



克服人生 逆境

THE SURVIVOR PERSONALITY

實用篇

審視自己的內心 探討生命的意義

作者◎艾爾·席伯特 Al Siebert 譯者◎林憲正



克服人生逆境

實用篇

The Survivor Personality

作者：艾爾·席伯特

(Al Siebert)

譯者：新苗編譯小組

勵志文庫 E24

克服人生逆境・實用篇

The Survivor Personality

作 者／艾爾·席伯特 (Al Siebert)

譯 者／新苗編譯小組

編 輯／α 編校工作坊

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9 F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／法德電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1999 年 6 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1993 by Practical Psychology Press.

Original English language edition Copyright © by Al Siebert.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Perigee Books,
a member of Penguin Putnam Inc.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese character copyright © 1999 by New Sprouts
Publisher Inc.

(原著 ISBN/0-399-52230-1)

定 價／200 元

I S B N/957-8412-93-2

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

目 錄

序

第1章	生命是不公平的，它帶給你意想不到的益處	5
第2章	如何跟生氣的人相處	9
第3章	彈性的根源：內在的「自我」	25
第4章	自我經營的治療	47
第5章	從緊急狀況與危機中倖存	63
第6章	生存的慾望：人性對母性	101
第7章	學習困境倖存者	127
第8章	發現珍寶的能力：不幸變好運	155
		189

第9章
第10章

使自己變成一個人生的強者而生存
我們到下一發展階段的轉變

211 201

克服人生逆境

實用篇

The Survivor Personality

作者：艾爾·席伯特

(Al Siebert)

譯者：新苗編譯小組

目 錄

序

第1章	生命是不公平的，它帶給你意想不到的益處	5
第2章	如何跟生氣的人相處	9
第3章	彈性的根源：內在的「自我」	25
第4章	自我經營的治療	47
第5章	從緊急狀況與危機中倖存	63
第6章	生存的慾望：人性對母性	101
第7章	學習困境倖存者	127
第8章	發現珍寶的能力：不幸變好運	155
		189

第9章
第10章

使自己變成一個人生的強者而生存
我們到下一發展階段的轉變

211 201

序

父母從小教我如何生存。祖父在父親年幼時就去世，他非但不覺得悲哀，反而認為這是他人生最好的經歷之一，因為父親的死，教會他如何在逆境中生存。每當我陷入低潮，母親總會告訴我：「這是上帝的旨意，上帝在指引你方向，你將因此獲益。」母親的這番話每每得到印證。

父母、老師或宗教信仰，都不曾告訴我們該如何成為困境的倖存者。若你幸運成為少數從家庭、或因緣際會學會生存技巧的人，本書將驗證這些你早已體驗過的；若你還沒在自己身上發現這些倖存者的特質，本書不僅能教您這些特質，還會教您如何得到並善用它們。

很多人抱怨生命不公平。然而，這也證明它是何等公平。怎麼說？因為它沒有給任何人差別待遇。每個人都會經歷困局。艾爾·席伯特就用他的智慧和經驗告訴

你：如何克服人生中的逆境，並且在面對不幸時還能致勝。

有一些瀕死的人，在醫生宣布放棄時，卻復原了。我問過這些倖存者中的許多人：「為什麼你們能堅強地活下來？」後來我才知道，他們靠的不是運氣，也不是奇蹟，更非錯誤的診斷。事實上，他們都知道，自己救了自己。同樣地，那些歷經天災人禍卻存活下來的人也都知道，這絕不只是好運而已。

探究其原因，這些生還者都存有某些自救的特質，而這些特質是可以學習的。沒有人可以使你安然無恙並且獲得成功，你必須自己獲得生存的欲望和啓示；沒有人可以改變你，只有你自己才做得到。本書可以成爲你生活的劇本——你人生的藍圖——讓你循序漸進。因爲很多人早已跋涉過這條艱辛路，並留下足跡；只要依循前人的腳步向前邁進，不必成爲拓荒者，你的人生將更容易。

爲什麼你要付出這些努力？你想想：自愛、自我忽視或自毀，到底何者對你有利？事實是，愛自己不是一種自私的行爲，若你連自己都不愛，誰又會愛你？生存的法則之一便是，你並不只是在扮演好自己的角色，你需要的是一種自尊、自重的生活模式。

在你悠遊本書的智慧之前，我必須提醒你幾件事情，倖存者不害怕面對自己的

情感。你必須深入自己傾聽心靈傳達的訊息。暫時麻痺自己或逃避問題，不會使問題消失，你必須從痛苦中學習。要知道，它將是你的晨鐘、恩賜或全新的開始。如果不懂得利用它，你將喪失自我與本質。

千萬別忘記要用赤子之心來看這個世界，讓天真的幽默感成為生活的維他命。向倖存者學習同情和憐憫的重要性。

讓創造力和直覺引導你，要永遠活在「當下」，因為倖存者不活在過去或未來的遐想中。我保證，在你為現在而活的片刻，你將驚奇地發現，有一個富含著創造力的思維和想法，正不斷地向你傾訴。

