



## 改變 讓自己適應壞世界

2010-12-18 記者 陳蕾 文



在快速變動的時代，人們的壓力越來越大，每個人都希望好運降臨，但如果真的有好運，它不會只降臨在你身上。因此時調整自己的心態適應這個壞世界，並以最快速的方法重新站起來，變成現今社會重要的課題。不要害怕改變與其帶來的種種作用，樂觀接受改變同時也成為在社會中成功的要素之一！

### 接受改變 適應世界的關鍵

《讓自己適應壞世界》這本書一開始即告訴讀者：不要懷疑，你活在一個壞世界，一個變動極大的壞世界，所以你要接受這個壞世界帶來的種種改變，並且快速適應它！要成為改變大師，就要先從了解「適應力」開始。而且要相信—你必須依靠改變，因為這世上唯一確定不變的就是改變！

阮恩為《紐約時報》中《隨手行善》系列專題報導作家，出版過的暢銷書如《快樂美容術》、《這一年我將要做的事》等，可以說是著作等身。在外創立「專業思考夥伴」工作坊，希望藉由與他人一起思考，互相鼓勵，來發現個人價值、天份與克服困難，同時也藉由彼此扶持，創造個人更好的表現、學習與享受。



阮恩除了出書外，更在外設立工作坊提供幫助。（圖片來源／阮恩官網）

同時，因為阮恩積極思考以及她專業諮商、分析的能力，她成為許多學校及企業爭相邀請的講師。她在書中也常常提到，許多企業會邀請她去內部做員工諮詢，請她分析員工在面對工作困難時需要改變的心態，或者分析公司無法突破的盲點。其中著名的公司包括世界首富比爾蓋茲所經營的微軟公司。這樣的經驗讓阮恩累積許多諮商資歷，遇到無法面對改變的案例，她可以一針見血指出他人盲點。

此外，阮恩在為他人諮商時，發現許多人無法面臨改變，而變得悲觀，不斷往壞處想。書中，她教大家如何在自己最糟時改變心態。阮恩告訴讀者不是只有你才會遭逢壞事，社會上還有其他比自己更慘的人，「當你失業時，不要一味覺得是自己的錯，看看整個不景氣的環境，比你成功的人也失業了，說不定真的是環境問題。」所以要相信自己，給自己多點信心，改變或許是個契機。但同時也要認清情況，該想的是解決方法而非為何發生，這樣才能對現況產生最有效的幫助。除了表述主張以外，將本來處在困境，之後成功的例子一一道出，加上主張與寫作方式相呼應，讓阮恩的觀點極具說服力。

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

## 積極面對 困難終化為美好果實

「記得感恩，記得你還是很幸運，即使你現在陷入低潮。想起生活中值得感恩的事情，有助於將自己從谷底拉出，產生積極的力量，同時為自己製造出『社會支持』，讓自己面臨轉變時不那麼沮喪。」阮恩提到感恩是「復原力」的關鍵之一，並有研究指出，當人們思考感恩時，腦部會產生腦內啡，讓人有愉悅感，進而產生正面情緒。阮恩自己也印證了這個觀點，她花了十二年的時間來實踐感恩，其中運用正向心理學家塞利格曼提出的「三件好事」：只要每天回想一天中三件值得感恩的事情，並且回想自己一天貢獻了什麼，告訴自己還有美好的事情發生，同時也告訴自己、相信自己可以讓好事發生！

當人陷入低潮時，常被負面情緒掩蓋了自己的眼界，或因為一些小挫折而對自己設限，因此阮恩認為不要老是覺得自己不行，也不要老是認為自己只有一條退路可以走，或直接判自己死刑。拓展自己的選項，讓自己在壓力極大的情況下緩解。與朋友聊天，請他們分析，或者自己嘗試冷靜下來後，以正面的態度來想還有什麼方法可以解決，或許事情並沒有自己想的那麼糟！

另外，回想自己過去所經歷的困難或成就也是擴展自己選項的方法。至少可以建立信心，讓自己更有力量積極面對。過去一定經歷過很大的困難，如果家庭背景不好，告訴自己：「這樣的生活我都可以過過來了，現在眼前的困難，不會算是什麼的。」的確，事實上眼前的困難一定會過去，想像自己從未來的角度看現在，必定會是很大的成就感！

## 勵志書籍 幫助面對困境的指南？

書中阮恩提出許多觀點來看待面臨環境，最主要的一點莫過於向外求助，它除了幫助自己抒發負面情緒外，也可以以從旁觀者的角度看事情並且提供幫助，讓自己跳出負面情緒的氛圍，以理性的方式來看待事情。更或者他們幫助自己拓展選項，告訴自己解決的方式不只一種，並且減輕事情的嚴重性，也減緩自己的壓力。

身為諮商師的阮恩更以自己的職業證明了此點，她以諮商的每個例子作為每小節的開頭，同時也告訴讀者自己遭遇過的困難、自我封閉與負面的想法，表明她也是透過朋友的鼓勵走出低潮。現在與第二任丈夫與子女家庭幸福的她，告訴讀者向外求助，是必要的，「如果你可能真的不知所措了，選擇這本書來找出解決辦法，也是一種向外求助。」

不過說得容易做得難，阮恩提出的觀點，皆是為人熟知遇到困境所激勵自己的想法，是否真的可以有別於其他勵志讀物？在市面上不乏看到這類作品，以台灣著名的勵志大師——戴晨志來說，說得大多只是平常可以看到的東西再加以強調。但是從另一個面向來看，勵志讀物的出現提供思考事情的觀點，雖然要轉變自己本來的想法很難，但是一種幫助。勵志讀物對自己是否有用，就要看自己在轉變想法上的態度。



### 橫著走出一條路 現實搖滾

日本搖滾樂團RADWIMPS，以獨具的世界觀和特殊省思角度，溫柔但尖銳的唱出此生的生命態度。



### 關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。

▲TOP

關於略報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0