

天下文化

心理勵志

夢想,改造一生

Live Your Dreams

by Les Brown

B825
9731

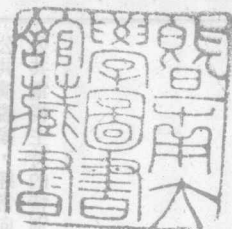
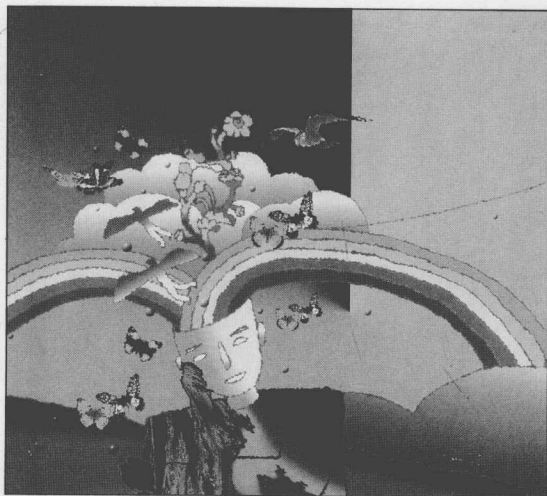
港台書室

布朗 著
陳秀娟 譯

夢想， 改造一生

心理勵志 34

封面設計／龔游琳



774280

夢想，改造一生

作者 / 布朗

譯者 / 陳秀娟

責任編輯 / 周慧彰 (特約)、江孟蓉

美術編輯 / 陳敏捷

內頁插圖 / 陳敏捷

封面設計 / 龔游琳

社長 / 高希均

發行人 / 王力行

法律顧問 / 理律法律事務所陳長文律師、常青國際法律事務所

出版者 / 天下文化出版股份有限公司

地址 / 台北市104松江路87號四樓

電話 / (02)507-8627

直接郵撥帳號 / 1326703-6號 天下文化出版股份有限公司

電腦排版 / 極翔企業有限公司

製版廠 / 利全美術製版印刷股份有限公司

印刷廠 / 崇寶彩藝印刷股份有限公司

裝訂廠 / 台興裝訂廠

登記證 / 局版台業字第2517號

總經銷 / 黎銘圖書有限公司 電話 / (02)981-8089

著作權所有・侵害必究

著作完成日期 / 1994年7月

出版日期 / 1994年12月15日第一版(總計印量:13,000本)

1996年1月30日第二版

1996年7月15日第二版第3次印行(2,001~3,000本)

定價 / 280元

原著書名 / **Live Your Dreams**

by Les Brown

Copyright © 1992 by Les Brown

Chinese Translation Copyright © 1994 by Commonwealth Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Raphael Sagalyn in association with Bardone-Chinese Media Agency

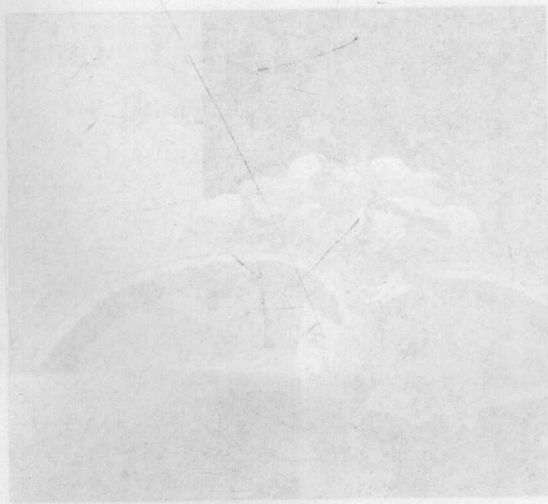
All rights reserved.

