

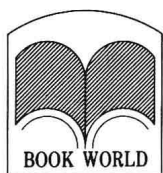
書的世界

書的世界 書的世界 書的世界 書的

如何堅強起來

• 楚天 編著

國家出版社



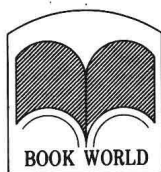
BOOK WORLD

書的世界

146

如何堅強起來

國家出版社 印行



書的世界

146

如何堅強起來

特價：新台幣壹佰陸拾元整

編著者：楚天
發行人：王麗芬
主編者：劉秀珍
校對：李淑芬
出版者：國家出版社
地址：台北市北投區大興街
9巷28號
電話：(02)8951317
傳真：(02)8942478
郵撥：0018027-7號
印刷者：日益彩色印刷公司
日期：82年3月
登記證：局版台業字第0632號
有著作權·翻印必究
破損或裝訂錯誤，請寄回更換

ISBN: 957-36-0181-8

「書的世界」序

詩聖杜甫曾說過：「讀書破萬卷、下筆如有神。」這是單就他個人的讀書和創作所提出的經驗之談。然而吾人深思，他的哲言實在四海皆準、歷久彌新，尤其在知識爆炸的今日，層出不窮的新理論，源源不絕的新發明，日新月異的新思想，在在顯示讀書不僅和從事創作的人有關，每一個人的生活起居、應對進退無不和書發生密切關連，有鑒於此，本社乃有一系列「書的世界」的編纂。

古人以「學富五車」、「才高八斗」來形容學者的博覽群籍，然而在當今印刷事業急速起飛，出版書籍汗牛充棟的時刻，要免掛一漏萬之虞，去滄海遺珠之憾，讀書實需有方向、有計劃，所謂「偃鼠飲河、滿腹乃止。」吾人以有窮之年壽游無涯之學海，以有限之智慧悟無邊之至理，若乏引渡迷津之指南，茫茫浩瀚，無所駐足，繽紛撩亂，了無歸依。作一個讀書的嚮導，這也是本社籌編「書的世界」的初衷和用意。

「書的世界」挑選各類經典，內容包羅萬象，舉凡文藝小品、生活拾趣、賢哲傳記、科學理論、文學研究，小如養生靜心之理、大至經世治國之道，皆鉅細靡遺、星棋羅列，概以啟迪心智、發人深省為原則，以增廣見聞、厚積學力為目的。前人曾云：「一日不讀書，則覺言語乏味、面目可憎。」希望「書的世界」能為各位讀者帶來更充實的人生。持著這樣的理想，本社雖力求臻善，然自不免有缺漏不足之處，尚祈讀者各界，不吝針砭，以匡不逮。

序 言

從今天起，我不再求幸福——因為我自己就是幸福。

從今天起，我不再悲嘆，也不再躊躇，更不依靠任何人。

我要剛健而充實地踏上康莊大道的旅途。

*

朋友！你是否願與我並肩同行？

有生之年，緊緊地，手拉著手走！

——取自華特·惠特曼「大道之歌」——

現代社會經過機械化和組織化之後，體系更顯龐大，幾乎使人們有「不得為人」的危機。人人失去自我的主體性，而在這種社會的趨勢之下隨波逐流，隨着生活水準的提高，同時也產

生大量的精神虛弱者，在漫長的歷史中，似乎未曾有過一個時代像現今的時代如此的使人失去自尊心。

青年朋友們處於這樣一個社會中，必有不少人至今未能決定應採取何種心理態度來面對人生。有的人常常感覺恐懼或不安，有的人則徬徨於迷途中，更有人努力地尋求自信和力量。也許有些朋友們，雖然興致勃勃、幹勁十足，但是他們努力的方向卻錯誤了，我寫此書的目的，便是希望對他們有所幫助。

我想，當我們爲人生的問題而苦惱不已時，除了各自堅強起來之外，實在也沒有其他更好的方法了。同時，我也認爲，這亦是使社會更進步的出發點。

向來，我們是感受性極強的民族，這亦可算是我們的才能之一，但是精神態度有所歪曲或偏差時，便極易對於外界的艱難產生懦弱、苦惱和感傷的心理。所以我由衷的希望青年朋友們都能迅速的確立自我的主體性，進而將個人及民族的才能發揮無遺。

目 錄

序 言

第一章 消除懦弱培養堅強的精神

1 弱不禁風——因為是這種人，所以………八

二者擇其一，當你必須決斷時／反正不行……是否做事之前就先灰心呢／無論走到那裏都無法克制自己的人／默默忍受悲哀，堅強地生存下去的力量／打從出娘胎就是這個樣子，又有什麼辦法呢／我也曾經跟你一樣是弱者

