

HAPPY MIND 003



HUG THE MONSTER

擁抱怪物

…怪物是我們的心結、心理障礙
心理障礙是阻礙我們成功的怪物

心靈怪物是我們最大的敵人

它使生活變得行屍走肉

使工作變得索然無味

使我們的理想冰封了起來

更使得連自己對自己都

變得陌生

唯有擁抱怪物

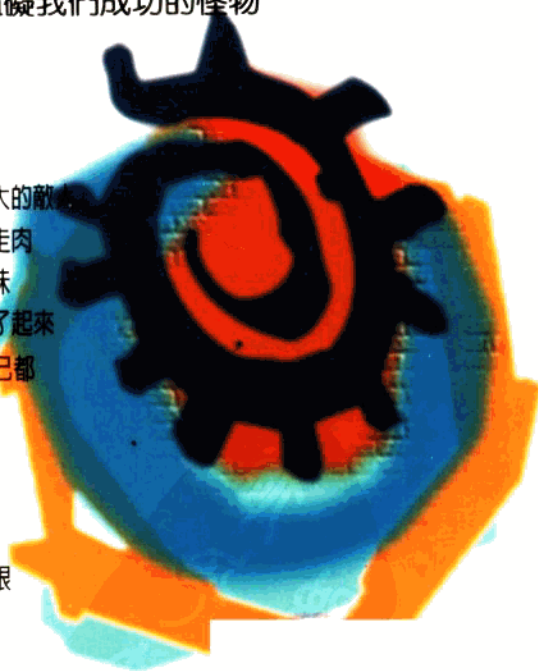
方能肯定自我

重拾信心與活力

突破自我、創造極限

真正擁抱快樂

與夢想



中天出版社…誠摯推薦

自信・魅力・成功・完全自我開發手冊

作者 / David M. Smith, Ph.D. and Sandra Leicester

譯者 / 王

HUG THE MONSTER

擁抱怪物

…怪物是我們的心結、心理障礙
心理障礙是阻礙我們成功的怪物

心靈怪物是我們最大的敵人
它使生活變得行屍走肉
使工作變得索然無味
使我們的理想冰封了起來
更使得連自己對自己都
變得陌生
唯有擁抱怪物
方能肯定自我
重拾信心與活力
突破自我、創造極限
真正擁抱快樂
與夢想



中天出版社…誠摯推薦

HAPPY MIND 003

擁抱怪物
Hug The Monster

作者 • David Miln Smith & Sandra Leicester

譯者 • 王佳煌

責任編輯 • 侯聖珍

主編 • 蘇士尹

出版者 • 中天出版社

發行人 • 陳婉純

登記號 • 局版臺業字第 147 號

地址 • 臺北縣新店市中正路 24 號 5F

電話 • 02-9161461

總經理 • 鴻泰圖書有限公司

郵撥帳號 • 1378704-1 鴻泰圖書有限公司

地址 • 新店市中正路 24 號 5F

電話 • 02-9152618

傳真 • 9154059

排版 • 陽明電腦排版股份有限公司

電話 • TEL: 5363181

國際中文授權 © 大蘋果股份有限公司

Hug the Monster: How to Embrace Your Fear and Live Your Dream
Copyright © 1996 by David Miln Smith and Sandra Leicester. Chinese
language edition arranged with Linda Michaels Ltd. through Big Apple
Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved.