ISBN: 957-621-248-0 (英文版ISBN: 0-380-72374-3)

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

夢魘，斯蓋一生

小說編選



作者簡介

布朗 (Les Brown)

布朗幼年成長過程極為坎坷，為一位單親母親收養，並撫育成人，曾被冠以「智能不足」的評語。他憑藉毅力、執著，走過貧窮、活出夢想。他曾當過電台DJ，並曾經擔任俄亥俄州議會議員，現為頗負盛名的公共演說家，經常向財星五百大企業發表演說；他在公共電視主持的特別節目也相當受歡迎。

作夢的人並非因睡而無知，也不具對

開案，開案後其後各人精神，竟與一睡

當其與世對峙，社會受此刺激，而後出

門的驚悸與不安，感其事也，則其心固

經其驚悸不安，其心受其刺激，而後出

門，而且其驚悸不安，其心受其刺激，

竟其驚悸不安，其心受其刺激，而後

其心受其刺激，而後其驚悸不安，其

其心受其刺激，而後其驚悸不安，其

其心受其刺激，而後其驚悸不安，其

其心受其刺激，而後其驚悸不安，其

我之所以喜歡讀志傳記，也許原自祖父

有些熾烈的小靈幽蕨火

一位哲人是如何努力而成功的，哪一位

事，每一個人都似乎都懂得我們學習，有

缺點，叮囑我們離開那點。

譯者簡介

陳秀娟

台大人類學研究所畢，曾任職出版社、雜誌社。現專事翻譯，譯有「科技夢成真」、「失控」（天下文化出版公司出版）等書。

序

點燃心靈的薪火

鄭石岩

人若想過得充實，就得先培養生活的智慧與豪氣；若想長進、開拓光明豐碩的未來，也一定要常讀勵志的書，特別是傳記。

我長期做心理諮商工作，協助許多面臨困境的人尋找新生，也閱歷過許多名人政要，而且曾經跟他們共事。我經常留意他們處世待人的態度，分析他們的成功特質。我發現，成功的人神采奕奕，主動性和積極性強，樂於面對問題，並設法解決。同時，他們的情緒穩定、思考清楚、理路分明。在他們的性格之中，不斷綻放著豪氣與智慧。每當我見到他們，就會受到鼓舞；讀到他們寫的生活小品，也會受到啓發。我觀察過許多個案、閱讀過許多名人傳記，發現一個事實：

「人生不是因順利而成功，不是僥倖而變得傑出；而是肯幹、肯學習、有理想、會

作夢的人才成功。他們不是因為成功而變得神采奕奕，而是神采奕奕導致他們成功。」

小人物的大啓示

所以，我主張每一個人都要看勵志的書，不分年齡，不分學歷。勵志書就像精神生活的糧食，每天要讀它。對於部分請求諮商的人，我也會開出處方，要他讀勵志的書籍，從中汲取振作精神的動力和積極的態度。

依我的觀察，積極振作和樂觀的人，不但心理健康，而且容易成功。退卻而防衛性強的人，心理困擾就多，憂鬱情緒往往吞噬了他的活力。如果你想活得成功，就必須培養心中積極樂觀的薪火，而讀勵志的傳記不失為有效的方法。

勵志書中散放積極的火焰，總會令我如醉如癡的欣賞、玩味。最後，我會吸收它為我的性格特質，成為我活得起勁的薪火。

我之所以喜歡讀勵志傳記，也許源自祖父的教導。小時候，他常為我說些小故事，有些來自鄉下野台劇，有些來自歷史人物，但大部分是親朋好友的軼事。他會告訴我哪一位鄉人是如何努力而成功的；哪一位親戚又是如何奮鬥才發達的。在他老人家的眼裏，每一個人似乎都值得我們學習，有時點出正面的優點而加以稱讚，有時點出負面的缺點，叮囑我們避開那陷阱。

小人物的積極生活智慧對我的啓發，遠比經典更具有效果。小人物的大啓示，有時遠比大人物的啓示實用。後來我看了許多勵志書籍，研究成功者的性格特質和成功的關係，意外的發現：

- 有成就的人在還是一個小人物時，他們的行止潛藏著豐富的勵志素材。
- 讀勵志書不是要全盤照抄書中的意見，而是要消化、吸收箇中的寶貴經驗，供自己之用。

- 勵志傳記往往給你一個認同的指標，典型就在夙昔。它引發你旺盛積極的動力，去完成夢想。

在我的成長過程中，曾經遭遇許多困難，早年我靠著祖父和母親給我的勵志故事，點燃了上進的薪火。後來，我自己也讀許多勵志書籍。空虛時讀它，令我有新的理想；疲累時閱之，能令我振作；挫敗時讀它，使我產生新的勇氣。