親愛的讀者，準備開始你的人生旅程：成為一個創造者、一個能參與自我與生動的倖存者。當你讀完本書，你將找到一個適合你的典範。我的典範是萊絲，當我遇到問題時，我會捫心自問：「萊絲會怎麼做？」當你為自己找到一個良師、啓示或動機後，你將發現，這些倖存者成功的要素，值得受到每個人的崇敬，在你遭受苦難時與你感同身受。

願世界和平。

第1章

生命是不公平的， 它帶給你意想不到的益處

當你的人生突然遭遇困境或陷入混亂時，你如何應付？有人覺得被陷害，就責怪別人害自己陷入窘境；有人因此一蹶不振，感到無助、完全被擊敗；更有人生氣，口出惡言傷害每個人。

然而有些人檢討自己，設法面對逆境；到頭來，他們卻做得更好。這些人是人生的強者。他們在面對生存危機和困境時，有驚人的能力。他們用活力與耐力面對挫折，快速和緩情緒，適應環境，並且能應付自如；還利用逆境，化危機為轉機。難道，這些強者就這麼異於常人嗎？不是，他們能在困境中生存，面對痛苦還

能擷取榮耀的原因，就在於他們善用一種你、我都與生俱來的潛能。

如何克服逆境贏得勝利

若你像多數人一樣，沒有人告訴你該怎麼克服逆境和處理危機，本書教您如何發覺與生俱來的生存特質，並擴大你對事情發生時的反應。本書教您：

1. 當你的人生突然失去方向時，你該如何保持鎮定。
2. 如何以有效率的方法處理失調的狀況。
3. 在一個混亂的轉變之下，如何增強信心。
4. 打破自幼以來唯命是從的習慣。
5. 如何避免像個受害者。
6. 如何開發自己的潛力。
7. 如何在瞬息萬變的世界中成功、制勝。

以下是一個人如何從毀滅性的情況，起而創造財富的最佳實例。一九二六年，一個25歲的插畫家和他的哥哥在南加州成立一間動畫工作室。他們的工作室，在當時動畫領域執牛耳的地位，因此，他們從紐約一家電影公司——查爾斯·明斯——

爭取到為期一年且可續約的卡通影集合約。這部卡通叫《奧斯華和幸運兔》。

擁有《奧》片版權的老闆明斯，派他的妹夫喬治·溫克勒到加州瞭解製作的情形；溫克勒花了數週在工作室學習動畫的製作流程。

而當這個大豐收的一年即將結束時，插畫家滿心期盼能和明斯重擬一張為期更久、更有利的合約；於是，他帶著太太搭火車到紐約。到了紐約，他發覺和明斯的洽談並不如想像中順利。插畫家被告知，他們必須以更低的費用才能爭取續約。他非常震驚，於是和明斯討論，說他無法以更少的錢製作卡通。

就在他們討論新價碼時，插畫家發覺溫克勒已說服明斯將整個《奧》片的製作業務轉給他。原來，溫克勒造訪他們加州的工作室時，暗中雇用他最好的幾個動畫家。因為明斯和溫克勒相信，如果由他們自己製作卡通，勢必可以減少費用，增加利潤。而他們逼退的戰略，便是使插畫家自動放棄續約的權利。

他們成功了。

插畫家和他的太太莉安在既震驚又生氣，並大受打擊的情形下，踏上漫長的歸鄉路。他非常懊惱，他這麼相信明斯和溫克勒，這麼信任員工，他曾經為這個合約感到多麼驕傲，也期盼一個公平的待遇。而這一年來，為了能趕在截止日前完工，

他不眠不休，甚至犧牲假日工作。

如今，他竟在毫無預警的情形下，被剝奪製作這大受好評的卡通影集的權利。他再也不能成為卡通製作人了，而他的工作室因此蒙受很大的損失。

化危機為轉機

但是，這個插畫家並未因明斯和溫克勒惡劣的舉動，而表現得像個輸家。在返回好萊塢的火車上，他冷靜思考。他想，他是否能自己創造一個卡通人物？

想起他的第一份插畫工作，是在堪薩斯州一棟老舊建築中的一家繪畫工作室。他不眠不休地在畫板上工作時，常用剩下的食物，餵一隻住在這棟大樓裡的老鼠，他將這隻老鼠取名摩地莫(Mortimer)。

如果讓摩地莫當他卡通的主角呢？

他把這個主意告訴莉安，但是莉安覺得摩地莫這個名字太繞口，牠需要一個更親切、有趣的名字。

那麼米奇(Mickey)怎麼樣？（答對了！這個年輕插畫家正是華特·迪士尼！）他好喜歡米奇這個名字，於是便著手這部卡通影片的素描工作。