

生命无悔 代序 1

张月丽

凤凰花开，丽歌声起时，您是否想“圆一个人生的梦”？在台湾，每年夏天估计有 15 万以上的毕业生，进入社会，成为新鲜人。“圆一个人生的梦”系列讲座则帮助他们在蜕变的迷惘中，找到自己的方向，飞向生涯的蓝天，让所有的社会新鲜人在踏入社会之前，已有相当程度的准备，不至于茫然失措。

时序进入第 10 年的圆梦讲座里，所有听众也已不限女性、毕业生、社会新鲜人，也欢迎各阶层的有心人士和我们一起圆梦，一起分享每个成长阶段的喜悦和酸甜苦辣。

在现今的社会中 我们需要一个正面的、鼓励的、赞美的

声音，也要求自己要有自信、积极、有理想的人格，进而才能形成一个健康有序的、有希望的社会。

资生堂（SHISEIDO）像是一座桥梁，在以企业家的立场回馈社会大众的宗旨下，邀集各方学者专家，以感情、人际关系、事业发展为主轴，导引所有听众朋友在思想与理念行为上做一个正确的指引。

柴松林教授建议大家找最适合的工作，以谦卑的态度，宽容的精神去学习，拓展知识领域，凡事都会变得有趣。陈皎眉教授也告诉我们用心学习、全力以赴，是成功的首要条件。洪有义教授则劝戒大众知足惜福，心存感恩、努力充实，新新人类才能筑梦踏实。把欢乐带给大家的曹启泰也建议夫妻保持一颗灵敏的心，给爱情一点压力，生活才更有趣。公益叔叔孙越语重心长地说欣赏胜过拥有，打破冷漠与利害关系，以诚、爱为出发点，当演员、卖咖啡得奖、做义工，都是一种投资，一种价值。

我也深感荣幸与骄傲，在 10 年的岁月中参与圆梦的主持工作，向专家、名人讨教与学习，同时更传达给台下的朋友，在此也要感谢资生堂、新仕广告、联合报、民生报等共襄盛举的好伙伴，让圆梦一年比一年更充实、完美。

成长是需要有成熟的智慧、知识与经验，期待人生每一阶段的蜕变，在圆梦系列的导引下，将更臻完美，让我们继续与更多朋友，共同“圆一个人生的梦”。

有梦,有朋友 代序 2

陈凯伦

如果读者还关心娱乐新闻，就会知道今年四月分两位女星西文芸、张海伦接连着自杀身亡。这不禁让人想到难道演艺圈女星怎会如此脆弱的不堪一击。

我算是半个艺人的广播人，在十年前大起大落的演艺生涯中，让我深刻地感受到，再大的挫折，只有面对一切去克服，才是真正解决之道。而如何用长远的目标来规划未来，经营我的人生，才是我所追求的生活。

放下身段，虚心学习除了表演之外，我所陌生的人际、工作与台下的生活，十年的成长过程虽苦，但绝对是苦的有代价。我很清楚自己在扮演最适合自己的“小小

螺丝钉”，不再像年轻时那么爱做梦，做一些不自量力的幻梦，A型的我自卑且自大，两极化偏差的想法观念，更影响自我成长的稳定性。

但是，自从我全心投入“经营广播”之后，我的拼命三郎工作热忱，再加上贤内助适时予以我忠言逆耳“耳提面命”，才能够让我在第四个年头仍有这份荣幸，继续在“圆梦”系列讲座中，为所有与我一样，正在“圆一个人生的梦”的有心人们，一起分享我们的成长经验。

如果有朋友曾看过我的第一本书——《永远与希望拔河》将会了解到当一个人“背ㄟ倒霉”的时候，喝凉水都有可能呛着。所幸的是，我终于在生活上找到了较踏实的一个梦，如果在每一场我负责主持的圆梦讲座，因我用心的运算帷幄，让台上台下都能够心灵相通，然后带着一个希望的梦回家，我想这就是我参加圆梦讲座最大的成就感。

