

改变由我开始

● 蔡元云 著



上海市
著名
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

改变 由 我 开始

蔡元云 著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变,由我开始/蔡元云著. —上海:华东师范大学出版社,2011.9

ISBN 978-7-5617-8939-1

I. ①改… II. ①蔡… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 188238 号

本著作物简体版版权由(香港)突破出版社授权,在中国大陆地区独家出版发行,未经书面同意,不得以任何形式复制、转载。

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2011-471 号

成长的天空

改变,由我开始

著 者 蔡元云
项目编辑 储德天
审读编辑 李贵莲
责任校对 邱红穗
装帧设计 奇文云海

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 9.5
字 数 113 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次
印 数 3100
书 号 ISBN 978-7-5617-8939-1/G·5313
定 价 22.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

自序 / 001

第一章 环球逆境中求变

金融海啸——暴露人性和制度的缺陷 / 007
Change: 奥巴马想的是什么样的改变? / 009
全球教育迈向同一方向 / 012
我的观察, 我的忧虑 / 014
危机中的机遇 / 016
内在逆境 / 018
结语 / 020

第二章 寻找抗逆力的历程

没人自己想变坏 / 023
抗逆三元素 / 026
天下少年都一样 / 029
结语 / 031

第三章 成长历程中的领悟

我的父亲母亲 / 035
宁波少年异地成长 / 037
结语 / 040

第四章 医治一个打击自信的创伤

受伤的小狮子王 / 043
为之而生为之而死 / 045
家族身份的寻索 / 047
没有历史, 集体失忆 / 049
我究竟是谁? / 051
天父儿女的身份 / 054
结语 / 056
札记页 / 057

第五章 与一个你在乎的人和好

雁 / 061
其实我并不认识你 / 063
独生子女 / 066
从未遇上的父亲 / 069
和好医治四部曲 / 072
结语 / 074
札记页 / 075

CONTENTS
目 录

第六章 寻找一个信任你能力的人

- 功夫熊猫 / 079
- 内心的小矮人 / 082
- 赏识我的师兄 / 084
- 一眨眼三十六年 / 086
- 九种多元智能 / 088
- 寄住我家的计算机奇才 / 091
- 你认识自己的潜能吗? / 093
- 附录: 九种多元智能的定义 / 095
- 结语 / 098
- 札记页 / 099

第七章 操练提升生命力的技巧

- 海鸥 / 103
- 被人忽略的情绪智商 / 105
- 自觉轮训练 / 107
- 自觉轮 (Awareness Wheel) / 108
- 学习聆听自己的声音 / 111
- 寻找生命的“亮点” / 113
- S. H. A. P. E. / 115
- 结语 / 119
- 札记页 / 120

第八章 职场幽暗中寻找一个亮点

- 以鸟为师 / 123
- 活出意义来 / 125
- 人生的召命 / 128
- 以孔子为人生的写照 / 130
- 新时代的八种心态 / 132
- Google 传奇 / 134
- 亲子工作坊的启迪 / 136
- 到处都是机遇 / 138
- 结语 / 140
- 总结习作 / 142
- 后记: 从改变自己, 到改变世界 / 143
- 参考书目 / 145

自序

2009年1月20日，我在电视前收看新一任美国总统的就职典礼。典礼整个过程中，奥巴马神色凝重，只偶尔跟四周群众展露微笑，正式宣读誓辞时，镜头下的他一直眉头紧锁。

甫上任，全球金融海啸的阴霾，还有因反恐陷入的泥淖——阿富汗、伊拉克战争，已令这位新总统的心头重担如山。美国陷入了前所未有的困境，而更讽刺的是，席卷全球的金融海啸，正是由这个自命为世界领袖的经济强国开始的。

奥巴马说，他有信心带领美国走出现在所处的困局，但与此同时，他劝告国民要有心理预备——改变需要时间。他郑重邀请美国全体国民，甚至全世界的人，与他一起往前走。他承诺，美国将取回在世界上的领导位置。这是当前美国的真实写照。

同一时间，在地球另一边的香港，特首曾荫权宣布七项带动就业的计划，提供许多实习和临时职位，希望这些措施能促使香港就业市场复苏，挽救香港的经济危机。在全球陷入逆境之际，香港当然不能置身事外。未来，香港在各方面皆需要做出调整，特别是在金融业上重新定位。香港所面对的困境，也是非常真实的。

我在“突破机构”服务了三十六年，见证香港不同阶段所面对的困难和挑战。九七回归，一下子许多精英选择离去，出现了前所未有的移民潮。回归以后，接着发生的却是种种天灾和人祸，我们经历了金融风暴，还有永远不会忘记的

