

天下文化

卡內基
青春追夢

抗壓力



為成功人生打基礎

黑幼龍／著 李宛澍／文字整理

生活中的壓力無處不在，我們能有多成功，
端看我們如何處理挫折並減輕憂慮。
增強自信、溝通、彈性、行動、熱忱這些能力，
把壓力當作跳板，看到更高、更美的人生風景。

【卡內基青春追夢系列】總序

配備基本能力，踏上實現夢想的道路／004

序

學習面對壓力，為成功播下種子／006

第一章 面對壓力，我有超級自信／011

能夠面對壓力的人，一定有良好的心理素質，

可以在壓力情境中找到有效方法，

讓自己不會被壓力產生的負面情緒影響。

自信就是面對壓力的基本配備。

第二章 釋放壓力，看我正向溝通／041

溝通能力決定你的工作表現、人際關係和影響力。

你要和別人合作，要解決生活中的問題，

最重要的關鍵不是記憶背誦某條方程式或定義，

而是溝通能力。

第三章 舒緩壓力，掌握多元思考／075

沒有解決不了的事情，反倒我們常會被自己的負面心態影響，

覺得天快塌下來了。當我們換個念頭，

知道最壞的狀況不過就是這樣，一件事一件事去解決，

也沒有想像中困難，當初那些困擾自己的壓力，就不存在了。

第四章 解決壓力，需要積極行動／109

行動力是克服憂慮的解藥。拿出行動力，憂愁遠離你。
以實際行動取代胡思亂想，用積極作為趕走煩惱。
透過行動的過程，我們會轉移注意力，
從新的行動中得到自信和成就感。

第五章 挑戰壓力，擁有無畏熱忱／141

有句很有意思的話，
「當你真心渴望某一樣東西，整個宇宙都會聯合起來幫助你。」
只要有熱忱，就會有力量，所以，
永遠不要放棄你的夢想、你的目標。

第六章 解壓好方法／169

成功的人生不是建立在財富、地位或聲望上，
擁有健康的身體最重要，常保正向的心態最自在。
我們可以從自信、溝通、彈性思考、行動、熱忱這些方面下手，
學習解壓的好方法。

後記

玩偶、朋友、人生顧問／204

第一章

面對壓力，我有超級自信



不管年輕朋友碰到的壓力是什麼，
能夠面對壓力的人，一定是個有自信的人。
反過來說，一個有自信的人，自有一套排除壓力的方法。
內建自信方程式，壓力、憂慮、煩惱，統統靠邊閃。



你可以輕易地舉起桌上的一杯水，它對你並不是負擔，可是當你舉著這杯水五分鐘、十分鐘、半個小時，你會覺得累，手也會痠。這個例子簡單明瞭，可是我們經常這麼做，只是我們並非舉著一杯水，而是一直想著明天的煩惱，感受到沉重的壓力，胸口悶悶的，肌肉緊繃著，怎麼都開心不起來。

大家都不喜歡壓力引起的負面反應。醫學研究，壓力、焦慮、憂鬱會抑制免疫系統，使人罹患疾病。人的身體若長期處於腎上腺素過度分泌的狀態，不僅會傷害免疫系統，也會導致抵抗力變弱，容易感冒，或長期慢性疲勞。現在有太多查不出確切病因的疾病，醫生會告訴患者，「你可能是壓力太大，多保持心情平靜。」

太多壓力有礙身心健康，適當的壓力卻能激發潛能。根據調查，中小學生最大的煩惱是「課業壓力」與「人際感情」。這個調查和卡內基課程中碰到的大學生、中學生或小學生學員呈現的情況，大致是一致的。壓力是每個人都會碰到的考題，我鼓勵年輕朋友可以從生活、學業、人際相處各

方面培養面對壓力的能力，有助於泰然地面對人生。

能夠面對壓力的人，一定有良好的心理素質，可以在壓力情境中找到有效方法，讓自己不會被壓力產生的負面情緒影響。自信就是面對壓力的基本配備。

我曾經把自信比做人生的地基，只要地基穩固，颳颳風、下大雨、土石流都無法摧毀我們的根本，即使有點小挫折，也可以很快調適心情，恢復信心。如果從各領域的領導者特質來看，就會更明顯看到自信是不可或缺的特質，在各種應變和危機的壓力情境中，沒有由內而外展現的自信態度，在一開始就已經屈居下風了。

面對壓力，請先具備自信，對自己信心喊話，「我可以的，我做得到。」

古希臘的哲學家蘇格拉底身邊有一位徒弟，長年跟著他，蘇格拉底想將衣鉢傳下去時，跟這位徒弟說，「你幫我找一位最優秀的人，我要把我這輩子的智慧傳給他。」這位徒弟找來了不少人，可是蘇格拉底總是揮揮手說，他不是我要找的人。

半年過去，蘇格拉底病了，不久於世。他的徒弟很難過地說，「先生，對不起，我沒有幫你找到你要的關門弟子。」蘇格拉底拖著病體，奄奄一息地說，「你不必難過，是我為你遺憾，其實你就是最優秀的人，可是你自己為什麼不相信呢？」蘇格拉底過世後，這個徒弟非常後悔，他的能力沒有問題，問題出在他沒有信心，不相信自己可以接下偉大哲人的衣鉢。

