



懷抱希望，

迎向璀璨的明天

找一個屬於自己的安靜角落，
沏一盅溫熱的茉莉香片，
或沖一杯香醇的藍山咖啡，
靠著自己最心愛的抱枕，
點一盞微黃的檯燈，捧著這本溫馨的小書，
慢慢地進入希望的天地。你會發現，
你不用擔心到底吸收了多少爆炸性的新知或探索了幾則爭議性的話題。讀這本書完全沒有壓力，
你是在恢復生命的力量，找回自己生活的動力。試一試吧！



國家圖書館出版品預行編目資料

懷抱希望，迎向璀璨的明天／Maurice Lamm 作；陸劍豪譯。

—初版。—臺北縣中和市；漢湘文化，2002〔民91〕

面：公分。--（溫暖季節；5）

譯自：The power of hope : the one essential of life and love

ISBN 957-480-820-3（平裝） 1.生活指導 2.希望

177.2

91008925

溫暖季節 05

定價：200 元

懷抱希望，迎向璀璨的明天

發行人：胡明威

作者：Maurice Lamm

譯者：陸劍豪

叢書主編：吳汶澂

企劃印務：范揚松

文字編輯：林漪軒

行政秘書：高伊姿

出版者：漢湘文化

地址：台北縣 235 中和市中山路二段 350 號 5 樓

電話：(02)2245-2239 傳真：(02)2245-9154

E-mail：hanshian@mail.book4u.com.tw

郵政劃撥：帳號 1697754-9 戶名：漢湘文化事業股份有限公司

電腦排版：圓緣工作室 電話：(02)2248-4718

內文製版：家昌彩色製版有限公司

裝訂：吉翔裝訂印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版台省業字第 620 號

總經銷：旭昇圖書有限公司

進退貨地址：台北縣 235 中和市中山路二段 352 號 2 樓

電話：(02)2245-1480 傳真：(02)2245-1479

香港總經銷：漢源文化有限公司

地址：香港九龍觀塘開源道 55 號開聯工業中心 A 座 1226

電話：002-852-23438466 傳真：002-852-23438440

中國大陸版權總代理：成都漢湘文化數碼科技有限公司 <http://www.book4u.com.cn>

地址：成都市二環路西三段 17 號 2 樓（彩舍大廈）

電話：002-86-28-87783939 傳真：002-86-28-87799447

初版一刷 2002 年 8 月

ISBN 957-480-820-3

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤者，請寄回本公司調換

· 版權所有 · 翻印必究 ·

© HAN SHIAN CULTURE PUBLISHING CO., LTD.2002

PRINTED IN TAIWAN

目錄

譯序 希望的過程

致謝

閱讀本書之前

第一章 懷抱希望的人在哪裡？

看看你自己周遭吧！

第二章 你害怕希望嗎？

第三章 你可能還未踏入希望的殿堂

第四章 愛與婚姻——希望的先鋒

0 0 6

0 0 9

0 1 1

0 2 3

0 4 1

0 5 5

0 6 9

第五章 逆境也有好處

0 7 9

第六章 希望的故事

0 8 9

第七章 即使面臨絕望深淵仍懷抱希望

1 3 3

第八章 理想、財富、希望

1 4 7

第九章 即使年華老去仍不放棄希望

1 5 5

第十章 我將領你渡過最艱困的黑夜

迎向璀璨的明日——

我們將一同擊退絕望的侵襲

1 6 5

第十一章 希望治療法

1 7 7



懷抱希望，

迎向璀璨的明天

Maurice Lamm © 編 陸劍豪 © 譯

找一個屬於自己的安靜角落，
沏一盅溫熱的茉莉香片，
或沖一杯香醇的藍山咖啡，
靠著自己最心愛的抱枕，
點一盞微黃的檯燈，捧著這本溫馨的小書，
慢慢地進入希望的天地。你會發現，
你不用擔心到底吸收了多少爆炸性的新知或探索了幾則爭議性的話題。讀這本書完全沒有壓力，
你是在恢復生命的力量，找回自己生活的動力。試一試吧！



獻給我的父親山姆與母親佩琵

他們倆人 同甘共苦

懷抱希望 迎接未來

願他們永遠擁有美好的回憶

目錄

譯序	希望的過程	006
致謝		009
閱讀本書之前		011
第一章	懷抱希望的人在哪裡？ 看看你自己周遭吧！	023
第二章	你害怕希望嗎？	041
第三章	你可能還未踏入希望的殿堂	055
第四章	愛與婚姻——希望的先鋒	069

第五章 逆境也有好處

079

第六章 希望的故事

089

第七章 即使面臨絕望深淵仍懷抱希望

133

第八章 理想、財富、希望

147

第九章 即使年華老去仍不放棄希望

155

第十章 我將領你渡過最艱困的黑夜

迎向璀璨的明日——

我們將一同擊退絕望的侵襲

165

第十一章 希望治療法

177

希望的過程

民國八十六年冬天，宜蘭縣二結地方的精神象徵「王公廟」從原來的落腳處向前推移了一百六十公尺。當地居民將花費十年以上的時間，在舊址處興建一座全新概念的現代廟殿。「用十年的時間去蓋一座廟？」許多親臨遷廟現場的民眾都不禁發出這樣的疑惑。他們不能理解的是，在事事講求速度與效率的科技時代中，花費十年的精力在一座傳統的廟宇上值得嗎？

「當然值得！」一位參與萬人起廟活動的陳先生用力地點頭說著。陳先生是二結地方土生土長的村民，他興致勃勃地向前來詢問的人們解說著遷廟的觀念與新廟的遠景，眼中閃爍著炯炯的光芒。透過他的眼睛，我看到了一座結合了宗教信仰和生活文化的建築藝術品。他嘴角洋溢著微笑，用愉快的口吻下了個結論：「十年怎麼算久，我們要一步一步去做，再久都沒關係，這是希望的