因此我鼓勵我的孩子多讀勵志傳記，不是用野心來讀它，而是用虛心來感受它。他們從沒有注音符號的勵志小品到皇皇巨構的傳記中，學會夢想、積極、肯幹和忍耐。內子在孩子小的時候，經常讀勵志的傳記給孩子聽，現在則常在茶餘飯後，討論許多傳記人物所綻放的勵志芬芳，孩子們都受到鼓舞，內子秀真說勵志傳記有以下幾種效果：

- 它就像你的一面鏡子，從中你會發現自己。

●它是精神生活的饗宴，每讀一本，就汲取了許多生活智慧。

●讀勵志傳記就像交了一位良友，它娓娓道出成功者的成敗辛酸和回應之道；它把金玉良言都給你。

●它能打開你心靈生活的寬闊視野。

它感性而發人深省

我帶「夢想，改造一生」(Live Your Dreams)的書稿回家，第一個閱讀的是秀真而不是我。她每天案牘勞形的寫判決書，卻真正被吸引住了，用兩個晚上把它讀完。翌日早晨，我正在準備到政大上課的講綱，她卻來到書房，一口氣讀了幾段既感性又發人深省的文章，我也被她念的文章深深吸引。這時，她像一位在行的書評家似的對我說：

「這本書的作者身世坎坷，是養母撫養長大的，自己現身說法，從被歸入可教育的智障兒，到突破自己的限制，在母親的教導及高中老師的激勵下，走出自己的天地，成為州議員、名演說家，並幫助過許多年輕人。這本書後段陳述許多做人做事的金玉良言，你該推薦給你的學生和那些奮鬥中的青年。書的內容令人感動振奮，讀之必有收穫……。」

我出門上課的時間已到，她還把我叫住：「等等，今天就把這幾段話講述給學生聽：

放下感情和記憶的包袱，必能追尋到你的夢想；

人要靠著信念往前走，不是靠著目光；

無論受了什麼打擊或委屈，你要低著頭繼續往前走；

母親一邊揍我的屁股，一面對我說些正面肯定的話，例如：『你總有一天會成材的』；

每個人都有特殊之處，你要盡其所能，將這些特點展現出來，不論在家中、在職業上或是世界上；

人一生下來就負有責任與義務，應為世界帶來正面的影響。」

當天，我真的把這本書推薦給教育系的學生。「不過，我還沒有讀。」我說話時全班同學都笑了。「但是，各位，師母肯定的書大抵不差的。」爲了補遺，我用了星期假日看完，證實值得一讀，因爲它點燃精神生活的薪火，是一本勵志的好書。

（本文作者為教育部訓委會常委、政大教授）

國立中央圖書館出版品預行編目資料

夢想，改造一生 / 布朗 (Les Brown) 原著. 陳秀娟譯. 第一版. -- 臺北市：天下文化出版；[臺北縣三重市]：黎銘總經銷，1994 [民83]
面；公分.-- (心理勵志；34)
譯自：Live Your Dreams
ISBN 957-621-248-0 (平裝)
1. 成功法 2. 自我實現 (心理學) 3. 喜悅

177.2

83011401

訂購辦法：

- 請向全省各大書局選購。
- 利用郵政劃撥、現金袋、匯票或即期支票訂購，可享九折優惠。
劃撥帳號：1326703—6 戶名／支票抬頭：天下文化出版股份有限公司
地址：台北市松江路87號4樓
- 利用信用卡／簽帳卡訂購者，請與本公司讀者服務部聯絡。團體訂購，另有優惠。
讀者服務專線：(02) 506—4616分機3 傳真：(02) 507—6735
- 訂購總額在新台幣600元以下，請加付掛號郵資30元。
- 購滿40冊以上，台北市區有專人送書收款。

國外訂購價格 (含郵費)