法律顧問 • 董安丹律師

出版日期 • 民國 86 年 7 月第 1 版第 2 刷

• 版權所有，翻印必究

• 如有缺損請寄回更換

ISBN: 957-98979-6-4

定價: 250 元

嘗試生命中的每一個可能／編輯序 7

從恐懼中學習／作者序 9

擁抱怪物 17

如何隨時在生活中做改變 18

認識怪物的五步心法 28

到底怪物是什麼？ 39

暖身活動 45

給自己一個目標 46

(暖身練習一) 擁抱怪物／怪物：為成功而計畫 51

(暖身練習二) 美夢成真／怪物：茫無頭緒 54

(暖身練習三) 明辨真假／怪物：恐懼 55

(暖身練習四) 英雄本色／怪物：天人交戰 58

(暖身練習五) 雙管齊下／怪物：狀況不明 60

(暖身練習六) 誠實無欺／怪物：否認 62

(暖身練習七) 財星高照／怪物：金錢 64

懶惰怪物

67

繁殖能力強的怪物 68

(練習一) 用新方法工作／怪物：例行公事 70

(練習二) 翻山越嶺／怪物：動彈不得 73

(練習三) 一星期不看電視／怪物：浪費時間 77

(練習四) 改變你的環境／怪物：停滯 79

(練習五) 即知即行／怪物：拖延 82

(練習六) 面對失敗——碰釘子／怪物：達成的喜悅 86

(練習七) 拒絕上癮／怪物：虛假的安全感 89

(練習八) 享受美味／怪物：缺乏好奇心 92

(練習九) 玫瑰玫瑰我愛你／怪物：標籤與限制 95

(練習十) 讓自己驚訝／怪物：冥頑不靈 99

(練習十一) 求助／怪物：錯誤的驕傲 102

邏輯怪物

105

內心不悅的噪音

106

(練習十二) 天靈靈地靈靈，變變變！／怪物：幻象

109

(練習十三) 向動物學習／怪物：自傲

112

(練習十四) 開麥拉／怪物：創造力

117

(練習十五) 你自己的紀念牆／怪物：缺乏激勵

120

(練習十六) 吟詩作賦／怪物：自我表達

123

(練習十七) 巧手匠心／怪物：漠不關心

126

(練習十八) 請你跟我這樣做／怪物：眼界低落

129

(練習十九) 說故事／怪物：自我認知不足

132

(練習二十) 不可能的任務／怪物：質疑權威

136

(練習二十一) 福至心靈／怪物：直覺

141

關係怪物

147

幫助自己和他人的連線

148

(練習二十二) 你知道我喜歡你哪一點？／怪物：容易受傷

151

藉口怪物

191

突破現狀的桎梏

192

(練習三十二) 魔鏡，魔鏡／怪物：自我形象

195

(練習三十三) 盲行／怪物：信任

199

(練習三十四) 獅子王／怪物：焦慮與精神不振

202

(練習三十五) 滔滔不絕／怪物：品頭論足

206

(練習二十三) 裝瘋賣傻／怪物：丟臉丟到家

154

(練習二十四) 愛太傷怪物：寬恕與畫景前嫌

157

(練習二十五) 同甘共苦／怪物：交新朋友

162

(練習二十六) 你認為我性感嗎？／怪物：臥室裏的春天

166

(練習二十七) 我們是一國的／怪物：獨立への互依

170

(練習二十八) 四海一家／怪物：矛盾

174

(練習二十九) 源遠流長／怪物：過往雲煙

178

(練習三十) 大聲說出來／怪物：自信

182

(練習三十一) 觀點／怪物：五花八門

185

永恆怪物

把自己放在心靈聖地

245

246

(練習四十四) 日升日落／怪物：無依無靠 249

(練習四十五) 身隨心轉／怪物：注意眼前 252

(練習四十六) 暗戀桃花源／怪物：壓力 256

(練習四十七) 奉獻／怪物：付出與接受 262

(練習四十八) 重拾赤子之心／怪物：無邪 266

(練習三十六) 與蛇共舞／怪物：無懼 209

