

great
delicious

讓心開喜

*Open your heart
to a bright life*

fruit of full

心理學家 鍾昌寧* 著

積極樂觀的心態

和健康正確的認知，

是你超越挫敗、

迎向幸福的一帖強心劑。

great
delicious





優品 06

讓心開喜

著者：鍾昌寧

主編：羅煥耿

責任編輯：黃敏華

編輯：翟瑾荃、羅煥耿

美術編輯：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬 負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277 FAX：(02)22183239

劃撥：07503007・世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1999 年（民 88）12 月

二刷：

版權所有・翻印必究

定價 200 元

・本書若有缺頁、破損請寄回更換・

Printed in Taiwan

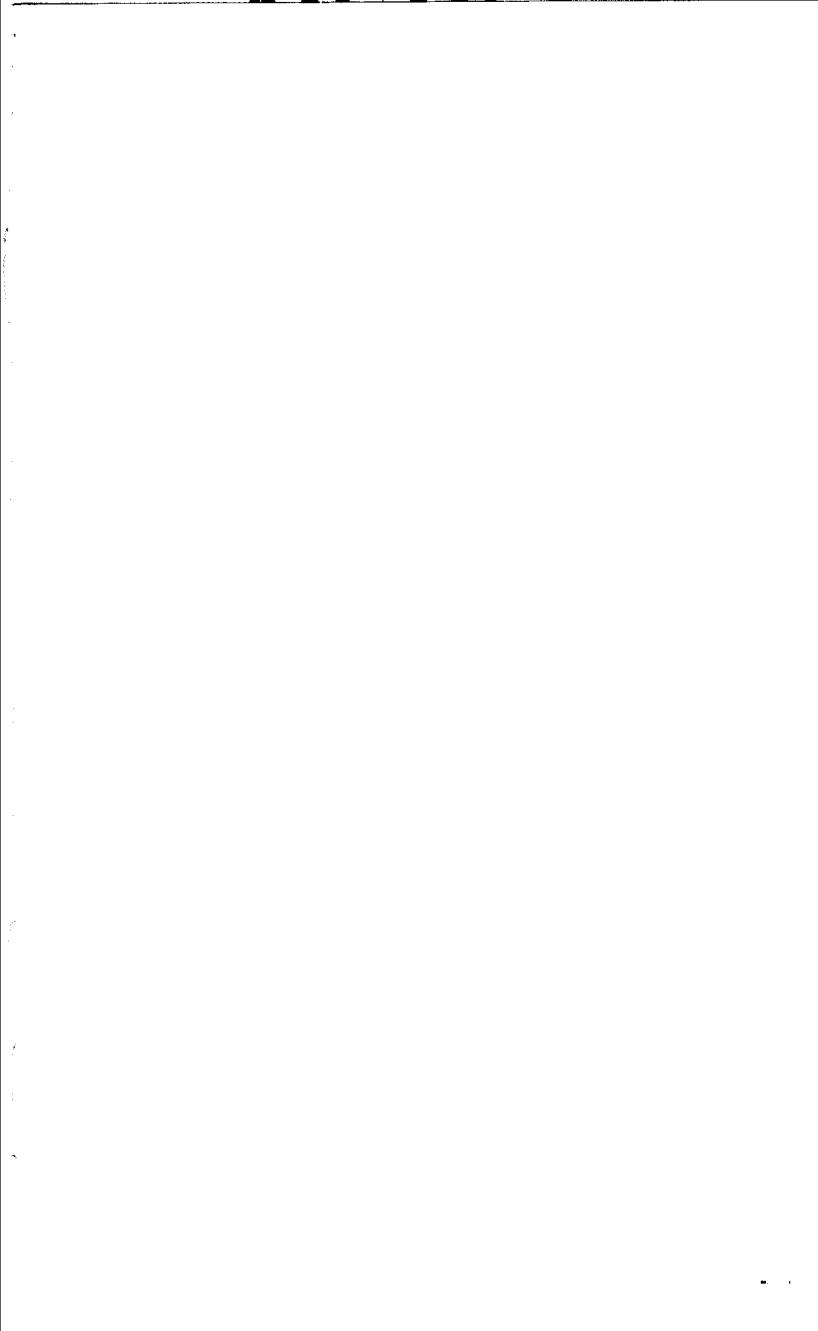
讓心開喜



*Open your heart
to a bright life*

著者◆鍾昌寧







序 言

絕大多數的人，在漫漫人生路上，無不努力地追求成功與幸福，但是，正如俗話說的：「人生不如意事，十常八九」。既然，遭遇挫折或失敗是任何人所難以倖免的，那麼，對於追求成功幸福的人而言，最重要的，莫過於：如何才能克服挫折和超越失敗，轉而邁上成功坦途，迎向璀璨人生。

