

天天都是有氧天

阴霾时，我等待阳光；
风起时，我等待云儿卷扬；
心灵空虚时，我等待真理的滋养。



[台湾] 畅销书作家 潘台成 著

北岳文艺出版社

天天 都是有晴天

阴霾时，我等待阳光；
风起时，我等待云儿卷扬；
心灵空虚时，我等待真理的滋养



[台湾] 畅销书作家 潘台成 著

北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天都是有氧天/潘台成著. —太原: 北岳文艺出版社, 2003. 4

ISBN 7-5378-2545-9

I. 天... II. 潘... III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022948 号
与高宝集团/高宝国际有限公司台湾分公司共同出版
本书(简体字版)仅限于中国大陆地区销售发行

天天都是有氧天

[台湾]潘台成 著

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市解放路 46 号楼)

铁三局印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.25 字数: 135 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月太原第 1 次印刷

印数: 1—15000 册

*

ISBN 7-5378-2545-9

I·2403 定价: 14.50 元

〔推荐序〕

发现心中巨人

杨智为

身处在这个多元价值的时代里，我们不难发现，大部分的人其实都很努力地想要达成属于自己的目标与理想，但往往在追求胜利与成功的过程中，许多的人或许是能力不足、方法不对，或是无法坚持到底等等，终究还是在战场中败下阵来。于是乎，有些人开始沉沦，学会放弃目标及理想，不但失去生命最初的热情，更迷失了人生的方向。



在多年的教育工作中，我看到了许多人的起起浮浮，我总想用尽全身的力气拉他们一把，却好像永远都不够，近来有幸拜读潘台成先生的大作《天天都是有氧天》一书，心中有种如获至宝的感动，很想再与周遭的每一个人分享本书。

本书中有篇文章叫做“困境即是赐予”，尤其教我心有所感。文中描述有一只狮子，它如何从外在环境中的困顿，透过天神的指导，学习到观察与体悟的智慧，最后内化成心中一分转念的智慧，重新为自己的困惑找到答案。对照在现实生活里，许多人不也是因为当下找不到困境的出口，而自我设限吗？

这就让我想起多年前一次亲身的辅导咨商案例。

曾经有一个学生，每每遇到了考试，

他总是焦虑不安，甚至有时会因为恐惧而处于昏厥状态，当我开始接触这个学生时，他总是不愿将心中的感受表达出来，只是紧闭着双唇，敌视着我，经过多次努力后，他才开始说出他的心路历程。

原来在他国小的时候，曾经因为一次月考成绩的不理想，连续被师长与家人修理了好一阵子。从此以后，他再也不敢用正常的心情面对考试了！然而，我只是轻轻地告诉他：“没有关系，当时老师与父母的责骂，只是希望你能更进步，他们是善意的，就算考不好，那也只是让自己看到没念好的部分不是吗？”

只见他微微笑问我：“老师，那你有没有因为考不好而被修理过？”我笑笑点了点头，你们一定很难相信，他去年考上台大第一志愿！连我都吃了一惊。原来人

的心念是如此不可思议。

时常在生活中，观察身旁周遭的人遇到困难或挫折时的对应，竟然发现大多数的人都会选择以放弃面对、解决问题为主要的态度。接下来，我们就会发现这些人，并不会因此而得到真正的快乐或解脱。因为老天爷会安排类似的剧本，再次发生在他们身上，此时，我们看到的是比过去更痛苦的他们，因为他们还没有在自己的身上找到答案。

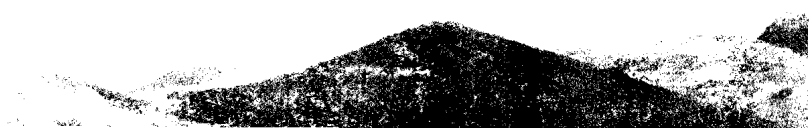
我们认为，要一个在失意中还能保持信心与逆境搏斗，本来就不是一件容易的事。因此，我们的身上一定需要有“困境即是赐予”的智慧。

