

大眾心理館

心靈成長

鄭石岩作品集

著

2

鄭石岩

隨緣 成長

把握經驗學習，創造悅樂人生



大眾心理館

心靈成長 2

鄭石岩作品集

國家圖書館預行編目資料

隨緣成長：把握經驗學習，創造悅樂人生／鄭石
岩著 -- 二版. -- 臺北市：遠流，2008.04
面：公分. -- (大眾心理館)（鄭石岩作品
集 心靈成長；2）

ISBN 978-957-32-6284-8（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

97004196

大眾心理館

鄭石岩作品集 心靈成長 2

隨緣成長

把握經驗學習，創造悅樂人生

作者：鄭石岩

執行主編：林淑慎

特約編輯：趙曼如

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 臺北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥：0189456-1

電話：2392-6899 傳真：2392-6658

法律顧問：王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2008 年 4 月 1 日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 240 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Print in Taiwan

ISBN 978-957-32-6284-8

 遠流博識網 <http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

隨緣成長

把握經驗學習，創造悅樂人生

鄭石岩／著

我的創作歷程

鄭石岩

寫作是我生涯中的一個枝椏，隨緣長出的根芽，卻開出許多花朵，結成一串纍纍的果子。

我寫作的著眼點，是想透過理論與實務的結合，闡釋現代人生活適應之道，提倡正確的教育觀念和方法，幫助每個人心智成長。透過東西文化的融合，尋找美好人生的線索。我細心的觀察、體驗和研究，繼而流露於筆端，寫出這些作品。書中有隨緣觀察的心得，有實務經驗的發現，有理論的引用，也有對現實生活的回應。在忙碌的工作和生活中，我採取細水長流，每天做一點，積少成多。

從第一本作品出版到現在，已經寫了四十幾本書。這些書都與禪佛學、教育、親職、心靈、諮商與輔導有關。寫作題材從艱深的禪學、唯識及心靈課題，到日常生活的調適和心智成長，都保持深入淺出、人人能懂的風格。艱澀冗

長的理論不易被理解，特化作活潑實用的知識，使讀者在閱讀時，容易共鳴、領會、受用。因此，這些書都有不錯的評價和讀者的喜愛。

每當演講或學術討論會後，或在機場、車站等公共場所時，總是有讀者朋友向我招呼，表達受惠於這些著作。他們告訴我「你的書陪伴我度過人生最困難的歲月」，或說「我是讀你的書長大茁壯的」。身為一個作者，最大的感動和安慰，就在這些真誠的回應上：歡喜看到這些書在國內外及中國大陸，對現代人心靈生活的提升，發揮了影響力。

多年來持續寫作的心願，是為研究、發現及傳遞現代人生活與工作適應的知識和智慧。所以當遠流規劃在【大眾心理館】裡開闢【鄭石岩作品集】，期望能更有效服務讀者的需要，並囑我寫序時，心中真有無比的喜悅。

我在三十九歲之前，從來沒有想過要筆耕寫作。除了學術論文發表之外，沒想過要從事創作。一九八三年的一場登山意外，不慎跌落山谷，脊椎嚴重受創，下半身麻痺，面臨殘障不良於行的危機。那時病假治傷，不能上班，不多久，情緒掉到谷底，憂鬱沮喪化作滿面愁容。

秀真一直非常有耐心地陪伴我，聽我傾訴憂慮和不安。有一天傍晚，她以佛門同修的立場警惕我說：「先生！你學的是心理諮商，從小就修持佛法；你懂得如何助人，也常常在各地演講。現在自己碰到難題，卻用不出來。看來你能講給別人聽，自己卻不受用。」

我聽完她的警語，心中有些慚愧，也有些省悟。我默然沉思良久。我知道必須接納現實，去面對眼前的困境。當晚九時許，我對秀真說：「我已了然於心，即使未來不良於行，也要坐在輪椅上，繼續我的教育和弘化工作，活得開心，活得有意義才行。」

她好奇的問道：「那就太好了！你準備怎麼做呢？」

我堅定的回答：「我決心寫作，就從現在開始。請你為我取下參閱的書籍，準備需要的紙筆，以及一塊家裡現成的棋盤作墊板。」

當天短短的對話，卻從無助絕望的困境，看到新的意義和希望。我期許自己，把東方的禪佛學和西方的心理學結合起來，變成生活的智慧；鼓勵自己，把學過的理論和累積的實務經驗融合在一起，成為活潑實用的生活新知，分享

給廣大的讀者。

邊研究邊寫作，邊修持邊療傷，健康慢慢有了轉機，能回復上班工作。歷經兩年的煎熬，傷勢大部分康復，寫作卻成為業餘的愛好。從一九八五年出版第一本書開始，所有著作都經秀真校對，並給予許多建議和指教。有她的支持，一起分享作品的內容，而使寫作變得更有趣。

住院治療期間，老友王榮文先生，遠流出版公司的董事長，到醫院探視。我送給他一本佛學的演講稿，本意是希望他也能學佛，沒想到過了幾天，他卻到醫院告訴我：「我要出版這本書。」