(練習三十七) 追尋／怪物：轉變 212

(練習三十八) 今生的運動／怪物：健康長壽 218

(練習三十九) 旅程／怪物：原地踏步 225

(練習四十) 絕不放棄／怪物：坦然面對障礙 231

(練習四十一) 金雞獨立／怪物：立地生根 236

(練習四十二) 白浪滔滔我不怕／怪物：樂瘋了 239

(練習四十三) 想跳支舞嗎？／怪物：無喜可慶 241

(練習四十九) 萬物靜觀皆自得／怪物：內在意識 270

(練習五十) 想像／怪物：未來 273

(練習五十一) 裝死／怪物：百無聊賴 278

(練習五十二) 開放的心／怪物：現實 283

莊嚴華麗 289

新生活的開始 290

嘗試生命中的每一個可能／編輯序

很喜歡電影〈JERRY MAGUIRE〉裏頭主角的一句話：「我一生當中，成功的差不多和失敗一樣多，可是沒試過，怎麼知道會這麼成功。」

我喜歡嘗試生命中每一個可能性，我喜歡讓自己的生活過得多彩多姿。可是人一生中總有許多種的不得不，讓自己沒辦法過自己真正想過的日子。然而，我們真的就只能循著別人幫我們畫的生命軌跡去生活嗎？

作者史密斯先生雖然是一個頗具知名度的冒險家，可是一開始他的動機只是達成心中一股直衝而出的欲望——在金門大橋下游泳。不料無心插柳，在接下來無數的冒險過程中，他不但一一克服了自己的心理障礙，也成了一名知名的冒險家。

看看他，想想自己，我們是不是也能像他一樣，聽聽來自內心深處的渴望，按照己心所欲地走自己想走的道路？而我們又為何做不到？到底是什麼阻礙了我們？

記得學生時代常做一則心理測驗——當你正漫步在森林中，享受和煦的森林浴時，

不巧，來了一隻張牙舞爪、凶狠異常的猛獸朝你奔來，這時你會怎麼辦？

答案在人們天馬行空的想像之下，有無數種可能，而這則測驗測的正是你遇到危急情況的下意識反應，也是一個人面對自己的弱點、缺點或問題時的一種態度。

就一般的印象，冒險家所做的事無非就是挑戰人類的可能，因此他們必須比一般人有很大的勇氣掀出自我人性的弱點，認識它們、學會和它們相處，甚至懂得怎麼擁抱它們，克服自己的心理障礙。他們深深知道，唯有跨過這一步，才能完成他們的冒險。

也許我們並不是都得以冒險為職志，也並不一定都得找一樁事來冒險，可是孰知生命中會碰到多少事，我們得馬上決定是不是必須採取行動，或是可以暫時逃避一下，讓自己喘口氣。可是事實也告訴我們，逃避不是辦法，逃避並不能解決問題，生命本身不就是一場冒險？一場賭注？若不能勇於面對問題、找出癥結點，便使得我們的成長有限、成就有限。

本書作者提供我們五十二種方式，發掘自我的潛能，學會怎麼接受自己、愛自己、愛周遭的一切，消除人不該有的固念和成見，生活不就可以比以前更好、更快樂嗎？

佛家不是常說：「不要執著。」執著是人不快樂的根源，藉由作者一一說明，我們這才發覺，原來我們有這麼多方執著怪物阻擋著一切，包括一些我們習以為常的思想邏輯和下意識的行為習慣，都可能是阻礙我們成長的怪物。誠如作者所言，惟有擁抱怪物，才會發現這個怪物的可愛，也唯有在擁抱後，方能無懼於怪物的存在！

從恐懼中學習／作者序

對我來說，「擁抱怪物」不只是一個比喻。

三十年前，我開始當探險家與運動員，想要體驗世界時，我並不是想成為冒險大師，更不想讓別人把我的真實經驗記錄下來，寫出《擁抱怪物》之類的書。但是呢，事情就這樣發生了。當怪物出現而你又無處可躲的時候，又能怎麼辦呢？

想像一下你準備在直布羅陀山的聖邁可地穴裡消磨一整夜的情景。我在一九七二年的時候就曾碰到——你從來沒有經歷過，也沒有想像過世界上有這樣黑暗又鬼影幢幢的無底洞、無數的隧道，即使是你自己呼吸聲的迴響，也會讓你覺得你並非獨自一人；你知道野蠻的巴巴利猿就住在直布羅陀的山上，你不禁想到牠們是否也住在洞穴裡；你身上只有一支手電筒，還有滿腦子人們進洞不歸的故事……

