面；杜魯道總統恨不能馬上挖個地洞鑽，頻頻向雷根總統表示無限的歉意。

沒想到雷根總統卻說：「這種情況在美國比比皆是，屢見不鮮。這群人一定是從白宮前面一路隨我來到這裡的，他們是想讓我有賓至如歸的感覺，覺我來到這裡就像是回到家裡一樣。」

這麼一句話，輕鬆地化解了杜魯道總統的尷尬，為美國的外交再一次締造佳績。

雷根總統用幽默來化解危機，那你呢？

我們沒有古今名人的聰明機智，也沒有政治人物的無礙辯才，但是我們有嘴巴，也有表情。即使沒有妙語如珠的臨場反應，我們仍可以用微笑來表示我們的不介意，甚至哈哈大笑來取代場面的尷尬；就算你自認口才不好，笑一笑你總該會吧！

人與人之間什麼都很容易擴散，當你發送了一顆微笑因子，沒蓋你，這顆微笑因子馬上就會散佈到空氣中，傳達至每個人的心裡。你會發現，只要還能笑得出來，事情根本沒有那麼嚴重。

## 失敗是為了累積成功的能量

失敗的原因有很多，也許是努力不足，也許是時候未到。不管你是為什麼原因失敗，都要相信自己的努力總會有開花結果的一天。

如果到現在，你還看不到豐收的時機，也只是因為上帝對你有其他特別的安排。

有一位商人繼承父業做珠寶生意，可是，他缺乏父親對珠寶業的明察秋毫，才接手沒幾年，就把父親留傳給你的龐大資產全部賠光了。

他認為自己的問題並不是缺乏經商才能，而是珠寶行業的投資太大，技術性太強，風險也太高，因此，決定改行做服飾生意。

他認為，服裝業的週期短，又不需太多專業知識，憑他過人的生意頭腦，肯定能成功。

於是，他變賣了僅有的一些家產，開了一家服飾店。經營了三年以後，他的服飾店再也沒有資金進貨，擺在檯面上的衣服也因為價格不具吸引力而乏人問津。他不得不承認自己再度失敗了。

他意識到自己不適合瞬息萬變的服飾市場，每當他發現一種新款的服裝正流行，正準備撥出資金進貨時，同行們的這種款式已經開始淘汰了，他總是只抓得住流行的尾巴。

一而再的失敗並沒有把他擊倒，他變賣了服飾店，用剩餘不多的資金開了一家小餐廳。

他想，這種簡單的生意，只要僱幾個人做菜，客人吃飯付錢，又不用很大的週轉金，總該不會賠了吧！

可是，事實證明，他又錯了。他眼睜睜地看著相鄰的餐廳高朋滿座，而自己卻是門可羅雀。最後，連僱來的員工也被別家餐廳挖角了，只剩下他獨自一個人收拾殘局。

後來，他又嘗試做了化妝品生意、鐘錶生意、印刷生意，但都有如把鈔票往海裡丟，一件一件地失敗了。

到了這個時候，他已經五十二歲。從父親交給他珠寶生意至今，他奮鬥了二十五年，最後卻一無所有。

灰白的雙鬢更加使他相信，他沒有絲毫經商的才能。

他盤算自己剩餘的財產，所有的錢只夠買一塊離城很遠的墓地。他想：「看樣子，自己是不可能鹹魚翻身了，不如趁早買一塊墓地給自己留著，要是哪一天一命歸西，也算有個地方安息。」

他所買的墓地是一塊極為偏僻的土地，離城足足有十五公里遠，別說有錢的人，甚至連一些窮人也不願意買這樣的墓地。

但是，奇蹟發生了，就在他買下了這塊墓地後的第十八天，市政府突然公佈了一項建設環城高速公路的計劃，他的這塊墓地恰恰處在高速公路的內側；高速公路計劃使我道路兩旁的土地一夜之間身價暴增，他的這塊墓地更是漲了一百多倍。

