

命隨心改

原著 GERALD G. JAMPOLSKY, M. D., & DIANE V. CIRINCIONE

譯者 施常花



透過心靈救贖・提昇人生品質

Change Your MIND, Change Your Life

黃榮村【台灣大學心理系教授】

解決人生經驗盲點的方法就是「關懷、愛、寬恕」

正視自己的態度與習慣加以琢磨

就能改變你的一生

施常花

導引人生走進充滿愛、平安、幸福與喜悅的生命之路

共享生命的寧靜與喜悅，沐浴在和平、愛的世界

美國百萬暢銷書作者最新鉅著・中文授權出版

命隨心改 / Gerald G. Jampolsky, Diane V. Cirincione 原著；
施常花譯。——初版。——臺北市：大村文化出版；
〔臺北縣中和市〕：旭昇總經銷，1994〔民83〕
面；公分。——（智慧生活文庫；Z007）
譯自：Change your mind, change your life: concepts in
attitudinal healing
ISBN 957-9356-49-1（平裝）

1. 應用心理學

177

82009414

智慧生活文庫◎ Z007

命隨心改

著 者◎Gerald G. Jampolsky, M. D.,
Diane V. Cirincione.

主 譯 者◎施常花

發 行 人◎賴韋甫

副總編輯◎楊懷勛

企劃編輯◎謝享峰

文字編輯◎李莉君、張凱婷

會計行政◎李春禎

發 行 組◎羅植瑋

封面設計◎黃淑鏐

法律顧問◎劉錦樹律師

出 版 者◎大村文化出版事業有限公司

發 行 所◎台北市大理街 157 號 2 樓之 1

郵撥帳號◎17259719

電 話◎(02)3069258

傳 真◎(02)3083103

總 經 銷◎旭昇圖書有限公司

電 話◎(02)2451480

打字排版◎法德電腦排版有限公司

印 刷◎日益彩色印刷有限公司

登 記 證◎局版臺業字第 5180 號

出版日期◎1994 年元月初版

一版四刷◎1994 年 3 月

修訂版一刷◎1997 年 2 月

定 價◎240 元整

本書翻譯授權由傅達著作權代理有限公司安排取得

版權所有·翻印必究

ISBN : 957-9356-49-1

◎本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

原著書名◎CHANGE YOUR MIND, CHANGE YOUR LIFE

Copyright © 1993 by Gerald G. Jampolsky, M.D. and Diane V. Cirincione.

Published by arrangement with Bantam Books, a division of Bantam

Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

Through Bardón-Chinese Media Agency.

Translation Copyright © 1994, by Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD.

命隨心改

原著 GERALD G. JAMPOLSKY, M. D., & DIANE V. CIRINCIONE

譯者 施常花



透過心靈救贖・提昇人生品質

Change Your MIND, Change Your Life

黃榮村【台灣大學心理系教授】

解決人生經驗盲點的方法就是「關懷、愛、寬恕」

正視自己的態度與習慣加以琢磨

就能改變你的一生

施常花

導引人生走進充滿愛、平安、幸福與喜悅的生命之路

共享生命的寧靜與喜悅，沐浴在和平、愛的世界

美國百萬暢銷書作者最新鉅著・中文授權出版

大多數的人都有雄心要改變世界

但卻只有少數人願意改變自己



然而這種情況漸漸有了轉變，越來越多人發現，我們的思想與態度決定了我們如何看待世界，更決定了我們對世界的觀感。

這本書是獻給每一個年齡層、宗教、及文化的人們，只要他們願意改變內心的想法、修正自己的態度，他們的生活將因此而轉變。書中以坦誠幽默的筆調探討如何重新訓練我們自己的心志，打開心扉面對親密關係，學習聆聽自己內心的呼喚，並告訴我們如何放棄我們習以為常的思維模式，而以在我們生活各方面都能有效運用積極思維的新方法取而代之。

