

生命角色几经转换
何以做到每一次都
优雅成功？

这本书，深深疗愈了我的心，
让我能继续无畏地走下去。

——陈绮贞

我打算带着它在旅途中，把这些
从善良与勇气出发的篇章读完。

——李宗盛

生 命 的

×
陶晓清
著

七堂关于人生
的成长课

RIVER OF LIFE

河 流

台海出版社

生命的河流

七堂关于人生的成长课



陶晓清

著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的河流：七堂关于人生的成长课 / 陶晓清著.

—北京：台海出版社，2018.6

ISBN 978-7-5168-1938-8

I. ①生… II. ①陶… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108945号

著作权合同登记号 图字：01-2018-3411

生命的河流

© 陶晓清

本书经由时报文化出版公司独家授权，限在中国大陆地区发行。

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

生命的河流：七堂关于人生的成长课

著 者：陶晓清

责任编辑：刘 峰 贾凤华

策划编辑：王茗一

版权支持：张晓阳

封面设计：果 丹

封面插画：瑶背背

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号

邮政编码：100009

电 话：010 - 64041652 (发行，邮购)

传 真：010 - 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市嵩川印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230mm

1/32

字 数：160千

印 张：8.5

版 次：2018年8月第1版

印 次：2018年8月第1次印刷

书 号：978-7-5168-1938-8

定 价：42.00 元

版权所有 翻印必究



本书作者陶晓清老师依据“人生七大危机”的划分法（这一理论架构直接来源于其导师陈怡安的著作《人生七大危机》），将人的一生分为七个阶段（出生、上学、青少年、大挣扎期、中年、老年、死亡），每一阶段分别对应一种危机。书中，她以细腻、平实的笔触，将自己在人生各个阶段所经历的故事与危机化解过程中的生命感悟娓娓道来。

正如作者在该书中所言，“人生七大危机”及其所对应的危机化解办法，既非她的原创，也非某一个人的独创。从古希腊哲学到《新约》，从中世纪到莎士比亚，这一理论在历经几千年的演变及若干代心理学大师们的累积后，已经在全球范围内帮助千千万万的人重塑了他们的人生，由此可见其影响之深远。

要继承和阐释理论并不难，要举例和讲故事也不难——难的是能够在日常生活中切实践行理论、并以自己走过的路印证理论的强大力量。从这本书中我们能够清晰地看到，陶晓清老师同时做到了这两点。

书中所写的“七大危机”，我们每个人几乎都会经历；而她所述说的，既有勇敢、也有脆弱；最难能可贵的，是她在生命面前的诚实以对、尽兴生活。有这样一位和蔼可亲的过来人肯与我们分享，也能让我们在接下来的人生道路上，走得更为坚定、踏实。

陶晓清：七堂关于人生的成长课

——教你如何化解“人生七大危机”