读完《天天都是有氧天》的几篇文章，令人有种莫名的喜悦与兴奋，我想那应该是在心灵深处有了分新的滋润与灌溉

吧！它的每篇小故事，都将可能唤醒我们自己还没发现的心中巨人。

感谢潘先生这么美好的文章，可以带给我个人好多好的启发，我愿以最大的喜悦，推荐这本好书，给每一位希望自己活得更好的朋友。

- 杨智为
- 勤智企管顾问公司总经理、YANG
生涯发展中心创办人



[推荐序]

许您一个有氧的未来

顾玲娣

“生活有氧”、“心灵有氧”，现今人们除了追求身体的健康之外，愈来愈趋向追求心理的健康。然而坊间不一而足的商品、颇教需求者眼花缭乱。身为传播工作者，虽然笔拙，但几经思虑，我仍决定邀请阅听大众，通过潘台成先生的新作，“许您一个有氧的未来！”

认识潘先生，缘起于他的书，感动在一片功利追逐、学理挂帅、言情意爱之

外，仍有人不辍地用最贴近的思考、最纯然的文字，细心地耕出一方心田、供人分享、采撷。于是兴起了邀约潘先生在节目中开辟系列单元的念头。他不为出书、我亦不为做节目，但不约而同的是，通过单元访谈内容，企图给予生活在都市丛林中的人们一些提醒、一些关怀，结果，我们做到了！

有听众来电表示他有迫不及待想与潘先生交换意见的冲动；亦有人来信告知在一大早的节目认真而诚实地面对自己、面对环境，让他有充满电力迎向崭新一天的体会。

其实，潘先生的文章和他在节目中传递的意念，都不是长篇大论，亦非艰涩难懂的大道理，也因此，阅读大众可以在无所求的心态下，不设定自己必须像读一本

工具书或参考书一般，在读后希望自己获得知识、财富、爱情、甚至是八卦消息，而是自然而然地让简短的故事、深刻地提醒，无负担地流泻、浸润，最后您会发现，它竟在心湖里漾开了一朵朵涟漪，又再一波波地把反应播散出去。

就像本书中的“动气”一文，这种一般人一天要碰上个几回的事，要能如潘先生书中的建议“平心静气”，相信必然“事缓则圆”。少了棱角的人际互动，当下的气氛将会祥和许多吧！

再看“完美”一文，缺角的圆若由“失落一角”的弥补，就真能相融无憾、契合快慰吗？在此却又显现万事万物不变的真理，就是“变”，事事求其圆满，时日一久，却也显得无趣。举了“动气”和“完美”两个例子，心中感慨万千，

殊不知各位看馆的反应在您的心湖漾开之后，思考的天秤如何衡度。

走笔至此，有点疲累，毕竟是个习惯开口说话，而非动笔写字的人。检视自己的一篇繁文赘语，愈发佩服用字精简独道的潘先生，希望新书的出版，能丰美更多阅听大众的身、心、灵，更希望我的野人献曝，不要坏了大家的读兴才好。

附带告诉你们一个潘大哥的小秘密，就我个人观察，他是个乐观却善感、神秘却坦然的作者。若着迷于潘台成先生文章的你，有着对他怀抱偶像的心情，建议你，透过阅读后的主动交流，或许你会发现潘大哥的“有氧”，不只在他的文字、在他的人生，更在他积极散发与人为善的热力，更或许你的经验、你的回响，会因着他的善感与用心，忽见跃然纸上，成为

他日后新作的主角。

一则能教人心灵相通的故事、一位能
 双向吸纳与传递的文字工作者、若再加上
 一个能积极感受生命的读者，我们的生
 活，就愈发可见一个个焕发绚丽、清澈透
 亮的“有氧”气泡，活跃其中哟！

好了，动手翻向下页吧！随着书页的
 翻动，让潘台成先生告诉您，如何“天天
 都是有氧天”！

● 顾玲娣

● 本文作者顾玲娣现任汉声电台
 “汉声早安”节目主持人

● 78年金钟奖广播节目新闻节目主
 持人奖得主

● 80年社会光明面报导奖得主



〔作者手札〕

天天都是有氧天

潘台成

一次海难中，一位受难者被救难人员由船舱拖救出甲板时，他抬起头来，深深地吸了一口气，大声喊着：“这是我一生中吸到最甜美的一口空气了。”

