



www.book4u.com.tw

微笑面對 逆境中的自己

Keep Optimistic,
Even Get Into Untoward Circumstances.

微笑面對逆境中的自己

堅定信念・絕不輕言退卻

讓樂觀積極湧現

讓生命之舞臺翻飛

用自信為挫折畫下句點



林雪曼 ● 編著

作者簡介

林雪曼

國立台灣大學畢，留學並定居加州十年。在美國期間曾任報社總編輯及財星前五百大企業部門主管，並主持當地最大的華文讀書會，對文化的推廣不遺餘力。返國後成為各大學爭相邀聘的心理學客座教授及專職作家，並於台北成立品味生活讀書會。反芻其豐富的人生閱歷，作品精彩可期。著有：〈用心過好日子〉、〈簡單快樂，快樂簡單〉、〈開一扇幸福的窗〉。



微笑面對 逆境中的自己

Keep Optimistic,
Even Get Into Untoward Circumstances.

林雪曼 編著



Keep Optimistic Even Great Adversities and Circumstances

遭逢逆境，使我們更珍視生命。

遭逢逆境，使我們更能體會別人的苦。

遭逢逆境，使我們在失敗和禍患中認識人生。

它對成功絕不是一種限制，反而是一種激勵。

讓我們以微笑面對逆境中的自己。

序

建立自己的人生哲學

人雖然是獨立的個體，卻脫離不了與其他人交往的生存模式。我是誰？我為什麼活著？適合自己的生活方式是什麼？透過不斷地思索，我們對自我的認識、認知會不斷加深。同時，更多的疑問也會伴隨著思索而出現。但是，也正是在不斷地思索中，我們才能感受到自己真實的存在。

發現自我其實是一個非常有趣的過程，不要把自己看做一個受制於人的人，等待別人來塑造。盡量不要和別人比較，首先應該認真地審視自己，思索自己的實際情況。這樣，你會在自身



的層次上感受到提升的歡愉，領會到精進的喜悅，只要這樣一步步地探尋自我，肯定能發現新世界，促使你產生讓生命積極起來的動力。

Keep Optimistic.
Even Get Into Untoward Circumstances.

透過自己的剖析，除了發現自我的價值之外，你會更瞭解自己。在你對自己多一分瞭解之後，你就能從生活中發現更多的樂趣，再也不用擔心，也不用在乎別人對自己有什麼樣的看法。

珍視、重視自己的存在，對每個人來說，最重要的是要認真地對待自己，負責任地生活。如何度過自己富有個性的人生？對自己而言，真正的幸福是什麼？堅持正確的信念，努力培育自己豐富的精神世界，用自信點燃發光的自己。

本書的作者都是具有
豐富人生閱歷的先進，
他們樹立起未來的目
標，堅定努力的實踐它，





建立了自己的人生哲學。希望藉由本書的啓發及引導，能助大家尋找到發現自我、展現自我的契機。

Keep Optimistic,
Even Get Into Unlucky Circumstances.

目錄

Part 1

拼搏必將 獲得勝利

站在亞特蘭大的起跑線上/14

尋求「奔跑的樂趣」/21

強行加入田徑組/27

我的崗位就是「戰場」/35

前途光明・努力向前/41

化喜悅為動力/50

●拼搏必將獲得勝利
～有森裕子/53



Keep Optimistic.
Even Get Into Unlucky Circumstances.

Part 2

如何
培養自我

如何培養自我/56

「我」的心靈/64

發現自我/80

展現自我/86

「創造自我」的意義/98

●如何培養自我

～里中滿智子/107



目錄

Part 3

積極認真地 展現自我

- 我是一名圍棋手/110
- 不願意輸給任何人/116
- 你有尊敬的人嗎？/123
- 最初的啓蒙老師/127
- 在新的環境中不斷磨練個性/130
- 木谷道場的「受氣包」/133
- 我不願支配別人/140
- 認真走自己的路/144
- 做一個精神世界充實的人/148

●積極認真地展現自我
～武宮正樹/153



Keep Optimistic,
Even Get Into Untoward Circumstances.

