

向上心



— 奔向璀璨、迎接絢爛的開懷胸襟 —

竹內 均 編 江金龍



向上心 目錄 第一章 錘鍊人格

何為成功人生的能源

竭盡全力享受生命的樂趣

用開闊的心胸拓展人際關係

不要弄瞎了自己的心靈

「希望」是最重要的資產

第二章 強烈的使命感

如何使自己「永不动摇」

行動是意志能力的表現

以意志克服誘惑

貫徹重要工作的信念與行動

要辨別自己的行動

第三章 尊重別人

「尊重別人」是人格成熟的表徵

人際關係融洽可以使彼此發揮才能

什麼是真正的人性

使「羞赧心」產生正面的影響

75 69 61 55

43 41 37 35 33

25 19 15 9 3

第四章 提高見識

絕不背棄的唯一朋友
如何讀取人生的教訓
開拓「第二春」

第五章 家是愛之窩

使彼此都能成長
一生中的「重要事件」
最寶貴的「人生加油站」
在婚姻中學習成長

第六章 在人生競賽中得勝

「紙上談兵」經常誤事
遭遇困難才會成熟
要認清「爲何而戰」
屢遭打擊却迅速成長

第一章
錘
鍊
人
格



1 何為成功人生的能源

人生，必須具備特殊的才能才會成功，不過氣質也是不亞於才能的一種重要因素。不論成功與否，人生的幸福多半都受到永遠平靜的性格、忍耐力與寬容、對別人的善意與體諒等因素所左右。

柏拉圖曾說：「祈求別人的幸福，就是追求自己的幸福。」這句話真是一針見血。

胸懷萬里的人才能善用經驗與知識

在這個世上，有些人非常樂觀，無論什麼事都從好的一面來看。對這些人來說，世上並沒有挫折之類的殘酷災難，即使遭遇到這些災難，他們也能夠把災禍變為福祉，以從中得到滿足。不論天空再怎麼黑暗，他們也會去找尋那從雲隙傾瀉下來的陽光，就算無法找到，他們仍然相信太陽只是為了某種目的而

暫時蒙上一層黑紗而已，它必然仍在黑紗之後發射光芒，因此就會覺得心滿意足。

有這種個性的人，每個人都是值得稱羨的幸福人兒。他們的眼眸由於充滿了喜悅、滿足感、開朗、信心、知識，因而炯然有神。心中有陽光，於是就把自己所見的一切都加以著色，而點綴得美不勝收。歡喜地肩負著那不得不忍受的重擔，因為他們明白口出怨言和唉聲嘆氣毫無幫助，因此不會消耗生命的能源去徒然悲痛，而會一邊欣賞著開在路邊的小花，一邊仍然勇敢地踏上奮鬥的旅程。

他們並不是凡事欠缺深思熟慮的輕率者。胸懷萬里的傑出人物多半是個開朗，而且充滿愛情與希望，並且對前途充滿了信心的人。那些目光敏銳地找出從漆黑的雲隙間傾瀉下來的道德的陽光的人，多半都是一些聰明人。他們在眼前的逆境中，能夠預見未來的順境，他們能夠在諸般疼痛中致力於使自己恢復健康，並且在各種考驗中把它當做一種功課，以找出自己應當糾正的缺點。當他們遇到悲傷與災難時，就振奮勇氣，充分地發揮自己的知識與智慧，然後勇

往直前。

在人生的道路上預先撒下幾顆「歡樂的種子」

英國聖公會的主教耶利米·帖拉的家被沒收了，家人也被趕出來，一些值錢的財產也全部被搜刮一空，他可以說是失去了所有的一切，可是他卻有閒情逸致寫下這一段話：「我被稅務員整得很慘，他們刮走我的一切而涓滴不剩。不過，這又怎麼樣呢？看看我的周遭吧！他們仍然爲我留下太陽與月亮、我的愛妻、同情我的朋友，並且還爲我留下能使我氣定神閒的朋友們。我還能繼續地傳教，那些人也無法再奪去我開朗的神情、愉快的心情以及良心。我能夠繼續遵守聖經的教訓以及信仰，甚至於還能夠憐憫那些可憐的傢伙。我和以前一樣能睡、能吃、能喝，仍舊能夠讀書與冥想。擁有無數歡樂種子的人，能夠喜愛悲傷與不滿，並從其中找出樂趣，他不會爲了那些芝麻綠豆般的小事而煩惱。」

