



勵志館 63

邁向巔峰

擺脫差強人意的生活

微軟總裁比爾·蓋茲

讚為超級受用的一本書

Getting
Past OK

Richard Brodie ◎ 著

柯清心 ◎ 譯



勵志館 63

邁向巔峰

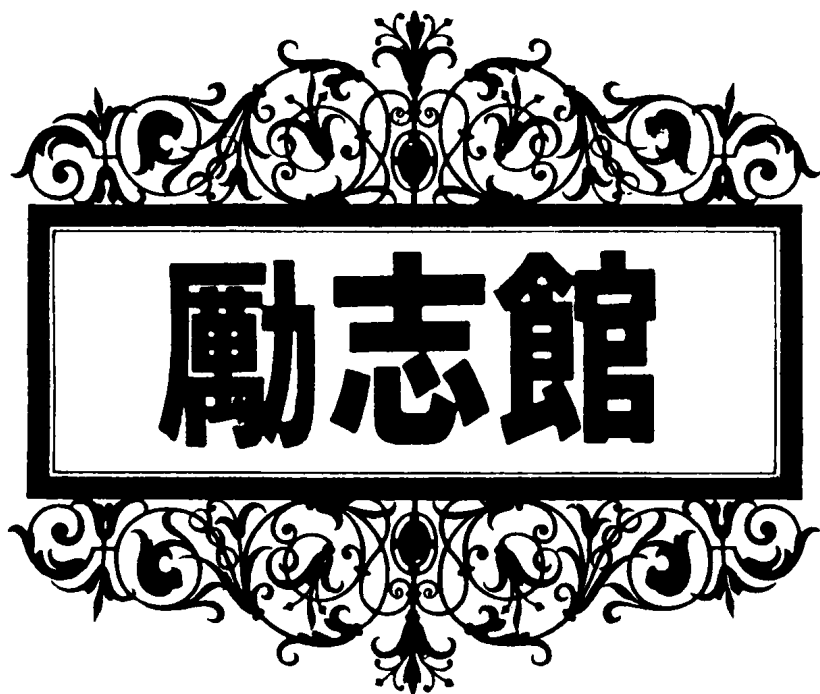
擺脫差強人意的生活

微軟總裁比爾·蓋茲

讚為超級受用的一本書

Getting
Past OK

Richard Brodie ◎ 著
柯清心 ◎ 譯



◆
遠流出版公司

Getting Past OK

Copyright © 1993 by Richard Brodie.

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc.,
New York, through Bardon-Chinese Media Agency.

Chinese translation copyright © 1996 by Yuan-Liou Publishing
Co., Ltd.

All rights reserved.

勵志館®

邁向巔峰 · 擺脫差強人意的生活 ·

作 者 / Richard Brodie

譯 者 / 柯清心

主 編 / 林麗菲

發行人 / 王榮文

出版發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路三段184號七樓之五

郵撥 / 0189456-1 電話 / 365-3707

傳真 / 365-8989 • 365-7979

著作權顧問 / 蕭雄淋律師

法律顧問 / 王秀哲律師 • 董安丹律師

排 版 / 天翼電腦排版印刷股份有限公司

印 刷 / 優文印刷股份有限公司

□1996年5月16日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價180元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-2801-7

邁向巔峰

• 擺脫差強人意的生活 •

Getting Past OK

by Richard Brodie

《勵志館》

出版緣起

王榮文

聽！咚咚的鼓聲響著。

在齊一步伐前進的人群中，那沒有踩著鼓點的人，他耳畔響起的，可能是來自遠方的另一種召喚。他，踩著獨特的節奏，在落寞的腳步聲中，試著走出自己的命運。突兀而不合時流的拍子，象徵著抗拒意識與個人信念的堅持，在眾人驚異的眼光注視下，顯得多麼孤單、壯烈、熱情洋溢。

