

不要覺得自己不夠好-那些挫折教會我的 25 件事

圖 書 摘 要
任教科別：國文科
研讀教師：蔡慧美
書 名：不要覺得自己不夠好-那些挫折教會我的 25 件事
作 者：楊思宇
出 版 社：墨客文化有限公司
出版日期：2014 年 8 月
總 頁 數：223
售 價：新台幣 289 元
研讀日期：2016 年 6 月

前台中市長胡志強先生說「當人生遇上轉折點時，何妨告訴自己：This is not the end，這不是結束！是跌了一跤，站起來繼續走。」

卡內基說「我若已接受最壞的，就再沒有什麼好損失的。」

作者說「這個世界正快速地變化中，充斥各種挑戰、風險；它既開放又蘊含無限機會，值得不斷地嘗試、探索與發掘。」

沒錯！世間很多事都是一體兩面的，不是正面就是背面；既是「風險」，也是「機會」。而所有的關鍵就在於「行動」與否，但「行動」與否的關鍵，又在於「判斷」與時機是否正確。古來常說「成功」要看天時、地利、人和，說來簡單，操作的過程卻是變化萬端，一如作者所說「這個世界正快速地變化中」。

作者說「一個偉大的行動和思想，都有一個微不足道的開始。有理想在的地方，地獄就是天堂；有希望在的地方，痛苦也成歡樂。樂觀者在困難中看到機會，悲觀者在機會中看到苦難。」亞洲首富，現任阿里巴巴集團董事局主席、淘寶網、支付寶的創始人馬雲說「做生意不能憑關係，做生意也不能憑小聰明，做生意最重要的是明白客戶需要什麼，你實實在在地創造價值，一定會有機會，堅持做下去。誠信，它絕對不是一種銷售，更不是一種高深空洞的理念，它是實實在在的言出必行」他的成功是因為放眼世界，和世界接軌，但所有成就這番成就的因素當中，「明白客戶需要什麼，你實實在在地創造價值，一定會有機會，堅持做下去」和「誠信」就是最基礎的開始。

作者又說「不管命運在人生旅途中擺放了多少顆絆腳石，請務必相信，在挫折的背後，一定潛藏著更大的契機，等著你去發掘。」是的，危機就是轉機，多少成功的人都是在危機的一轉身間，從人生的低潮，一飛衝天，開創人生的新頁。

到委內瑞拉採集鑽石，幾個月毫無所獲的年輕人說「我已經撿九十九萬九千九百九十九顆石頭了，仍未找到鑽石，我不再撿了。」同伴鼓勵他「你何不再

撿一塊，湊滿一百萬塊算了。」同伴的話不管是無心還是有意，重要的是他聽進去了。結果，他勉為其難撿到的，經琢磨之後，是當時所見最大最純的一顆鑽石，名為「自由之星」；最近農曆過年，很多人忙著買威力彩、公益彩券、大樂透等搏個發財的機會，有一位先生在太太消極建議下，放棄購買彩券，就這樣白白把幾十萬的彩金拱手讓給下一位幸運人兒。

成功與失敗，獲得與失去，其實只是擦肩而已。這裡要強調的是，最後的堅持也可能是失敗的，而終究沒有成功的，就是因為沒有繼續堅持。相對地，成功了才叫最後的堅持，不管是自動還是被動，終究都是自己的選擇。即便最後仍然沒有成功，努力過後，問心無愧就好，不要覺得自己不夠好。如果堅持就可以成功，全天下到處都是成功，成功就一點也不珍貴了，用道家哲學的相對論來說，沒有「不圓滿」的缺憾，哪能襯托「圓滿」的可貴呢？

一九一四年四月湯瑪斯·愛迪生的留聲機新工廠發生火災，兒子氣急敗壞地說怎麼辦？他卻泰然地說「感謝上帝，一把火燒掉了所有的錯誤，現在我又可以重新開始了。」三個月後，聾子的湯瑪斯·愛迪生發明了留聲機。「他要聽到自己發明的留聲機聲音，只能靠用牙齒咬住留聲機盒子的邊緣，通過頭蓋骨骨頭受到震動，才能感覺出聲響」。他說「災難有災難的價值，因為它把我們過去的錯誤全都燒掉了，現在可以重新開始。」

