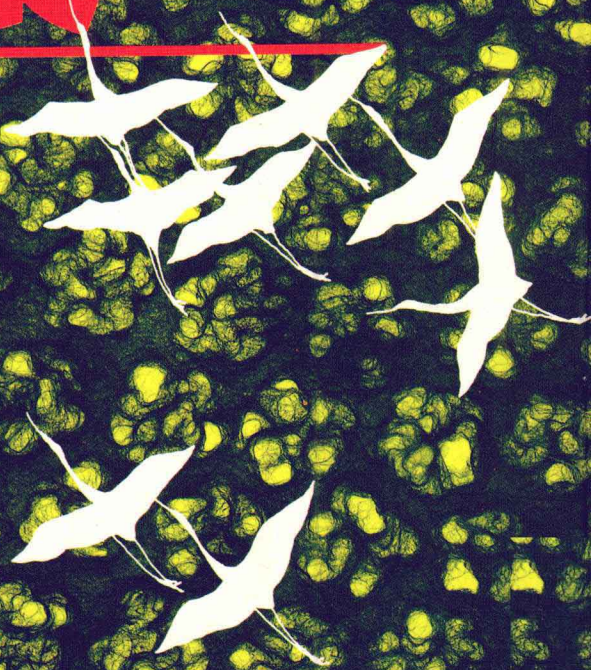


禪心成長

徐木蘭著



A silhouette of a person in traditional Chinese clothing is shown at the top left, reaching out with their right arm towards a ball on a string. The ball is positioned at the top right, and a dashed line indicates the path of the string, which curves upwards and then downwards. The person is positioned as if they are about to catch or release the ball. The entire scene is framed by a thick black border.

成長禪心

徐木蘭著

翻印必究



版權所有

生活叢書(37)

成長禪心

Growing Zen

著者／徐木蘭
發行人／蔡澤蘋
出版者／健行文化出版事業有限公司
社址／臺北市八德路3段12巷57弄40號
郵政劃撥／0112263-4
登記證／行政院新聞局局版臺業第1742號
印刷所／崇寶彩藝印刷公司／電話02-2876522
法律顧問／龍雲翔律師／電話02-5423347
總經銷／九歌出版社有限公司
臺北市八德路3段12巷57弄40號
電話／7526564・7817716
門市部／九歌文學書屋
北市八德路3段12巷51弄34號／電話7402838
北市長安東路2段173號／電話7773915
初版／中華民國82年元月10日

定價170元

ISBN 957-9546-38-X

(缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換)

國立中央圖書館出版品預行編目資料

成長禪心=Growing Zen/徐木蘭著，--初版
--臺北市：健行文化
出版：九歌總經銷，民82
面： 公分，--(生活叢書；37)
ISBN 957-9546-38-X (平裝)

855

81006202

● 目錄

001 請打開另一扇窗

〈第一輯〉生活管理

015 企業主與工作人都有社會責任

019 心焦

023 「小心眼」要受T型訓練

026 追求工作與家庭平衡

029 做人做事的新境界

032 乘勝追擊

035 工作生涯疑無路？

039 男性自我成長有什麼好處？

042 做真正的R·O·C！

0 4 4 讓托兒所與老人之家合而為一

0 4 6 不住一起，也能三代同堂

0 4 9 不要成為年輕人的累贅

0 5 2 精緻父母杜絕受虐兒童

0 5 5 學習健康的與婆婆相處

0 5 8 典型的中生代

0 6 2 具有殺傷力的口頭禪

0 6 5 從個人開始，構築群體和諧

0 6 9 新視界之一：枝葉繁茂的大樹（蘇子華）

0 7 7 新視界之二：怎樣四兩撥千金？

（陳培之）

0 8 4 新視界之三：使辦公室有良性化的光

明
（《黛》雜誌）

〈第二輯〉 成長禪心

- 093 內疚激發了遠行
- 095 克服瑣事的障礙
- 097 曲線的收穫
- 099 安頓暫時的家
- 101 採集資訊，暫居異鄉
- 103 與大學結緣
- 105 巨痛小痛的成長抉擇
- 107 在學術研討會上挖寶
- 109 在「境外」解開自閉症
- 111 坐在前排聽課
- 113 窗「內」有藍天
- 115 泡圖書館、逛書店

1 1 7 象牙塔外

1 1 9 休閒，以當地人自居

1 2 1 緣起中國菜

1 2 3 亂中有序的台灣

1 2 5 追求心富沒有止境

1 2 7 十指雙目的神效

1 2 9 新視界之一：讓自己走在時代尖端

(王家英)

1 3 5 新視界之二：學問來自非學問(劉小梅)

〈第三輯〉女性與工作

1 4 5 提升專業形象，組織同行協會

1 4 7 以平常心面對批評

1 4 9 能工作，是福氣！

- 1 5 1 女部長，可以！女院長，怪怪的？
- 1 5 3 主婦需要另一種成就感
- 1 5 5 形象開明、作風保守的男主管
- 1 5 7 上班女郎二度就業
- 1 5 9 爭取在職進修
- 1 6 2 開會時，請不要再沈默！
- 1 6 5 打破神話的新工作觀
- 1 6 9 現代女性上班族的新工作觀
- 1 7 6 切莫輕易辭職回家
- 1 7 8 國外職業婦女的福利措施
- 1 8 4 再創高峯
- 1 8 7 走出性別陰影，不忘母性責任
- 1 9 1 新視界之一：婦女是未來服務業的主