他做夢也沒有想到，無心插柳柳成蔭，自己竟靠著這塊墓地發財了。

他驚覺到，自己何不試著做房地產生意呢？於是，他賣了這塊墓地，然後購買了一些他認為有升值潛力的土地。

五年以後，他成了全城最大的房地產業主。

成功來得永遠不會準時，但也永遠不會太遲。

若不是經歷過層層疊疊的失敗，故事中的這個商人又怎麼會無心插柳，而成功致富呢？

因此，處於逆境時，你更要相信，如果沒有走上這一條崎嶇的道路，也許你永遠無法碰到下一條風光明媚的分岔路。

人生的道路是一步又一步走出來的，現在的腳步也許艱辛，但是當你某天回頭一看，會看見這些其實都是引領你走向未來的足跡。

容曉歌：《自信過生一生》，台北市，普天出版社，2003年，頁161-165

## 想法改變，人生就改變

福勒一家實在是太貧窮了，他們的生活簡直太困難了。

還只有五歲，福勒就已經被富作家裡的一個主要勞動了，開始幹活了。小小年紀的他，每天都必須幫別人趕騾了。

福勒的父母是別人的佃農，儘管生活如此艱難，但是，福勒的母親是一位非常了不起的黑人女性。即使她每天都生活得這麼辛苦，但是在家人眼裡，她就是他們的生活支柱。在她的教育下，福勒成長得很快。

母親也發現福勒與其他幾個孩子不同，她感到非常高興，她相信福勒將來一定能成為一個有出息的人。她經常有意識地把福勒拉到自己的身邊，和他談論心中的想法。

為了鼓勵福勒，她經常說：「福勒，我們不應該貧窮。要知道，我們的貧窮不是上帝安排的，而是我們家裡的任何一個人都沒有產生過出人頭地的想法。所以，要想改變現狀，只能靠我們自己的雙手。」

母親的這個說法在福勒心裡激起了很大的波瀾。他常常去思考母親這句話的意思。家庭的貧窮是因為我們自己沒有奢望過富裕。富裕是可以去奢望的嗎？福勒反覆地問自己。

這個想法在他的心裡留下了深刻的烙印。日後，他之所以能夠成就一番無比輝煌的事業，完全和母親的這句話有關。

從那以後，改變貧窮的願望成為福勒人生最大的支柱。他一直不停地為母親、也為自己的這個願望努力。他挨家挨戶推銷肥皂長達十二年之久，並因為這個，他受到了很多商人的尊敬和讚賞。

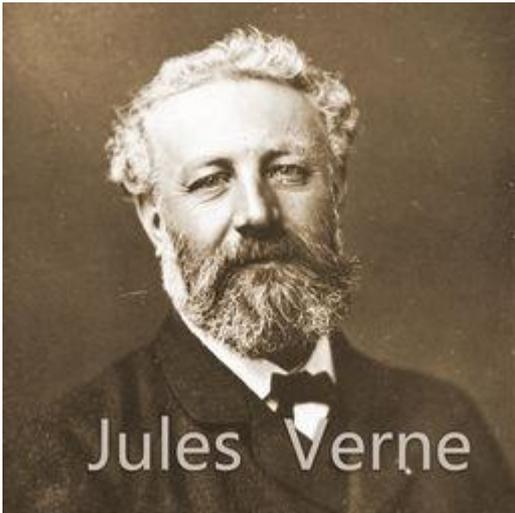
福勒在最初工作的那個肥皂公司獲得了控股權，而且，他還獲得了其他七家公司的控股權。他獲得了巨大的成功。

