



大眾心理學叢書／吳靜吉博士策劃

Peace in the Midst of Crisis

安度難關

面對挑戰，從心開始



鄭石岩 著

國家圖書館出版品預行編目資料

安度難關：面對挑戰，從心做起 / 鄭石岩. -
- 初版. -- 臺北市：遠流，2002 [民 91]
面；公分. -- (大眾心理學叢書；253)

ISBN 957-32-4529-9 (精裝)

1.生活指導 2.修身

177.2

90021296

安度難關

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

代序／越過難關，拓展幸福

第一篇 積極應變

1. 樂觀應變之道／23
2. 決心再站起來／31
3. 你需要新點子／39
4. 下一步怎麼走／47
5. 看出失敗的意義／55
6. 做明智的抉擇／63
7. 如何拓展未來／71

第二篇

保持堅毅

8. 提振工作效能／79
9. 智退危機／87

第三篇

穩住陣腳

1. 選擇精進的態度／102
2. 砥礪自我的意志／110
3. 冷靜面對挑戰／118
4. 掌控自己／126
5. 要有定見／134
6. 抱持正確的想法／142
7. 懂得愛惜自己／150
8. 締造好運氣／158
9. 穩住大局／166
1. 生活總得過下去／181
2. 紓解壞心情／188
3. 克服怒火中燒／196

4. 揮別過往執著／204
5. 克服悲痛之鎗／212
6. 對抗心靈空虛／220
7. 掙脫心靈的困境／228
8. 不被小困境絆倒／236
9. 品德助你安度難關／244

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

253

安度難關

大眾心理學叢書 253

安度難關——面對挑戰，從心做起

作 者——鄭石岩

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

特約編輯——楊菁

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 83 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002 年 1 月 1 日 初版一刷

2004 年 10 月 16 日 初版六刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 250 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4529-9

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

安度難關

鄭石岩 著

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細 (sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進 (update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

大眾心理學編輯室多年來努力的目標，就是為讀者提供實用心理學知識，幫助讀者解決問題。另一方面，在學術上出版趨勢性心理學名著，供需修習心理學的學生參考。我們不但重視西方的心理學，也重視東方的心性之學；除了出版經典的作品之外，更走在時代的前端，邀請心理學學者，就快速社會變遷中，工作、生活的調適之道，撰寫專書，服務讀者。

三個月前我們有機會與鄭石岩先生討論，談到社會的失調、經濟的衰退、失業的困境。話鋒一轉就談到：人如何在種種逆流的挑戰中，維持心理平衡，東山再起。鄭先生說，生命的過程就是一連串的挑战；一言以蔽之，生命是艱困的。只要先認清這個事實，耐心克服困難，人生就會變得活潑有力，生命的意義與幸福盡在其中。

我們親聞這位心理學家從實務經驗中，道出現代社會的多元、多變和無常，以及現代人克服心靈困境之道。在閒論中，我們被他敏銳的觀察和豐富的經驗所感動，於是便邀請

他寫一本有關克服難關或超越逆境的實用心理學書籍。

我們由衷希望，他能助人安度難關和克服逆境的經驗，寫成實用的書籍，與遭遇困境的人分享，讓人們能突破困境，走向新的未來。更希望有一本書能給一般讀者一些生活應變的準備。我們相信，越懂得克服困難，就越能走出成功的人生。鄭先生指出，「我們在困境中，才能習得寶貴的經驗，獲得心靈的成長。」

三個月前他答應本編輯室，並初步敲定書名為「安度難關」。三個月後，我們收到他的稿子。內容生動豐富，有西方的心理學，有東方穎悟的智慧，個中穿插著實例和發人深省的對話。

這本書包含了三個部分，用佛學中戒、定、慧三學為基礎。

第一部分是積極的應變，它需要智慧與創意，因為每一次的挑戰和困境都不一樣，所以要用智慧去應變，這就是慧的修鍊。

第二部分指出堅毅與穩定的重要性。因為，我們唯有保持堅毅和安定，才能臨危不亂，不被誘惑所困，不屈服於懼怕。心靈力量的根源來自安定，健康的身心也根植於定的修鍊。

第三部分指出面對困難重重的人生，需要一套有效的工具，那就是生活的紀律與倫理

。人注定透過現有的經驗，建立生活規範，以維持生活的穩定，以及對付困難的實力，這就是所謂的戒律。

三篇各有九個主題，共計二十七篇，每一篇均提出一個應變的方法，內容包羅甚廣。從如何應變到如何控制情緒，進而如何維持生活的穩定與平衡等等，文中引用的實例頗具啓發性，所提出來的應變處方具體實用。

每一個人都有其困擾，能做有效處理，事態就不會擴大，減少生命中的遺憾；若能早做防範，那就更是棋高一著了。這本書具有上述的價值，我們把它推薦給讀者，並祝你有個成功的人生。

安度難關

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

代序／越過難關，拓展幸福

第一篇 積極應變

1. 樂觀應變之道／23
2. 決心再站起來／31
3. 你需要新點子／39
4. 下一步怎麼走／47
5. 看出失敗的意義／55
6. 做明智的抉擇／63
7. 如何拓展未來／71

第二篇

保持堅毅

8. 提振工作效能／79
9. 智退危機／87

第三篇

穩住陣腳

1. 選擇精進的態度／102
2. 砥礪自我的意志／110
3. 冷靜面對挑戰／118
4. 掌控自己／126
5. 要有定見／134
6. 抱持正確的想法／142
7. 懂得愛惜自己／150
8. 締造好運氣／158
9. 穩住大局／166
1. 生活總得過下去／181
2. 紓解壞心情／188
3. 克服怒火中燒／196

4. 揮別過往執著／204
5. 克服悲痛之鑰／212
6. 對抗心靈空虛／220
7. 掙脫心靈的困境／228
8. 不被小困境絆倒／236
9. 品德助你安度難關／244