SARS……香港人好不容易从生命的低谷中走出来，不久又发生了南亚海啸、四川大地震以及 H1N1 甲型流感。一浪接一浪的打击，使全人类目瞪口呆，经历前所未有的震撼……

相对而言，香港可算是幸运，避开了一些天灾和战乱，即使 SARS 来袭，香港也很快复原，但小小的一个城市，又怎能完全不受外在环境的影响？金融海啸直接冲击香港的经济及人力架构，青年人面对新的就业困局，青少年的父母更是受到正面的打击。香港的年轻人能否有足够的抗逆能力，克服眼前的重重障碍，面对逆境中的挑战？还有年轻人最切身的求学和就业问题，也已为他们带来种种压力。

我很喜欢年轻人，心里常常牵挂着他们，并且经常反思自己可以为他们做些什么？而事实上，“突破”一个小小的机构，力量微薄，可以做的事实在不多。

在一次谈话中，我的同事 Joanna 向我提出，既然我从事培育年轻人抗逆力的工作已有好些日子，何不在这个关键时刻，将以往宝贵的经验写下来，跟年轻人分享？总编辑马镇梅得悉这个构想，也鼓励我撰写这个课题的书。她们的提议，正切中我心底的愿望，我于是立刻着手整理了多年来从事青年工作的个案和亲身经验。

在整理的过程中，一张张年轻的面孔浮现眼前：他们有些仍在求学，有些已踏足社会。不管怎样，我都想跟他们说一些心底话。

我相信，在逆境中应该尽力协助并参与大环境的改变，而不是袖手旁观，任由环境恶化。然而经济就业和教育环境等客观因素的转变需要时间。即使一个家庭要扭转环境劣势，也不是短期内可见成效的，更何况庞大的国际金融逆境以及大自然环境的改善，都需要全球不同国家的共同努力和长期锲而不舍的坚持，才会取得成绩。喜见 2009 年 4 月 2 日“G20”在伦敦汇聚了二十个国家的领导人，共商如何在全球金融海啸中扭转经济逆境——他们取得初步共识，会将共识化作行动，但仍需要很多斡旋协商，才能见到成果。

所以在逆境中，最重要且最有可能改变的——还是自己！当我们内心的态度更积极，对自己的身份和价值更肯定，个人的支持系统更稳固，待人处事的能力逐步提升，对人生的方向和如何做出贡献的定位更清晰时——我们便更有力量在逆境中持续升腾。改变，从自己开始——提升自己的抗逆力！

这本小书分成八章。在第一章,我将分享对逆境成因的看法并探讨带来冲击和考验的因素;第二章大部分是阐述我最初苦思如何教导年轻人面对逆境并继而逐渐找到了解“抗逆力”窍门的心路历程;第三章,则简述了我在成长历程中对抗逆力的亲身领悟;第四至第八章,谈及的是一些很具体的实战经验,也是全书的焦点所在。在逆境中,最重要是永不放弃。即使面对重重困难,遇到环境上、制度上或结构上的阻碍,我们也应该尝试寻求各种不同的应对方法,设法突破局限。对抗逆境,是一个漫长的过程;当中最重要的,是改变自己,在逆境中提升自己的抗逆能力。提升抗逆力有几个重要的元素,我会用几个片段来描绘:例如身份的认同、群体的支持、生命导师的同行、持续操练一些面对逆境的生命技巧。此外,我也经常提醒身处职场的年轻人:要找到自己的立足点,即我们在抗逆力中强调的生命“亮点”或“召命”。

在这八章内短短的文章中,我会穿插进抗逆力的三个核心元素,那就是:“效能感”——生命的能力和技巧、“归属感”——关系上的支持,以及“乐观感”——深信在困境中仍有出路。

若你当下已经陷在逆境中,我希望你知道,我是你的同行者,我们可以互相交流,可以在逆境中互相扶持。我相信前面还有不少难关,等待我们去跨越。你们身处香港,其实已经是幸福的一群,因为相对其他城市,香港的外在环境仍较为正面。你们正好可以趁这个机会好好装备,为自己、为香港乃至为中国,发挥年轻人的力量。

