

拥有高EQ ▶ 改造命运 ▶ 成为赢家

7

青春多宝福

EQ! 命运? 赢家。

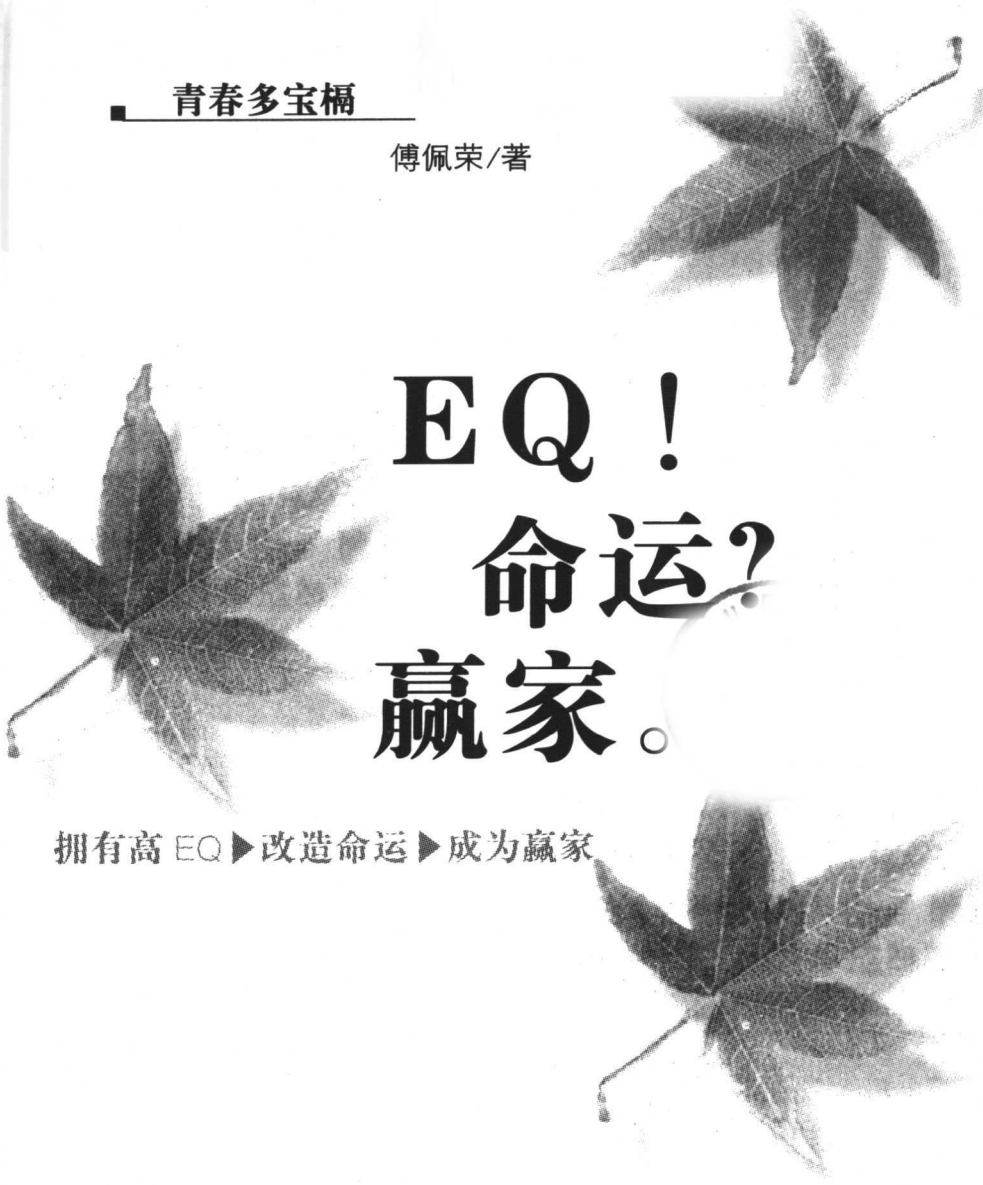
傅佩荣 著

没有人可以宣称自己是人生的赢家，
但是每个人都可以朝着这个目标前进，
人的经验不会重复，但体验是类似的，道理是相通的。

中国纺织出版社

青春多宝桶

傅佩荣/著



EQ! 命运? 赢家。

拥有高EQ►改造命运►成为赢家



中国纺织出版社

内 容 提 要

朋友,你是否想掌握自己的命运?是否想成为人生的赢家?请仔细阅读本书,从中寻找满意的答案。

本书以作者亲身经历和名人名言为范例,使人悟出“只要不停地奋斗,不懈地努力,不断地纠正自己的不足,就能改变和掌握自己的命运,实现自己所追求的目标,成为人生赢家”的深刻道理。