過程，過程最重要啊！」

人的一生不正是希望的過程嗎？中國人傳統的習俗裡，當嬰孩滿周歲時有所謂的「抓周」，這是父母親對孩子的希望。西方人習慣在巧遇夜空流星的剎那間許願，據說這樣的希望最容易成真。我們過新年時要立下新希望，吹熄生日蛋糕的蠟燭前也要許願，是否因為希望在我們的生活裡俯拾皆是，讓我們忘記希望的存在？讓我們忽略希望的力量就在那一連串不間斷的過程中？或者我們根本不敢嘗試去想像一段沒有希望的生命！

以希望為核心，我們可以引伸出好多好多和希望相關的辭彙：期待、盼望、理想、未來、計量、目標、前景……，你可以無限地延伸下去，但是請不要把幻想和空等這些被動的、消極的語言放入，因為希望是一股往前的力量，是人類心靈裡最珍貴的獻禮。

因為我們希望在夜晚也能享受光明，所以各種照明的工具應運而生；因為我們希望能像鳥兒一樣在空中翱翔，所以熱氣球、飛行船、滑翔翼、跳傘、甚至驚險刺激的高空彈跳等活動盛行不衰。希望是人類生活的核心，人類因為希

望而偉大！

和多數人一樣，希望的力量支持著我，無時無刻、無所不在，讓我幾乎察覺不出它對自己的重要，幾乎忘記這份力量應該是掌握在自己的手中，而不是被動地等待恩賜。

翻譯這本書，本身就是一個充滿希望的過程。每一個章節、每一段故事都是一種驚喜，都是一份期待。整個歷程中，除了文字的鋪陳與堆疊外，我也一步一步，讓墨利斯引領著我踏入希望的殿堂；一點一滴，學習如何去掌握這隨手可得的希望力量。

原書的文字淺顯生動，你可以完全放鬆心情地去讀它。找一個屬於自己的安靜角落，沏一盅溫熱的茉莉香片，或沖一杯香醇的藍山咖啡，靠著自己最心愛的抱枕，點一盞微黃的檯燈，捧著這本溫馨的小書，慢慢地進入希望的天地。你會發現，你不用擔心到底吸收了多少爆炸性的新知或探索了幾則爭議性的話題。讀這本書完全沒有壓力，你是在恢復生命的力量，找回自己生活的動力。試一試吧！

致謝

在我撰寫這本書的過程中，有幾位相當親密的人對我來說十分重要，他們讓我在執行這項「希望計畫」時，能常保希望，我想在此向他們表示感謝。

麥克·馬維德（Michael Medved）是著名的劇評人，也是我的好友，他給了我創作的動力，把我從起跑線向前推了一把。

我妻子雪莉（Shirley）對我的鼓勵從不間斷，她值得因此獲頒獎章。她從前是，現在仍是我希望的力量來源。當我瀕臨低潮時，她總是支持著我。

我哥哥諾曼（Norman）是我一輩子的導師、伙伴和好友。

阿朗·阿達（Alan Alda）是一位閃亮的明星，他演戲、寫作，同時也導演。不僅如此，他的創作總是充滿人性的溫馨。他十分支持我執行這項寫作計畫。

我的出版商艾琳諾·勞森（Eleanor Rawson）在我寫作的過程中展現相當的耐心，百分之百地信任我；我還要感謝里納·卡羅賓（Leonard Korobkin）的友

誼、開朗的性情以及永遠睿智的法律諮詢；還有我在莫里斯公司（William Morris）的代理人梅爾·柏格（Mel Berger），他從一開始便肯定這本書的價值。

對於「希望」這個極少被人分析的課題上，我一直沒有正式拜師學藝。但除了先知與哲人以外，我倒是從許多智者的身上得到許多啟發。套用馬克斯·勒納（Max Lerner）的話，這些作者都是我的「精神導師」。他們是探討希望的學者，包括卡爾·麥寧傑（Karl Menninger）、諾曼·卡森（Norman Cousins）、保羅·堤利契（Paul Tillich）、傑若米·法蘭克（Jerome Frank）以及艾斯特·伯拉契（Ernst Bloch）。還有世人的模範赫曼·斐菲爾（Herman Feifel）、艾瑞契·卡梭（Erich Cassel）、里昂·卡斯（Leon Kass）與柏尼·席格（Bernie Siegel）。

最重要的是，我感謝神讓我用「己棉薄之力去服務世人」。

閱讀本書之前



Before You Begin This Book





★希望到底是什麼樣的東西？

直覺上我們都明白希望就是一切的根基，但理智卻讓我們懷疑，也許希望什麼也不是。

就像是紙中的纖維一樣，希望是每一本人生書頁上的浮水印記。想想看：每次我們在判斷事情時，總是不經意地在言談之間說出「希望」這兩個字，任何時刻，任何日子都是如此。因為人們是如此頻繁地把希望掛在嘴上，反而讓希望變成沒什麼意義，說了等於白說的老生常談。

希望的概念的確十分深入人心，任何時代都不免有詩人爲它而著迷，就連聖經的讚美詩人也在每一首讚美詩中談到希望。亞歷山大·波普道出了每一位曾經飽受危難煎熬，懷憂喪志者的感觸：「希望在人類心中永垂不朽。」希望不僅永垂不朽，更是世人共同的信念。

但丁曾告誡人們，一直要到我們抵達地獄的邊緣時，才會放棄人類最珍貴的能力：「進入地獄的人哪！拋下所有的希望吧！」地獄便是絕望的深淵。但