

終結 濫好人 基因

珍妮·史特勞斯 (Jane Straus) / 著
洪世民 / 譯

◎ 大好書屋

夠了就是夠了！



我還要再忍耐嗎？！

濫好人俱樂部準會員資格：

- ☒ 行事曆上永遠有加不完的「待辦事項」。
- ☒ 從來不覺得自己有停下來的那刻。
- ☒ 一想到停下來，一切就可能瓦解，心裡就覺得恐慌。
- ☒ 相信要存活已經很難了，更別提成長了。
- ☒ 認為別人的時間比自己多。
- ☒ 覺得事情永遠做不完。
- ☒ 藉著吃、工作、當義工、打掃等事情分散注意力。
- ☒ 氣自己永遠沒有足夠的時間做心靈渴望的事情。
- ☒ 忽略自己的感受。
- ☒ 一肩挑起每件事和每個人的責任。
- ☒ 希望有朝一日現況會全部改變，就可以專心去做自己真正想做的事。

你還在忍耐嗎？你還想忍耐嗎？你的人生，難道只有這樣而已嗎？

ENOUGH IS ENOUGH !

終結濫好人基因/

珍妮·史特勞斯 (Jane Straus) 作; 洪世民譯

--初版--臺北市: 日月文化 (大好書屋), 2010[民99]

288面; 13 x 19公分-- (生命樹32)

ISBN: 9789862480595

1. 生活指導

177.2

99000345

終結濫好人基因

作者: 珍妮·史特勞斯 (Jane Straus)

譯者: 洪世民

總編輯: 胡芳芳

副總編輯: 黃穎凡

執行編輯: 林淑鈴、俞聖柔

封面設計: 葉妍君

版型設計: 巫麗雪

董事長: 洪祺祥

社長: 蕭豔秋

總經理: 胡芳芳

出版: 日月文化出版股份有限公司

製作: 大好書屋出版股份有限公司

地址: 台北市信義路三段151號9樓

電話: (02)2708-5509 傳真: (02)2708-6157

E-mail: service@helipolis.com.tw

日月文化網路書店: <http://www.ezbooks.com.tw>

郵撥帳號: 19716071 日月文化出版股份有限公司

法律顧問: 林穆弘

財務顧問: 蕭聰傑

總經銷: 大和書報圖書股份有限公司

電話: (02)8990-2588 傳真: (02)2299-7900

印刷: 禾耕彩色印刷事業股份有限公司

初版: 2010年2月

定價: 180元

ISBN: 9789862480595

Enough is enough!

By Jane Straus

Copyright © 2005 by Jane Straus

All rights reserved.

Published in arrangement with the Field agency, LLC.

Through Jia-xi Books, Co. Ltd.

Complex Chinese edition copyright © 2010 HELIOPOLIS CULTURE GROUP CO., LTD.

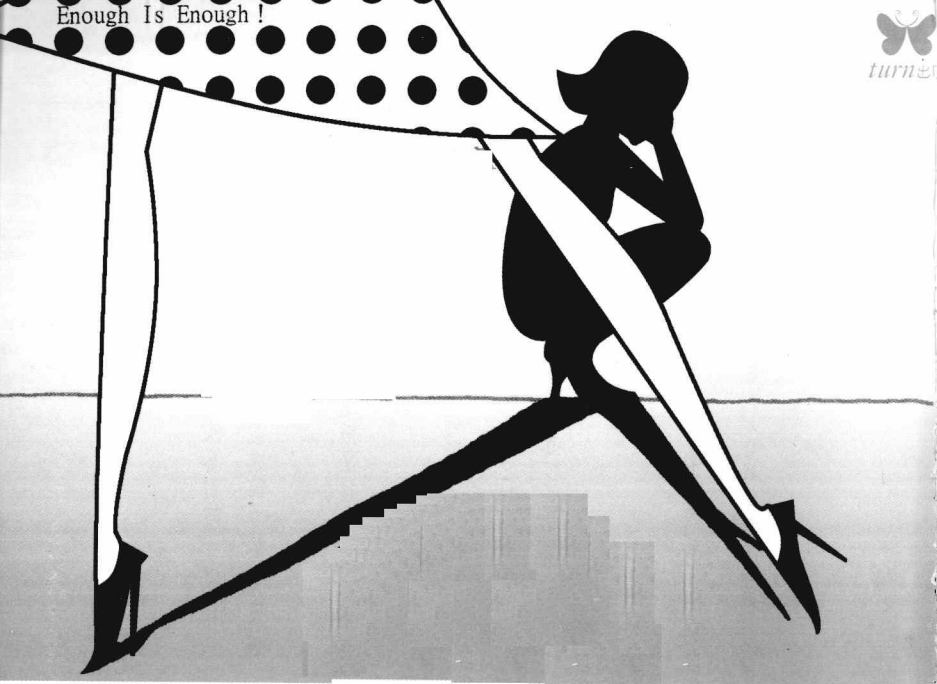
All rights reserved.

