

勇敢追求熱情的生命

人生重新出發

擺脫個性的束縛
主宰自己的心靈

開拓全方位的發展機會

史帝夫·錢德勒 著
Steve Chandler

蔡孟貞 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

人生重新出發／史帝夫·錢德勒 (Steve
Chandler) 著；蔡孟貞譯。-- 初版。-- 臺北
市：小知堂，2000[民89]
面；公分。-- (自我成長：4)
譯自：Reinventing yourself: how to
become the person you've always wanted to be

ISBN 957-0349-74-3 (平裝)

I. 自我實現 (心理學)

177.2

89006159

知 識 殿 堂 · 知 識 無 限

自我成長 4

人生重新出發

作 者 / 史帝夫·錢德勒 (Steve Chandler)

譯 者 / 蔡孟貞

發行人 / 孫宏夫

社 長 / 呂榮旋

發行所 / 小知堂文化事業有限公司

地 址 / 臺北市康定路62號4樓

電 話 / (02) 2389-7013

劃撥帳號 / 14604907 小知堂文化事業有限公司

書店總經銷 / 凌域國際股份有限公司

法律顧問 / 永然法律事務所

登 記 證 / 局版台業字第4735號

發 行 日 / 2000年6月 初版一刷

售 價 / 210元

原著書名：Reinventing Yourself: How to Become the Person You've
Always Wanted to Be

© 1998 by Steve Chandler. Original English language edition published by
Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07414 USA. All rights reserved.

©2000, 小知堂文化事業有限公司 著作權所有，侵害必究

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

ISBN 957-0349-74-3

上帝活著，神力降臨，這是我

想要對心靈低語，這是我

想要在內心歡笑，這是我

想要奉獻。直到奉獻

成為穿透世界的神力，

心靈本身即是穿透肉身的神力，

而肉身本身即是舞於時鐘之上的神力，

而時間本身則是上帝廣被的無邊神力。

人生重新出發

史帝夫·錢德勒 著

Steve Chandler

蔡孟貞 譯




W&K
Publishing

❧ 獻給凱西 ❧

【目錄】

序言 破繭而出..... 8

前言 做自己的主宰還是淪為受害者..... 10

第1部 心靈的主宰 / 15

第1章 生命是狗屎，如數吞下吧..... 16

第2章 掙脫鏈球與枷鎖..... 19

第3章 驚人的人類創造力..... 26

第4章 跳脫「我必須維繫自我」的窠臼之中..... 33

第5章 我們能讓自己更強..... 38

第6章 終極誘惑..... 42

第7章 當他們就是無法瞭解時..... 48

第8章 拒絕在安逸地帶老死..... 57

第2部 心靈交遊

／85

第9章 致命的誘惑和變換的戲法 61

第10章 從恐懼到勇氣之路 66

第11章 重拾熱情 73

第12章 我決定終結弱者的表現 80

第13章 愛是數字遊戲 86

第14章 我們正在爬向梯子的頂端 91

第15章 梯子存在內心之中 96

第16章 我們爬上通往天堂的階梯 101

第17章 我想當一日皇后 107

第18章 習慣別人對自己說「不」 112

第19章 愛並非憐憫 117

第20章 除了感覺你還有別的 120

第21章 施比受更為有福 123

第3部 宣判生與死

139

第22章 如何改變一個受害者？

127

第23章 接受比寬恕更偉大

132

第24章 言語更甚於藥物

140

第25章 我們如何自我宣判

146

第26章 麥可·喬登也曾出局過

149

第27章 我們最不該用的字彙

153

第28章 親愛的，我們把女兒變弱了

161

第29章 很抱歉，可是事情太多了

167

第30章 另一隻鞋絕對會掉

173

第31章 你為什麼不生氣？

175

第32章 揮別瀟灑有晴天

180

第33章 逆風遨翔的風箏

184

第4部 點燃自己

189

第34章	築夢踏實	190
第35章	將幸福感染他人	198
第36章	接著你必擁有力量	201
第37章	如何活到一百歲	206
第38章	任何解答必有對應問題	210
第39章	連結快樂泉源	215
第40章	設定自己的生化電腦	219
第41章	樂觀主義者精力旺盛	225
第42章	最終的秘密武器	231
第43章	翻攪心靈之火	235
第44章	說話像門合唱團一樣的人	238
第45章	找出隱藏在面具之後的愛	242
第46章	放手奔馳	245

無人能改變你

無人能阻止你改變

無人知曉你該如何改變

甚至連你也不能。

除非你開始改變。

——大衛·魏思考特《冒險》

【序言】

破繭而出

今天，大多數的人都生活在蠶繭之中。裡面陰暗灰濛，我們心想是出不來了。我們對自己訴說著蠶繭的故事，但這些故事全是謊言。它們聽起來好像真的一樣，只是因為這些故事被重複了多次。只要願意的話，我們可以破繭而出。我們能夠奮力突圍看見外界的光明。我們能夠學會飛翔。這個蠶繭就是人人熟知的個性。