經過這麼多年，母親和自己的願望終於變成了現實。他終於靠自己的雙手改變了全家的命運。一位哲人曾經說過：所有偉大的成就最初的時候，都只不過是一個想法罷了。

但是，有了這個想法的人，只要懂它的價值，懂得去抓住它，那麼，命運的改變在那一瞬間就開始了，剩下的就是努力而已。

對一個有夢想的人來說，路就在腳下。

## 一試再試試不成，再試一次



朱爾·凡爾納(1828年2月8日—1905年3月24日)，法國小說家、劇作家、詩人。現代科幻小說的重要開創者之一，被譽為「科幻小說之父」。最成功的有：《地心歷險記》；《從地球到月球》；《海底兩萬里》；和《環遊地球八十天》。

如今誰都知道，凡爾納是舉世聞名的科幻小說大師。但是，有幾個人知道，當初凡爾納為了發表自己的第一部作品，曾經經歷過多大的挫折啊！

凡爾納非常喜歡寫作。而且他對科技非常癡迷。對科學的癡迷使他產生了許多奇妙的幻想。他彷彿看到了未來科技的前景。於是，凡爾納開始試著把這些幻想寫進自己的小說裡。

可是凡爾納所處的時代，是一個大家對科學一知半解的時代，這些不同於那些娛樂消遣型小說的作品，是很難獲得大眾的認同的。不過，凡爾納並不這麼認為。

一天，他把自己剛剛創作完成的第一部作品寄給了一家出版社，但是他失望了，出版社很快就退回了他的作品。

不過這僅僅是第一次。凡爾納鼓勵自己，拿出勇氣，向下一家出版社進軍。然而，和上一次一樣，失敗很快又降臨了。就這樣，春去秋來，已經到了寒冷的冬天。

這天，凡爾納吃完了早飯，正準備去郵局。一陣敲門聲響起，凡爾納打開了門。門口站著一個郵遞員，他的手裡正提著一個大大的包裹。一看到這樣的大包裹，凡爾納的心裡就開始覺得不妙。

幾個月來，每次他都收到這樣的大包裹。全都是各家出版社退回來的。果然這次也不例外。他拆開郵件，裡面的信上寫著：凡爾納先生：尊稿經審讀以後，不擬刊用，特此奉還。

這樣的退稿信讓凡爾納的心一陣接一陣地作痛。這已經是第十五次了。凡爾納的心徹底寒了。誰也看不起他這樣的無名小輩，這樣的事實讓他憤怒極了，他發誓再也不寫了。

手中的書稿彷彿真的就是一個大包袱，他恨不得馬上就把它卸下來。看到壁爐裡熊熊燃燒的爐火，凡爾納打算把手稿付之一炬。但是，站在一旁的凡爾納的妻子卻眼明手快，趕緊從丈夫手裡把書稿搶了過來，抱在胸前。

她深知自己的丈夫在這上面付出的心血。然而，凡爾納說什麼也要把稿子燒掉。兩個人之間差點發生了爭吵。最後，還是妻子說服了凡爾納。她安慰他說：「不要灰心，親愛的。再試一次，或者這次就能交上好運。」沉默了好半天，凡爾納終於點頭答應了。

讓凡爾納沒有想到的是，第十六家出版社，在審讀了書稿之後，決定馬上出版它。並且，他們與凡爾納一次簽定了二十年的合同。事情的轉機就是這樣出現的，只是再試了一次而已。

失敗是難以避免的，每個人都或多或少有過受挫的時候。但是，失敗本身並不可怕，重要的在於失敗以後應該怎麼辦。在那一瞬間，我們是否任由自己跌入深淵？

對凡爾納來說，應該燒掉手稿還是鼓起勇氣？如果沒有妻子的勸說，在那一瞬間，沒有激起「再試一次」的勇氣，他就不會有成功的喜悅。這個世界上也不會有那麼多膾炙人口的科幻作品。

所以，戰勝失敗的最簡單的方法，就是「再試一次」——在跌倒的那一瞬間，告訴自己要堅強。

王藝：《讓生命充滿力量的 57 則小故事》，台北市，采竹文化，頁 148-150