我驚訝地說：「那是佛學講義，你把講義當書來出，屆時賣不出去，你會虧本的。這樣我心不安，不行的。」

他說：「那麼就請你把它寫成大家喜歡讀的書，反正我要出版。」

就這樣允諾稿約，經過修改增補，《清心與自在》於焉出版，而且很快暢銷起來。因為那是第一本融合佛學與心理學的創作，受到好評殊多。爾後的每一本書，都針對一個現實的主題，紮根在心理、佛學和教育的學術領域，活化

應用於現實生活。

禪佛學自一九八五年開始，在學術界和企業界，逐漸蔚成風氣，形成管理心理學的一部分，企業界更提倡禪式管理、禪的個人修持，都與這一系列的書籍出版有關。

後來我將關注焦點轉移到教育和親職，相關作品提醒為師為親者應注意到心理健康、學生輔導、情緒教育等，對教育界也產生廣泛的影響。教師的愛被視為是一種能力，親職技巧受到更多重視，我的書符合了大家的需要，並受到肯定，例如《覺·教導的智慧》一書就獲頒行政院新聞局金鼎獎。

在實務工作中，我發現心靈成長和勵志的知識，對每一個人都非常重要。於是我著手寫了好幾本這方面的作品，許多家長把這些書帶進家庭，促進親子間的和諧，並幫助年輕人心智成長；許多大學生和初踏進社會的新鮮人，都是這些書的讀者。許多民間團體和讀書會，也推薦閱讀這些作品。

唯識學是佛學中的心理學，我發現它是華人社會中很好的諮商心理學。不過原典艱澀難懂，於是我著手整理和解釋，融會心理學的知識，變成一套唯識

心理學系列。此外，禪與諮商輔導亦有密切的關係，我把它整理為禪式諮商，兼具理論基礎和實用價值，對於現代人的憂鬱、焦慮和暴力，有良好的對治效果。目前禪與唯識，在心理諮商與輔導的應用面，不只台灣和大陸在蓬勃發展，全世界華人社會也用得普遍。每年我要在國內外，作許多場次的研習和演講，正是這個趨勢的寫照。

二十年來我在寫作上的靈感和素材源源不絕，是因為關心現代人生活的適應問題和心理健康。我從事心理諮商的研究和實務工作超過三十年，個案從兒童青少年到青壯年及老年都有；類別包括心理調適、生涯、婚姻諮商等，我也參與臨終諮商及安寧病房的推動工作。對於人類心靈生活的興趣，源自個人的關心；當我晤談的個案越多，對心理和心靈的調適，領會也越深。

我的生涯歷練相當豐富。年少時家境窮困，為了謀生而打工務農，當過建築工、水果販、小批發商、大批發商。經濟能力稍好，才有機會念大學。後來我當過中學老師，在大學任教多年，擔任過簡任公務員，也負責主管全國各級學校訓輔工作多年，實務上有許多的磨練。

我很感恩母親，從小鼓勵我上進，教我去做生意營生。她在我七歲時，就帶我入佛門學佛，讓我有機會接觸佛法，接近諸山長老和高僧，打下良好的佛學根柢。我也很感恩許多長輩，給我機會參與國家科技推動工作長達十餘年，從而了解社會、經濟、文化和心理特質，是個人心靈生活的關鍵因素。如果我觀察個案的眼光稍稍開闊一些，助人的技巧稍微靈活一點，都是因為這些歷練所賜。在寫作時，每一本書的視野，也變得寬博和活潑實用。

現在我已過耳順之年，但還是對於二十餘年前受重傷所發的心願，珍惜和努力不已。希望在有生之年，還有更多精神力從事這方面的研究和寫作。寫作、助人及以書度人，是我生命意義中很重要的一部分，我會法喜充滿地繼續工作下去。

隨緣成長的心理動力

生活是一個活潑、不斷變動的調適過程。它的本質是活的，是有不確定性的。生活要隨著環境的變化，不斷重新學習，作出正確的認知、判斷和回應。

每個人都必須終身學習，把握隨緣成長的契機，這才會有好日子過。

我們生活在快速變遷的大環境裡，停止學習和成長，就等於衰退或陷入困境。隨著經濟、社會、政治和文化的變遷，個人在工作和生活上的調適，更需要知識、能力和創新。因此，無論在專業技術、健康、婚姻，乃至個人理財、教育子女或心靈生活，都需要隨緣學習和成長。

透過隨緣學習和成長，個人的認知基礎（schemas）會豐富活潑起來，產生正確的思考和創意，從而提升解決問題和自我調適的能力。

就個人潛能發展而言，心理學家舒茲（William Schutz）把它分成身體、心智、人際和社會等四個範疇。它們的功能之所以能發展良好，就是要隨緣學習

和成長，而且要不斷創造學習的機緣和環境。

潛能是隨緣學習和成長的產物。就像藏在地底下的礦，必須開採出來，經過冶鍊才能成為可用的金屬和器材。隨緣成長的觀念，不但要用在教育上，同時要用在企業、政治、經濟和科技發展上，形成一種文化才行。