本书语言亲切、简练,道理清楚、明白,适合青少年阅读。

图书在版编目(CIP)数据

EQ! 命运? 赢家. / 傅佩荣著. —北京: 中国纺织出版社, 2000. 7

(青春多宝桶)

ISBN 7-5064-1782-0/B·0016

I. E… II. 傅… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29199 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:董友年 责任校对:余静雯
责任设计:胡雪萍 责任印制:刘 强

本著作的出版权由幼狮文化事业股份有限公司正式授权

著作权合同登记号:图字:01—2000—1779号

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年7月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:3.25

字数:51千字 印数:1—8000 定价:8.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换



从EQ到赢家

我念中学的时候，没有人知道什么是EQ(情商)。如果EQ这么重要(至少比IQ(智商)重要多了)，又怎能长期受到忽视？我回顾自己的青少年阶段，不禁发出会心的微笑，因为我在不知不觉中，已经实践了EQ的原则。

EQ的原则有三条：第一，了解并且管理自己的情绪；第二，激励自己朝着目标奋斗；第三，认识并且协调别人的情绪。我曾患有严重的口吃，造成深度自卑，由此懂得谦虚与体谅；我别无出路，只有努力念书，由明确的目标引发强劲的动力，到现在做任何事都很专注；我与别人相处，最不愿意制造困扰，因此倾向于自得其乐，并且往往是关起门来写作或听音乐。调整了自己的心境，我更加珍惜人间情缘，增益了生活的内涵。

因缘巧合，我学了哲学，看到“人的性格就是命运”这句话，深有感触，进而再加引申为：“若想改变命运，就必须先改造性格。”问题是：性格可以改造吗？我的分析如下：性格包括性向与风格，性向不易改，风格则是学习与教育的成果；因此，我只要认真学习、用心思考、勤于实践，就可以塑造自己的风格，进而调整性格，改善命运。既然如此，人生应该是乐观而充满希望的。

没有人可以宣称自己是人生的赢家，但是每个人都可以朝着这个目标前进，并且理当如此。人的经验不会重复，但体验是类似的，道理是相通的。我写过不少哲理散文与励志作品，其中有些是符合EQ原则的，谈到改善命运、追求成功人生，或许可以提供有心向上的青少年参考。幼狮文化公司的策划与编辑彭尊圣的费心，都是促成这本选集出版的原因。如果能够对青少年有所帮助，则是我们的最大期许。

傅佩荣

（美国耶鲁大学哲学博士。现任台大哲学系教授。）





目录

PART I 掌握命运的赢家——(1)

从口吃的阴影中走出来——(3)

中学生活忆往——(11)

考试的苦乐——(16)

灯塔生活——(19)

PART II 你是 EQ 高手——(23)

合群之美——(25)

纪律与人生——(28)

见义勇为——(30)

如何面对联考——(33)

从学生自杀谈起——(39)

学习自得其乐——(42)

珍惜现在	(45)
任真	(47)
以人的身份互相尊重	(50)
奇迹与运气	(53)
性格与命运	(59)
步步陷阱	(62)
浪子回头	(65)
人生比喻	(68)
珍惜生命	(71)
何以念书	(73)
确立目标	(75)
成功的代价	(78)
内在的声音	(81)
正视失败	(84)
责人与责己	(87)
爱的力量	(90)
人与思想	(93)



PART I
掌握命运的
赢家

从口吃的阴影中走出来

作家的隐私权往往是自己放弃的。我的写作文体可以归入哲理散文，笔锋尽量不带感情；这固然是专业训练的结果，其实也是为了藏拙。但是，文章写多了，终究会吐露一些心事，表达几许感怀。几年前，因为参加一次小学同学会，遇到阔别二十五年的同窗，勾起了零星的回忆，也写下一些感受发表。

