

【逆·境·心·理·學】

淚已流乾

神宮寺祥◎著

廖舜茹◎譯

失戀、生病、失業、離婚、破產、天災鉅變……

人生就此完蛋了嗎？坐下來大哭一場吧！

現在，淚已流乾，再不會有更糟糕的事了……



國家圖書館出版品預行編目資料

淚已流乾：逆境心理學=The psychology of
adversity / 神宮寺祥著；廖舜茹譯。— 第一
版。— 臺北市：臺灣先智，1999 [民88]
面：公分。— (生活學系列叢書)
ISBN 957-8909-83-7 (平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

88013741

《生活學》系列叢書

淚已流乾～逆境心理學

原 著／神宮寺祥

譯 者／廖舜茹

負 責 人／陳孟宗

發 行 人／陳堯宗

出 版 者／台灣先智出版事業股份有限公司

地 址／台北市忠孝東路四段148號9樓之3

電話：(02) 2772-5505 2772-5535

傳真：(02) 2773-6401

郵政帳號：17473286

副 總 編輯／洪淑美

出版登記證／局版臺業字第5961號

總 經 銷／旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話：(02) 2245-1480 (代表號)

傳真：(02) 2245-1479

排 版 公 司／極翔企業有限公司

印 製 公 司／宇慶彩色印刷股份有限公司

法 律 顧 問／羅美隆律師

電話：(02) 2571-2281

定 價／新台幣220元

1999年11月 第一版第一刷

原著書名／涙がかわくまで……

NAMIDA GA KAWAKUMADE

© SHOU JINGUI 1999

Originally published in Japan in 1999 by SEKAI BUNKASHA PUBLISHING INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Chinese language copyright © 1999 Taiwan Wisdom Publishing Co., Ltd.

本書經日本世界文化社正式授權

與日本森泉株式會社合作在台出版

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

ISBN 957-8909-83-7

逆境心理學

淚已流乾

The
Psychology
of
Adversity

台灣先智 / 出版

前言

夜與霧

聽到「逆境」這個名詞，你會聯想到什麼呢？可能都是一些負面的慘狀吧。譬如失戀、離婚、工作沒有著落、公司經營不善被迫走路，甚至天災鉅變與心愛的人生離死別等等悲傷的事。

翻閱《廣辭苑》辭典的解釋，當中簡潔有力的寫著：「不順利，要遭受很多的苦處」。

仔細想想人生不如意之事十之八九，若照《廣辭苑》的解釋，人生不就成了逆境的連續劇了嗎？即使是一位人人稱羨的天之驕子，在他的人生當中，亦不可能完全沒有遇到困難。所以，不需要把逆境當作眼中釘，千方百計的逃避它，這樣的生活方式豈非太累。

人生苦短，我們應享受人生。所以在面對逆境時，毋需惶恐，

要讓自己具備足夠的智慧來度過人生的逆境。基於這個原因，我得到了寫此書的靈感。

人類是一種不可思議的生物，有些人更是不斷地向各種試鍊挑戰，只是為了感受其中的成就與征服感。例如服務於捷運東支分社，四十七歲的登山家難波康子，她就是勇於向逆境挑戰的人之一。

一九九六年五月，難波小姐加入了紐西蘭著名的聖因峰遠征隊，五月九日的深夜，難波小姐所屬第四營向山頂出發，五月十一日的晚報中刊載著：「四十七歲的上班婦女登上聖因峰山頂」，此舉獲得許多日本人的認同與喝采。成功登上聖因峰的女性中，難波小姐可是年齡最長的。然而萬萬沒有料到在回途中，難波小姐被淹沒在聖因峰的大風雪中，再也回不來了。她與同行的人被突如其來的大風雪侵襲，遭遇山難而失去生命，包括了住在薩克斯州的四十九歲的別克威薩斯醫生。

登山者皆知，不幸碰到這種大風雪的人，絕多數無法再睜開眼睛了。此次《戶外》雜誌社的記者古拉瓦克也同行，他是有名的樂天派，這次他的求生意志讓所有的登山者大開眼界。

被大風雪圍困長達十二小時，身體暴露在徹骨的寒風中，當時陷入昏迷的他，似乎感受到某種彈力，意識突然清醒了。回想當時的環境，幾乎是看不到一線的生機。體力耗盡，四肢也僵硬如鐵，完全失去了感覺。如果當時古拉瓦克也認為「完蛋了！」可能在那時候他的生命也就結束了。

可是在面對死亡的瞬間，什麼力量讓他重拾生機呢？他向《新聞週刊》雜誌的記者描述當時的心境：「那時候我很清楚的看見了妻子和孩子的臉，我告訴自己應該還有三、四個小時可以存活吧。我不能靜靜的在此等死，我用盡力氣也要往前走。」

他的生還只能用奇蹟來形容，雖說大難不死必有後福，但他生

還後，慘遭凍傷的右臂需完全切除，左手的五個手指也必須切除。然而他並不自暴自棄，還告訴身旁的親人說：總有辦法可克服的。由此更可以確認，他真的是位徹底的樂天派。

大約五十年前，有一位在納粹集中營生活過的奧地利的精神醫生法蘭克爾(Victor Emil Frankle)說過，人類的被需求感，是人在瀕臨絕望的狀況下，支撐他活下去的最大力量。根據他的報告得知，在與希望隔絕的集中營，絕大多數的收容者在絕望之餘，也喪失了人性，更喪失活下去的欲望。只有懷抱著「被需求感」的人——或許是家人，也許是工作——能不喪失人性保持到最後。戰爭結束後，法蘭克爾將在集中營的體驗，寫成《夜與霧》一書，他也因此書而成名。現在這本書被當作探討人類處於極限下，心理狀況研究的重要資產，被大眾廣泛的閱讀著。此書以「逆境心理學」的觀點來看，也是極珍貴的讀物。

