

成功

大器晚成的祕訣

就是現在

Secrets of Becoming A Late Bloomer

by Connie Goldman & Richard Mahler

康妮·高曼 & 理查·馬勒 / 著

林瑞堂 / 譯

【聯合推薦】

王建煊（愛心第二春文教基金會）

李明亮（行政院衛生署長）

張博雅（行政院內政部長）

以上謹依姓氏筆劃排列

國家圖書館出版品預行編目資料

成功就是現在：大器晚成的祕訣／康妮·高曼
(Connie Goldman)，理查·馬勒(Richard Mahler)
作；林瑞堂譯。－初版。－臺北市：張老師，2001
〔民90〕

面： 公分。(心靈拓展系列：85)

譯自：Secrets of becoming a late bloomer
extraordinary ordinary people on the art of staying
creative, alive, and aware in mid-life and beyond
ISBN 957-693-503-2 (平裝)

1. 老人 2. 老人心理學 3. 生活指導

544.8

90021763



心靈拓展系列 D85

成功就是現在——大器晚成的祕訣

作者→康妮·高曼 & 理查·馬勒

譯者→林瑞堂

責任編輯→賴慧明

封面設計→莊士展

發行人→李鍾柱

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2002 年 1 月

ISBN→957-693-503-2

定價→300 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

SECRETS OF BECOMING A LATE BLOOMER

Copyright © 1995 by Connie Goldman and Richard Mahler

Chinese translation copyright © 2000 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Hazelden Foundation

through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有 · 翻印必究 Printed in Taiwan

目錄

目錄 005

引言——敢於探索	7
序一——綻開生命的花朵	11
序二——一天新似一天	15
第一章 正面的態度	17
第二章 自知	41
第三章 寬恕	59
第四章 勇於冒險	83
第五章 按部就班	101
第六章 重拾舊趣	123
第七章 新的歸屬	145
第八章 親密關係	167
第九章 常保健康	189

第十四章	兩位作者的結語	291
第十三章	靈性自我	265
第十二章	園藝	251
第十一章	創意	231
第十章	幽默感	211

大器晚成的祕訣

成功 就是現在

Secrets of Becoming A Late Bloomer

by Connie Goldman & Richard Mahler

康妮·高曼 & 理查·馬勒 / 著
林瑞堂 / 譯

大器晚成的秘訣在於你的動機與決心，
要深刻的自省，
尋找充實與快樂，並且願意行動，
來達成目標。

目錄

引言——敢於探索 7

序一——綻開生命的花朵 11

序二——一天新似一天 15

第一章 正面的態度 17

第二章 自知 41

第三章 寬恕 59

第四章 勇於冒險 83

第五章 按部就班 101

第六章 重拾舊趣 123

第七章 新的歸屬 145

第八章 親密關係 167

第九章 常保健康 189

第十四章	兩位作者的結語	291
第十三章	靈性自我	265
第十二章	園藝	251
第十一章	創意	231
第十章	幽默感	211

引言

敢於探索

康妮·高曼、理查·馬勒

我們將這本書命名為「成功就是現在——大器晚成的祕訣」，不只因為這是個好記的書名，更因為這就是我們希望要與你分享的事。我們希望，藉由閱讀這本書以及其中許多成功的故事，你能夠培養出需要的意識、工具以及技巧，好讓你的每一個當下能夠成為生命中最豐富也最滿足的一段。

首先，讓我們先解釋「大器晚成」的意思。放輕鬆，你不需要屬於特殊的年齡世代才算合格。事實上，大器晚成最大的祕訣就是每個人都可以做到；無論你在早年是否已經探索了多麼不同、多麼有價值的事物，你永遠都有空間來體驗個人的成長與發揮創意。所謂大器晚成的人，指的就是不相信自己的黃金歲月已經過去的人，他們認為生命的晚期不是危機，而是挑戰。

重要的是，要了解這本書並不必然是指年老，而是關於個人的成長與轉型。本書中大器晚成的人和其他人並沒有什麼不同，唯一的不同在於態度。大器晚成的人所相信並珍視的價值對他們生活的方式有直接的影響。