2 憂心忡忡是一生，快樂樂也是一生………三〇

人生是一場「死了就會忘掉」的夢／精神強弱的分歧點／不好的是環境或自己呢／寶貴的生命豈可虛擲浪費／置身死地而泰然的特派員／若有痛苦，請拿出來給我看看／僅僅一回的人生，卻是空轉着……

第二章 消除不滿度過快樂的人生

- 1 你有什麼不滿才會痛苦呢？..... 五四
勝過別人並非是一切的目的／排除一切苦惱的生活態度／勞動是辛苦的／雖然你說「道理我懂」，可是……／毀滅呢？幸福呢？——支配命運的兩個方向／絕不承認挫敗的態度／喜樂與悲傷不過是生存流轉的片段
- 2 從今天起，充滿信心迎接明天..... 七四
別人的行動不順眼時／成爲不滿和失意奴隸的人／在西德認識的一位留學生／多數人陷於成功的妄想中而無法脫身
- 3 喚醒你潛在中的無限力量..... 八八
被罵得體無完膚也不在乎／挨上司的罵也不悲傷的方法／消除一切不滿，爲自己的話而埋頭苦幹的氣魄／如何與自己討厭的人共存／工作並非人生的一切／反正是單程票，可以坐的車很多／生存的喜悅爆發在目前的一瞬間／是否因社會不好，使人變得毫無氣力／尙未着手之前就埋怨
- 4 孤獨者如何培養堅強的自我..... 一一八
悲哀的存在——這是女人的代名詞嗎／成爲男人慾望的工具／愛是奪取還是給予／理想的男性在妳自己心中／切勿一味地要求被愛／包容美滿幸福的妻子寶座

第三章 燃燒信念並拿出勇氣

1 羨慕別人的成功……………一三八

你的自尊心受到傷害時／儘快丟棄渺小的自尊心／人是人、我是我，我行我道／呼吸——人生的目的在其時其地／既然如此，還爲自卑感苦惱嗎／治療傲慢和自卑的絕對法則／何謂真正的愛／告別醜陋的競爭心

2 迸發出猛烈威力的方法……………一六〇

繁榮的背後有如此貧困的精神／自己最清楚自己的能力嗎／你的心臟並非由你自己操縱／衝破不可能之藩籬的力量／培養屹立不搖之自信的方法

3 路只有一條，應有絕不退縮的精神……………一七六

我從滿身傷痕的漂泊生活中所獲的寶物／小指頭的運動，豈不也是宇宙的脈動嗎／你並非不適用於目前的工作／人的潛力不可測知／將自己推入絕望的深淵中／天才不足懼

第四章 更深入一步地探討

1 向個人之力無法動搖的矛盾挑戰……………一九八

不願苟同現實社會的想法／藉批判現實社會來取代不平等及不滿／擴大你的視野／爲人

性之美徹底負責

2 培養堅強精神的決定性方法……………二〇七

無畏外界壓迫的姿勢／爲自卑而苦惱的人，請再聽我說一次

〈附錄〉測驗——如何發現堅強的你……………二二二

第一章

消除懦弱
培养坚强的精神

1 弱不禁風——因為是這種人，所以……

◆二者擇其一，當你必須決斷時

在本書的開頭，我準備了這個測驗，讓你考驗一下自己的精神健康狀況如何，當然這是一種假定。

假定你是一個代表公司或學校的棒球隊選手，在一次重要比賽中，你的隊伍一直處在○：一的劣勢之下，而且此時比賽已經進行到第九局後半，二出局二好球，只剩下最後一次打擊機會了，而你是個三壘跑者。

這時，對方的捕手漏接了這個重要的關鍵球，你很清楚的看到這個球滾走的距離。

在這個局面下，衝回本壘得分的或然率有二分之一，一定要試試看才能知道成功與否。

只要你能跑回本壘，就能造成同分的局面，最少能使比賽延長三局，可是一旦失敗，這場比賽就要結束了，那時你的隊友及啦啦隊們，都會紛紛地責備你，說你這種舉動有勇無謀。

你要猛衝呢？還是留在原地，以免失敗呢？

這是需要決斷的，並且需要霎那間的決斷，絕對沒有考慮的餘地，因為必須瞬時作下決定，所以更能夠切切實實的看出你的精神健康狀況，絲毫也無法掩飾。

「當你判斷或然率有二分之一時，你的健腿就要本能地邁開大步，一躍而起，向前猛衝，一點都不考慮。」

這是正確答案，如果你怕失敗以致腿軟，你的精神就不健康。

這是無法實地測驗的實驗，只是一種假定而已，不過，我們再進一步假定，如果這種實驗可能施行，並且以所有現代人為對象作實驗時，將會有何種結果呢？是不是雙腿發軟，不知所措的人特別多。通常一般人稱此為「慎重」的人，尤其是一般薪水階級乃至知識分子之間，這種人要佔絕大多數。