看看千萬人的生活如何地改觀，你的生活又如何能有同樣的轉變。

只要你心念一轉，將會發現內心的平靜、安寧及決策時的絕對自信如何驚人的取代你的緊張、憤世嫉俗、宿疾和恐懼。

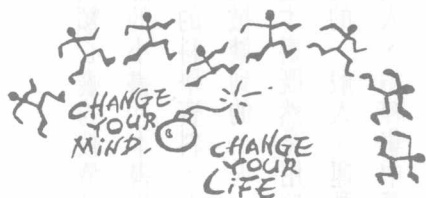
ISBN 957-9356-49-1



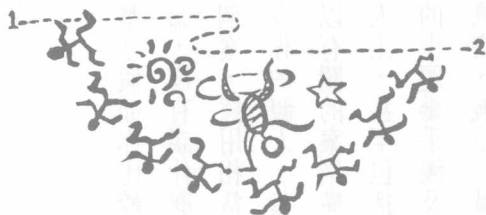
9 789579 356497

00240





改心隨命



——透過心靈救贖・提昇人生品質——

原著◎GERALD G. JAMPOLSKY, M. D., &
DIANE V. CIRINCIONE

譯者◎施常花

導讀——一本娓娓道來的小書

董華村

人類心靈的救贖是依賴理論還是智慧？假如你比較相信後者，也許這就是一本你可以翻翻的小書。本書作者是一位臨床醫師，沒有談什麼心理學理論，也沒有旁徵博引心靈現象的科學資料，而是以臨床所見的個案，採用相當個人化的方式娓娓道來，讓你覺得那些被談到的「人」幾乎就是你的朋友你的親人，甚至是「你」自己。

這本書既然是用這種方式在談，所以有關的案例橫跨兒童與老年人，這裡面有被情緒困擾的一般人、運動員、律師、商界人士，甚至包括盲人、養老院老人、兒童與老年癌症病人、納粹集中營的倖存者。談論的主題幾乎觸及人生中最脆弱的所有層面，譬如人如何面對生死、恐懼、罪惡感、人際衝突、競爭、職業疲勞、偏見與歧視、人生目標與生活的平衡等。這些問題幾乎每一個子題都可以是幾本專書來探討。但在作者的心目中，這些都是人的一生中會連續碰到的經驗，既然要講人生，何不在一本小書內從頭講到尾？希望你能適應這種寫法！我相信有很多人並不習慣這種敘說方式，因為大部份已

被訓練成「結構化的思考方式」，縱使是人生經驗，也希望從一種比較一致的角度，將「人生」簡化出一套邏輯清楚的結構出來。但是本書作者顯然不將人生當作科學研究題材，也沒有採擇上述的敘說方式，而是將「人生」視為一種可能出現各種經驗的實體，而這種經驗若沒有適當轉化，便會伴隨而且困擾你一生。用那種寫法或者你比較喜歡那種寫法，事實上涉及你如何看人生，用理論或智慧？當你在看這本書時，你其實已在詮釋人生，希望你獲得解答，因為你已身涉其中，不能自拔！

作者接著提出解決人生經驗盲點的法則，那就是大家耳熟能詳的關懷、愛、與寬恕！當你能正視自己的態度與習慣，並因此加以琢磨，那就可能改變你的一生。而這個過程是需要訓練的，訓練的方向是在思想上而非行為，兒童、親人、學生、週遭的人則是你須時時請益磨鍊的對象，人是活到老學到老的。

這是一本教化或勵志的書籍嗎？或者這是一本提倡死後有靈魂所以不必太計較死亡與人生苦痛的書籍？我想都不是，本書著重的是此時此地的人生經驗，而你只要經過有心的訓練，你就可以提昇人的品質。因為，心靈救贖的大業，只有透過「你自己」才有可能完成！

（本文作者現任台大心理學系教授）

主譯者序

施常托

乍讀本書，湧進心頭的是，它正道出了我三十年來從事教育心理輔導的心靈體驗及心聲。再度展讀時，則深深地感覺到它正是一本好書。相信它亦能如同賜給我一樣的導引眾多的人走進充滿愛、平安、幸福與喜悅的生命之路中。

爲了能儘早的與您分享這本好書，特請中英文能力佳的葉米亞、韓宗憲、蘇慧玲、楊惠雯、楊子瑩、林桂華、陳育芬、陳俊仁、鄭玉婷加入翻譯的行列。翻譯力求精確，符合作者原意。深盼您也會喜歡它。