多數人終其一生都受困於自己的個性之中，從來不知道他們可以逃離。他們虛構成「自我」的受害者。每天早晨一醒來面對的就是灰濛塵垢的世界，幾乎不見陽光。要推倒蠶繭的內牆似乎極其困難，何必費事呢？我們又如何能確定牆的另一邊還會有何險阻？

然而還是有人奮力地衝撞。他們試著全盤思索、不斷努力地思考如何去飛翔。他們學習盡情的、完全的去擁有屬於自己的自由。事實上，他們改造了自己。同時，在

改造的過程中，他們成爲人類心靈的主宰。

你爲什麼不快樂？

因爲你百分之九十九點九的思想，

以及你所做的每一件事，

都是爲了你的自我，

然而並沒有一個自我存在著。

——無爲無

【前言】

做自己的主宰還是淪爲受害者

有個透過視覺的方法可以瞭解何謂人類心靈的主宰，那就是觀賞貓王艾維斯·普里斯萊早期演唱「傷心酒店」的歌唱錄影帶。映入眼簾的將是歡樂、力量，和圓滿擁有。

主宰者會在當下傾注全部的精力以便完成手邊的事。

大衛·馬施在著名的音樂劇自傳〈艾維斯〉中，描述貓王在美國爆發性的表演。他首度在杜賽兄弟的電視節目中亮相，這位年輕的歌手震撼了全世界。馬施描述貓王演唱「傷心酒店」那令人震驚的演出並做下結論：「他主宰了這首歌，而且也主宰了觀眾。」

當我們全心全力專注某件事時，我們主宰了它。在某種意義上，等於我們用自己的心靈完全地包裹住它。這是肩負完全責任的高度表現，杜魯門接掌總統職務的那一

刻時說的好：「發牌權由我接手，不再輪替！」

電影〈綁票通緝令〉裡梅爾·吉伯遜演活了由受害者變成主宰者的戲劇化驚人轉換。他的兒子被凶殘的歹徒綁架之後，他順從的聽話，「配合」歹徒的要求。整個電影的前半段，他同意採取消極的守勢，稱職的演出受害人的角色。終於，他仰天怒吼拒絕繼續配合。電影裡的那個關鍵時刻，他成為主宰者：「假如他們認為綁走我的兒子，我就會乖乖的把所有的錢交給他們，那麼我才是問題所在。」在他主宰了這個問題的剎那，他不再縛手縛腳，並謀求了解決之道。轉身從受害人變成主宰者。

❖ 深入孤獨街道的盡頭

多年來針對人類行為表現的研究得以證實，在任何情況下只有兩大類型的人：受害者與主宰者。

受害者認為個人無法掌握力量，他們習慣性的以孤寂和悲觀的角度觀察描繪這世界以及世上的人。儘管自認受害的傾向經常是跟著你一輩子，但這只是一種習性。一旦瞭解這一點後，很快就可以將此習性替換掉。本書將告訴你用什麼方式來替換它。

受害者的習性養成並不是天生的，而是他們自己認為如此。最悲哀的莫過於他們的想法根本就起於基本的誤解，這種誤解就像認為地球是平的一樣：受害者認為所有的力量都超過他們的能力範圍，他們認為力量存在他人和情境上。

因此受害者繼續以深深的哀怨詞句想著、訴說著他們遭逢的挑戰，自怨自艾的過完一生。他們很容易氣餒，嘴邊常掛著一句「人類的困境」或「人生的悲劇」。他們的故事總帶著生活在挫敗中的消沈語調。他們對任何事都提不起勁。而其消極的傾向往往使自己陷入憂鬱的深淵，這讓我們想起安德烈·紀德（法國作家，一九四七年獲得諾貝爾文學獎）的觀察：「悲傷幾乎是疲憊的一種表現形式。」

相反的，主宰者全權運用本身的精力，他們不斷的汲取人類心靈的力量，把該心靈力量當成一種熱情，來進一步再造今天的自己。他們不靠外在的資源繼續驅動力。他們不等待救援，也不期待身在他方。他們贊同納坦尼爾·伯藍登所言：「這個地球是遙遠的星星，我們必須想辦法到達。」

對主宰者而言，小孩總是值得觀察的，因為他們喜愛而且盡情的享受他們所處的這個星球。他們不斷的改造自我，我們聽見他們的心靈心語飄揚在空中。我們只需要

打開一點點心窗，就能聽見街道盡頭學校操場傳來的歡欣笑語。

在成人的商業場所中，歡欣笑語卻無處聽聞。到底跑哪去了呢？發生了什麼事？

對某些人來說，心靈已完全隱晦，只有等一場外來的驚世奇險（例如世界大戰）才能把它再度轟醒。

但是我們不需要等待世界大戰爆發。如果我們願意在其中呼吸生命，我們就能夠再次感受心靈。心靈是永恆的火焰，只要我們願意學習，它就能燃燒得更旺盛，關鍵全在於我們如何看待自己以及他人。我們能供給它持續燃燒所需的氧氣，只要找對思考的語言、說話的語言，甚至歌唱的語言。讓我由這句話開始：「我心中的小光芒，我要讓它閃耀。」

成就你能做到的，永遠不嫌遲。

——喬治·艾略特