著名心理學家威廉·詹姆斯(William James)曾說：「我們這一世代最偉大的發現之一乃是：人類可以藉著改變其心態與認知而改變其生命。」任何一個人，即使其命運多舛，生命中充滿荊棘橫逆，只要他能夠秉持積極樂觀的心態、健康正確的認知、和建設性的人生態度，來加以面對的話，他必能逐步排除人生旅程上的各種艱難困厄，迎向

成功幸福。

常言道：「心想事成」，這句話和心理學上所說的「自我應驗預言」假說(The Self-Fulfillment Prophecy Assumption)雖異曲卻同功。這個假說認為：一個人對於自己的行為結果，有怎麼樣的預想（成功、幸福，抑或失敗、不幸），他不自覺地就會大力導引自己的作為朝向該預想的方向邁進，其結果，常常應驗了自己原先的預想。例如，某個人身處困頓橫逆之中，如果他對未來的發展持悲觀、失望的看法，那麼，他不知不覺間就會將自己導向負面結果，其結局多是歸於失敗，並且令人失望。相反的，如果他積極樂觀加以面對的話，其結局多能終底於成，並且歡樂收割。

樂觀積極的人，在面對橫逆時，能夠坦然予以接受，並亟思有以因應，不因物喜，不為己悲；能操控掌握自己的命運；能踏實從容，一步一腳印；能堅信：柳暗之後必然花明，一枝草，一點露，人生之



路是無限寬廣的。積極樂觀的心態與健康正確的認知，正是人類超越挫敗、迎向成功的一帖強心劑，更是人們力爭上游的一股動力。

作者衷心祈望：讀者們真能從本書受惠和獲益。作者更盼讀者們能夠經由書中所列舉的具體實例獲得一些啟發，而能裨益自我的成長，化悲觀消極為積極進取；更形塑自己成為一位篤實精進的樂觀者，而在學業、事業、家庭和婚姻等各方面，造就更大的成功，並享有更多的幸福。

目 錄

序言／3	
第一章 坦然接受無法改變的事實／8	
第二章 不為遭遇到困難而懊喪／15	
第三章 深信能夠掌握自己的未來／39	
第四章 斷絕消極的思考模式／53	
第五章 循序漸進地解決問題／73	
第六章 努力提升身體與精神的能量／92	
第七章 預想成功的景象／111	
第八章 樂於與人交換好消息／126	
第九章 心存感激並勉力而為／142	



目 錄

第十章	能夠苦中作樂／	157
第十一章	把愛注入生命中／	176
第十二章	相信自己的潛能猶待發揮／	184
第十三章	建立起強者的自我形象／	210
第十四章	心中滿懷平安、勇敢、健康與希望／	217

第一章 坦然接受無法改變的事實

人生在世，有許多事實是無法改變的，例如：一個人人生就的容貌、姓氏、膚色與聰明才智等等。人，有生之年，勢必會遭遇到許多不愉快的經驗，這些常是無可逃避也無可選擇的。正如阿姆斯特丹一座十五世紀教堂遺跡上的一句題詞：「事必如此，別無選擇。」面對不可改變的事實，如果我們盡鑽牛角尖，或作不理性的抗拒，那不但於事無補，甚且可能摧毀了自己的生活，徒然助長了精神上的抑鬱。

面對失意不得志的事實，人們總是花費太多的時間和心血去抱怨他們的挫折，後悔事情的結局，以及盡做一些於事無補的事情。事實上，面對無可改善的事實，最聰明的做法就是要會「接納」，也就是



「逆來順受」。與其奢望獲致立即的改善，倒不如把過去的種種拋諸腦後。「接受無法改變的事實或現狀」不失為一種相當重要的生活的藝術與智慧。「維持平衡」在各種事物上以及各種物理、社會現象上，都是十分重要的。一個人，如何在堅強和屈服兩者之間獲致並維持平衡，在心理健康上攸關重要。

在日常生活裡，我們常過份大力鼓吹弘毅堅忍的美德。我們總認為：如果一個人能永不放棄，堅持到底的話，他必將終底於成。我們經常舉的例子是：再挖一百公尺深就有石油了，如功虧一簣，那太可惜了！只要再努力堅持下去就成功了呀！我們這種觀點豈不是在勉勵人們永遠不要放棄？事實上，爲了減少不必要的損失，比較聰明的作法是不是應該放棄原來的，而進行另一項計劃？美國的一位大儒說：「如果第一次失敗了，那麼，再試一次，假如第二次又失敗，那麼，再試一次。但是，如果第三次又失敗，那就應該予以放棄。因爲，再

試下去，只會落個徒勞無功而已。」

許多人總是抱怨上、下班尖峰時間叫不到計程車，馬路上總是塞車，綿綿細雨下個不停。車越是塞得厲害，他們就越發脾氣，怨天尤人，謾罵連連，嘀咕著無法準時上班或赴約，甚且對超車的人猛按喇叭。其實，這種自尋煩惱的做法，更使得禮讓之風蕩然無存。