以「環境」做爲藉口的人將無法成長

一般人都說開朗的個性是天生的，不過它和別的習慣一樣，都是可以藉著訓練加以培養。要過著充實的人生或是悲慘的日子？從人生找出喜樂或是不幸？這些都要靠個人的努力。

人生，大致上有二個層面，這就要看你到底選擇陰暗面或是光明面。選擇之後，我們就要運用自己的意志，心甘情願地去過著那幸福或不幸的日子，並且習慣於自己的選擇。如果努力的話，就能夠發揮個性，促使自己去發掘事情的光明面，而不是去發掘陰暗面。即使黑暗的烏雲籠罩著天空，仍然能夠張開眼睛去搜尋在它背後所散發的金色陽光。

眼眸的光輝，可以使人生的每一個遭遇都變得美艷動人，並且能照亮我們心底的喜樂。它能照亮冰冷的心使它溫暖，也能照亮煩惱的人使他得到安慰。能在無知者的頭上閃耀以開啓他，也能使悲傷者充滿勇氣。眼眸的光輝會增添智慧的光澤，使美的事物更加美麗。若沒有這種光輝，我們就無法感受到那照

亮人生光明的陽光，這時看來，花開也是枉然，天地間的萬事萬物都染上一層塵埃，並且看起來都像是無生命與靈魂的空殼一樣。

「智慧的搖籃」與「心靈的潤滑劑」

開朗的個性，將會為人生帶來喜樂，它同時還有一項重要的功用，就是預防自己的個性受傷。有人問一位現代作家：「怎麼樣才能夠勝過誘惑？」他回答說：「第一就是要開朗，第二就是要開朗，而第三也是開朗。」

開朗，是培養人類的最佳土壤。它會使人心境明朗，並且使精神富有彈性。它會使人產生仁慈的心胸，培養忍耐的能力，而且是智慧的搖籃。

十八世紀的醫生馬歇爾·霍魯經常教導患者：「最有效的強壯劑，就是經常保持開朗的心情。」而所羅門王則會說：「喜樂的心，乃是良藥。」

學會開朗，是至高的優點。因為若是開朗，就能夠因而產生力量。相反的，如果整日煩惱而經常不滿的話，則力氣銷鎔而且身心損耗了。

例如：代表十九世紀的政治家帕瑪·史東，即使上了年紀仍然每天致力於

他的職務，他爲什麼能夠到年紀老邁時仍然精力旺盛地工作呢？

這就是靠著他那沈著冷靜的個性，以及永遠開朗的心情。他有著忍耐的習慣、不會輕易受人慫恿的習慣、態度恆常的容忍習慣，即使聽到別人的中傷或惡意的謾罵也不生氣，並且不會因爲這些話而煩惱、痛苦，卻仍然心胸開闊，藉著這些習慣而培養出他那冷靜的個性，以及開朗的心情。與帕瑪·史東親密地交往了二十年的朋友說：「我只看過他發過一次脾氣。」

2 竭盡全力享受生命的樂趣

越是偉大的人物就越開朗，不會奢望掌聲、財產或權力，他們會滿足現狀，享受人生，並且對可喜的事有敏銳的感覺。他們經常忙碌地工作，並且喜歡任何工作，因此總是開朗而幸福。

用柔軟的心情面對考驗與苦惱

「失樂園」一書的作者米爾頓，曾經經歷過許多的考驗與苦惱，可是他卻仍然有開朗而柔和的個性。喪失視力、被朋友們拋棄，眼前的黑暗不斷地擴大，並且不斷地聽到那從背後傳來的危險聲音，每天都生活在悲慘的日子中，可是他卻沒有喪失勇氣和希望，仍然竭盡全力奮勇向前。

十八世紀的文豪沙謬·強森也是一個和殘酷的命運對抗，卻永遠保持勇氣和明亮心境的人。他想要過著男子漢的充實人生，努力地去發掘在他周遭的所

有滿足。當時有一位牧師批評英國的鄉間社會的閒散，感慨地說：「那些傢伙整天光聊一些牛犢似的無意義的話。」有一位婦人聽了就說：「不過，如果是強森先生，一定也會聊一些牛犢似的無謂言語。」