當你有自信，相信自己可以，這樣的態度就足以讓你勝出。卡內基曾對台灣地區一千四百位中學生做過調查，我們問孩子，你認為自己最缺乏什麼？榮登排行榜第一名就是自信。不只是中學生，來卡內基上課的成人中，自信不足也是許多人想要突破的課題。

《孫子兵法》裡有句話，「不戰而屈人之兵。」最高段的戰術不是動刀動槍，而是讓敵軍失去信心，心裡害怕，很容易一遭到攻擊就潰不成軍。沒有自信，就沒有鬥志，失去力量，別人很容易影響你，你也很容易被壓力摧毀。相反的，當你擁有自信，你的表情、言談和肢體語言都會不一

樣，你堅定的態度可以戰勝壓力，影響別人。

► 了解自己，把優點變亮點

自信的人是了解自己的人。知道自己有哪些優點、哪些缺點，把優點放大，找到肯定自己的價值，為自己找到人生的支撐點。

我是聯考主義下的失敗者，曾經覺得我的人生完蛋了，我沒有希望了。還好，我發掘自己擅長的能力，從中讓我得到自信和勇氣。

我有六個兄弟姊妹，在我們這一代，只有四弟、小弟和妹妹念完大學。記得我初中聯考時，稀哩呼嚕寫完考卷，結果成績很不理想，勉強進了一所學校，後來高中也念不下去，就去屏東念空軍通訊電子學校。說實話，我對電子機械實在沒有興趣，也不習慣軍校環境，還好，我的作文和英文還不錯，我就抓著這兩條救命索，為我人生開啟另一扇窗。

【給年輕朋友的解壓祕訣】



- 找到自己的長處和優點，想辦法變成你的亮點。
- 列出自己的優點和缺點，試著了解自己是一個什麼樣的人，學習接受自己。
- 列出自己曾經做過值得肯定的事，嘉許自己是獨一無二的。
- 寫出對你造成困擾的事，寫下你的感受，以及你做了哪些努力去解決問題。

【給父母的自在心法】



動口不動手，讚美激發行動力

之前有大學教授說，不歡迎「媽寶」修他的課。我問了年輕的同事們，他們跟我說，「媽寶」、「爸寶」、「爺爺奶奶寶」是年輕人的用語，指過度依賴家長的孩子，即使已經長大，還是要家長幫他決定與安排。

我又問同事，這樣的孩子在卡內基教室常見嗎？同事們說，會有。比如說，父母親會把孩子送進教室，讓他入座，東西放下，才離開教室。明顯可以發現，孩子的生活自理能力差，上台表達能力弱，沒有自己的想法，每次碰到要做決定，都猶豫不決。這樣的情況不只在青少年班、大學班，在一些剛出社會的年輕學員身上也可以看到。

這些年輕朋友平常都被家人照顧得很好，有任何事情家人都幫他完成了。他們不是能力太差，也不是抗壓力不足，只是沒有被鼓勵自行解決問題。

希望孩子能夠有自信，能夠抗壓，能夠付出行動，我們

要秉持「動口不動手」的原則，開口讚美他、肯定他，不要動手幫他做。

沒有人不喜歡被肯定，而且還會想要更多肯定，讚美會鼓勵他繼續複製這個行為，變成一種正向循環。當你看到孩子今天自己做早餐，烤兩片麵包、煎個蛋……就要去讚美他。

「你很棒，會幫大家做早餐。」即使土司烤焦、荷包蛋裡有蛋殼，你還是要鼓勵他。他有了信心，多做幾次，就會做得更好。千萬別否定他，或說「你不會做，笨手笨腳。」這樣他永遠沒有機會成長。

從小，我們看到孩子無意間幫個小忙，即使只是主動遞衛生紙，或是把掉在地上的垃圾撿起來，我們都要讚美他、鼓勵他。「你真棒，會主動關心別人。」「你好細心，會注意到這種小事。」下次，你不用說，他就會主動做，而我們要繼續給他肯定和讚美，他就會慢慢養成主動的個性。

我是工作後才又出國念書，當時帶著全家人住在美國一段時間。我們住的社區裡，家家戶戶都有院子。有一天，我

在院子裡，鄰居小孩從我前面踩著滑板經過，孩子的爸爸跟在後面。

這位鄰居爸爸和我們打招呼，他一開口就說，「我真的很以這個孩子為榮，他剛剛通過測驗，成為童子軍。」我一聽就知道，他是藉著跟我們說這件事，來鼓勵在他前方不遠處的小孩。

那時候給我一個衝擊，我並沒有像鄰居這樣讚美自己的小孩，尤其在別人面前稱讚孩子，讓孩子知道爸爸為他的表現感到驕傲。想想看，我們多讚美孩子，多鼓勵孩子，他們會有信心，碰到問題也會有勇氣解決。讚美是我們啟動年輕朋友積極面對壓力最棒的紅蘿蔔。