人們總習慣將逆境與負面體驗劃上等號，誰也不想經歷痛苦，此乃人之常情。如果有一天，痛苦與體驗從世上消失了，我們將喪失培養毅力與耐力的機會，這卻是人類最獨特的美德。若未經一番苦難，怎能深刻的感受到愛與關懷的重要性。

我並不是鼓勵讀者為了培養精神力量，而去向難波小姐學習。只是在你人生碰到低潮，生離死別等等的逆境時，別將它視為負面的體驗，應積極的將它當成人生學習的重要生機，這才是本書的宗旨。

淚已流乾

逆境心理學

目錄

前言——夜與霧

何謂逆境心理學

- 1 淚已流乾……………3 6
- 2 抹布與試鍊……………3 7
- 3 已經發生的事就無法改變……………3 9
- 4 停止往負面思考……………4 1
- 5 不是所有的花朵都會綻放……………4 2
- 6 永不放棄的精神……………4 4
- 7 被人激怒時……………4 5
- 8 完美主義乃煩惱之源……………4 7
- 9 告別容易受傷的心……………4 9

22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
有暴風雨才有航術洗練的水手……	勇敢說出「幫幫我」這三個字……	磨亮心靈的偵測天線……	意外的旅程……	沒關係……	傷痕成就人生……	障礙越大越能引燃火燄……	困難的戲碼才能教出好的演員……	世界上只有一個你……	「意外」往往是天賜的良機……	作怪的心……	人生始於失樂園……	河川與人生……
7 3	7 1	7 0	6 8	6 6	6 4	6 2	6 1	6 0	5 8	5 6	5 4	5 1

23	好心情由打招呼開始……	7 5
24	說「不」的勇氣……	7 7
25	是自己妨礙了自己吧！……	7 9
26	不因一次的失敗而否定自我……	8 1
27	訓練對抗恐懼的能力……	8 3
28	試著寫封信給自己……	8 5
29	感謝已經擁有的……	8 7
30	心越鍛鍊越強健……	8 9
31	愛與被愛……	9 0
32	流動的力量……	9 2
33	每個人都有自己的使命……	9 5
34	逆境表……	9 6
35	誠實說出心中的感覺……	9 8

48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
換個角度想想…… 1 2 2	悲和喜是一體的兩面…… 1 2 0	做個八面玲瓏的人不累嗎？…… 1 1 9	等待和忍耐…… 1 1 7	感覺的線索…… 1 1 5	不要築起怨恨之牆…… 1 1 3	無止盡的欲望…… 1 1 1	患難見真情…… 1 0 9	安全柵欄內的人生…… 1 0 7	站起來活動筋骨…… 1 0 5	做個深呼吸吧！…… 1 0 3	障礙只是帶來不便而非不幸…… 1 0 2	向前看…… 1 0 0

49	幸福就在你身邊……	1 2 5
50	避免過多的期待……	1 2 7
51	笑談往事……	1 2 9
52	悲傷共同體……	1 3 1
53	陷入低潮時請回到原點……	1 3 3
54	「分析」無法治癒心靈……	1 3 6
55	做事的優先順序……	1 3 8
56	孤獨方知關懷……	1 4 0
57	突然到訪的幸福感……	1 4 2
58	「預想力」是刀之兩刃……	1 4 4
59	讓分手成為一門藝術……	1 4 7
60	批評是一種自我防衛的表現……	1 4 9
61	絕處逢生……	1 5 1

74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62
在小處尋找意義…………… 1 7 8	獨處的時光…………… 1 7 6	保持距離的重要性…………… 1 7 4	損友或許是明鏡…………… 1 7 2	給身處困境的朋友們…………… 1 6 9	人生的路很長…………… 1 6 7	善用選擇的能力…………… 1 6 5	等待發新芽的早春之山…………… 1 6 3	自然的靈藥…………… 1 6 1	有自信方能自救…………… 1 5 9	無力感才是最大的敵人…………… 1 5 7	傍晚的公園裡…………… 1 5 6	男女對婚姻的要求…………… 1 5 3

87	86	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75
「人」代表了無限的可能……199	不同的成長歷程……198	我思故我在……197	會一直分裂的人格障礙……195	危機是發現新自我的機會……193	去做一趟心情之旅……191	時間是治療聖手……189	不要積存未解決的問題……188	在黑暗中才能見到光點……186	不要過份要求自己……185	解放的快感往往只是一時的……183	遊戲的心……181	有煩惱才有思考力……180

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88
向人生說「YES」.....	生命有限方值得努力.....	成功的標準.....	積極思考的陷阱.....	人生的睡眠期.....	接納援手.....	麻煩別人也是一種溝通.....	自艾自憐什麼都沒有.....	五種愛的表現.....	悲觀與樂觀派.....	接受失敗有別於放棄.....	一旦你開始笑.....	死亡是可怕的東西嗎？.....
2 2 2	2 2 0	2 1 8	2 1 7	2 1 6	2 1 4	2 1 2	2 1 1	2 0 9	2 0 7	2 0 6	2 0 4	2 0 2