◎ 版權所有·翻印必究

◎ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤, 請寄回本公司更換

Enough Is Enough!

turner



夠了,就是夠了

我還要再忍耐嗎？

珍妮·史特勞斯 (Jane Straus) 著 洪世民 譯

目次

前言：準備脫離忍耐的苦海 6

自序：人不是在成長，就是在忍耐 9

習題用語 12

引言：度過土撥鼠日 13

1 夠了，就是夠了！終結忍耐的第一步 25

過度忍耐的徵兆／忍耐的原由／生存與成長的差別／忍耐如何偷偷找上門／「慷慨大方」與忍耐／困惑與忍耐／忍耐會偽裝／守護神的動機／心靈的力量／沉沒成本
理論

2 離開審判室，進入教室：揮別自我評判 49

如何終結審判／自我評判的真面目／停止折磨／揭穿漫天大謊／找出新身分／從審

判室到教室／質疑權威／修改你的故事／重獲自由的唯一契機／醃菜果醬三明治

3 摘掉眼罩：別讓設限的想法遮蔽 81

跳脫窠臼的思考／熟悉的陷阱／垂直旋轉，邁向不凡之路／時光跳躍／把黑白電視機扔掉／能力駕輕就熟的四個階段

4 脫下偽裝：我就是我 103

《早餐俱樂部》的啓示／酸葡萄的偽裝／受害者的偽裝／逞能的偽裝／正直善良的偽裝／乖寶寶的偽裝／人前完美的偽裝／燒掉你的舊劇本

5 破除恐懼的魔咒：讓恐懼成為戰友 125

恐懼的創意邏輯／滑溜的繩子／恐懼、祕密和謊言如何糾纏／逃離緊追不捨的過去／忍耐的根源／經歷你認為的最糟情況／恐懼的真面目／從恐懼到抉擇

目次

6 解開心鎖：釋放你的感覺 157

人的早期警報系統／《綠野仙蹤》的啓示／不好的感覺：矛盾修飾法／從壓抑到憂鬱：再見黃磚路／不要再審查了／要尊嚴，損貶請離開／提防無聊／思想與感覺的力量

7 卸下武裝：對治你的憤怒和怨恨 191

憤怒真正的源頭／憤怒是部時光機／改變自我實現的預言／錯誤的寫照／怨恨像隻橡膠鴨／怨恨背後的真相／如何釋放怨恨

8 送自己一份寬恕的禮物：愛自己的日子 219

寬恕是必需品，不是奢侈品／雲消霧散／認清後果／重視悲傷／邁向問心無愧之路／向生存策略說再見／三指定律／清除過去的勇氣／要求道歉／不斷給予的禮物

9

獲得啓發：知道真心話、說出真心話、依真心話而活

241

意圖塑造現實／誠實與真心話的區別／雙贏的基礎／真正的力量所在／拒絕「要是」和「可是」／憐憫派對／邀請

10

破繭而出：開創非凡的人生

261

做新的夢／英雄崇拜／日常生活的啓示／驚奇人生的日常補藥／真正要緊的事／全心投入／做個改變／給你的祝福

準備脫離忍耐的苦海

如果你準備好要改變你的人生，發掘人生的意義，傾聽並實現你的真心話，那麼珍妮·史特勞斯的《夠了，就是夠了！》將會是你這輩子收到最棒的「生日」禮物：一份包含自由、輕鬆、喜悅和方向的禮物。這本書讓你知道如何去除人生的禁制，並擺脫長久掩蓋生命意義的束縛。

許多讀者及委託人普遍會問相同的問題，不管遣辭用字為何，例如：我要怎麼知道什麼時候該離開那無聊的工作、轉換事業跑道、或捨棄我糟糕的婚姻呢？簡單來說就是「我要怎麼知道，怎樣受夠才叫受夠？」而答案呢，正如你手上這本及時的好書中所說，就是學會傾聽你的真心話，以真心話當行事的依歸。

有時我會問參加我的生命意義工作坊的人：「假如上帝今天蒞臨此地，為你開示生命的意義，你會因此產生什麼樣的恐懼？」常見的答案包括：「我可能會不知道怎

麼做」、「我可能會做錯」、「我可能做了之後才發現事實並非如此」、「我可能會不喜歡它」、「我可能必須因此放棄生命中某些朋友和關係」、「我不知從何著手」、「我可能沒有足夠的勇氣去做」。