我當時在那個洞穴裡，是因為我開創了一系列挑戰性的運動與心理運動比賽，

我把它們稱為「凡人奧林匹克——探險的十項全能」。那一年恰巧有奧林匹克運動會，而我深深覺得跟自己比賽是最有競賽精神的。我要展現一種想法，就是說奧林匹克所標舉身體、心志、精神上要「更快、更高、更強」的理想，是值得每個人學習的，且不應只限於參賽的運動員而已。比賽項目既是心理的測試，也是肢體技能與耐力的試煉。

比賽項目有：在直布羅陀海游一圈——以前從沒人能做到；在丹吉爾（Tangier）老市區像迷宮一樣的街上亂走；在馬拉喀什（Marrakech）的廣場上像呆子一樣說故事，讓成羣的路人看笑話；穿一雙「蛙鞋」，在布爾格瑞河（Bouregreg River）邊漫步；爬北非最高的山；在亞特拉斯高山（High Atlas Mountains）上騎腳踏車；還有最有趣的一項——在馬拉喀什的奇花異草園裡教丹麥模特兒做瑜珈。此外，我的奧林匹克比賽中最困難的一項，幾乎是不需要肢體上的技能，這件事再簡單也不過了——在聖邁可地穴裡過一夜。

聖邁可地穴在白天的時候，跟喀茲只穴（Carlsbad Cave）或馬默斯巨穴（Mammoth Cave）一樣，也是旅遊勝地。晚上的時候，這個穴是用一扇吱吱作響的門封鎖起來的。拜政府旅遊處的特准，我才能在該穴過夜，該單位甚至給我一把鑰匙，以便我半夜反悔時用來開門，但我拒絕了。

我坐飛機越洋過海，時差還沒調整過來，接著又舉一枝象徵火炬的東西，爬過直布羅陀山，搞得筋疲力竭。晚上我在穴裡的一個小房間裡攤開睡袋，鑽進去。鐘乳石滴水落下的水落在地面的沙石上，一陣陌生的聲音使洞穴活絡起來，地底下傳來的聲音陰森森的，讓人感覺很不舒服。我愈是想要弄清楚這些聲音是怎麼來，愈是無力控制逐漸升高的恐懼。難道我聽到的聲音真是那些猿猴發出來的？

我嚇壞了，連忙抓起手電筒，心裡還想著其他探險家在無底洞裡消失的故事。可是有了手電筒，情勢也好不到哪裡去，它的光照到鐘乳石上面，鐘乳石變成一羣邪惡的、奇形怪狀的、面目猙獰的怪物，像是在奚落我一樣。我的心砰砰猛跳，我的呼吸變得急促，我的身體僵直得跟石頭一樣。我希望當初自己拿了那把鑰匙，這樣我就可以離開那個地方了。此時我完全六神無主、動彈不得，邏輯與客觀更讓人想起可怕的事情——山猿、失蹤的探險家、無底洞。我又回到三歲的時候，面對兒時想像的可怕怪物。

我的自信心煙消雲散了，我非常不安，身體裡充塞的除了恐懼還是恐懼，一絲自衛的力氣都沒有。我身處於恐懼之室，嚇壞了，坐在那裡一動也不動，想要憋氣；因為我不想注意任何事情，更不想被自己放大的呼吸聲圍繞。

不知道時間過了多久，大概是一個小時之後，我好像從另一個地方看自己，我

想到自己要克制它。我把注意力從我的頭移到我的心……一個新的感覺湧上心頭，把恐懼纏繞起來。我的體內開始有一股很棒的東西在移動，新的想法出現了，我決定：「不管怪物長什麼樣子，我將擁抱它。」

當時我對自己發誓，不論怪物多麼可怕、多麼巨大，不管它是什麼，在怪物接近我的時候，我都會擁抱它。下定決心之後，我就沉沉睡去，不僅沒有被聖邁可地穴弄得「遍體鱗傷」，還自信滿滿，因為我發現：雖然恐懼確實能使人怕得四肢無力，但恐懼是可以克服的。