你，是不是也有過類似的體驗？

活躍的新生代，個性一向鮮明強烈，各自與眾不同的獨特步法，正是人類歷史開創未來無限可能性的憑藉。

但，年輕的心，也最柔軟、脆弱。

邁著自己步子的當兒，內心深處最渴望的，是瞭解、同情、信任和同甘共苦的知音。而《勵志館》這一系列的讀物，就在扮演著這樣的角色——在你最需要友伴的時候，與你結伴同行。

《勵志館》的出版宗旨，不單是想做教師們所做的事——鼓勵人奮發向上，在社會上崢嶸頭角，做一個有貢獻的人。它志在傳達一個訊息——LHTW精神。希望透過L (Love)、H (Hope)、T (Tolerance)、W (Will) 四個字母，凝鑲成這一代青年

的精神內涵，在「愛」、「希望」、「包容力」和「衝創意志」中，將青春活力投射在最富挑戰性的新時代中。

愛——就是無私和奉獻，對一切事物認真。愛是永遠的執著、忠誠與不變。失去了愛的世界，是多麼黯淡無光。黑暗的地方，唯有年輕人的熱情，才能燃爆出鮮紅的火焰。在《勵志館》出版的讀物裡，無疑的，愛，是黏合一切的核心。

希望——照亮著所有人的眼睛。鼓舞著奮鬥的勇氣，朝向設定的目標，一步步前進。希望裡，充滿了未來最多的可能性，使得成功的機會因此倍增。在許多金玉良言裡，讓跌宕在低潮和困窘境況的心靈，於此獲得滋潤和再起的力量。希望，不正是孕育著一切未來的生命力的泉源？無疑的，它是這一系列讀物所欲表達的重要訊息，造物主不會背棄一個永遠抱持著希望的努力工作者。

包容力——它是一種後天鍛鍊出來的開放胸襟。體諒、寬容一切過錯，承認一個初學者無意犯下的種種失誤。因為年輕，所以才擁有犯錯的權利。而且更進一步對於與自己不同的意見、信仰、行為，能予以寬諒。這種高貴的情操，事事承擔的精神，使人趨於真正的成熟。沒有怨尤，不去遷怒，憐惜萬事萬物。這是人性中最潔淨的一面。

衝創意志——Will這個字有多重含義。我們選取了尼采「衝創意志」（引用陳鼓應譯名）的引申詮釋。一方面是爲了這譯詞所表達出來的精神，恰是東方文化涵泳中的民族所最欠缺的部份。不怕改造一切的衝勁和決心，敢與大自然（天地萬物）奮起一戰的勇氣，脗合著初生之犢不畏艱險的本性。包括了堅持、毅

目 錄

《勵志館》出版緣起

前言

第一篇 生活

- 第1章 自己的人生／17
- 第2章 選擇／25
- 第3章 先天、後天，與文化／35
- 第4章 模型與真理／43
- 第5章 恐懼與意圖／59
- 第6章 那才叫人生／67

第二篇 自由

- 第7章 和平與自由／73
- 第8章 誠實／81
- 第9章 拖延／91
- 第10章 完美主義／101
- 第11章 力量／107
- 第12章 打破窠臼／117
- 第13章 自我實現的預言／127
- 第14章 溝通與回饋／133
- 第15章 許諾／147

第三篇 幸福的追求

10 邁向巔峰

第16章 基本問題／159

第17章 生活目標／167

第18章 成功／175

第19章 實現／187

第20章 衝突的化解／195

第21章 充實的人際關係／203

第22章 陷阱／209

第23章 永遠的幸福／217

前言

你能讀到什麼？

通常人在兩種情況下會認真考慮改善自己的生活品質：當生活跌到谷底，凡事糟到不能再糟時。另一方面則是當你風光得意，每件該令你快樂的事都已發生，但你卻不覺得幸福時。假如你並不處於上述兩種情形，假如你現在過得不算太壞，那麼便需要一點刺激才能逼你改變了；畢竟日子過得還——還差強人意嘛！讀了這本書後你會發現，差強人意的另一端，有個充滿喜樂、熱情及滿足的人生在等著你，本書能引你來到這塊境地。