一點都沒錯，人經常犯了捨不得丟掉舊東西的毛病，因為它是花費了很多精神得來的，然後越積越多，就像現在我們電腦裡面儲存很多同樣的資料，只是每一筆資料裡都有那麼一兩句感覺是天外飛來的靈感一樣，所以捨不得丟，但又積存了一整間儲藏室類似的存貨。這些不都是占據空間的垃圾？所以，那一把神來之火正好幫我們解決了這一堆猶豫。其實，它們都浪費了嗎？也沒有，不是說「凡走過必留下痕跡」，處心積慮的思索構思其實都早已烙印在腦子裡，否則，愛迪生怎麼可能在大火三個月後就發明了留聲機？

這一則故事不單在告訴我們，樂觀的人如何用積極的心態看待災難與挫折，他們總是認為「徹底的災難就是重生的契機」，認為危機就是轉機。松下幸之助說「災難毀滅一些人，但也造就一些人」，災難毀滅那些思想消極的人，但造就那些思想積極的人。做人應該為成功找方法，不要老是為失敗找藉口。

「黑暗使人更加珍惜光明」

「當生命遇到缺口，當你一無所有時，這時你向窗外看？你會看見什麼？滿目蒼涼？還是蔚藍天空？我們也許無法改變出身，但卻可以做自己生命的掌舵者。」

聲樂家帕華洛帝的接班人男高音安德列·波伽利，罹患先天性青光眼，只有薄弱的視力，父母發現只有音樂可以立刻停止他的哭鬧，他從小克服學習時視力的障礙、老師的鄙棄，不放棄自己，不斷寫歌、練唱、寄錄音帶尋找機會，終於被伯樂發現而推上國際舞台。

耳聾的貝多芬為世界譜出宏偉壯麗的《第九交響樂》；美國盲人科學家弗羅斯特教授，終生無法看見他熱愛的天空，但他仍然堅持花二十五年時間，用數學方法推算出太空星群以及銀河系的活動、變化。

罹患海豹肢症，天生沒有四肢，曾一天遭受十二個人的嘲笑，三次嘗試自殺，最後成為走過全球五大洲二十五個國家，舉辦一千五百多場演講，給予或接受數萬個擁抱，自稱是「擁抱機器」的力克·胡哲，他活出不受限的生命奇蹟。

「不要光看失去什麼，只看還擁有什麼。最壞，也不過如此，天無絕人之路。當你置身谷底時，意味著你只能往上，不能往下。日子只會往前走，所以我們也要往前看」

不管出生富裕還是貧窮，古今中外都有成功的人證明，成功的方法只有一種，就是堅毅不拔的信念、不服輸與全力以赴、持續不斷做「對」的行動。家道中落的曹雪芹用文筆寫出曾經擁有過的美好歲月，成就了「紅樓夢」；出生貧民窟的丹麥作家安徒生不甘心屈從貧窮的命運，走出「丹麥國寶」的人生。

「在生命的轉彎處，不輕易向命運妥協的決心，反而能激發出無限的潛力與勇氣，幫助人們再次攀越高峰。」

前新浪網總裁姜豐年，從一個不愛讀書、讀書過程艱辛、總是不被看好的一個人，加入創業當初只有十人規模的「趨勢科技」；最後拋下「趨勢總裁」的位置，再加入六人規模的華淵資訊（新浪網前身）；等到「新浪網」成為中國大陸重要的入口網站，他再度遞出辭呈，決定重新迎接再一次全新的挑戰。「對於一路過關斬將的人生，姜豐年說：『我覺得我沒有比別人聰明，可是我每次都是全力以赴，全心投入。』」

生活難免有挫折，抗壓性不夠，沒有轉念的智慧，可能就會做出傷人傷己，貽害社會的事，如鄭捷的北捷案，王景玉的小燈泡割喉案，和發生在 2016 年 6 月 23 日德國電影院大規模槍擊血案，造成至少 25 人輕重傷。這些人都是用消極的方式處理負面情緒，因此我們要學習如何把挫折轉化成積極正向的力量。

佛教生死輪迴之說，投胎轉世不是一件容易的事；而達爾文《進化論》「物競天擇」、「優勝劣敗」的理論，顯示要生存就要競爭。生活真的不是一件容易的事。生命既來之不易，何不盡力拼搏一番，試試自己有多少斤兩？不是說「既來之，則安之」嗎！不要把逆境當成逃避問題的藉口，應該接受自己的不完美，心存正向思考，把阻力逆轉為助力，積極解決問題。「命運方程式」說：思想帶動行動，行動養成習慣，習慣形成個性，個性決定命運。思維可以決定命運，「思想」是無形又可怕的力量，所謂「水能載舟，水能覆舟」，它能成就一個人，也能摧毀一個人。

