



開創出勵志的人生！

讀《不管死幾次都別放棄！》有感

關渡基督學院兼任講師

◎ 張瀚升

Cdclimax轉捩點國際訓練機構董事長



不管死幾次都別放棄
保羅·韓納著 / 林靜慧譯
奧林 / 9407 / 250元
ISBN 957039157X / 平裝

剛開始，看到這本書的書名《不管死幾次都別放棄！》時，令我心頭一陣顫抖，因為書名的確令人感到震撼。但同樣身為一位激勵他人的顧問及講師的身分，不禁使我對於作者在內文的描述及遭遇產生同理心與共鳴！

是的，人生很像一個戰場，有時很難得可以鬆懈、大膽地停格一下，因為處處有危機，稍一不慎，就容易跌倒或走錯路。正如書中作者保羅·漢納（Paul Hanna）的親身遭遇般——破產、幾乎全身癱瘓、得憂鬱症……，這些絕境差點使他掉入無底深淵。但本著過去多年來激勵他人的本能及本事，他竟然也能慢慢地熬過來，並把這些遭遇寫成本書分享予各國的讀者。以從事訓練輔導工作十多年的經驗來看人生百態及保羅的生命故

事與心路歷程，我想用以下 8 個字來形容人生得勝的祕訣應該很貼切：「忍耐到底，終必突破！」

保羅·漢納是一名澳洲著名的演說家、暢銷書作家。他曾受邀至全球各大知名企業演說，他的主要工作是以激勵他人的演說為生涯重點，他也常透過感性與理性的激勵演講，幫助許多陷在人生困境及泥淖中的人，幫助他們看到瓶頸下的癥結所在，並且鼓勵他們能拿出勇氣與決心重新面對問題再站起來。這些活生生的例子，當然也成為他書中的成功個案，又再一次透過書籍的文字力量，激勵那些閱讀他的書的讀者。而當中最奇妙的是，在他人生面臨可能癱瘓絕境的低潮日子中，他重新翻閱他在 6 年前所寫的书 *You can do it!* 時，他自己居然也是透過這本書重新找回再站起來的生命力量，正如他的讀者一樣。類似這樣符合真理的助人助己法則，在他的身上充分得到驗證。

這本書中，雖然描述了許多他人生的窘境及痛苦難捱的日子，但透過文字所傳達出來的訊息卻是另一種勇氣，永不放棄的決心與信心的感情投射，令人頗為感動。尤其透過保羅的分享，我更看到了人類潛能無限的

理論在他身上再次得到驗證，並且表露無遺。雖然用這種方式來驗證真理，令人相當不捨，但是也唯有在人遇到絕境時，比較有機會驗證出及開啓出個人的潛能，而這往往是因為當事人並不想就此與失敗畫上等號，他想要脫困，所以不論負面事件或環境有多大的限制，他都要運用以前不會發揮過的能力來面對，於是透過許多微妙的方式，他的潛能就一步步地被開啓了。

逆境帶來了人生的考驗與可能的失敗，但如果能夠愈挫愈勇、穿越逆境，從谷底翻升，乃至於更上一層樓，絕對不是一件難事。當然，保羅在他書中列舉了聞名全球的「歐普拉脫口秀」(Oprah Winfrey Show) 主持人歐普拉 (Oprah Winfrey) 的例子，做為自我激勵的故事：有一次在節目中有人問歐普拉，哪樣東西對她的成功貢獻最大？她仔細思考後回答：「逆境」。歐普拉繼續說，她相信自己之所以能從這樣的低點出發（黑人的出生背景），卻完成這麼多事，是因為她從很早開始就接受各種逆境的試煉。歐普拉所說的「各種逆境」，包括她在9歲被強暴，13歲就被踢出家門，以及身為一位體重過重的黑人女性，要在美國這個極度男權的社會與在現實的電視圈這樣艱困的世界中闖出名號等。

是的，對於已浮出檯面上，一般人普遍認為他們在某個領域相當傑出的成功人士，其實往往都反映著他們可能早已和逆境搏鬥多時，只因他們不放棄，繼續再接再厲，最後才因恆久的忍耐與努力而得勝，但其中所吃的苦與痛，恐怕不是三言兩語可以道盡。有時在拼鬥的歷程中，沮喪、挫折、灰心……偏偏加倍來叩門，使得雪上加霜的不堪及