若你現正處於上述兩種情形之一，表示你已有心著手做點改變了，我便不再贅言來說服你，因為我很能明白，前不久我自己也同時處於兩種情況裡。

我是微軟公司早期的雇員，因股票致富，又是世上最暢銷的電腦軟體的主筆，而且負責一項機密的新軟體，前景也許比前者更加可觀。我有錢、受尊重，甚至還在電視上稍露過臉，小有一點名氣。然而我卻匪夷所思地覺得自己陷在人生谷底，

因為壓力愈來愈沉重，且看似漫無邊際，沒有盡頭；後來我再也受不了了，由於看不到還有其他選擇，只好決心快刀一斬，辭去微軟公司的工作。

接下來三年我都在放鬆自己，能這樣選擇實在是種奢侈，而這種作法確實也紓解了我生活中絕大部分的壓力，然而我仍有些意興闌珊。我從事各式活動、跟朋友共進午餐、拚命看電視，直到有天我接受朋友建議參加一項個人成長課程後，原本規律、舒適，卻有點無聊的日子才起了變化，而我之所以去上課，是因為朋友拍胸保證課程鐵定好玩，而且還可以釣馬子！

在課程中——對了，這課的確很有意思，而且不失為認識女人的良方——我隱約感到一個未曾有過的想法：覺得好像可以做點什麼，讓生活變得更快樂，更有意義。我只知道過去曾有些時刻，令我感到人生充滿了意義與價值，生活美妙無比——但那些感覺隨即便被日常生活沖淡了，我又開始庸庸碌碌，忙著應付許多問題或目標，有點無聊，有點焦慮，有點迷惑，還不時有著或輕或重的壓力。當我試著重複過去的經驗，企圖挽回那些美景時，卻鮮少奏效，就算有用，快樂的感覺也僅是靈光乍現。

然而在上課期間，我模糊地意識到自己可以去做點什麼，我專心釐清哪些事對自己最具意義，並在生活中納入更多這樣的事項。由於時間都是自己的，我便潛心鑽研這項課題：我拚命看書上課、給自己打氣、參加支持團體，並研究聽自四面八方的生活品質改善良策。雖然我聽到許多牢騷、自圓其說、謝天之說或欺人之言，但仍能找到深具價值的資料，支持我研究

不輟。有些資料真的很好，雖然在某些情況下得花點心力，才能將這些源自各方的資料去蕪存菁。

煎熬與甜果

然而我找到的資料多半著重於困境的處理，及如何度過難關等問題上，剩下的則著眼於如何以不同觀點看待事物，以減輕痛苦的程度。我對這方面的議題實在興趣缺缺！我比較感興趣的是如何將生活變成我希望的樣子，讓日子過得充實又有意義，而非處理接二連三的困難，真正想做的事反而一再延宕。我不希望一輩子在沮喪中渡過，一直到退休後才能釣魚，擺脫沮喪。我可不想浪費一生來等待！

經過許多痛苦、嘗試與錯誤後，我終於找到一種夢寐以求的知識，能幫我將生活從安逸提昇至心滿意足的境地了。我組合了一套方法，這方法相當適合一般有工作、認真生活的人，它不是為那些有著嚴重情緒問題的人而設的，也不是針對鎮日坐禪冥想、離群索居的人所準備的，所以絕無故弄玄虛之處。

關於本書

本書分三大篇，第一篇教你了解自己的生活的，我相信愈能了解自己的生活的，就越懂得下決定。第二篇教你擺脫那些累人、使人無法邁向美好生活的事項。第三篇，也是最精采的一段，包括一步步的精確指引，讓你成功地活出自己，脫離差強人意

的生活，使生活品質邁向極至。

書中的想法大多非出於原創，但我花了許多心力去找尋、篩選並組織這些思緒。希望看官們發現這些努力的成果能對你的生活有所增益，說不定哪一天，你的生活真能天天樂開懷哩。

在經過多年挫折、愕然以及緩慢痛苦的學習過程後，很高興能寫出這樣一本書，真希望在我著手改良生活之初，能有人為我寫本這樣的書。此書是為那些同我一樣，希望人生能充滿意義，而不願苟延殘喘，終此一生的人寫的。

