

大眾心理館
心靈成長

鄭石岩作品集

著

1

鄭石岩



行動 使人生改觀

想得正確做得對，生命豐富又有味

大眾心理館

心靈成長 1

鄭石岩作品集

國家圖書館預行編目資料

行動使人生改觀：想得正確做得對，生命豐富又有味／鄭石岩著．--初版．--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；1）

ISBN 978-957-32-6281-7（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

97003687

大眾心理館

鄭石岩作品集 心靈成長 1

行動使人生改觀

想得正確做得對，生命豐富又有味

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 初版一刷

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 978-957-32-6281-7

 遠流博識網 <http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

行動使人生改觀

想得正確做得對，生命豐富又有味

鄭石岩／著

我的創作歷程

鄭石岩

寫作是我生涯中的一個枝桠，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，而使寫作變得更有興趣。

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。

用行動打造精采人生

行動使人精神抖擻，生活卓越有味。多采多姿的人生，不會憑白無故出現，是努力用行動經營出來的。人生之所以有價值、有快樂、有興致，都要從行動中締造。

多年來的觀察研究，我發現憂鬱沮喪的人，多由於缺乏正向行動所致。甚至大部分焦慮的人，亦因內心的恐懼，抑制了正當的行動，使焦慮變本加厲。從另一個角度看，性格異常的人，容或仍會有些行動，但大多有粗暴、侵犯和退縮等特質，不但不能解決問題，反而製造新的困擾。很顯然，這也是缺乏正確行動所致。

缺乏正確行動或行動被抑制，會帶來許多生活上的困擾，甚至造成心理疾病。現代社會正面對一個共同的難題，許多人在網路遊戲中留連忘返，通宵達

旦。在他們的意識裡，自己好像採取了許多行動，但那畢竟是場虛擬的遊戲。許多青少年因為沉迷於網路遊戲，而降低對現實生活的適應力。

行動影響身心健康、工作效能、學習、成長、情緒好壞，乃至個人的成就和幸福。正確的行動就是在創造人生，使生活變得生機盎然。一個人只要懂得採取行動，就會使人生改觀。正確行動的要領包括：

正向思考

我們怎麼思考就會怎麼行動，怎麼行動就會怎麼感受。想法正確，是行動正確的先決條件。正向思考就是要避免感情用事、脫離現實、草率決定、滋生偏見和悲觀想法等有礙正確思考的因子。誠如艾倫·貝克（Aron Beck）所說，「匡正錯誤的觀念，可以消除或抑制不當的想法和情緒。」研究指出，情緒會干擾思想，思想也會影響情緒。凡事要想得正確，就必須理智些，平心靜氣地面對現實。這要比衝動草率更能做正確的決定。

消極悲觀的想法令許多人沮喪、裹足不前，從而延宕了回應，繼而坐失良機。消極悲觀的人甚至不能為了保障自己的健康而採取行動。他們的工作表現亦多消極且無所作為。

人若能採取樂觀積極、面對現實的態度，思考就會正確，自然會有行動力。這對於健康、事業、婚姻的生涯，都會有正向的幫助。

及時行動

行動是要及時的，要做得對又要適得其時。年輕人懂得及時努力，把學識基礎打好，出了校門又能及時把握機會，在職場上盡情發揮。在工作上懂得及時回應，及時做該做的事，不但容易得到賞識，而且能爭取到更多磨練的機會。因為懂得及時行動，易獲得有利的工作環境，成功者的氣勢就會奠定起來。

不能及時行動的人，往往有拖延的惡習。拖延行動源自拖延決策。凡事遲疑不決，憂柔寡斷，猶豫躊躇。因此，要培養及時行動力，必須做好決策，把

時程掌握好，勉勵自己及時採取行動。

成功的人生建立在及時行動上。事業如此，婚姻和教育子女亦如此，健康更是如此。

未必完美

凡事設想周全、踏實行動，是為人做事的公認要領。但行動的結果，免不了有未盡滿意之處。然而有些人執著於完美，在做人事上強迫自己十全十美，很可能會帶來挫折，造成極度焦慮，影響信心，而招致失敗。過去戴維·布恩思（David Burns）研究發現，約有百分之四十的人受到追求完美所產生的壓力，較常感到焦慮、沮喪，生活和工作的挫折感亦較多。

追求卓越的人致力於力爭上游，爭取高水準的表現。追求完美的人則強迫自己實現不可能的目標，並完全以成就來衡量自己的價值。因此他們較易害怕失敗，受到壓力的不斷鞭策，自信自尊逐漸下降，情緒變得不穩定，且想逃避

工作和人際交往。

人要追求卓越，實踐自己可期的目標，行動力才會強大。反之，用追求完美的態度，給自己訂下高不可攀的目標，就會陷入沮喪鬱卒，而無所作為。

不可追悔

付諸行動後的成敗，當然要檢討，設法改進，提高品質，以便獲得更好的成績。檢討與改進是對的，但若陷溺於追悔，甚至引發內疚或不安，那就犯了大忌。

追悔過去，只會帶來懊惱，打擊信心，對自己落井下石，別無其他意義。心理學家鼓勵大家了解錯誤，勇於改進，但反對凡事追悔，瞻前顧後。

要想培養積極的行動力，必須具備專注的實踐熱忱和創意，忘懷過去，不被遺憾的往事羈絆；事過境遷，就得放下它。我們不需一直追懷過去的錯誤，重溫往事的委屈和羞辱。每個人都有些不光采的往事，正確的態度是面對它、

了解它，然後揮別它。否則會浪費許多精神，抑制建設性的行動和創意。

培養精力

你的精神能量就是生活與工作的精力。它需要培養和孕育。如上所說，人若長期追憶過去的羞恥、委屈、創傷或挫敗，精神力就會耗弱，回應現實的精力和毅力，亦會受到嚴重的打擊。

然而，目前人們最嚴重的事是，在生活和工作中彼此勾心鬥角，互相抨擊詆毀，對立敵視。這會使精神能量受到嚴重剝奪，而陷入不安、衝動、憤怒或仇恨。這種現象對婚姻、家庭、親子乃至事業，都會是嚴重的打擊。

所以每個人都要涵養自己的精神能量。透過親情友愛、美的欣賞、清醒的領悟，孕育精神力，才能在工作和生活上有良好的行動和表現。

解釋行動的心理意義之外，本書將帶領你就生活與行動的幾個向度，了解怎麼行動，會對自己的潛能發展有益，從哪些方法入手，可以締造生活和工作