于是，开始有些读者从我的零星回忆中，知道我曾是口吃患者。然而，我陆续接到各地读者来信，甚至有远从马来西亚的，一致要求我告诉他们“如何矫正口吃”。这实在是一个尴尬的问题。因为，我的挣扎过程是漫长而复杂的，许多细节已经尘封在记忆深处，不易清楚辨认。何况，口吃患者的情况各不相同，哪里有什么矫正秘方呢？

不过，既然提到幼时的伤痛，不妨就此顺势而行，对照



自己今天靠着“说话”谋生的专长，作一次比较完整的反省。

我自幼随着父母，在灯塔旁边长大。住得较久的是绿岛灯塔，从我一岁到四岁。六岁时，开始念小学，才定居在桃园县观音乡的白沙岬灯塔。八岁时，小学三年级，搬来一家邻居，有个小孩严重口吃，成为大家取笑的对象，我在笑过之后还要学习，一学就糟，自己也变得结结巴巴了。

这是我生命中第一个转折点，从此陷入无边的黑暗，长夜漫漫而望不到尽头。只要一上课，我就提心吊胆，害怕老师叫我说话。我一站起来，当着老师与全班同学的面，就一个字音也发不出来，或者一个字音重重叠叠发了十几次，而终究无法念成。同学们也是八岁的小孩，看到这么怪异的表情及声调，怎么忍耐得住，立即哄堂大笑。

我的羞愧是深及内心的。下课之后，常有别班同学跑来，要我表演那可笑的口吃姿态。我居然成了笑柄。谁能帮助我呢？父母亲忙于生活，子女众多，只能为我暗自焦虑。老师们忙于教书，学生众多，也对我爱莫能助。

我的世界只剩下书本了。除了把书念好，把试考好，我



还有什么出路呢？台湾的升学主义伤害了千千万万的人，但是却救了我。口吃使我产生极其强烈的自卑，甚至觉得自己是犯了重大罪过，才会遭此报应。如果功课再不好，这种自卑一定会彻底扭曲及瓦解我的生存意志。

八岁的小孩是不懂这些理论的，他只知道好的成绩可以扳回一点自尊，减低一些嘲笑的声音。同学们笑久了也觉得自已无趣，因为功课成绩毕竟才是大家关心的焦点。有一阵子，大家似乎忘记了我的口吃毛病。老师们上课不再叫我回答问题，因为叫了也是白叫，搞不清楚我是口吃还是不懂。记得五年级时的一天下午，老师谢金露先生心血来潮，要我到他在学校旁边的宿舍，向谢师母要一包香烟给他。我一路跑过去，心里忐忑不安，不知自己能否胜任。见了谢师母，我的口吃又犯了，“啊”了半天一个字也说不出。师母一看情形不对，以为谢老师出了什么事，赶紧往教室跑去。我跟在后面暗自叫苦，心中百味杂陈，恨不得当场死了算了。

口吃患者的毛病，可能来自说话时喉部肌肉过于紧张，也可能来自面对长辈时的心理压力，或者是以上两者



共同形成的结果。他可以说话，但是必须避开某些声音开头的字，例如“b”、“d”、“g”等。我不敢与老师说话，因为按照规矩必须先说“报告老师”，而我一碰到“报”这个字，就没完没了，可以从早上报到下午。我也不敢在公开场合对同学们说话，因为“各位同学”的这个“各”字正是我的克星。

但是，在家人相聚聊天的场合，或者同辈朋友玩耍游戏时，我就恢复正常了。不仅如此，我还特别喜欢说话，叙述所见所感，甚至加油添醋，好像要借机弥补上课说不出话的缺陷。直到今天，我还难免受到幼时的影响，在公开场合或者与大人、先生们谈话时，既紧张又不自在，并且能不说话就不说话。结果有些人以为我属于“刚毅木讷”这一型的人，对我另眼相看，使我觉得有些担当不起。与此相反，当我面对熟人、年轻朋友或成群学生时，就可以畅所欲言，到达不眠不休的地步。

我最长的聊天纪录是在 1983 年春节创下的。当时我在美国耶鲁念书，过节照例要到余英时老师家去，我们中外同学十余人且吃且谈，从下午六点到晚上十二点。眼看都半夜了，外国同学起身告辞，我也准备要走。余师母说话