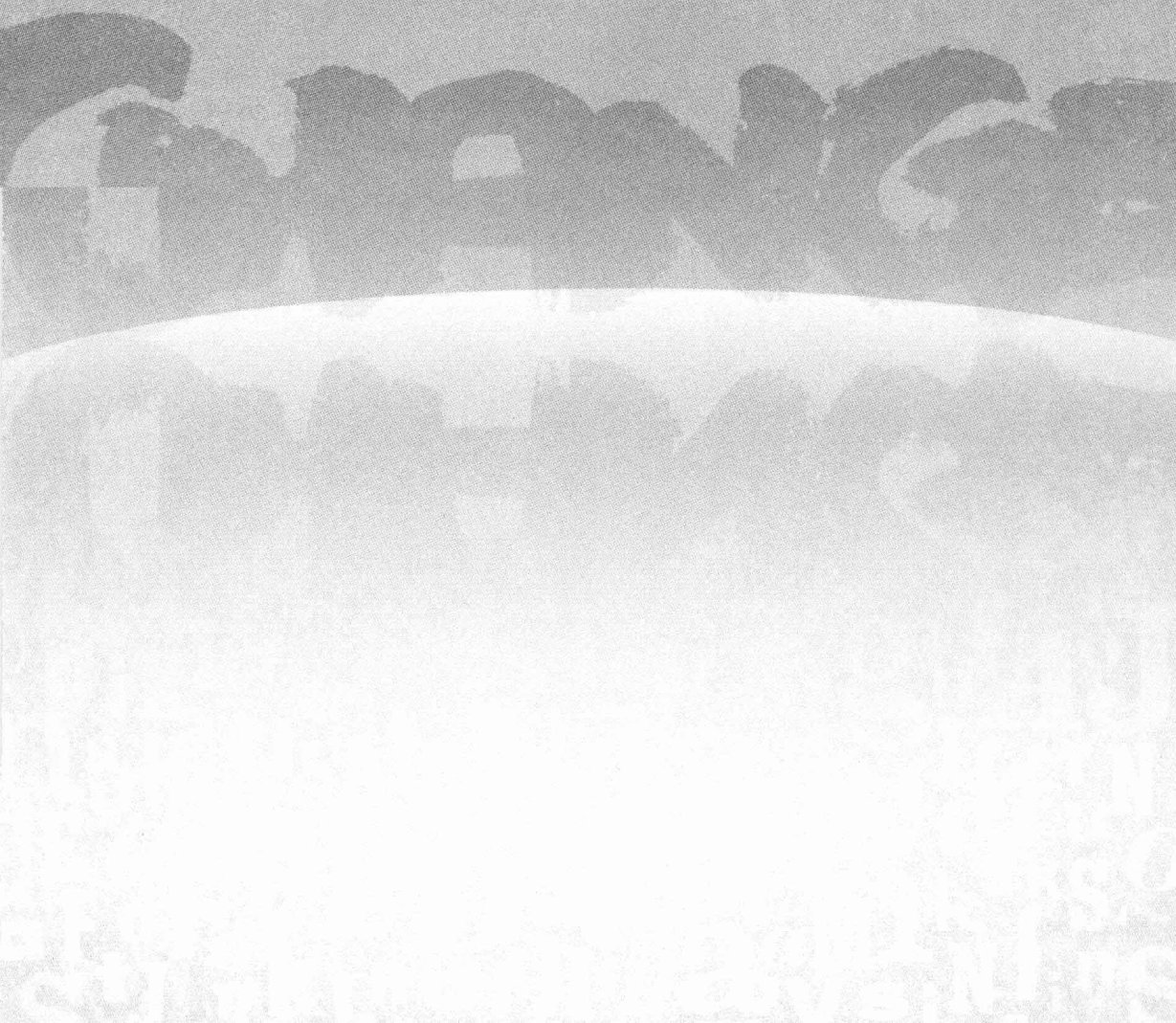
我心中也不会忘记帮助年轻人成长的群体——父母、老师和导师们。他们不辞劳苦地培育年轻人,成为他们的同行者。他们其实也是我的同行者,在服侍年轻人的路途上与我并肩同行,这本书,也是对他们的致意,让我们彼此勉励,继续做这个有意义的工作。我也希望他们看完这本书给我一点意见,让我们继续交流,彼此学习。

在本书里,大家可以找到我个人面对逆境的故事和我就成长中所面对的困难的坦诚分享。这是一本分享和交流的书。不单是理论探讨,更不单是学术研究。我写这本书,带着微小的希望——请读者将自己抗逆的心路历程也记载下来,再透过不同的方式,例如书信或网络,给我一点回应,给我一点激励。

我仍然相信梦可以改变世界。个人生命力得到提升，才能点燃心底的梦。当我们献出个人的力量，才能汇聚更多人的力量——这就是青少年之所以能够成为改变世界的动力之原因！让我们从今天起改变自己，提升个人抗逆力，寻找生命中一个新的起点！