假如你被習慣困限了，或對生活不滿，卻不知從何改起，本書會很適合你。如果你覺得無力、覺得受人宰制、諸事不順，或自暴自棄，這本書會真的非常適合你。

如果你跟我以前一樣，對自己的生活頗為滿意，且表現相當不俗——如果你自認是個很不錯的人，也頗得眾人青睞，覺得「個人成長」那種玩意兒是專給容易上當、意志薄弱或情緒受挫的人用的，那麼這本書真的會非常非常適合你。慢慢往下念吧，看看你能為自己做些什麼，若能將本書徹首徹尾地付諸行動，往後的每個日子你都會感激自己的。

如果你已肯定了個人成長的價值，希望藉此書來繼續進修，那麼我得恭喜你了，歡迎你的加入。如果你買這本書是因為身邊有人「需要它」，我也歡迎你，請繼續往下翻，也許你會在書中發現一些可以用來幫助別人的東西，而當你這麼做時，不妨也施用在自己身上。

祝你生活美滿！

生活

自己的人生

成功只有一種——以自己的方式過日子。

——克利斯莫里 (Christopher Morley)

雖然我不會把所有的生活主題含蓋在內，但我還是將本書第一篇稱為「生活」。我不會提出人「應該」如何生活這種問題，因為那是哲學家的事，而且對我而言也很不實際，畢竟能按部就班循序而活的人少之又少。這裡我所要談的是，如何活出自己。

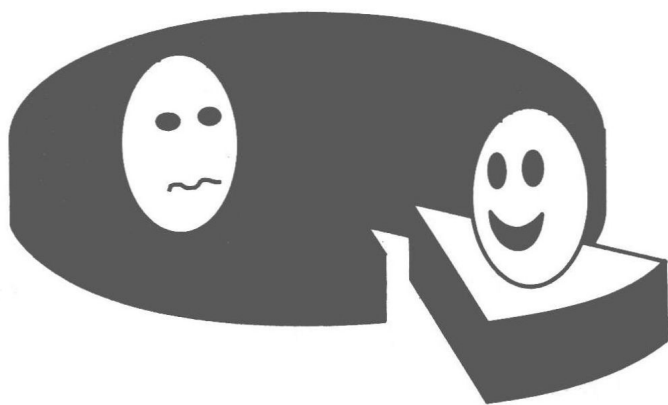
早期人類絕大部分的時間精力都耗費在求存之上，如飲食、繁衍、躲避走獸、睡眠等，當我們不再為這些基本需求奔忙時，便將精力用在未來的安定之上——如建造屋宇、狩獵、耕作或（在歷史後期）賺錢，使自己得以安度餘生。

現代人表現非凡，竟然還能多出一種叫做「休閒時間」的東西，實在太驚人了：我們求存力高超，安定力超強，手頭還有剩餘的時間、精力，甚至金錢可供花用。對平民布衣升斗小

民而言，這是最近才有的事，事實上，你也是有錢有閒才能念這本書的，不是嗎？真是太恭喜你了！

休閒時間的最大好處就是，愛怎麼用就怎麼用：你可以閱讀、散步、穿得輕鬆而自在——反正一切任隨你意。如果目前你的休閒時間不多，我們會在〈自由〉這一篇中討論，但現在，請先回答以下問題：你的休閒時間有多少是拿來做自己想做的事？時間多長？如果不全拿來做想做的事，原因出在哪裡？畢竟這是屬於你的自由時間哪！如果你的答案接近百分之百——那麼我要恭喜你了！想像一下，如果連在工作中，人際關係等其他時間裡，也能過得這般滿足快意，會是什麼樣子？這不是辦不到的！

缺乏適當的工具——能幫我們建構生活，以滿足個人獨特需求的工具，是唯一阻撓我們追尋圓滿人生的障礙。學校與大



充實的閒暇時間佔總數多少？