壓力變得更多、更大，有如千斤灌頂般，有時甚至會面臨失去生命的威脅。

在我個人所訓練、輔導的案例中，也屢見類似的例子，有時同病相憐的學員會因碰觸到深沈的傷痛及重大的挫敗傷口，而在課堂上的某個情境下抱頭痛哭，淚水仿如水庫洩洪般大量湧出。當然我所要強調的是：一個人要想突破成功，最重要的並不是在於發洩負面的情緒，而是要能明白自己的問題點，學習成長、做對方法、改善重生、重新再起才是重點。誠如保羅在書中陳述自己因為一次在樹叢間散步所帶來的生命意外……他墜入懸崖以致背部骨折重傷，復健好幾個月的親身苦痛經驗，而當時他又必須面對重大的財務窘困的壓力。當然他並沒有因此被擊敗，而是咬緊牙關，把過去教導他人走出困境的好本事，以及積極正面的態度與方法完全用在自己身上。他透過自我激勵，且在家人、好友的幫助下重新站起來。

當中，他也特別提到幾個成功關鍵因素，我特別加以重新整理，分享予本刊的讀者。人要能絕處逢生，最後一定要做到以下幾個重點：

1. 在自己陷入負面事件或情緒時，避免去接觸會使自己繼續下沉的人、事、物，反而要多接觸積極正面，能拉自己一把的陽光與正面的人事物，使自己當時脆弱的心靈及意志力能得到幫助。
2. 不論這是意料中或意料外的事，重新思考及檢視這個事件所帶給自己的省思、真義何在？要如何改善，才不會重蹈覆轍？
3. 在自己可運用的資源中，那些能力是可以馬上應用出來改善現狀的？不足的部分，可以在短期間內，透過哪些人及哪些方法



或管道得到加分的協助？

4. 設定目標與計劃，下定決心，堅定地對自己承諾一定要突破，並徹底執行，發揮行動力、執行力、持續力，設法使事件可以漸漸地被處理得更好。
5. 設法排除過大的壓力，增強自己的健康程度與抗壓的免疫力及自信心，使突破的時間變短，成功的機率變大。讓失敗、沮喪的種子沒有發芽、成長的機會。

當然，遇到危機的時候，冷靜與智慧來面對、處理是相當重要的，雖然這是一件不容易做到的事。保羅在書中提及他是如何面對破產及重度跌傷意外、憂鬱症等的衝擊。他說他的母親常對他說：「上帝從來不會給我們不能處理的事情」。他說，這句話在當時給了他力量，也是他當時很需要的一句鼓勵與安慰的話語。另外，他的父親在他14歲時就去世，他也在書中真心告白，他在40歲時仍會感受到喪父時的害怕、脆弱與無力感，因為他當時在眾多壓力下得到了憂鬱症，也是這句：「支撐下去，不管死幾次都別放棄。」使他重新得到拯救。

從這本書中，可以強烈地感受到，即便身為一個舞臺上受人讚賞、肯定及認同的激勵演說家，在遇到重大挫折或意外事故時，都必須用如此大的力量，以及間隔且多次反覆的正面思維、自我暗示來幫助自己，更何

況是一般人呢？這其中帶給我們的警醒是：平時要多多學習成長，多接觸陽光及正面的人事物與勵志書籍，做好儲備糧食的準備，萬一不慎有禍上身，才能藉由這些本事及正能量來脫困，否則負面的事件一傾而下，一下子淹沒了個人平時的正常能力，是極易使人退縮、棄械投降的。

保羅的這本：《不管死幾次都別放棄！》給我們的警醒也是在此。分享及消化了別人的生命經驗，將之納入自己的行事警訊中，以此提醒自己，為避免遇到同樣的苦難，一定要學好預防的本事。這其實也是這一類勵志好書的價值及美意！

我對保羅的分享美意甚為感動，並且也很樂意分享我閱讀這本書後自己的心得，願每一位閱讀到本書的人，都能從其中攝取到人生的寶貴啟發與力量，不僅可以用來幫助自己，也可以用來助人！讓更多正面及好的力量、影響力像骨牌效應般散播出去。正如詩篇126篇5~6節所言：「流淚撒種的，必歡呼收割。那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來。」願每位朋友的人生都能轉捩成功，苦盡甘來！

參考書目

聖經 國際聖經協會出版 (www.ibs.org) 8708
5版 9625130268