蔡元云

第一章 环球逆境中求变



金融海啸

——暴露人性和制度的缺陷

金融海啸在 2008 年底横扫全球,在当时铺天盖地的报道当中,有一个镜头,一直在我脑海里盘旋,给我留下深刻的印象。

曾执掌全球最大央行美国联邦储备局达十八年之久的格林斯潘(Alan Greenspan),在历时四个多小时的国会听证会上,黯然承认自己犯下了“部分错误”。他是这样说的:“市场竞争的支柱倒下,自由市场也毁了,这对我真是巨大的震撼;我还未搞清楚事情背后的原因。”会后他承认,自己高估了金融界人士对银行声誉的珍惜,以致犯下弥天错误。

芝加哥大学经济学系系主任雷尼(Philip J. Reny),在尝试为主张自由放任资本主义的经济学大师佛利民(Milton Friedman)辩护时,也不得不承认:“一如 1990 年苏联解体宣告了计划经济体制行不通,这次金融海啸也说明完全放任的极端‘自由市场’意识形态也是不可行的。”^①

由权力极度集中的官员主导经济,容易衍生贪污;由全权操控金钱于手中的商人及金融界主脑主导市场,则难以克制贪婪。一群美国经济学家用三个词总结分析了金融海啸的成因:“贪婪”(greed)、“虚假”(fraud)和“无知”(ignorance)。② 权力和金钱有着非常惊人的腐蚀力,往往揭露出人性的缺陷。

① 明报国际专页(2008. 10. 25),香港:明报, p. A23。

② The World in 2009. (2009. 3). *The Economist*. Hong Kong: *The Economist* (中文版), p. 16 - 18.

金融海啸也暴露了香港经济制度中的缺陷。香港经济的两大支柱是金融和地产，而旅游事业也主要以消费来推动——极力推销吃喝玩乐，忽视了文化和生态旅游。现在香港经济的死穴就是轻视创作和制造，忽略了市民的声音。

曾几何时，香港一度是影视和娱乐创作的中心，轻工业生产如成衣和钟表也在全球占一席之地。然而，因为决策者坚持将香港打造成为世界金融中心，这单一化的视野牺牲了文化产业和创意工业的发展，不单削弱了自身的生产力和竞争力，也导致了香港不少中年人及一些具备另类智能的青少年所面对的结构性的失业。

一个城市的定位及管治，应当以民为本，让每个市民发挥所长，为城市做出贡献。任何成功的城市都不能忽视文化，不能埋没创新的人才。

在我接触的香港青少年中，有些曾经表示有兴趣在下列的领域贡献自己的专长：厨艺、美容、创意工业、体育事业等等。倘若香港的决策者愿意聆听这些声音，在官、商、民倾力合作之下，一定能为香港的青少年开创更多出路，也会为这个城市抹上亮丽的文化色彩。

我相信人是按神的形象受造，每个人都有与生俱来的潜能和创意，不应该为管治者所轻看；同时，人心的深处也存有幽暗与软弱。故此，每个法治社会都需要健全的司法和执法机制，以保障社会的安全。

人只有愿意顺从真理，才活得真正自由。



Change:

奥巴马想的是什么样的改变?

在金融海啸冲击之下,全球思“变”。

美国正积极谋求改变。阿富汗和伊拉克的战争造成全球创伤,金融海啸也牵起了世人的忧虑,也就是这样的环境,直接或间接造就了奥巴马在2008年美国总统竞选中脱颖而出。

奥巴马在2004年一次国会演讲中,以“盼望”(hope)为题进行演说。此次演说,引起国会乃至全国的关注;在2008年的美国总统竞选中,奥巴马的政纲也以“改变”(change)为主轴,并引起了全球的共鸣。^①

这是一个普世求变的年代。中国近三十年来持续锐变;欧洲在混乱中渐渐蜕变;俄罗斯在世界舞台上不断寻求角色的变更;中东的政经状况无时无刻不在变化;印度的政经力量急速转变;台湾的政治和经济遽变;香港的定位迫于形势也不得不做出改变……

从奥巴马所寻求的变中,我们可以窥见全球思变的一些端倪。

他羡慕前总统里根(Ronald Reagan)的说服能力。事实上,里根在任内做出了不小的改变:改变了国际关系。随着苏联和东欧发生剧变,冷战局面也被改写。奥巴马想将美国的“单边主义”和“世界独霸”的局面,改为多边的协商和权力的重新调配,并且早日结束伊拉克战争,解开恐怖主义这个死结。