1. 出生危机

问：如何在人生的起点顺利迈出完美第一步？我们应该从婴儿身上学习什么？

答：要有深刻的自我觉察，了解自己的需求且勇于表达。

3. 青少年危机

问：爱与愤怒，二者皆无法为我们所掌控？

答：接受生命的实相而不耽溺于浪漫的想象，以行动去爱人而非言语。

我们可以运用不伤害自己与他人的方式，安全地释放愤怒的能量。

5. 中年危机

问：“人到中年”是否意味着生命开始走下坡路？

答：中年正是生命的巅峰状态，有时间、有精力与世界分享此前积累的人生智慧，同时享受更富于质感的物质文化生活。

7. 死亡危机

问：可曾这样发问：希望自己在意的人在我们死后会记得我们什么？

答：写下自己的墓志铭——它比计划清单更重要。只有从心底真正接受了死亡，我们才能更好地生活。

2. 上学危机

问：上学离开家，不安全感初次胁迫我们，究竟该以怎样的态度来面对？

答：找到那面“平光镜”，正视自我、他人与世界。

4. 大挣扎时期危机

问：我的 Mr./Ms. Right 怎么还没到？幸福婚姻的秘诀何在？我该如何一步步实现理想？

答：关于恋爱：与伴侣在调试过程中共同成长，感情才浓醇悠远。

关于婚姻：有磨合、有成长、有担当，构筑充满人性之美的婚姻。

关于事业：要先有自己的肯定性。明确了自己的需求，这个世界才会给你想要的。

6. 老年危机

问：“我老了，不行了”以及“退休无用”？

答：接纳真实的自己。要做到即便暂时遇到低谷，也能安心地调整步伐。因为生命的本然在于永不止息。

“我现在常常提醒自己用平光镜看这世界，

我也可以随时根据情境伦理来调整自己的观点并做出选择，

我还可以在观照他人也不抛弃自我的情形下继续我的生命旅程。

同时是老师也是学生，不断地学习、分享、创作，生活更充实，生命更圆润。

我无法决定我的未来，我只能决定要用什么样的态度来面对我的每一天。”

——陶晓清



我的广播生涯，从十八岁开始到现在七十一岁，没想到头发都白了，我还可以一直做广播，并在二〇一七年获得第五十二届广播金钟奖“特殊贡献奖”，儿子马世芳（左）也获颁“流行音乐节目奖”，生命真是太完美了。



生命像是航行在一条蜿蜒河流上的小船，属于我的这条小船停靠的第一个码头，就是刚出生时的家庭。



我的父亲和母亲，在初恋的时候就互相吸引，并在十九岁那年就结婚。他们常常告诉我们：“你们只要健康快乐就好。”



友谊丰富了我的人生，我很幸运，青少年时期就结交到一辈子的好朋友（左起玲、咪、我、小毛），至今还能经常安排一起度假，互相陪伴，维持深厚的交流。



一九六五年，我正式进入“中国广播公司”成为节目主持人时，还在世界新闻专科学校读五年级，这一做就将近三十年，一直做到四十八岁退休。



没想到因为乳腺癌而加入乳腺癌病友协会，又有机会成为网络电台“牵手之声”的台长，再次展开另一段关于电台的梦想。我真的很享受做广播节目，所以现在又能主持网络电台的节目，真的很开心。



一九九二年初次到加拿大海文学院上课，在那次的课程中，不但结识了许多志同道合的朋友，也找到了自己的盲点，更清楚自己未来的人生方向（左为冯铮、右为关神父）。



在海文学院听完黄焕祥（左三）与麦基卓（左四）的课之后，也激起我将来要找个搭档一起开设课程的向往。



我曾有两个梦想，一个是做广播做到老，另一个则是当老师，如今这两个梦想都实现了。感谢一路走来的人与事，我真的很开心能持续地奉献自己，把生命用在需要我的地方。

推荐序

这个人很健康

亮轩 / 作家

太太写了书，指定要先生写序，此事古难为。夫妻是至亲，苦乐悲欢尽在不言中，而且，也非言语之所能尽意。此书若是诗集、小说甚至于散文，写个序从文学角度观照，总能应付，然而自道平生事，无论篇幅短长，其中之我，若隐若现，是耶非耶，点滴在心而无法以言语道断，真说清楚，便已非夫妻了。稿本杀青，不欲干犯，所以，只得尽可能说实话，却也要声明，闺房之内种种，无法实话都说。谨守就事论事之原则，一抒读后之观感。

陈怡安先生骤然过世，对许多人都是一大打击，晓清也是其中之一。怡安先生是我亲眼目睹少数真正的书生，而且具有淑世精神。他能得人心，乃是品学兼优的明证。怡安先生与我交浅，数面之缘而已，大多匆匆忙忙。然而晓清能写下一书，把自老师所授之学，发挥延伸，用做报答老师教诲之恩，这样的精神，很少人做得到，很可以肯定。

晓清是个按部就班做事的人，我尝谓，你是那匹拉车的马，两眼都让黑铁片把两侧罩着，只能见到前方，所以一件事做起来自然勇往直前，目不斜视，更无反顾。她做节目、主办大型演唱会、带团去其他地方巡回、写书、译书、参与任何团体的工作，直到她面对病痛、看诊、做运动、学习撕贴纸画、控制饮食……无论大小诸事，都能尽心尽力，一丝不苟，是一匹只会向前狂奔的马。家中对她应无要求，因为她也能在可能范围内尽其所能，而我则视一切俱为尘缘，大而化之，是以五十年来大体上相安无事。她之所谓婚姻危机，怡安先生与我都并不以为然，是她凡事认真，自难免小题大做，这一部分，读者不必深信。我从无一日以为会跟此人活着分手。