因为现在的我，活得不自私，所以就不会像某些想不开，看不透的人一样，不负责的就此了结生命，只因我活得有信心、有希望，诚如伍思凯的那首歌“有梦有朋友”，让我在做梦的同时，身边还有一两位知己的好友，适时给予分担分享，所以非常乐意在“圆梦”讲座继续贡献自己，更欢迎所有朋友不吝指教。

自己就是千里马

在扮演“千里马”的角色中，
同时也不要放弃任何能成功的机会，
因为多做、多学，不但可发掘自我的潜力，
也能蓄积经验和能力。
相信自己就是千里马，
而伯乐也终将出现。

自己就是千里马

郑石岩

在我的事业发展过程中，从未曾和别人比较过。我总觉得，如果是一棵椰子树，那就照椰子树的样子不断地吸收营养；如果是一棵橘子树，那就应该长出非常好的橘子；如果是一棵小小的茶树，千万不要羡慕长在高岗上的红桧，小茶树一样可以长出一斤上万元的茶叶。

我开始工作是在高一，那年我决心读高中，我母亲告诉我不可以靠借贷过生活，必须自己去赚钱。她帮我准备了一个小篓子、一个杯子和一个装水果的大篮子，要我第二天开始挑着水果去卖。那是我第一次工读，也是完成自己未来事业、未来前途的第一步。当时我实在不愿

跨出去，一个初中毕业、以前未曾卖过东西的人，现在挑着这些东西要卖给谁？母亲对我说：“你要记得，一个人要想成长，第一件事情便是他的脚肚要会长肉（台湾俚语）脚肚不长肉，站不起来，走不了路。第二是要有一点豪气，就是不要吃死鸡肠子，乡下人把得鸡瘟的鸡丢掉，只有无用的人才会把鸡捡回来，将头、内脏去掉以后，炒一炒就吃了。更无用的人则将丢掉的肠子捡回来，洗一洗就吃了。”母亲话说完了，我没有回答，第二天便上路了。

开始工作时，我不知谁是伯乐，也不知自己是不是千里马，反正自那天起，这匹马开始行动了。我从小零卖、做批发，从宜兰批发到罗东，再到台北中央市场批发，我做生意，尤其是做水果，非常内行，推销技术相当好。但我做生意主要目的是赚钱来读书，所以读书也非常起劲，有空便读书，当时我的感觉是自立、自强。

在我的成长历程中，常体验到社会的温暖，尤其是母亲。记忆最深的是国小毕业时，邻人对母亲说：“你家这么穷，为什么不让小孩去放牛讨生活，除了三餐还有 100 斤谷子。”我坐在一旁想着：“妈！你不能答应啊！求求你！”幸好母亲没有答应，所以我没去放牛。虽然卖水果时，早上四点钟就从家里出发，要到街市，载运 100 多斤水果去罗东卖，从我家到宜兰有 6 公里，宜兰到罗东有 10 公里，我必须卖掉全部水果以后，骑脚踏车回到宜兰中学，赶第一堂课。这样的工作对我来说却甘之如饴，因为我覺得有很多人在爱护我、鼓励我。当我向果农买水果时，他说少算我一角钱，一斤少算一角钱，一百斤便可多赚十

元，我觉得很温暖。

就是这份温暖促使我日后愿意投身教育，愿意做一些没有报偿的心理咨询工作，愿义务监护那些走上歧途的少年。也因为做这些事情，从事这方面的研究，所以能在工作中不断地体验、成长，对于人的观察、社会脉动以及在帮助人的技巧上一天比一天进步。现在我一方面做咨询及心理学研究工作，也做宗教弘扬工作，还当公务员，我现在是教育部训育委员会常委，负责推动一些公务。我的工作是多角化的。

真正的陷阱在‘我’心

其实每个人的人生也是多角化的。想想看，也许你将来会在一家公司做事，但回家就变成爸爸、妈妈，在朋友中是一位很好的朋友；在业余时你可能拿个木头钉一钉，成为一个很好的自制木工。也许就因为你喜欢做木工，最后便闯出一个木工世界。一个人最重要的事，第一是认份，第二是脚踏实地成长，不要老和别人比较，千里马应是自己。

