

成功大師經典
B 9

羅傑·柯勞福

《心靈雞湯》作者 傑克·坎菲爾
《別為小事抓狂》作者 理察·卡爾森

熱烈推薦

逆境中止跌回升的

9種超彈力

國際知名演說家、財富雜誌500大公司顧問
羅傑·柯勞福 (Roger Crawford) ◇著
張艾茜◇譯

雞蛋缺乏彈力，一壓就碎；
汽球彈力佳，壓力越大，彈得越高。
如果你也患有先天性缺指症，
你會是一顆超彈力汽球
或是經不起重擊的雞蛋？



HOW HIGH

CAN YOU BOUNCE?

逆境中 止跌回升的 9 種超彈力

作者／羅傑·柯勞福 (Roger Crawford)

譯者／張艾茜

主編／羅煥耿 責任編輯／黃敏華

編輯／翟瑾荃

美術編輯／鍾愛蕾、林逸敏

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺業字第 5108 號

地址／台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

電話／(02) 22183277 傳真／(02) 22183239

劃撥／17528093 · 單次郵購 200 元(含)以下，請加 30 元掛號費

電腦排版、製版／龍虎電腦排版公司

印刷廠／長紅印製企業有限公司

版權所有·翻印必究

How High Can You Bounce?

Copyright: 1998 BY ROGER CRAWFORD

This Edition Arranged With CHANDLER CRAWFORD AGENCY INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright: 2002 SHY MAU PUBLISHING CO.

All Rights Reserved.

初版一刷／2002 年 9 月

定價／260 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

成功大師經典 B9 羅傑·柯勞福

How High Can You Bounce?

逆境中
止跌回升的 9 種超彈力

國際知名演說家

財富雜誌 500 大企業顧問

羅傑·柯勞福 (Roger Crawford) ◎著

張艾茜◎譯

目錄

引言：反彈還是打破？ 006

第一部 「你從哪裡來？」

◆ 你的態度

第1章 相信成功指日可待

（學習彈力思考） 023

第2章 伸展幽默的肌肉

（化高山為平地） 055

第3章

以過去的經驗做為基石

(開戶儲存彈力) 081

第二部

「你在那裡待多久？」

◆你的自我形象

第4章

保持求知若渴的態度

(建立內在財富) 119

第5章

善用所有資源

(列出清單) 149

第6章

把握責任

(先犒賞自己) 183



第三部

「你要去哪裡？」

◆ 你的動機

第7章 掌握目標的力量

(創造行動計畫) 219

第8章 發展天生的領導能力

(分享願景) 257

第9章 迎接挑戰

(把阻礙化為火箭發射台) 291

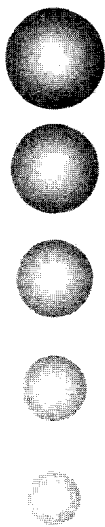
引言：反彈還是打破？

如果把高爾夫球放在冰箱裡，冰得整顆球都硬梆梆的，球就會失去彈力。無論怎麼用力揮桿打它，它都飛不遠。就算球的表面恢復常溫，看起來毫無異樣，還是沒辦法恢復原有的彈力。不僅如此，如果冷凍到某種程度，往往會不堪一擊，當場粉碎。

人也是如此。有些人表面上看起來非常相像：背景一樣、學經歷一樣，但是在相同的遭遇下，其中一個人平步青雲，一飛沖天，另外一個卻萎靡不振，甚至從此銷聲匿跡。原因何在呢？前者擁有充足的彈力，能把人生種種打擊化為「速度」及「距離」。因此，對別人來說是具有摧毀力的巨大震撼，卻是促使他們勇往直前的無比動力。

具有充分彈力的人，遇到困境時比其他更人更快恢復常態；面對壓力及疑慮時，身心也能夠保持平衡。即使別人放棄，他們仍然滿懷希望與樂觀。換言之，逆境反倒給他們帶來更大的反彈力。在逆境下，他們的彈力更是強韌。

擁有強韌的彈力，是十分值得珍貴的事。有了它，人生會更豐碩、更成功、更快樂。



但是，怎麼樣才能擁有強韌的彈力呢？每個人天生都多少具有彈力，但只有少數幸運兒比一般人的彈力強韌，面對人生的任何打擊，都能面帶笑容度過難關。

其他人有兩種選擇：其一是任由自己漸漸僵化、頑固，越來越容易生氣，不懂得適應環境，最後變得像脆弱不堪的老樹，很可能在下一陣強風過後就倒地不起；其二，努力設法維持，進而發展自我的彈力。值得慶幸的是，「彈力」這玩意兒是可以努力培養的。

人活在世界上，就必定會遇到挑戰、面對困難。我就是個十分明顯的例子：從呱呱落地的那一刻開始，我的四肢就面對極大的挑戰，醫生稱之為「先天性缺指畸形症」，我倒寧可說它是「行動不便」。總之，我的雙手發育不全，右手拇指長在手腕上，左手腕除了拇指之外，還多了一隻駢指。我的一隻腳只有三隻腳趾，另一條腿因為發育不全，五歲時動手術切除，並安裝義肢。這一來，我反倒可以跑跑跳跳，我的人生也從此有了轉機！