虽然她丽质天生，但是以她行事风格，方方正正，钉钉板板，很有须眉之气，换了别人，大概不会太顺利，只因她平生从无私心，事情很少行不通，然而上当也很容易，好在无权无势，便是上当，损失尚能承担。更可道者，乃因其为人真诚，会跟她计较的人难找，纵使共同合作中偶有摩擦，事过境迁也就无事了。在书中她写出曾有一人到她跟前骂她一生顺利高高在上我最讨厌你等等，很让我吃惊，我原本以为她是个真不会有敌人的人。但是骂她的人好在从无跟她合作的经验，可以归诸不正常。

舍下从来就是各走各边，互不干扰。五十年来她之所为我未尝过问，而我之所为也是安安静静中进行。依我所见，那位不

正常所言，跟我的看法去之不远，只是我一点都没觉得她讨厌。她的书房门上挂一纸牌，上书“录音中”，就是要我不要打扰。岂止在录音中，她出国出门是工作是玩耍日子是长是短，我一生都未过问，就是跟我讲也未必记得住，我也忙。因此，她在写什么书，我也不知。出版社的人到家来谈事情，大概知道快出版了。我之拙文出版，也是如此，她也是到了出版社把赠予作者新书送到了家，方才初初见识。

这一次明显的不同，她居然要求给写一篇序文。平生所写序文难计，但是个人也有一原则，就是自己的书不会找人写序，原因是，序文写来是很累的。想不到这一回中了大奖，太太要求写序。可以想见，她写了也有不少的书了，我们白头偕老至今，还是第一次蒙她不弃。足证她是觉得这本书是她很重要的作品。

书名《生命的河流》，也是写序前读书方知。其实是她成长至今的一条大河。依照陈怡安老师所教，也是陈老师的一本《人生七大危机》书中分类，她也以此把自己的一生整理出这样的七大主题，可见她没有想要自立品牌，是恪遵老师所遗的大经大法，一一检讨，发而为文。是以个人的经验，证实所学的理论。

从文章中读得出她是个不会把自己放大的人，不仅对老师敬爱，对任何相处的人，凡是只要有尺寸之得，她都铭记于心。大家不是天天说感恩感恩吗？她心中充满了对人加诸于她的恩典，由衷的感激。从她所写的给许多人的信中，看得出她真的是

三人行必有我师的实践者。这个人是个方脑袋，又直道而行，自不免让不熟悉的人以为高傲，其实她心中真没有比她不如的人，这才是她能学到一点点本事的主因。

她经历了“七大危机”，有许多痛苦我也不太清楚，尝想，认真的人痛苦也比较深一点。但是基本上她不是个复杂的人，痛苦要消解也快，“只要想通了就好”。书中可以找到若干事证，那就是她会将有麻烦的还是不开心的事情，打打包归到心理上的抽屉里，做上标识，从此相安无事。她是个乐观而不钻牛角尖的人，得力于此。我个人缺点甚多，她应该有许多的抽屉都是装着我的问题，她早贴好了标签，从此日日静好，直到如今。

一本书有无价值是个重要的问题，这里有许多是她的经历与想法，不是每个人的经验想法都足以发行成书，这本《生命的河流》其实是个小人物的故事。在我眼中，她有时确实神乎其技，在极困乏中依然可以做出些风风光光的场面。不过她在书中从没夸饰，这要是说她谦虚，不如说她天生对名利无感，在家里也不提她在外面的风光。这样的朴素使得她容易与一般人相处，而她也不重虚荣，反而鲜有深相来往的名流，所以与她相待者也都真诚质朴。这本书的特点是很像她这个人，分门别类，中规中矩，你便是说她讲得有你不同意的地方，却无法证实她说了任何一句假话或是在吹牛。