二三十年前，我念大学时，自己的人生经验已很丰富，那时我还在中央市场上卖水果。常有朋友来找我帮忙。记得有一位同乡的朋友来找我，我带他到当时最流行的职业介绍所，走了之后，发觉不对劲，对方要求先缴一笔钱，而那笔钱对我们乡下人来说相当大，我马上用手拱拱这位乡亲说，我们回去借钱再来吧！事后，我告诉

他：“我认为介绍所不诚实，事情不简单，你不要再待下去。”后来，我在咨询工作上提出找工作的要诀：第一，有些工作的广告确实有陷阱，但真正的陷阱是我们的心理，而不是广告，广告不坑我们，是自己坑自己。一个人如果内心先有一个“贪”字，广告的甜言蜜语一来，我们马上就上勾。第二不要眼高手低。第三不要怕苦，先有这些心理上的防线，而且不要想买空卖空，得先自己有点实力才行。

记得我母亲对我说：“肩膀够壮，才挑重担；无法渲泄，就不要吃太多泻药。”所以我会对一些来求助的人说：“第一步要去找青辅会合作的单位或是先到职训局去接受训练，有能力从事那个工作，在工作里慢慢成长。”这是很重要的。如果看报纸上的分类广告，寻职就应该先搜集资料，不能只根据报纸上的广告登载，就去应征了。在我看来，找工作不是赌运气，而是要有实力。

两三个月前，一位爸爸对我说：“我的小孩是学兽医的，他到许多地方应征，都没应征上，到底是怎么回事？”我说那要看看你儿子开的条件是不是太高了。他说也不是，每次都是谈得好好的，最后却说不需要，到底问题出在哪里？我说问题在于你儿子对那份工作没有认同感。面试之前，要先了解应征的公司有没有特别的文化，也要对于他们所做的事、经营方式表示羡慕与欣赏。只要对方感觉我们是相当投入工作的人，就很容易被录用。找工作的第四个要诀是千万不要用赌运气的方式，反要费一番工夫去经营。两三天前，一位研究所毕业的年轻人打电话来请我帮他介绍工作，我正好知道有一个机会，于

是写了一封信出去。但他在电话里说的每句话都有问题，譬如他说：“郑老师，我想我会去找他的，你想我去之前是否要先打电话通知他呢？”我说：“你最好事先打电话约他，你不是去找他，应该是去拜访他。”他说：“那么我去的时候应该有些什么准备，要告诉他什么呢？”我说：“你应该要对那件事情有充分了解，彼此交换意见。”电话挂了，我回头想一想，他是晚辈，我应该指导他，否则他去应征，肯定是完蛋了，于是我再打电话给他：“刚才听你讲话，发现有一些语病，例如：‘找他’、‘打电话通知他’这一类……”总之找工作、找伯乐，我们这匹千里马必须先喂饱，把毛稍微刷一刷，这样谁看了都喜欢。

认同‘水滴石穿’的功夫

世界上没有所谓的天才，每一个人最宝贵的不是智商，而是“认份”，认同水滴石穿的功夫，愿意下工夫是很重要的，有了实力就可以把工作做很好。以我为例子，我想说明自己如何走上写作之路的。

投稿历程是很艰辛的，我决心写作是在大一，老师说班上要办系刊，要找十个人写十篇文章，选几篇来登。但这十个人里没有我，我好伤心、好难过，决定自己写出一条路来。从那时起，我认真地读书，读民初的白话书籍，包括水牛文库的那些小书。我一餐只吃一只面包。而且往外投稿，一开始，常接到“本刊还未想要刊登你这个领域的东西”的退稿。它不是认为我写的不好，我就改了一