碰到塞車，一個比較理性和建設性的態度應該是：除非有一天整個交通相關情況改善了，否則，塞車的情形就會一直持續下去的，是什麼個樣子，就會是什麼樣子。比較理性和建設性的行為應該是：泰然自若地看看街景，聽聽音樂來打發時間。尖峰時段叫不到計程車，這是典型的供需短暫失衡的問題，除非特定時段的供需問題獲得解決，否則，焦急與埋怨是無濟無事的。比較理性和可行的面對之道，不外乎提早出門，或改乘其他交通工具。除非人類有能力改變氣候，否則，怪罪老天爺陰雨連綿，又有何用？倒不如坦然接受它，調整心緒，變



更活動內容，好好善用下雨的日子。

正常人和神經病患之間的差異，表現在前者坦然接受不可改變的事實，例如，二加二等於四的事實；而後者則不滿或拒絕不可改變的事實，例如，他們對於二加二得四這個問題的回答是：我真受不了它，太無聊了，為什麼老是四？為什麼不偶爾是五呢？

固然，世界上許多偉大的創造與發明都是由於人類對於現實的不滿而產生的。人類的不滿於現狀，其來有自，也無可厚非，甚至於對於人類現狀的改善有著莫大的貢獻。然而，我們對於無可改變的現狀或事實，也不能反應過度，毋寧以「知足常樂」和「彈性靈活」的心態和作為加以因應，這不失為是一個比較明智的做法。

不少人總以為：如果他們能夠有別人的工作、財富，或是能和別人結婚的話，他們將會幸福和快樂得多；他們對於現實總是不滿，心中充塞著填不飽的慾望。事實上，一個人的幸福與快樂乃來自於「知

足」，亦即來自於對於現實的接納。這正是古諺所謂的「知足常樂」。西方十誡裡也有一則說：「切莫貪婪，切莫妄想。」假如世上的人能夠遵守這個誡律的話，那麼，他們的日子將會好過得多，怨艾也會少得多。

面對困難或不如意，我們應該問自己：「我能做些什麼來改變這種情況？」如果毫無辦法，那麼，就應該把它們擺在一旁而專注於其他能夠自得其樂的事情。

著名的心理學家威廉·詹姆斯(William James)說：「心甘情願地接受事實吧！接受事實乃是克服任何不幸或抑鬱的第一步。」哲學家叔本華說：「逆來順受是人生的必修課程。」英國白金漢宮圖書館懸掛著喬治五世的一句話：「請教導我不要憑空妄想，或作無謂的怨嘆！」詩人惠特曼說：「讓我們學習像樹木和動物一樣，順其自然，面對黑夜、暴風、飢荒、荒謬、意外與挫折。」



生命中的酸甜苦辣，很少是一如我們所想要的。快樂的人曉得如何去順應它，他們不但機警靈活，而且樂於學習新的事物。然而，也有些人對於自己的未來，卻僵固地加以規劃而不知變通，他們常被囿於往日的窠臼之中，對於新的嘗試總是悍然抗拒。

幸福快樂而且成就不凡的人，他們在各方面總是捷足先登之士；因為他們熱切地去學習新的方法，一旦發現昔日的方法無以因應新的情況，他們即刻以新方法來應對。落伍的謀生之道，如果已經不合時宜，他們絕不抱殘守缺，而是怡然自得地改弦更張；如果婚姻失敗了，他們就過單身生活，或另找對象過再婚的日子，絕不自怨自艾；如果有某位登徒子讓自己感到難堪沒面子，而這個登徒子又沒有改善的意願，他們也能曲予寬容接納，而且不以爲忤。這些正是「彈性靈活」的作爲。

總之，快樂的人總是靈活機警、彈性大，絕不劃地自限或一成不

變。俗語說：「知足常樂。」十誠裡有一則說：「切莫貪婪，切莫妄想。」世上大多數的人，如果能夠遵循這則誠律的話，那麼，他們的日子將會好過得多，怨嘆也會少得多。不幸的是：大多數的人總是對現實不滿，心中充滿著貪圖與妄想。事實上，一個人的幸福與快樂乃是來自於他的「知足」，來自於他對現實的接納。



第二章 不為遭遇到困難而懊喪

世上每一個人，在他們一生當中，都不免會遭逢許多難題。聰明的做法就是面對難題、設法解決難題。因為，唯有面對難題，才能清楚地認識難題的真相。這樣一來，不論我們是否能夠立刻解決難題，但是，面對與瞭解它們，至少可以讓我們分清它們的輕重緩急，然後，更能夠從容和妥適地籌謀因應的對策。

事實上，生命總不能沒有難題；惟其存在著種種難題，需要我們奮力去解決，人生才顯得多姿多彩，而且，人的自我本位的價值也才能夠彰顯出來。我們應當把遭遇難題和對付難題當做生命的一部份。人生原就是一連串奮鬥的過程。困難阻險正是促使一個人成長、茁壯不