Part. 4

審視自我

- 重新審視自我/156
- 苦惱教人成長/162
- 胸懷生活目的/168
- 成為真正時髦的青年/174
- 不要喪失自信/179
- 恢復自我/187
- 自己的缺點/193
- 做個有用的人/196
- 確立自我/200

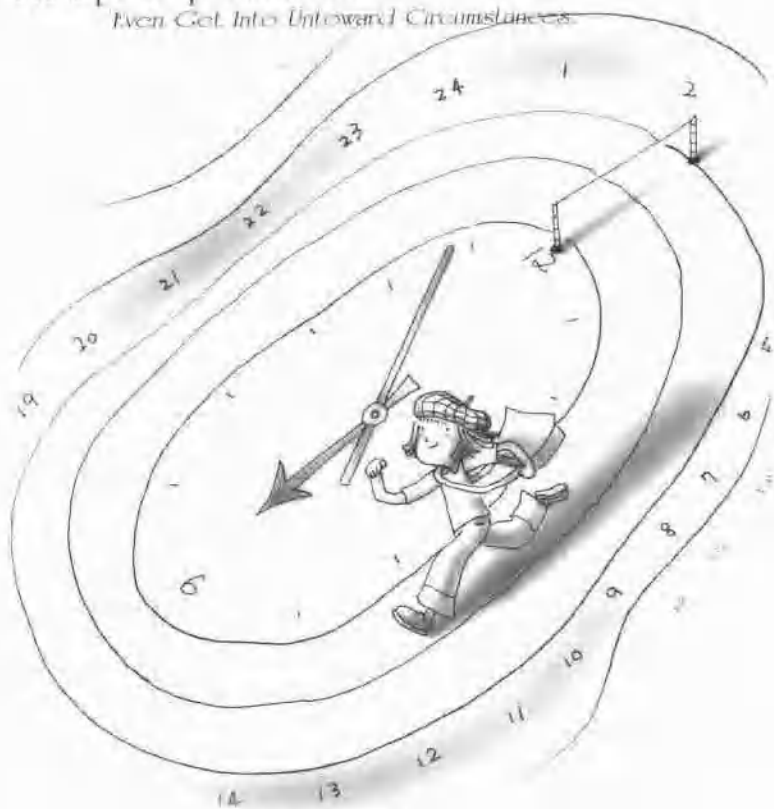
●審視自我
～西本維介/207

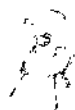


Part ▼ 1

拼搏必將 獲得勝利

Keep Optimistic,
Even Get Into Unfavorable Circumstances.





站在亞特蘭大的起跑線上

經常有人問我：「有森小姐，是什麼原因使你一直不斷地堅持跑下去呢？」我總是回答說：「在我自己能做到的事情當中，『跑』是唯一的一件事，『跑步』能使我感受到自己存在的價值。也就是說，它能夠說明『我是誰』這樣一個問題。」

對我來說，「我」的價值就意味著「跑」。

從我小學五年級走上田徑道路起，一直到我在巴塞隆納和亞特蘭大兩次奧運會上取得傲人的佳績為止，對我來說，我始終深信這一點。

巴塞隆納奧運會上跑完之後過了四年，在一九九六年七月二十八日清晨，我又站在了亞特蘭大奧運會馬拉松比賽的起跑線上。前一天的晚上，我心裡在想：「期盼已久的這一天終於來了！」我感到十分緊張，心情也特別



激動，以致於輾轉反側，徹夜不能成眠。

事實上，一直到我站在這條起跑線上之前，我的精神和肉體上都經歷了難以言喻的痛苦磨難。想到自己之前付出的辛苦代價，即將在今天驗收成果，我全身就充滿了喜悅，真實感受到「我終於又站在這裡了」。

起跑的槍聲響了。我衝出起跑線，跑到亞特蘭大的街道上，看到沿途人群中的許多人揮舞著旗子為我加油、打氣。

在長途奔跑的過程中，沿途人群的呼喊聲，往往能帶給我無比的鼓勵，甚至令我感覺到跑道的距離正在不斷地縮短當中。我十分感激他們對我的支援，因此，只要我的體力能夠負荷，我總是讓我的臉上掛著笑容，以回報那些鼓勵我的人們。

當時我感覺到，是微笑在促使我向前奔跑的。