流

(印莉敏)

196 新視界之二：女性如何尋求思想上的

獨立
(梁景芳)

〈第四輯〉生命在握

- 207 教授也該自我突破與成長
- 209 爲人師者的心痛
- 212 暑假的彩筆
- 215 「班對」的得失
- 218 人生偶得的共享
- 221 先就業再深造
- 224 學生的臨別「贈」言
- 227 僑生的難言
- 230 指導論文的品管
- 233 追求「完」人性格的社會

2 3 7 永遠的聖彼得

2 3 9 新境界的領導者

2 4 3 搖旗吶喊之餘

2 4 6 重新塑造合作的民族性格

2 5 0 根留臺灣的魔棒

2 5 3 意見箱情結的陰影

2 5 7 提昇學生滿意度的人師角色

2 6 1 強性字眼求溝通？

2 6 5 新視界之一：一定要學以致用嗎？

2 7 3 新視界之二：讓生命力從你我開始躍

動
(陳旻苓)

請打開另一扇生命之窗

寫在《成長禪心》出版之前

如果說許多現代人在青草綠地上打高爾夫球，是爲了找回身體健康的話，那麼，多年來在稿紙上打高爾夫球的我，卻是在尋找心靈安富。

透過一枝筆桿，不斷重覆着與心靈有約的習慣，並非近幾年才發生的事。遠在孩童時代，就開始與國語日報結緣；國內求學時代，則把它當成攀附作家夢想的階梯；而在美國遊學的六年期間，更將它視爲與母國文化臍帶親熱歡愉的泉源；一九七八年返台任教後，自許在管理學術園地裏作爲一個小園丁，爲了讓學術生涯的靈感泉湧不斷，更爲了探索心靈世界的寶藏，於是，我嘗試將管理的角度納入學術之外的人間百態萬象裏。

就這樣手揮筆桿高爾夫球似的，在人間萬花叢中尋尋覓覓了近二十年，一本書接一本書的出版，其間固然為個人的心路歷程作了最直接的見證，但是心靈境界卻有柳暗花明又一春的嶄新體認滋味。

在比較有緣接近的文友中，林清玄算是一個非常能夠參透心靈的人。他說的這段話更是讓我觸目驚心不已：「學習管理的人，同時認識到『人生需要管理』和『人生不可管理』是非常重要的觀點。」他說，看清了人生不可管理的事實，對於生活的負面情境，就容易生起一顆包容的心。

一顆包容宇宙的心，就是星雲法師經常說的禪心，這種禪心並非天生的，必需對生命的本體有更廣大、更體貼與更深刻的體認之後，才能水到渠成的油然而生。不敢說我已擁有十足的禪心，但是人近中年，卻能夠清楚的認識到唯有禪意，生命才不會陷入空虛迷幻的生活現象裏，生命也才不會成爲生活的影子而能突顯意義。

在這本取名爲《成長禪心》的書裏，共收了七十多篇短文，其中絕大部份是個

人在經濟日報、聯合報、中國時報、中華日報與民生報等各媒體上筆耕的結果；少部份則是與記者朋友們交換心靈故事後的結晶。現在將它們一併收集，分成四輯：第一輯為〈生活管理〉；第二輯為〈成長禪心〉；第三輯為〈女性與工作〉與第四輯〈生命在握〉。

展讀這些舊作，發現其中夾雜理性、感性與禪性的色彩。如果每一個人要全「心」以赴活出自己的尊嚴與意義的話，那麼一顆更包容、更貼切、更深刻的心靈是不可或缺的。衷心期望的是《成長禪心》不僅能夠與您分享我的微觀經驗，還希望替您打開另一扇可供省思欣賞的生命之窗來；當然更重要的是，我們人生的煩惱可以平息，身心可以安頓。

最後，要感謝健行出版公司的朋友們，沒有他們的耐心與耐勞，這本書是無法出爐的。

徐木蘭

八十一年十二月
於素心齋

●目錄

001 請打開另一扇窗

〈第一輯〉生活管理

015 企業主與工作人都有社會責任

019 心焦

023 「小心眼」要受T型訓練

026 追求工作與家庭平衡

029 做人做事的新境界

032 乘勝追擊

035 工作生涯疑無路？

039 男性自我成長有什麼好處？

042 做真正的R·O·C！

- 0 4 4 讓托兒所與老人之家合而為一
- 0 4 6 不住一起，也能三代同堂
- 0 4 9 不要成為年輕人的累贅
- 0 5 2 精緻父母杜絕受虐兒童
- 0 5 5 學習健康的與婆婆相處
- 0 5 8 典型的中生代
- 0 6 2 具有殺傷力的口頭禪
- 0 6 5 從個人開始，構築群體和諧
- 0 6 9 新視界之一：枝葉繁茂的大樹（蘇子華）
- 0 7 7 新視界之二：怎樣四兩撥千金？
（陳培之）
- 0 8 4 新視界之三：使辦公室有良性化的光

明

《《黨》雜誌》