每天能呼吸到氧气，是最幸福的一件事。所以当我们一觉醒来，还能呼吸，就应该怀着感恩的心情，来面对这崭新的一天，不要哭丧着脸。一肚子气，好像跟谁有仇似的满怀怨恨度日子，鼻孔虽然吸着



氧气，可是心灵却是严重的缺氧。

每个人在一生中，都会遇到一些厄运，有的人会自怨自艾，认为厄运永远都不会离去，注定倒楣一辈子，而人在倒楣时，做什么都没有用；有的人认为，这只是环境使然，厄运很快就会过去，而且生命中还有许多更重要的事。这两种不同的思考习惯，会带来不同的后果及命运。

曾看过一则故事——

有个人手上紧紧握着一只小鸟，却去询问一位智者：“这只小鸟是死的？还是活的？”如果智者说：“死的。” he 就把小鸟放了，如果智者说：“活的。”他就捏死小鸟。其实他不是在为难智者，而是在为难他自己，跟自己过不去。

每个外在环境都是在反映你自己内心的状态，不管外在是怎样的冲突，你只是

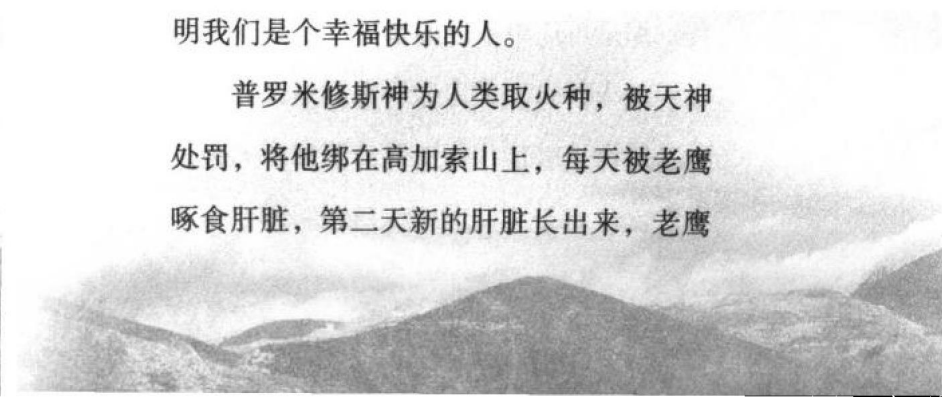
在对抗自己而已！

人必须熟悉死亡，学着放弃对人、事、物的眷恋，并学习接受生命的有限，更加珍惜生命的短暂，把每一周、每一天都当作礼物，才会理解生命的珍贵，真正去享受生命中的事物。

生命像极了工作一整天后累得睡着了，半夜却又爬起来，觉得饿了、缺少了什么？去打开冰箱，又不知道要吃什么？然后，关起冰箱，又回去睡觉，照样过着忙碌的每一天。

我们“有”什么？并不代表我们“是”什么？我们拥有的再多，也不能证明我们是个幸福快乐的人。

普罗米修斯神为人类取火种，被天神处罚，将他绑在高加索山上，每天被老鹰啄食肝脏，第二天新的肝脏长出来，老鹰



又来啄食，只要他活在世上一日，就这样，日复一日被老鹰啄食着。

西齐弗斯神为人类找水源，被天神处罚每天将大石头推到山顶上，可是当石头一抵达山顶，就又马上滚落山下，就这样，日复一日做着永远不能完成的工作。

人生的处境就像这两则神话一样，没有永远可以拥有的东西，也没有永远不会失去的东西，人生的过程就是日益加重的损失感，懂得舍弃，才能获得成长。人的一生中若能不被财富、地位而迷惑，生活得愈简单、自然，心灵自然没有负担。

我看过别人在雪地里创造天使的过程，那是再简单不过的事了。只见他平躺在雪地上，将双手伸开放进雪里，仰望天空，深深地吸了一口空气，不管今天遭遇到什么，都已经过去了。或许受了些委