積極的人認為自己沒有悲觀的權利，再沮喪，都會讓自己打起精神。「不要覺得自己不夠好-那些挫折教會我的 25 件事」這本書中充滿激勵的鬥志，舉了很多成功人士的例子，看他們如何在絕望中創造希望，打造未來。這些成功的案例都有共同的信念，就是：建立自己的人生夢想，只有自己，沒有誰可以依靠，沒有退路，只有往前邁進；避開沮喪、抱怨與懊悔，事前冷靜釐清亂緒，逐一規劃破解問題，強化自己的抗壓力，勇往直前。

在充滿競爭的世界裡，在鬥爭或挫敗中看到自己的失能或無能，往往會興起「自己不夠好」的可怕念頭，這種消極的念頭是一把鋒利殘忍的刀，可能瞬間將人一刀斃命。「自信」絕對是一個複雜心理學與社會學的問題；成功與失敗，讓人經常迷失在潛藏於自己內心裡嚴苛的自我要求矛盾中；在複雜的「群」「己」互動中，太多感性的、理性的或利害關係，都會影響我們對下一步的決定，而最終的結果又影響我們的自信心。所以，想要成功的人，或想要成為一個有堅強「自我意識」的人，都一定要照顧好自己的「思想」。

「興趣」「喜歡」讓我們做起事來輕鬆愉快，它們固然重要，但它們不是做事時絕對的支撐力量。「需要」才是行動最大的動機與動力。這有點像在問，到底是「為生活而工作」對？還是「為工作而生活」對？感覺「為生活而工作」是迫於生活所需而工作，那就會產生一種不悅、壓迫的感覺；如果是「為工作而生活」，那就是一種為興趣而工作的快樂感受了。不過，生活充滿競爭與變數，這些競爭與變數，往往會讓「興趣」不得不轉變為「需要」的壓力。反過來說，因為「需要」而工作，有那麼恐怖嗎？父母親辛勤工作賺錢，是為了養育一群「甜蜜的負擔」的子女，這也是「為生活而工作」一例。所以，「為生活而工作」其實也沒那麼可怕啊！馬斯洛理論中「自尊的需要」、「愛和歸屬的需要」或「自我實現的需要」，都是一個人「為生活而工作」的續航動力。「興趣」與「需要」，到底是快樂還是壓力，應該都取決於「心態的轉換」！

在「肯定自己」的過程中，重新評估自己的「動機」很重要。這大概就必須用到「大學」篇中「格物、致知、誠意、正心」的修明工夫了，這就是追查「自己的存在」價值的重要性。只有充分對自己的尊重與認知，才能讓自己清楚感受到面對「自己的存在」的重要性；只有活著，所有的一切才是真實。而活著其實也很簡單，只要維持基本的生理生存需求就可以了，不需要有太多的掌聲。所以，一個人自在地活著也很好啊！何必一定要「高官厚爵」、「衣錦還鄉」？（世間大多數的人不都是這樣平凡地活著？）

有人說「遇到困境有兩種處理方法：改變它，要不就去面對它。倘若可以盡人力去挽回，又何必憂愁？假使已經回天乏術，那也毋需沮喪，憤怒和憂心是不會使事情好轉的。」沒錯！智與不智的差別，不在面對的問題大小，而在面對問題時的態度如何。說到底，成功的關鍵就是自己的想法；套句作者說的「心態決定生命的高度」。人生就像太極陰陽圖一樣，陰陽和合形成一個圓滿。每個人都是宇宙中的唯一，每個人都有缺陷，無論能不能在芸芸眾生中找到和自己契合的另一半，都必須跟別人建立好的人際關係，合作共成圓滿。所以，不要覺得自己不夠好，那應該是造物者留給宇宙萬物一個迷宮遊戲，去尋找跟自己互補的另一半的一番苦心吧！？

有人邁向成功的路程走得遙遠、坎坷，也不一定成功；有人卻在瞬間爆發，渾然天成。有時會在逆境中遇到貴人，有時卻是「屋漏偏逢連夜雨」，處處遭遇「落井下石」。成功者與失敗者不一樣，即使處在極度困頓中，他總能堅持到絕處逢生，化險為夷，把危機變成轉機，那是生命的韌性與鬥志，也是成功者的共同特質—永遠不向逆境低頭，眼中永遠只看到「希望就在前方」的正向思想，這就是「不要覺得自己不夠好-那些挫折教會我的25件事」這本書要告訴我們的道

理吧！