次再投，还是被退回来。我再改，但又被退了回来，我自称那段时间是打乒乓球，出去就回来。

后来因为要做宗教弘法工作而写讲义。有一次我爬山跌倒住院，远流出版公司发行人王荣文来看我，我劝他学佛，请他看我的讲义，他不接受传教，讲义拿回去便放在桌上。他的姊姊看了，对他说：“你为什么不帮你这位朋友出本书呢？”他很惊讶，便打电话对我说要出版我的书，我说：“老朋友，你出这本书会亏本，若你真要出，我就把它补充成真正的书，然后你再出版。”结果我就躺在病床上，把那本讲义重写成一本书给他，没想到书畅销了，我也从此走上写作之路。不仅如此，有些事是工作逼着工作。我有许多热情读者会写信来说：“郑老师，你写的这本书我很喜欢，希望你再写下去，希望你写一本看起来更容易懂的书。”于是我接下去写另一本容易懂的书，结果那本书受到更多人的喜欢。所以我们做任何事情、任何事业，一旦投入，等于布了很多缘，我们必须善于珍惜那些缘，对我来讲，“缘”便是读者、是出版社，可能还有更广泛的层面，譬如当我得奖时，它本身也是一个很重要的缘，因为我的著作受到了重视。

很少有人一开始便决定要做名作家，或者是演说家。很多人称我为名嘴，但我从国小到高中都很少讲话，大一才学讲话，因为我学教育，将来要当老师，一定要上台练习两三分分钟的即席演讲，我准备半天就是讲不出来，因为语汇不够，我会用台语讲得很好，但国语就不行。我常觉得自己发音不标准，那段时间我花很多工夫，做过自己的新闻播报员，电台报一句新闻我就跟着说一句，现在我讲

话虽然不是很标准，但至少与林洋港先生口音差不了太远。

充实知识银行

工作最重要的是一个人必需培养良好的生活和工作习惯。什么叫生活习惯？很多人说我是一个怪杰，晚上八点到十点用电话来做咨询，那是义务的，谁都可打电话来，有时延到十一点还在做，然后自己要读书，又要写作，白天忙着工作。不少人问我怎么会有那么多时间，我说那是一个好的生活习惯的问题，我们可以不要熬夜，争取有一定的运动时间，把体能训练好，把生活照顾好。现在我每天睡七个多小时，中午不休息，精神不但不差，而且没有减肥的苦恼。我所讲的生活习惯包括我自己的孩子及长辈，这些我都相当留意，一个人如果不能在家庭里感受到家庭之美，工作再成功，也没什么用。好的工作习惯是什么？就我而言，我有空就读书，在车上读书，上飞机也会读书，不只读书，我还做札记，有想法时连统一发票都变成我记东西的笔记，记满口袋，回去就把它放在一堆，那就是我的知识银行。

我是一个很懒散的人，但我懂得有时间可以懒散。譬如我很喜欢赖床，但赖床是要有工夫的，赖床一小时就不算工夫，醒来时很想睡，多睡十分钟，人生的最大享受就在那时间。所以我会教小孩如何赖床，我会把他叫醒说：“你还有三分钟可以赖床，你好好把握这三分钟。”然

后还剩下 30 秒时跟他说：“剩下 30 秒了，准备起床了”到时候你一拉，他就起来。我闲暇时会去散散步，有时也会拿太太不要的花来插，我把它剪一剪，又插在另一个小花器上。工作和生活是分不开的，如果能将工作和生活调和，好的生活习惯与好的工作习惯结合，这时工作就会做得很好。

不断的学习与历练

人的生活本质是一个苦的世界，若我们先认定苦是我们必须去承担的，我们愿意去克服它，那么就会快乐，若我们想逃避它就不会快乐。每当我很认真地写完一本书之后，我太太会帮我看一次，她是我最好的校阅者。她会告诉我：“这段话我读起来不太懂。”我便知有问题，把它修一修。我还有一个坏习惯，偶尔会出现错别字，她会帮我抓臭虫。任何人问我哪一本书是你最喜欢的？我说“没有”，每一本书出版以后，我都觉得它是最可爱的孩子，我都很喜欢它。当我们做完工作以后，该改的、检讨的，改了以后，就必须喜欢它，不要常常回头来挑剔自己挑剔的结果会使我们的兴趣、往前努力的那份兴致、豪气受到很大的伤害。