第二天，我才知道聖邁可地穴的管理員最近在洞穴裡發現無法辨識的腳印，直到今天，我還是不知躲藏在洞穴窪地裡的是什麼東西，也不知道我跟可怕的生物離得有多近。可是，我的遭遇是千真萬確的，而且這個冒險比以前還要生動。

幾年之後，一位德高望重的醫師，同時也是印度的瑜伽修行者蘭山德蘭（A.S. Ramchandran）聽了我的故事之後，提筆記下我的經驗：

後退一步，靜觀其變，只有非常少數的人才能做到，也只有經歷過長期的瑜伽修練，才能做到。

大衛·史密斯在聖邁可地穴裡的經驗是很重要的，也使他進一步探索

自己心思與性靈的內在本質。他已經知道他的意識可以隨心所欲，不必刻意營造。他也知道這樣就無所懼。在聖邁可地穴裡，他曾有美妙的經驗，用他內在的純靜本心去觀看表面上的心思浮躁。這種體驗很正確地導引他明心見性，開露深層的宇宙之愛，而這種正面的力量將使他心想事成。

同樣的經驗四年後重演。一九七六年，我決定去尋找尼斯湖的怪物。別人坐船去找傳說中的怪物，我則是游泳去找，完全把自己當作餌。到當地之後，我有點相信自己能夠游過該湖。我不怕，是因為我擅於長泳。傳說有一處是怪物最常被發現的地方，該處是尼斯湖最寬的地方，也就是需要長泳的地方，但我還是選那個地方。該湖又黑又濁，水底下根本看不到東西。沒多久我就想像出一頭三十五呎高、嘴一呎寬的史前大恐龍，牠凶狠殘暴，又會吃人……，我開始害怕……

我想起聖邁可地穴的經驗。我能擁抱「尼斯」嗎？我知道自己是可以擁抱怪物，於是我對自己說過「能」。我在湖裡悠閒地游來游去，那種愉快的感覺給了我勇氣與決心，我不禁對自己先前的恐懼莞爾。我想像，尼斯是否就在我下面潛游，只是我看不到而已。雖然尼斯從未在我面前現身，但我學到了一課：「我想到怪物

的時候，就抱它。」從此成為我的圭臬。

危險真的就像藝術一樣，是見仁見智的，它是視個人而定；對某些人來說，輕而易舉的冒險是一點吸引力也沒有的；但對某些人而言，冒險簡直太可怕了！我們常常羞於承認我們的恐懼，但是，你可以確信的是，令你害怕的事物跟你朋友害怕的迥然不同。我們的恐懼就像我們的指紋一樣獨特，它們是上天賜給我們每人的特別禮物，而這個特別禮物正決定我們是什麼樣的人。我們排斥的、我們避免並抵抗的，跟我們喜愛的事一樣，都會影響到我們。但是，在你決心發掘自己的內在與外在人生的時候——就像我做的一樣，你終究要面對那些怪物藏身之處的黑暗。

本書有許多冒險故事及我從故事中學到的經驗。我曾像舊金山污鳥酒吧（The Dirty Bird）的老闆一樣，整天無所事事，吸煙、喝酒、遊手好閒。但在一九六四年的某一天，我決定痛改前非，並率先從非洲游泳到歐洲，我將告訴你這段歷程；另外，我曾經坐著小船，在尼羅河上划兩千哩，划過開伯爾山口（Khyber Pass）；我曾經單人橫越撒哈拉沙漠，我也會告訴你這段難得經驗。

不過，我從恐懼中學到的經驗，並非完全來自運動式的冒險。例如，我參加強尼卡森秀（The Tonight Show with Johnny Carson）的時候，碰到的是我生平最怕的事。想像一下，在後臺跟世界上的超級巨星共處一室，看他們走路、流汗、嘔