最後，敬祝各位親愛的讀者，活得身體健康、精神愉快，使您周遭的人與您共享那份生命的寧靜與喜悅，永遠沐浴在和平、愛的世界裡。

施常花謹識

台南、國立成功大學

《主譯者簡介》

施常花

經歷

美國俄亥俄州公立學校合格正式教師

張老師指導委員

特殊教育副教授

英國劍橋大學英語系客座學者

現職

任教國立成功大學外文系，教授英文、文學心理

國立成功大學心理衛生顧問

從事推展讀書治療及輔導工作

著作

有關教育心理論著數十篇

原著者序

大部分的人都希望擁有一個平靜安寧的生活，但是，環境似乎時常干擾我們，使我們無法實現它。如果你跟我一樣，一大早打開報紙，映入眼簾的不是戰爭，就是殺人流血。那麼，即使你是可以調適自己心靈的人，你可能會認為自己很快地會失去了那份心靈的平靜。

我且將心寧的不平靜歸咎於早上離家前所必須面對的一大堆事情。我們可能爲了處理孩子的問題和配偶發生爭執，因而生氣或者心情不好。或許我們發現家人沒有給我們一通重要的電話訊息，而使我們感到心煩，認為他們應受到責備。

我們的車子因電池耗盡不能發動而浪費一整天寶貴的時間；或者是鄰居打電話來，抗議庭院的樹已經嚴重威脅到他家屋頂；或許某一天打開信封時，驚見一張由醫師開出貴得離譜的帳單，而令我們覺得整個人像是要被撕裂似的，當我們有這種感覺的同時，就會很輕易地相信那些都是外在真實的敵人，而自己是受害者。（的確，相信自己有能

力去選擇心中所想持有的觀念和感覺是困難的。到了辦公室，卻發現剛剛購買的電腦程式，不能如我們所保證的運作自如。被叫進老闆辦公室，是因為我們未能按照預算表執行實際開銷。

或許家庭醫生打電話建議我們，把年老的母親安排到一個安靜的療養院，以便於做藥物治療的觀察，然而，我們都知道，她是多麼希望待在自己的家裡。

或許你是位年邁力衰的老人，而你會因為孩子很少打電話問候你而覺得孤寂、被排斥。

能令我們感到心煩意亂的事，似乎永無止境。然而，這本書提供給我們的觀念是：我們能夠改變內心的憤怒、恐懼、消極的思想，無須成為在我們週遭世界所發生事件的受害者。它時時提醒我們一個重新檢視自己生活的機會，使我們能夠再度選擇什麼才是我們想要感受的——愛或恐懼、和平或衝突。

引出上述觀念的態度治療原則教導我們，快樂是我們最原始的自然心靈狀態，我們能夠選擇心靈的平靜作為我們唯一的目標。

要想改變我們的生活，必須改變我們的心靈。決定寬恕他人，停止一切不愉快的思想，不去抱怨、責備別人或譴責自己。藉著那份原諒他人的意願，我們就跨出了矯正自己錯誤想法，克服層層障礙，使自己感受快樂、平靜的重要一步。

當然，幾乎我們所做出的每一件事——在家庭、工作場所、學校；坐在醫生的辦公室；在購物中心或是在政府機構——我們都會和其他人扯上關係，而在這些活動中，又可能伴隨著一些衝突、生氣和怨恨。

我們經常毫不考慮的訂定規則來和我們所愛的人溝通，但卻以完全不同的規則來對待近親以外的人們。你能很輕易地原諒自己的孩子或另一半，但卻不能用相同的心態去寬恕你的同事。

如果你身為父母，你可能會因為老師不喜歡你的孩子而心煩；或者你是一位老師或校長，則你也許會因為父母們忽視他們的孩子而苦惱。

不論你是醫生、牙醫、律師、從事服務業者或是接受服務的人，總會有誘惑令你去責備使你感受壓力或心煩的人，好像他人有能力奪走你內心的寧靜一樣。

不論我們到那裡、做何種事，總會誘使自己去判斷或批評他人，也會因自己感覺不舒服而責怪他人。此外，我們過去的經驗總是向我們證實，我們必須提防我們所信任的人。我們發現自己內心充滿著懷疑，深恐他人會利用我們。