我一直相信，我們每個人人生來都是為了創造、表達或體驗某些事情，而我們的使命絕不僅是找出那件工作的名稱而已。不過，奇怪的是，我也注意到「搜尋人生意義」有時也有陰暗的一面，讓我們陷於珍妮在書中所謂的「忍耐」模式：在未替生命意義冠上名稱之前，不能過正常的日子。我想很多人背地裡都曾這樣想：「跟我說我該做什麼（我的使命為何），我就會去做，就會開心。」但經常用這種方式等待問題解決，也就表示我們不會採取探究性的一小步來展開行動！反之，不管現況有多艱困，我們都會容忍，直到確定一切將「開花結果」為止。

人人都有裹足不前的理由。但誠如本書所說，恐懼是罪魁禍首；更重要的是，一定有條路可以穿越恐懼、不經忍耐而直接進入卓然不凡的競技場。未來沒有保證。一心等待完美計畫亮出絕對可靠的綠燈，你很可能到頭來一事無成。不論你是處在何種忍耐模式——蒐集更多資料、面臨困惑、為家庭責任牽絆或迷失在忙碌或癮頭中，現

在就開始充實過日子吧。

提升生命的價值，當然需要付出心力。現在就站上起跑線，放眼未來六個月甚至兩年的自己吧。回頭看看，鬆口氣——由於你的慈悲和自信，你已經可以向前邁進了。你已經可以在日常生活中找尋你的使命（或許不是上帝說的那個），而且，只要遵循人生的信號，你就能過著你原本該過的日子。你會被這本書吸引，此刻還拿在手上，就表示你已準備接受《夠了，就是夠了》要送你的禮物——準備脫離忍耐的苦海，開始活出不凡的人生。

《生命的目的》(The Purpose of Your Life) 作者

卡蘿·愛德琳恩 (Carol Adrienne)

二〇〇五年七月於加州厄爾塞利托

自序

人不是在成長，就是在忍耐

最近，有人問我是什麼時候開始寫這本書的。我回答：「我還沒真正開始寫這本書。」這不是在隱瞞什麼。六年前，開始動筆寫的時候，我一心想探討了解真心話、表達真心話和為真心話而活的重要性，因為當時我相信（至今仍堅信）我們如果不為真心話而活，勢必會受不必要的折磨。

我以為這是我再也清楚不過的主題。畢竟，二十多年來，我稱得上是小有成就的人生輔導師兼個人成長研討會會長。這本書我擬了好幾份草稿，但怎麼看都覺得不妥。之後，我突然發現自己長了腦瘤。切除腦瘤後，我的腦袋更清明了！我反省自己的人生：我真的成長了嗎？我有活出我所定義的不凡人生嗎？有聽從真心話而活嗎？我驚訝地發現，答案恐怕連「部分肯定」都談不上！為什麼呢？

我再看一次先前擬的草稿，赫然發現一個從未考慮過的問題：是什麼一直（至少

經常)「阻止」我們了解真心話、表達真心話、為真心話而活，不讓我們有被啟發的感覺呢？我開始深入探究這個問題，最後，答案結晶成兩個字：忍耐。忍耐會以「缺乏活力」或「忿忿不平」之姿，躡手躡腳地靠近我們。一旦我們因為怕失敗、怕被遺棄、或認定自己不值得別人重視而忽視心靈深處的期待和熱望，忍耐便悄然而至。

噢，不可以！和許多人一樣，我是忍耐俱樂部的正式會員。這個俱樂部的入會條件，只需以下幾個感覺即可：煩躁、不滿、無聊、怨恨、茫然、焦慮或無助。有強迫感或耽於某種癮頭的人也有入會資格。另外，如果你擅於提醒自己以下幾點，你也可以加入：一、我不值得更好的對待；二、人生就是這樣（至少對我而言）；三、我不滿是我的問題……。如果你還會嚴厲批判自己，那麼恭喜你，你自動獲選俱樂部的指導委員。此外，要進入這個俱樂部有句不是祕密的通關密語：「人生就是這樣嗎？」，而它的真言是「為什麼是我？」。我不想再當這個俱樂部的會員了！知道「忍耐」這件事，就是重獲自由的開始。

或許我們很早就學會當個別人認為的「強者」，可以忍受痛苦或不適，或者老是將別人的需求放在第一順位。我們也知道對我們消極的想法質疑、踏出窠臼甚至成長，都是冒險之舉。長久以來，我們已經認定軟弱就會招來風險——我們可能會受

傷、受屈辱甚至被否決。一陷入這些恐懼的魔咒，我們聽不到心靈的渴望和最深刻的「真心話」。接著，我們就會不禁納悶，難道人生真的就是這樣？

一發現恐懼和忍耐的關聯，我恍然大悟，原來人生可以過得更充實、更亮麗。過去幾年，我把這些觀念和一些委託人分享。每次提到「忍耐」這兩個字，就彷彿看到燈泡一盞盞亮起來。我們的直覺似乎都是：人不是在成長，就是在忍耐。我們要不自由，要不就是被恐懼、自我評判和那些以為事情非怎樣不可的舊想法囚禁。事實上，忍耐是牢籠。但鑰匙就在我們的口袋裡。我們可以把它掏出來，打開門鎖。