- | | |
|-------------|--------|
| 航空／歐、美、日等地區 | 定價×1.8 |
| 香港、澳門 | 定價×1.6 |
| 水陸／歐、美、日等地區 | 定價×1.6 |
| 香港、澳門 | 定價×1.4 |
- 購買總金額在新台幣1000元 (含1000元) 以下者，請加付手續費新台幣200元。
 - 請以美金支票付款，支票抬頭請開Commonwealth Publishing Co., Ltd.。
 - NT.\$25.00=US.\$1.00。

夢想，改造一生

目 錄

序

點燃心靈的薪火

鄭石岩

I

第一章

瑪咪·布朗的小男孩

1

第二章

升起渴望之火

37

第三章

不怕變，就怕不變

71

第四章

醒醒吧！揚帆追夢去

97

第五章

彩繪夢想的藍圖

123

第六章

踩著目標的鼓聲前進

151

第七章

克服懼蛙症

185

第八章

給自己掌聲

217

第九章

向負電說不！

259

第十章

贏家就是你

293

第一章

瑪咪·布朗的小男孩

當我年輕時，
我飛舞著迎向這個世界。

——瑪咪·布朗 (Mamie Brown，作者養母)

這是一篇關於北平貧民生活之寫真。作者以細膩之筆觸，描寫了北平城內貧民在寒冬中的艱辛生活。文中提到，由於天氣寒冷，貧民們不得不縮衣縮食，甚至有人因無法負擔而流落街頭。作者通過對日常生活的觀察，揭露了社會的不公與貧民所承受的巨大壓迫。



孩

提時，我們將老家附近地區喚做「後巷」，它具有巷道的特質，在這裏生存並非易事，我們不得不學會如何自保。

瑪咪·布朗太太（Mamie Brown）是我的養母，她對我提起一件往事。有一天我去雜貨店買了一大袋米及一罐煤油回來，快到家時，她聽到新來的鄰居對他兩個兒子喊：「過去揍他一頓！」

我心想，這個鄰居八成看膩了他的兩個兒子整天打來打去，所以決定讓他們和我較量一下。

媽媽一聽到鄰居唆使小孩來揍我，急忙跑到門口。她看見那兩個男孩圍毆我，我卻沒有還手。原來，我母親平日就灌輸我一種觀念：每次到店裏替她買東西，一定要盡全力保護物品，將它們完好無缺的帶回家。

媽媽既窮困又沒有丈夫，在我和雙胞胎弟弟還是嬰兒時，她便收養了我們。爲了支撐家計，她努力工作，先後做過自助餐館廚師、女僕及水果採收工。所以，她無法忍受浪費的行爲。

有時我不是很聽話，媽媽就會用一根樹枝來讓我記取這個教訓。也正因爲如此，眼前雖然飽受兩個男孩的拳打腳踢，我也不敢輕易將手上的物品丟開，只能偶爾回敬一腳。

但是當媽媽出來看見我處於劣勢時，她也顧不得平日的教誨，高聲喊道：「把東西放下來，揍他們！」

我照她的話去做，結果他們便放開我，自己扭成一團。那天他們得了一個教訓，而我也上了寶貴的一課，希望對讀者能有點用處：在追求人生夢想的過程中，有時你得學會放下包袱。

許多人肩負著昔日的包袱，不論在生活、目標或夢想上，都無法全力出擊。假使你能藉由本書，學會放下情感及記憶的包袱，那麼我的首要目的就達到了，你必能追尋到你的夢想。

我的身世背景

我想將我的身世，以及爲了追求夢想而不得不拋開的一些包袱，告訴讀者。

至今我仍不知道親生父母是誰。他們的姓名、住處，我一無所知。但就在不久前，我得到一點有關他們的訊息，雖然不多，但已足夠，我也不想多打聽。

瑪咪·布朗是我僅知的母親，也是我僅需的母親。她在我和孿生弟弟魏斯理出生不久，便獨力收養了我們。五年後又收養了妹妹瑪格麗特，並將我們三人扶養長大。

與我親生父母有關的消息是：我的生母由某處來到邁阿密，在一處廢棄的建築物內