由于她总是没把自己看高，所以她的经验与想法就能让大

多数人感同身受。她是否必须那么认真地活着，是她自己的决定，我无意见。人生的危机也许不止七个，不过她反观一生，归纳出她自己面对七大危机，也要有勇气。依她所言，老公儿子都是靠不住的，她得自己解决问题。其实人生到了后来都没什么靠得住的，都走得孤单。但是晓清没有自怨自艾，反倒是正视问题，细细认知，然后面对。这个人很健康。

书中所见，她一生经历的人与事真不少。工作上的认真也都能让上司满意，但是节骨眼上她非要退休不可，那时她才四十七八岁，再干十几二十年谁也不会讨厌她。名也好，钱也好，她说扔就扔。这样的风格是很反常识的。然而她重新学习心理咨询，前后岛内岛外历时十八年，居然拿到了专业执照，曾经有人说她的个人转型没有成功，事实证明那样的话说早了。她把一生所学，不论是音乐的、心理的、理论的、实际的，也都融为一炉，触类旁通，左右逢源，处处可用，这是她时时用心所致。此书做到这样，应当没有灾梨祸枣吧？

我们都已年过古稀，依然忙碌不已。回首从前，钱赚得少些，却比从前活得开展，大家都爱说你们两人很不一样，怎么会凑作一处？我想我们都有旺盛的学习精神，都能给予对方最大的空间，都可以过简朴的生活，都有许多真诚的朋友，苍然一对老夫妻，早无画眉之乐，也不须举案齐眉，这样过下去，吾妻与我的下一本书，都可期待。

往事

段钟沂 / 滚石国际音乐公司董事长

往事之一：关于《滚石杂志》与“热门音乐”

一九七五年《滚石杂志》在台大正门口罗斯福路与新生南路交叉口的五福大厦一楼创刊。杂志创刊的时候，我与三毛（段钟潭）身无分文，却梦想着创造一本全台湾最前卫的摇滚音乐杂志。办杂志的同时，我们找了几个股东在五福大厦对面的罗斯福路旁，一个已停业的电子工厂二楼，花钱整修开了号称是台湾第一家的DJ摇滚餐厅，餐厅的名字也叫“滚石”。当时的概念是餐厅在用餐之外的时间，邀请一位DJ现场播放摇滚音乐，并且由DJ负责解说。这在当时民歌餐厅还未兴起之前，可以说是一个很新潮的创举。在邀请DJ的时候，第一个想到的就是当时在“中国广播公司”（以下简称“中广”）主持“热门音乐”节目的陶晓清。就这样我终于见到了原来只闻其声未见其人的广播明星。

《滚石杂志》创刊号印了八千本，出刊没几天就销售一空，造成轰动。可惜好景不长，除了创刊号，之后由于缺乏稿源，期

期脱刊，发行及广告收入极不稳定，杂志的经营陷入困境。原本打算广收订户以订阅费作为餐厅的入股金，结果在订户推广不如预期的情况下，于应允期限内缴不出股金，我和三毛不得不尴尬地退出餐厅。

《滚石杂志》经营不善，负债累累，搬了几次家，之后在金山街（现在的金山南路）一处破旧公寓的四楼落脚。有一天接到了陶晓清的电话，没想到这通电话竟然改变了《滚石杂志》的命运。陶晓清告诉我“热门音乐”节目如果找不到赞助厂商就要停了，意思是这个已经存在将近二十年的节目将从“中广”频道中消失或是换主持人。

“中广”的“热门音乐”在二十世纪六十年代民风未开、资讯匮乏的台湾，是广播时代少数播放西洋流行歌曲的节目，原先由亚瑟主持，之后换成了陶晓清。

在那个年轻人还不知道愤怒，还没有成为鲍勃·迪伦的追随者前，从一个方盒子传出来的 *Can't Help Falling in Love*、*Crying in the Rain*、*Eighteen Yellow Roses* 的浪漫情歌和一个年轻女性的轻柔细语，给了那些留着短发情窦初开、血气方刚的青少年们许多想象。“热门音乐”成了那个时代年轻人最重要的精神粮食和生活养分。陶晓清之后和“热门音乐”也画上了等号。

“热门音乐”可能停播的事，对我而言似乎变得非常重要。

《滚石杂志》当时已身陷财务困境，靠借债典当勉强经营。