人一定要懂得在工作中培养信心，那么工作就会愈做愈有劲。另外，从事一份工作时，当别人有不同意见，一种是很婉转的建议，一种可能是非常强烈的批评。我曾经跟过一位主管，这位主管有时像烈日、有时像暴雨，

让我觉得很难过。那时我还年轻，回家后我常对家人说，我的心是淌着血回来的。每个人都要经过这个阶段，但终会发觉对我们愈严酷的人，最后会从他那边学得最多。但也别忘了，对我们婉言鼓励的人，我们也能得到鼓励。一个是得之于经验，它是冷酷的；另一是得之于我们丰富情感的动力、未来的动力，那是温柔的。我们有时需要烈日，有时需要和风。

人生历程中有三件事很重要：第一是不断地学习与历练。第二是要有丰富的感情，能够去关心别人、自己与家人，因为这样才有较好的同情心去认识周遭的事情，那是个情感世界。第三是伦理，伦理是最珍贵的，在我看来，一个人负起责任 宽怀大量 这些都是伦理道德 有这些便有动力；有生活智慧，自我功能便会发挥得较强。所有机会都是去敲那些自我功能较好、包容性较好的人的门的，至于那种自我中心，把别人抛得远远，只想到自己，不会去关爱别人的人，机会敲过一次门便不再敲了。

“欣赏”胜过“拥有”

孙 越

四五十年前，我的梦想是当一名演员，演各种不同的角色。后来我终于在 19 岁时成为职业演员，我也确实演了不同的角色。我觉得这个理想很单纯，演技第一，演好戏是我要加强的，演好戏给我的观众看，是我的目的。但时代真的变了，一些社会影响改变了青少年对事情的看法。前几个月我在电视上看到一个节目访问海峡两岸的年轻人，当对岸的年轻人被问到你希望将来做什么时，有位中学女孩说希望将来当医生，另一个男孩说教书，我听来没有什么特殊之处，这是一般人的理想。但当镜头转向我们这边的年轻人时，有位男孩说想当演艺人员，主持

人便很好奇地问他为什么？男孩说，那样我可以赚很多钱。再问另一个学校同年级的人时，他也说他想做演艺人员，为什么呢？因为他们可以灯红酒绿，有高知名度、可以赚很多钱。从以上很短的叙述可以知道，将近半世纪，现在的价值观与过去已完全不同，当时我想做演员是要能演戏，把戏演好给我的观众看，这是我的目的。今天人人只看到表面的东西。但是我们若要责怪现在的青年朋友，也不公道，我们这些成年人，应检讨在过去的日子里怎样对待自己，从年轻人的眼里，我们可以知道，丢掉不好的东西，重新建立好的、正确的、有意义的价值观，是多么的重要。

金钱本身无罪，它是中性的，如果是大企业家，不仅可以造福人群，甚至对整个地球都有很大的帮助。若用得不当，或用不当的手法来赚取的话，是危害人类。金钱不是唯一我们要争取的东西，我在公益团体里认识的专业人员，他们都是学有专长者，有些从国外学成归国，大家都想不到他们的待遇只在两万元左右。他们之所以愿意如此，并不是没人邀请他们到别处担任更重要或待遇更高的工作，他们不愿离开，是因为有使命感。金钱是重要的，但是另一些事情，也是一样重要。

我曾说过：“我是 51 岁出唱片，52 岁卖咖啡，53 岁当金马影帝”，可是这些都不是真正的重点。我真正要说的是，这么多年走下来，我受到很多人的帮助，但那些话别人都听不到了。只有我心里知道。如果一个人在年轻时应该奋斗、应该投资的，就是好好读书，建立很好的人际关系，到时可以伸展自己的抱负。