無論你所學到或相信的是什麼，最基本的事實就是，你就是掌控自己未來的人。你的觀

點與原則對你生命中會發生的事有決定性的影響。沒有人能以科學的方式解釋這點，但是日常的觀察也證實了，當人們採取正面的態度與堅定的信仰，改變的潛能與能量就會顯得無窮無盡。

舉幾個例子。娜塔莉渴望冒險與服務的生活。六十八歲時她加入了「和平工作團」(Peace Corps)，學會了西班牙文，在祕魯當老師。希尼決心要擔任教會裡的唱詩班指揮，最後不但達到了這個目標，更贏得獨唱男高音的讚譽。在七十一歲的時候，瑪莎將一生收集郵票的愛好，轉型為成功的郵購事業。爲了尋找滿意的休閒生涯，席德與拉蒙娜退休後賣掉自己的房子，購買了一輛休閒車，現在正在美國許多國家公園裡按圖索驥遊覽。

我們知道你的興趣、需要以及處境會和其他人有所不同。畢竟，隨著年齡增加，人們會更有個性，更像他們自己，而不再隨著團體的要求起舞。考慮到這點，我們提供了啟發性的角色典範、簡單的練習、實用的指引，以及通過時間考驗的「行動步驟」，這些都被證實能有效地幫助人們找出最適合的道路與計畫。藉由它們，我們將會幫助你評估需要，檢驗價值，設定適當目標，以及設計可行的計畫來幫助你持續地成長與自我實現。

每一章都有我們感佩的大器晚成者的故事。我們希望藉由這些故事來揭示某些特別的情境，並配合實際的建議與行動步驟，好幫助你處理生命中遭遇到的類似情形。每一章除了見證肯定生命的態度是多麼重要之外，更探討了各種行動的結果，自我的形塑，冒險的需要，親密關係的重建，幽默感帶來的益處，園藝活動的滿足感，以及如何不再驟下評斷，重新發現過往的樂趣，培養生命的靈性等，最後還有如何面對因爲健康、生活方式、人際關係或

是工作的改變所帶來的種種挑戰。

身為研究人員，我們相信總有一個正面且肯定生命的方式可以成長。我們所遇見的大器晚成者慷慨地與我們分享他們的故事，包括快樂與哀傷、挫折與滿足、努力與生存、挑戰與改變等等。這些故事呈現出來的精神，他們努力贏得的勝利，以及彰顯出來的正面態度都可做為本書信念的注腳。

儘管爲了文章的流暢以及保護隱私，我們對少數地點、名字以及引言作了些許更動，但每一個主角若不是由我們親身訪談，就是從幾個表達出類似想法、感受與經驗的人中匯整而成。如果是後者，我們覺得由單一人物來發言更能突顯本書的重點。

使用真實的例子，包括這些複合案例在內，對本書所要遵循的原則相當重要，因為：知道並了解他人所達到的境界能幫助我們更能掌握自己的生命。

順帶提一下，書名有「祕」這個字，是因為我們相信有太多關於年老的正面意涵都被遮蓋了起來，而太多老化的不利與缺點都被過度強調。也該是讓肯定生命、強化生命的祕密重見天日的時候了。

請你記住，我們所認爲的成就既包括工作也包括娛樂；一方面要自我檢驗，也要自我充實；除了滿足感之外，當然也有掙扎與努力。

我們希望這是一本表現情境的書，而非行動指南。採用這個方法的特別之處在於，它反映了我們的經驗與觀察視角。我們沒有受過社工、老人醫學或是精神醫學的專門訓練，而只是兩個記者，覺得報導有益人群的故事最有價值與功效。

我們寫作這本書，只是爲了將數百個聰明的大器晚成者慷慨分享的見解傳遞下去，以完成他們鼓勵並指引你改變與成長的希望。本書都是一些了不起的人的故事，他們面對生命的挑戰，採取了獨創、有效且發人深省的策略，並獲得了勝利。晚成者將生命的每一天視爲成長、滿足與快樂的契機，生命本身給他們上了一課，讓他們將焦點放在持續延伸的地平線，而不是自我的限制。