^① 巴拉克·奥巴马(Obama, B.)著,孟宪波译(2008),我们相信变革,北京:中信出版社。

他引用了另一位前总统罗斯福(Franklin D. Roosevelt)的名言:“给他们工作”,他挽救金融危机的方案不是单单向金融机构注资,只顾拯救大财团,而是提升国民的教育素质,为他们提供就业机会,并积极鼓励人民参与社会重建。

他提名诺贝尔物理学奖得主、美国华裔环保科学家朱棣文出任能源部部长,负责管理与环境相关的研究和政策。这举动一方面显示他正视环境保护和发展另类能源的决心,另一方面也表现出他用人惟才,并不先考虑政治和种族等因素。

他喜欢别人将他与黑人民权领袖马丁·路德·金(Martin Luther King, Jr)相提并论,他在就职典礼前也依当年林肯总统乘过的火车路线到华盛顿。在不同的场合,他喜欢引用林肯总统的名言,显示出他对少数族裔的平等、尊严和自由非常关注。奥巴马亟欲表现他跟林肯和马丁·路德·金一样,有着同一个梦想——建设一个不一样的美国,一个和平的世界。

他又无惧批评,在就职典礼上邀请华里克牧师(Rev. Rick Warren)祈祷。但愿这个举动表示他对信仰的认真和对上帝的信靠——美国的立国之根在于基正“信靠真神”(In God We Trust)。

在他写的书 *The Audacity of Hope*^① 和另一本记述他个人成长的 *Dreams from My Father*^② 中,奥巴马透露了他青少年时期人生方向的迷惘和挣扎。他早年便失去父亲的养育,幸得母亲和外祖父母养育成人,身边也有很多不同的牧师和导师培育他成长。取得哈佛大学法律学位之后,他曾经走到社会最前线做社会服务工作,之后才踏上政治舞台。奥巴马不断接受不同的装备,人生经历许多的转折。是内在的转化和生命的装备成就了今天的奥巴马。

《时代》新闻周刊选他为 2008 年的风云人物,并且有下列评语:“他的基因构造是全球性的,他的思维是创新的,他的世界是网络联结的,他的精神是民主的。”(His genome is global, his mind is innovative, his world is networked, his spirit is democratic.)^③

① Obama, Barack (2006). *The Audacity of Hope*. New York: Three Rivers Press.

② Obama, Barack (1995). *Dream from My Faith*. New York: Three Rivers Press.

③ Person of the Year Barack Obama. (2009, 12, 29). *Time*. Hong Kong: Time Asia, pp. 21 - 44.



美国内战

面对陷入政治、经济和价值危机的美国社会，面对全球金融海啸危机和恐怖主义的威胁，奥巴马的能力以及管治受到严峻的考验。身为全球权力最大的领袖，他还要面对权力的诱惑。无论如何，他阐释的“变”，的确引起全球的共鸣，但愿他宣告的盼望是扎根于永恒。有信、有望、有爱，才会有真正的生命和文化的转变。

但愿他与群众同声高呼“Yes, we can”的时候，包括了与上帝同行的决心，和对上帝赋予的能力的信靠。

全球教育迈向同一方向

近年来,香港政府大力推动教育改革:母语教学、“3+3+4”、通识教育、国民教育、“杀校”及“缩班”政策……而且政策经常一再修订,使老师、同学和家长都无所适从。对香港的年轻人来说,教育改革将会是他们重大的考验,教育制度也可能成为他们要面对的逆境。

由2009年开始,中学教育由原来的五年中学两年预科,变成六年中学(初中、高中各三年),大学教育则由三年变为四年,所以整个教育过程是“3+3+4”。向好的一方面看,这政策代表政府正式将九年免费教育延长至十二年,对年轻人来说是一件好事。每个学生由小学一年级开始,一直到中学毕业,都有机会获得政府资助。这保证了任何经济上有困难的学生,都可在津贴下完成六年中学课程,得到合理的教育。

只是,难处在于教育政策的不断变动。

九七回归以后,政府提倡母语教学,但母语教学的落实却遇到很多阻碍,导致教学语言政策磨磨蹭蹭,原地踏步。一些学校为了争取更多学生入读,很想沿用英语教学,但教育局却不许。这样反反复复,最苦的是老师和学生。到了2009年,教育局在教学语言上又提出“微调”的构思,引来教育界很多讨论。虽然说是微调,却对老师教学上的语言运用、学生的适应能力和课本设计上的变动带来了很大的冲击。

牵一发而动全身,在教改中最大的“调动”是课程变革。首当其冲的莫过于通识教育科。过去不同学科分门别类、各自独立,现在变成一个结合不同学科知