可見強森先生無論身在何處，都會珍惜自己所處的環境。

「烏雲背後仍然有金色的陽光」

以強森先生的看法，人的年紀愈是增長，個性就會愈來愈圓融。這種看法和十八世紀的政治家契斯特飛魯德的想法比較起來，可以說是以更開朗的眼光來詮釋人性了。因為契斯特飛魯德是以諷刺的眼光來凝視這個世界的，他認為：「上了年紀之後，別說人心會愈來愈成熟，根本就是愈來愈頑固。」

不過如果以較客觀的眼光來觀察，並且考慮到人生是受到每個人的自我氣質所支配，那麼他們的說法都各有其真理。因為如果是性情坦蕩的人，就會以經驗為肥料來促使自我約束的理念產生作用，以不斷地自我鍛鍊來促使自己成長。可是性情乖僻的人，無論再累積多少經驗也毫無收穫，只是使自己的劣根

性變本加厲而已。

「瓦魯達·斯高德經常說：『請讓我聽聽你那毫不做作的笑聲。』而他本身也是毫無忌憚地開懷大笑的人。他無論遇到誰都以親切的語言打招呼，他所散發出來的溫暖關懷，像微風一樣的擴散，並且驅散那由他偉大的聲譽所令人聯想到的壓迫感和疏離感。」

在美魯洛茲修道院工作的管理人員，在談到作家華盛頓·阿文時說：「他經常帶著許多同伴來到這裡，他每次都是叫著我的名字『傑尼！傑尼·巴瓦你在那裡？』聽到這種呼聲，我立刻就知道他來了。當我到大門去迎接他時，他一定會開玩笑或用開心的話打招呼。就好像是長年相處的老伴一樣，站在我的旁邊說說笑笑，看起來根本令人想像不到他是那麼有學問。」

評論家席多尼·史密斯的一席話也是一個實例，可以告訴我們爽朗的氣質所具有的魔力。他經常都把性情往好的方面解釋，因為他非常清楚所有烏雲的背後，一定都隱藏著金色的陽光。無論他擔任地區性的副牧師，或是擔任教區的祭司，都經常洋溢著關懷，並且他的生活方式是一種勤勞和刻苦的模範，在

他的日常生活中充滿了富有人情味的親切行爲與紳士風度。

他在閒暇時，就執筆寫一些擁護正義、自由、教育、寬容、解放等事項的論文。在他的作品中到處鑲嵌著常識與令人舒暢的幽默，可是卻不流於俗氣，並且不計較掌聲和損益。由於他天生爽朗，並且拜體力之賜，因此終生未喪失健全的精神。當他年紀老邁並且被病魔折磨時，仍然寫下這樣的信寄給朋友：「除了痛風、氣喘之外，還患了七種的疾病，可是除此之外卻毫無故障。」

感恩的心，是飛躍的跳板

名垂千古的科學家們，多半是堅忍不拔的工作者，是個性開朗的人。伽利略、笛卡爾、牛頓、拉普拉斯都是這樣。

偉大的自然科學家與數學家奧伊勒，就是一個明顯的例子。當他接近人生的終點時，視力完全喪失，他爲了不失去那以往的光明而設計了許多措施，以不屈服的精神，一邊努力地喚出自己的記憶，一邊殷勤執筆。對他來說，最大的樂趣就是與孫子們一同生活，他會在辛苦研究中偷閒，然後去督促孫子們用

功讀書。

「布里達尼卡大百科全書」的第一任總編輯耶金巴拉大學的魯濱遜教授也是如此，當他由於長年患病的痛楚而無法工作時，總會看看自己的孫子，以舒暢自己久病的身心。

他在寄給發明許多項專利的機械工程師傑姆斯的信中說：「這個卑微的靈魂得到成長了，當我仔細觀察那以往所未曾發覺的無數潛能的甦醒情形時，真是高興得無法形容。我必須感謝那些法國的理論家們，他們使我毫無選擇地對神的工作寄與關心，而那些工作原來都被認為是一些粗糙，而隨興所至的工作而已，這些事情都成爲我這個小子維護生命的力量。我覺得遺憾的事，就是我没有留下多少時間可以研究唯一的課題——幼年期與開發幼年期的能力。」