這種肢體上的挑戰會不會造成不便呢？那還用說！我絕對沒辦法用筷子吃飯，這是事實，你我都必須接受的事實——不可能改變的事物，就只有坦然接受。

等我具有必要的動力之後，運動（尤其是網球）開始對我的生命展開了絕大的影響





力。我非但在高中網球校隊擔任隊長，還得到非常輝煌的成績——在單打賽中獲得四十七次優勝，只有六次落敗。上大學之後，我也首開先河，成為以兩肢（以上）殘障參加全國大學運動協會第一分區比賽的第一人。我對這些成就深感驕傲，不過這並非只靠個人的力量——全心全意支持我的雙親、用心良苦的教練，外加一些上天恩賜的稟賦，才使我得到這一切。

比起某些家境貧苦、家庭破裂或毫無自信的人，我的「障礙」會更多更大嗎？我不以為然。事實上，無形的障礙——在態度、精神或情緒方面——才是最痛苦、最難以克服的。以我客觀的自我觀察看來，我所遇到的障礙是自找的，只限於頸部以上。我遇到的許多人，面對的困難沒有這麼明顯，但卻遠比我嚴重。世上不是只有我一個人獨然，我的境遇或許就十分相似。

由於我有深刻的親身體驗、熱愛學習，又對人類的潛能深感興趣，因此開始展開演講及訓練活動。目前，我的學生有許多是來自全美排名前五百大公司及各行業的精英。因為工作所需，我的足跡踏遍全美五十州、世界十六國，我覺得自己每天都為別人的生活帶來積極的改變。

但是我的生活不是本書的重點，這本書是為「你的」人生而寫的。書中提出九種有

效可行的方法，讓你更堅強、更有力、更具有彈力。無論在運動場、在商場或在日常生活中，我一直對「彈力」所造成的巨大改變深感著迷。有沒有可能事先看出未來誰是贏家、誰會落敗呢？能不能設法建立有彈力的制度、養育有彈力的孩子呢？我們能「學會」做更有彈力的人嗎？我研究了幾千家公司、與千萬萬優秀傑出的人才懇談之後，深信這些問題的答案絕對都是肯定的。

本書將舉出許多具有高度彈力的真人實事，他們勇敢地面對挑戰，並且從中贏得智慧，能更妥善地處理日後的種種狀況。一開始，你或許會想：「喔！我絕對做不到的！」那可難說！本書中所有的主角也是像你我一樣的平常人，只不過他們早一步啟動自己內在的獨特資源。他們可以做到，你當然也同樣可以做到！

我們雖然無法主宰自己會遇到什麼樣的困難，但是卻「可以」掌握自己處理困難的方式：被困難打敗，還是戰勝困難？保持樂觀，還是愁眉苦臉？這就完全存乎一心了。

其實，不只遇到災禍時要具有彈力，它在日常生活，也同樣不可或缺。家事、公事、甚至交通堵塞……一點一滴累積出的壓力，幾乎和發生悲劇時的壓力不相上下。遇到不如意的事，你會覺得那只是再次證明上天不公平，人類只能任由命運擺佈？或者會抓住機會，讓自己成長呢？只要下定決心，徹底改變自己的態度，就一定能學會用有彈力的

積極態度，掌握自己的人生。有了這股力量，可以化高山為平地，發現以往從未察覺到的潛能與勇氣。

培養人生彈力之路

有一回，我到加拿大演講，回程經過美加邊境時，警衛攔下我的車，要求看我的駕照，隨即又問了我三個問題。

「先生，請問你從哪裡來？」

「溫哥華。」我告訴他。

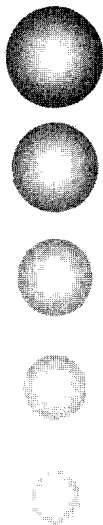
「你在那裡待多久？」

「兩天。」我答道。

「你要去哪裡？」

「華盛頓西雅圖市。」

我一邊繼續上路，一邊盤算著下一步計畫。突然之間，一個念頭閃電般飛過我的腦海，我楞住了，再回想一下剛才那一幕——就像卡通片裡倒片的場景似的。警衛的那幾句話，回到我的腦海中，把所有其他的思緒完全阻隔在外。這幾句話不正是「彈力」的