另一條路

有什麼方法來看待這個世界嗎？有其他方法彼此溝通嗎？要在世上生存而不被犧

牲，就必須不斷地防禦和攻擊的信念能被更改嗎？能夠對生活和人際關係的目的看得更清楚嗎？能夠改善自己及他人的態度嗎？我們能學會廉潔、誠實的生活而毫無任何自欺的行爲嗎？

我們能夠待人如己的生活，並且秉持「施比受更有福」的信念嗎？能夠不再因不順心去責備他人或自己而導致失去內心的平靜嗎？

我們能學會不再畏懼愛，並學習去寬恕自己和他人嗎？真有可能讓我們不畏懼死亡及死亡是生命結束的信念嗎？我們可以學會友善、溫柔、仁慈的去對待他人和自己嗎？我們可以停止一切恐懼，並且一視同仁、無條件的去愛所有的人嗎？即使我們認為生活一直很冷酷，並且受到了許多人的傷害，我們依然可能去享受心靈的平靜嗎？不論外在的世界發生什麼事，我們依然能擁有安詳的內心世界嗎？

在本書中，我們對以上的疑問無條件真誠的持肯定的答案。同時，我們將探究「態度治療」的原則如何能在我們各方面的生活中，帶給我們心靈的平靜。我們將著重呈現在親職教育、治療、老年、商業、法律等方面的態度和所關切的問題。

我們將談及我們每人每月所遭遇的問題，不論你所扮演的角色是付出者或受患者，顧客或店員；大公司的經理或職員，我們將研討態度如何獲得矯正。

我們將從雙方面去看待各種境遇，強調我們要怎样做才能和別人和平相處，而非一

味地遠離、逃避。

無論我們走到哪裡都會發現：不論某人是位政界要人，或是秘書、護士、律師，甚至駕駛員、醫師、警員、家庭主婦或家庭主夫、老師或學生、孩童或成人，都當深切地渴望去體驗一種發自內心安詳的感覺，一顆寧靜的心或是和別人不分彼此，打成一片的感受。

在此書中，用了一個非常真實的方式來談論有關內心的企求——渴望在我們的生活得到精神上的滿足。它尊重我們的人性和我們內心永不屈服的愛。

這本書提供了在我們生活中最有效的兩種力量，那就是將愛與寬恕付諸行動。我們試著在精神層面的生活裡，提供了一種較實用的態度，而非不切實際的空談，並明示——愛、寬恕、悲憫、仁慈與溫柔這些精神本質如何能幫助我們以內心的平靜與愛，成功的應付了日常生活的挑戰。

我們在此所敘述的原則是，我們以另外一種角度——即是能帶來心靈平靜和參與感，而非恐懼和疏離感的角度，設想每個遭遇，即使那些遭遇看來充滿著劇烈的衝突。這本書教你如何求得精神上的滿足；如何求得身體，心靈、情緒和精神間的協調；如何使內在和外在的成功之間達到一種令人感到舒適的平衡。它也教你如何重新訓練我們的心靈；如何打開我們的心胸去親近他人；如何學習去聆聽我們內心深處所發出的指

引；它強調信任、信心和希望，幫助我們尋求生命的目標，創造迥然不同、具有建設性的世界。

在你閱讀本書之後，我們由衷的渴望：每當你感到自我衝突時，你將知道，你有一種解決方法，能改變你的心意，改變你的一生。



◎ 創善書引
◎ 精善書介
◎ 精善書引
◎ 精善書介

本國譯道來(國小書)

目錄

◎導讀——一本娓娓道來的小書

◎譯者序

◎譯者簡介

◎原著者序

第一章 什麼是心靈與「態度治療」

第二章 生死觀

第三章 健康的真義

第四章 治療人際關係

第五章	教學唯愛	119
第六章	教所欲學	143
第七章	對身體的態度	167
第八章	關於運動	189
第九章	停止攻擊和防禦	213
第十章	偏見與歧視	237
第十一章	治療在商業界的態度	257
第十二章	改變商業生涯的種種態度	279
第十三章	迎接老化——保持赤子之心	303
第十四章	對和平的態度	327
《十八週課程》		337
《後記》		347