這一項測驗的重要關鍵不僅在於是否能夠立刻做個決斷，本來，成功率二分之一的判斷是在這一個人的精神力影響下所得來的。

如果是一個具有大無畏精神的人，也許會將實際上只有三分之一的成功率看成二分之一，一旦這個人向着本壘衝過去，也許到捕手位置去補位的投手見其來勢洶洶，未能把球接好，而使之得逞，這就是全憑着精神力使不可能成爲可能；反之，懦弱的人會將三分之二的機會看成二分之一，不但如此，他還要爲其餘的二分之一產生恐慌，以致雙腿發軟，不敢向前。

真正的棒球賽中，就時常有這種情形，不少教練及選手，即使在最困難的局面下，也絕不畏縮，勇敢迎戰。

也許讀者還記得，在一次青棒賽中，A、B兩隊（姑且隱其名）對壘，三壘有跑者，此時打擊者擊出了一個飛球，飛得既不高又不遠，游擊手跑過去接，雖然姿勢有點兒勉強，但總算接住，打者當然被判出局，可是就在游擊手接到球的時候，攻方的教練立刻做出了手勢，叫三壘的跑者向本壘奔回，照時間來說，誰都能看出那是絕對來不及的，可是守方的軍心動搖而使得傳回本壘的球稍有偏差

，就在這一瞬間，跑者安全進壘，添加一分。

現場轉播的電視記者，在解說時，也大感意外，並且說：

「遇到這種情形時，這位教練總是硬着頭皮，不管三七二十一叫他的選手衝過去，誰都能看出那是一定會被刺殺的，可是他不管。」

播報記者又添了一句話，這句話才真有意思：

「可是，奇怪的是，他往往因此得逞，獲得意外的成功。」

這一位教練，在以前自己當選手的時候，就會以強打聞名，同時也以視死如歸的猛衝精神而聞名，相信大家都記憶猶新。

◆反正不行……是否做事之前就先灰心呢

在各種競爭激烈的比賽世界裏，這種顯示精神強弱的實例不勝枚舉。

有些打者，壘上無人時，他們的打擊率都很高，可是負有必須讓自己的隊友跑回本壘或推進一壘的責任時，他們的實力就降低了，反過來說，也有些屢次建功的打擊者，壘上有隊友時，他們的鬥志更加旺盛，打擊率也特別高。

有些投手，一旦壘上有人，他們的球速就降低了，控球能力也亂得一塌糊塗，相反地，有些投手所面臨的局面愈危險，他們的腦子也愈加冷靜，投出的球也威力十足。

筆者親眼看過下面的例子，某校桌球隊的二位主力選手實力伯仲，但是一旦到了對外比賽時，甲選手連連得勝而乙選手卻無甚建樹，愈是重要的比賽，這種情形愈顯著，可見甲選手的精神力堅強而乙選手的精神力薄弱。

有兩位國手級的棋士，甲棋士是公認俊才，其頭腦之靈活、棋藝之高超是不容置疑的，可是在全國爭霸戰中，他卻無法贏過乙選手，年復一年總是落敗。乙選手是公認的不倒翁，他有堅忍的精神力，常能起死回生，這兩個人的對局中，緒戰中及中局中，甲選手都佔了絕對的優勢，但是到了中局，乙選手卻能起死回生，打敗甲選手。

無論在那一種比賽之中，這種情形實在屢見不鮮，足以說明精神力的強弱就是成功與失敗的關鍵。

但是，話說回來，我們的實際人生又如何呢？

大家都知道，那些龍爭虎鬥的世界是非常嚴酷的，勝者爲王，名利雙收，敗者無人理會，說起來也是嚴酷，但是任何比賽都有比賽的規則，彷彿一個清清楚楚的世界，有能力而且努力就有明確的成果。但是我們的實際人生卻無法如此，因爲我們的人生並非一個明確的世界，當然也就沒有任何比賽規則可言，我們既無勝利的明確目標，更不可能有一個裁判員來判定我們的生命是勝或負。簡言之，是一個各種價值尺度錯綜複雜的世界，也是一個模糊不清的世界，我們必須經常在這種世界裏，面臨一些問題並設法處理這些問題。

宛如前舉的三壘跑者之例，我們時常需要面臨這種必須試試看才能知道成功與否的局面。這時有些人說幹就幹，有些人卻唯恐失敗，躊躇不前，此兩者之間的差距是無法估計的，也絕非侷限於一分或一場比賽的得失，這種遇事時的決斷何等重要，甚至往往決定整個人生的成敗。如此說來，我們實際的人生更是嚴酷，更是艱難，遠非球賽或棋賽所能比擬。

既然如此，每個人都更應認識精神的強弱在人生航路中所扮演的角色，這比任何常識都重要的基本觀念才對。但是卻有不少人，雖然對於肉體的健康付出