了：“我才忙完，你们就走，中国同学留下来再聊吧！”我当然遵命，继续天南地北地从夜里十二点谈到第二天中午十二点。半年之后，遇到高信疆兄，他说余先生说佩荣这个人很坦诚，言下似有称许之意。其实我大概是受到潜意识的驱策，抓到机会就拼命说话，以求弥补多年口吃的压抑心情吧！至于说话内容是否得体，就不在考虑之列了。

从小学三年级到高中二年级，也就是八岁到十七岁的九年之间，我在班上没有公开说过一句话。是不能也，非不为也。我的六年中学，都是在台北县新庄天主教私立恒毅中学念的。恒毅校园虽然朴实无华，老师的管教却是认真负责的。至今，我所用的领带夹，仍是上刻恒毅校名的特制品。我后来念的学校虽然声名较著，如辅仁大学、台湾大学、耶鲁大学，但是都无法与恒毅在我心目中的地位相比。

此中原因之一，大概是与我在高中二年级时矫正了口吃有关。我的老师宋之钧神父，见我久为口吃所苦，常常想要帮助我。有一天，他看到台湾《中央日报》广告栏上有“口吃矫正班”招生的消息，就鼓励我去试试。班主任是何西哲



先生,学生只有六人。此后我每隔一个晚上就上台北市区,连续上课两个月。所谓上课,其实就是发音练习,包括缓和呼吸、放松心情、避开难字、想了再说。我受益最多的是“避开难字”,就是设法以类似的字音代替,并且第一个字稍为拖长一些,不要断气就好,如此可以减少结巴的机会。

上课之后,还有结业式。我记得是一个星期日的上午十点,何先生带了我们六个学员,到新公园找了一座凉亭,挂起一片红布条,上面写着“口吃矫正班第五期结业典礼”。我们依次站上石阶,向园中来往游客叙述自己的学习心得。这三分钟说的话,是我平生第一次公开演讲。我拾回了初步的自信。所谓“初步”,是因为口吃已成为长期习惯,不可能一举革除。然而,从黑暗中走出来的感觉,实在太甜美了。说话曾是我致命的障碍,现在我要用尽全力,挥出强棒,彻底粉碎那盘踞心中九年的阴影。

高二下学期,我参加校内英语朗诵比赛,幸获第二。教务主任孙泽宏老师安排我在周会时上台向全体同学朗诵一遍。我顺利完成任务,但是心中仍然紧张得没有什么感觉。后来我才知道,许多口吃的人讲中文结结巴巴,讲英文或其他外文却十分正常。同时,大多数口吃的人唱起歌来



毫无问题。我自幼喜欢在教堂里唱圣歌，初中时学了不少意大利民谣，高中以后专唱英文歌。在辅大念书时，还组织“哲声”合唱团，唱得不亦乐乎。

现在我在台大教书，说话方面当然没有问题。我的口才如何且让我的学生与听众去判断吧。值得再作说明的，是口吃带给我的考验与心得。

首先，我学会“设身处地”为别人着想。我不仅绝不嘲笑在任何方面有任何缺陷的人，反而很容易产生深刻的同情，把自己想成这个受苦的人，然后设法伸出援手。由此形成我善恶分明的性格，想要在今日社会行侠仗义，但又不免自觉像个梦幻骑士，毫无着力之处，最多写写哲理散文，打发心中感慨罢了。

其次，我明白“因祸得福”的道理，在于困境使人发挥潜力，动心忍性，由此可以承受较大的挑战，并且珍惜身边的一切。如果不曾口吃，我也许不会那么喜欢念书，并且真的念出一点成绩。后来我在耶鲁求学时，也曾遭遇极为艰难的处境，如果不是幼时承受折磨所培养的功力，恐怕早已放弃初衷，另行谋生去了。



最后,我懂得“善用语言”的力量。像哲学这么艰深复杂的题材,我要说得通俗浅显;像人生这么平凡无奇的题材,我要说得出高潮迭起。说话时,必有所感,求其畅所欲言;该停止时,则立即收口,不发一声。在收与放之间的体会认识上,还有更高境界是我尚未达到的。我始终把语言当作一种伟大的艺术,以虔诚及感恩的心情,把握所有的说话机会,希望真能说出自己的心声,以及这个时代的共同心声。

走出口吃的阴影,才能真正欣赏语言世界的光辉灿烂。我们对于与生俱有的各种能力,不应以“理所当然”的眼光来看,却该以珍惜之心去好好培养及发挥。这不算什么人生哲理,只是多年经验的一得之愚。