最佳寫照嗎？我完全無法思考任何其他事，更遑論專心開車了。於是，我把車子停到路邊，用筆記本記下這三句話。

從這一天開始，我每天都會問自己這三個問題：

◆你從哪裡來？（你的態度）

從一個人如何自我詮釋過去的經驗，就可以知道是什麼樣的想法，塑造他面對日常生活中點點滴滴時的反應了。換言之，有什麼樣的態度，就會用什麼樣的眼光去看待生活經驗。

一個缺乏彈力的人自問：「我從哪裡來？」時，眼裡只看到自己過去的問題、失敗及弱點，並且會找出「證據」來支持自己缺乏彈力的「事實」。

反之，一個具有彈力的人自問：「我從哪裡來？」時，會看到自己以往解決問題的方式、能力及靈感，並且會積極找出證據，來證明自己的確具有彈力。

也就是說，我們怎樣看待自己，就會變成怎樣的人。

具有彈力的人深知，唯有事過境遷之後，才能判斷逆境的整體價值、從中獲得智慧，了解事件的來龍去脈——這一點是事情發生之前絕對辦不到的。「後見之明」也是正常

反應，但是我們不妨把對過去經驗的印象（無論好與不好），轉化成積極、具有彈力的想像。

◆你在那裡待多久？（你的自我形象）

一個人的自我評價不是一成不變的，而是受到內在、外在環境的影響，每天都會上下起伏。具有彈力的人經常對自我形象做評估，也知道對自己的感情、解決問題的策略，以及修正前進的方向，都應該負起責任。

反之，缺乏彈力的人往往會逃避自我評估，因為那會讓他們發現一些令心理不舒服的事實。但是，正如運動可以使原本反應遲滯的身體充滿嶄新的活力，同樣道理，經過一番仔細的自我評估，我們也會有更強韌的彈力，更具有塑造未來的能力。

◆你要去哪裡？（你的動機）

如果我們能把自己的態度、自我形象及希望達成的目的清清楚楚地表列出來，必然能得到最大的成就。具有彈力的人眼光非常清晰，碰到困境時，能夠全心全意解決問題。他們對「成功」有非常獨到的個人見解，所以不會像其他人那樣，往往被日常生活中的



瑣事折磨得意氣消沉。

動機完全是靠自己激發而產生的，它融合了體能與心態兩方面。硬體必須靠軟體來驅動才能發揮作用，一個人的行動也必須仰賴心靈的引領。別人或許可以激勵、引導你，但只有你才能讓自己產生動機。

上面這三個問題，是本書架構的主體。這三個問題的答案，就成為你個人彈力中心的堡壘。唯有提出強有力的問題，才能得到強而有力的答案。

獲得人生彈力的九大法寶

培養人生彈力就像訓練肌肉一樣，只要持之以恆地運動、伸展，都有絕對顯而易見的效果。要想訓練自己的態度變得更有彈力，不需要任何昂貴的額外設備，只要有足夠的敏感度就夠了。

照著下面的九種方法去努力，一定可以改善你的彈力。

1. 相信成功指日可待。思想有彈力，人生才可能有彈力。即使你不是「天生具有彈力的人」，也可以「學會」用另一種角度思考，把消極的事化為積極的挑戰，為自己增添活力及耐力。從今天開始，就好好注意每天和內心的對話吧！

2. 伸展幽默的肌肉。一個人要有彈力，才能控制壓力、增加商機、改善人際關係、迎接挑戰。怎樣才能使自己靈活、有彈力呢？只要避免會僵化的完美主義，好好體會身邊真正的幽默，自然會越來越有彈力及活力。

3. 以過去的經驗做為基石。從過去的經驗中取得力量及靈感。常聽人說：「不要回顧過去。」「不要老是沉浸在回憶中。」其實，找出值得回憶的事做為借鏡，反而更可以施展自己最可貴的資產。

4. 保持求知若渴的態度。這種人類最基本的本能，正是保持人生彈力的最有力工具。我們應該體認金錢與真正的財富之間的差別，了解引導求知欲、冒險欲及積極人際關係的方向及方式。

5. 善用所有資源。把你所擁有的各種資產一五一十地寫下來。從這份清單中，你會發現自己竟然有一些以往從不自知的重要才能及資源。

6. 把握責任。想清楚自己能控制哪些事，再切實負起責任。這是生活中非常重要的技巧，但是缺乏彈力的人卻抓不住它，而且經常覺得受到壓制。只要學會採取這兩個具有決定性的步驟，不論命運之神拋給你什麼球，你都可以站在主導的地位。

7. 掌握目標的力量。擁有清晰明確的目標，以及實際可行的計畫，是成功的不二法



門。本章中所提到「設立目標的五大原則」就是指引讀者一個新的計畫及收穫的有效方式。

8. 發展天生的領導能力。只要學會分享你的彈力，不論你是誰，具備什麼身分，都會成為工作場所、社區中或家裡的傑出領導者。

9. 迎接挑戰。了解「計畫」與「準備」之間的差別，以及有彈力的人如何為人生的種種挑戰預先做好準備。如此一來，即使命運之神出其不意地給你一道晴天霹靂，你也能以平日儲備的彈力，從中找出令人振奮的新機會並加以應用。

以上九種技巧，在本書中都有詳盡的探討，只要每天培養、練習這些人生彈力的特質，你就會保持在最佳的身心狀態。這和每天鍛鍊身體、補給身體養分，自然擁有最好的體能，是一樣的道理。

隨著上述技巧的日益加強，你也會為自己建立起牢不可破的彈力中心，隨時都可以取用。人在遭受重大損失時，往往會茫然失去自我，不知人生的目的何在。但是，只要你有一個內在的彈力中心，即使面對挑戰，內心也會清清楚楚地知道自己有什麼樣的實力及彈力。