隨緣學習成長的人，不但能力好、創意多，更值得注意的是他們的心理調適能力強，在碰到挫折或創傷時，其轉敗為勝或療傷止痛能力也強。

我觀察這些生活的佼佼者，對照心智停滯不前的人，發現隨緣成長的心理要素如下：

克服阻抗心理

學習是一個向未知世界探尋答案的冒險。我們對於未知的蠻荒世界，有著懼怕和不安的心理機制，而阻止個體冒險，以確保眼前的安全。這是生物性的天賦，目的是避免莽撞，帶來危險。這是每個人都有的天性，至少必須「臨事而懼，好謀而成」。但是個體一旦接受過多的制止、懼怕或威脅性的經驗，就

會把主動探尋的好奇心壓抑下來。對於新的情境和變化，佇足不前或者迴避它的挑戰，以致放棄好奇心，放棄學習，甚至尋找逃避責任的心理機制，而形成心理症狀。

克服阻抗學習（resistance to learning）的重要關鍵，就是看清事實，提出可行的方案，勉強自己去做該做而不想做、該學而不想學的事。

生命是要面對許多挑戰的。面對問題和解決問題是一件痛苦的事，甚至是令人畏懼不前的事。個體願意採取行動，而不是對問題麻木不仁，等著它走開，或藉著種種麻醉（如藥物、酒精或一頭栽進虛擬世界）等方式來逃避問題，是需要努力以赴的。

當個體願意承擔起責任，願意忍辛耐苦去面對生活的挑戰時，他的主動性和好奇，會開始活躍起來。這就能克服阻抗心理，成為隨緣學習的主動者。

從諸多心理學研究文獻中得知，主動學習者不但在事業上表現優秀，在生活上也幸福健康，這就是最好的回報。

人際動力

觀察隨緣學習者的行為特質，發現他們都有一些學習型的朋友，形成一種學習的氣氛和知覺。他們不是「群居終日，言不及義」，而是在交談中產生交流，甚至分享新知和智慧。更重要的是他們彼此分享學習和成長的動機。在同業之間，或許他們保守了自己的營業機密，但透過接觸和互動，卻產生隨緣學習的心理動力。

人不可能只靠一種知識生活得好。生涯的每個階段，需要不同的技術和眼界；生活的各個面向，需要多元的知識和智慧。隨緣學習者透過人際互動，接觸不同年齡、不同專業領域的人，總是虛心不自負，與人交談互動。我發現他們善長於心的交談，而不是言詞爭鋒；他們不卑不亢地請教問題，了解對方的本意。

他們在觀念上的交流，往往是一種全新的認知，而不是沒有創意的拼湊組合；他們珍惜團體動力所產生的啟發和創造，這在企業裡產生團隊和合作的智慧。畢竟這不是一個單打獨鬥的時代，無論在專業或生活的各個層面，人不能

「獨學而無友」，否則必然「孤陋而寡聞」。

顯然，人際動力影響學習殊多，要記得與好學的人為友，要找機會參加學習的活動。

積極的期待

人怎麼期待，就怎麼行動。每個人都會假定事情會怎麼發展，從而產生預期。如果預期它會往好的方向走，心情就會振作，形成樂觀的思考模式，隨之而來的學習和行動，也變得積極。

積極和期待形成目標和動機，它啟動了學習、思考和行動。一般而言，缺乏目標和意義感的人，生活會變得頹廢，心情會變得無聊空虛；對自己有著積極性的期待，就會隨緣成長和學習。

心理學家席爾（Michael Scheier）和卡弗爾（Charles Carver）指出：有些人是樂觀的，傾向於在各種狀況下，期待好的結果，有些人是悲觀的，傾向於期待壞的結果；前者體驗著快樂和樂趣所構成的正向情緒，後者則經驗到不安和

焦慮的情緒。尤其是本質性悲觀的人，更容易陷於沮喪和無奈。他們隨緣學習和成長的動力，就跟著削弱下來。

期待著創造新機，預期能克服眼前的困難，就會引發學習新知的行動，完成自己的目標。積極的期待使人振作，產生隨緣學習的行動力。

習慣最重要

隨緣學習是一種習慣，養成這個習慣，將會終身受用。好的學習習慣，不但產生豐富的學習效果，同時能使個體靈活運用所學，產生更多創意。心理學大師柯永河教授指出：心理健康的人，好習慣多，壞習慣少；不健康的人，好習慣少，壞習慣多。好的習慣成就好的性格，好的性格成就好的命運。然而，各種良好的習慣卻來自隨緣學習和成長。

透過認知、練習和增強，良好的習慣得以養成；透過典範仿效和社群參與，良好的習慣因耳濡目染而鞏固；透過自我覺察和自我砥礪，良好的習慣會增加和深化。