要大器晚成就是要實際。要誠實地評估自我的興趣與技巧，衡量成就與渴望，思考價值觀與生活方式；要了解自身財務狀況的限制與優勢；要敢於探索生命的可能，即使眼前的歲月已是夕陽無限。

很多人在中年之後開始發現，年輕時所設定的目標慢慢改變了。瑞典心理學家容格（C. Jung）曾注意到，要以青少年的態度來面對自己的中晚年是相當昧於實際的。一個老者說：「既然我已不再是當初的我，那麼現在該是想想我是誰的時候！」

哲學家梭羅（Henry David Thoreau）在一百多年前就觀察到，「我們不斷地被邀請來當自己」。本書希望能祝福已經接受邀請的人，並啓發其餘的人遵循這個榜樣。我們發現，當個大器晚成的人本身就是回報。

序一

綻開生命的花朵

肯·迪華

康妮·高曼與理查·馬勒在這本書裡，以驚人的方式肯定了我長久以來深信的道理，也就是：我們需要重繪老化的新形象。這個新的形象取代過去認為老年期只是停滯與衰退的想法，讓我們知道生命的晚期可以相當刺激，充滿了成長、創造以及新的樂趣——只要知道大器晚成的祕訣。

好消息是，越來越多人已經開始發現老年期是一段相當美好的生命歷程。事實上，許多較為年長的社會成員已經不再讓退休後的生活停滯沈悶，而是轉變生命的方向，並且綻放出新的火花。

康妮·高曼與理查·馬勒在這本絕對令人愉快的書中，讓我們看到新世代的成熟男性與女性尋求各種方式讓後期的生命具有真正的價值。藉由全美各地許多動人心弦的故事，我們開始對老化重新思考，這可能是出乎意料之外的積極經驗。

這本書揭露許多人的生命故事，像是灰豹創始人瑪姬·孔以及已過世的女演員潔西卡·譚蒂，他們都是特別的人，即使在生命的後期也能持續綻開生命的花朵。而其他人都相當平凡——就像那些你可能會在超市或是診所遇見的人——他們打破了生命前期的模式，在老年

期做出不平凡的事。他們或者單身或者已婚，或者失去了另一半；住的是公寓、茅屋、露營車、退休社區、傳統的透天厝或非傳統的老人家。他們做各種事情，從創作音樂到下田種菜，從表演、當模特兒到寫作與教學，或者從事社會運動，或者自己當老闆。他們知道要如何度過自己後期的生命，並鼓起勇氣參與全新的活動。許多人都決心要嘗試自己一直想嘗試的新生命風格。

這些大器晚成的人如何讓原來被當成「退休歲月」的日子，變成令人振奮的成功生涯呢？康妮與理查在本書中要回答的就是這個問題，而這些故事必定會使你激動萬分，那是在青少年期之後深藏於你我之中那股想要持續成長與發展的潛能。

那些覺得生命的後期也相當有價值的人已經了解了這個事實：爲了要找到自己特別的位置，他們必須要處理生命中重要的層面，例如健康、幽默、創造力、精神與親密關係。在以最充實的方式來度過生命後期的過程中，他們發現真正重要的不是社會的期望，而是自己想要的。是什麼。

本書思考並檢驗爲什麼人們有時候會在無意間阻止自己在老年期找到幸福，而態度與行為的轉換又如何能讓他們重獲自由。舉例來說，本書告訴我們重大與深刻的轉變如何在生命中發生。

本書述說自己的生命故事的許多人之中，我們得到最吸引人的啓示就是，通常這些人發現自己要怎麼活，以及開始採取「行動步驟」去達到目標的同時，他們心靈以及身體的健康也會有相當戲劇化的改善。正如我在自己的書《年齡之潮》(Age Wave)之中所指出的，我