最後，我在一定得寫這本書的情況下寫了這本書。結果，「真心話」成了本書的重點，因為只要停止忍耐、破解被恐懼挾持的魔咒，我們就能清楚聽到真心話的聲音；它正召喚我們去開創並享受我們獨一無二的不凡人生呢！

誠摯期待你跟我一起展開這段不同凡響的旅程。

珍妮·史特勞斯

二〇〇五年七月於加州密爾谷

習題用語

本書描述了许多跳脫忍耐的故事。有些是我自己的，有些是委託人、朋友或研討會成員的案例（為了維護個人隱私，他們的名字、性別及故事細節我都做了更動）。書中的習題讓你有重新思考自身經驗的機會，也讓你期待往後的章節會更有趣。我建議你花點時間仔細做習題，你會發現它們深具啟發性，能大大提振你的活力。



暫停時間

這個標誌代表我提出某些問題，幫助你聯想我們正在討論的概念。我稱它為「暫停時間」，是因為有時候你在進入下一個主題之前，必須停下腳步，喘口氣，花點時間反觀自己的人生。

改變程序



你會更深入本書提供的對治和轉變程序。做這些相關程序的習題時，建議你準備筆和筆記簿，記錄你的理解和靈感。

引言

度過土撥鼠日



我們送人最好的禮物，就是我們真實自我的天賦。

—— 弗萊德·羅傑斯 (Fred Rogers)



你看過《今天暫時停止》(Groundhog Day)這部電影嗎？比爾墨瑞(Bill Murray)飾演憤世嫉俗的天氣預報員菲爾，每天一早醒來，都發現悲慘的日子反覆上演，而他似乎不管做什麼都無法改變這種情況。

電影一開始，菲爾人在賓州的彭格斯蘇塔尼採訪一年一度的土撥鼠日慶典(注：Groundhog Day，每年二月二日是北美的土撥鼠日，按民間傳說，土撥鼠會在這一天走出土洞，看看有沒有自己的影子，如果太陽露臉，看得到影子，表示冬天還會延續六星期，土撥鼠就會再回地洞冬眠六個星期)。

連著四年到這裡採訪，他不想掩飾再次被這項無聊活動綁住的挫折感。當自動定時開關收音機把他叫醒，在播放桑尼和雪兒二重唱的歌曲後宣布今天是土撥鼠日，他便起床，然後上工——帶著煩躁、厭煩的心情，勉為其難地四處採訪，就準備開車回家。這年菲爾是和新製作人麗塔一起去的，雖然菲爾對好心腸的麗塔有好感，麗塔卻覺得他冷酷無情而不信任他。當晚，一場暴風雪迫使他們在菲爾心中的「小鎮地獄」再住一晚。隔天早上他醒來時，電台又播放桑尼和雪兒的同一首歌，接著宣布今天是土撥鼠日。怪事發生了：這天和前一天一模一樣，但似乎只有他一個人知道。

正因為菲爾知道這「嶄新」一天的什麼時候會發生什麼事。同樣的事再度上演，他從中得到一些樂趣。但怪事再度上演：隔天早上醒來，仍是同樣的旋律。日復一日。為了排遣無聊，他開始捉弄鎮民——因為知道他們絕對不會記得。每天每夜，他都尋找新的創意來消磨時光，包括想盡辦法引誘麗塔和他上床，但始終白費心機。最後，他受夠了千篇一律、一切盡在意料中的生活，而想要自殺。他每天醒來都盤算著該如何送命，一覺醒來卻又聽見同樣的旋律，面對同樣的日子。

最後，菲爾連自己冷嘲熱諷的習慣都厭倦了。他開始學鋼琴、當醫生、和鎮民交朋友，每天都發掘出更多麗塔欣賞的特質。他不再擺出男人的架式（他之前以為她喜歡這樣），而把精神全擺在成為自己想變成的樣子。最後他領悟，原來讓麗塔和每個人看到自己脆弱的一面才是最好的禮物，他和麗塔終於深情相繫。

而他的報償呢？隔天一早醒來，迎接他的是全新的一天……麗塔就在枕邊。

菲爾為什麼會一直重複同樣乏味的日子？他為什麼要花那麼久的時間才覺得他真的受夠了？為什麼我們會覺得自己別無選擇，只能繼續活在挫折、煩悶、憤怒或無助之中？要怎麼做，明早醒來才會是嶄新的一天？

