

<<改变由我开始>>

图书基本信息

书名：<<改变由我开始>>

13位ISBN编号：9787561789391

10位ISBN编号：7561789394

出版时间：2011-11

出版时间：华东师范大学出版社

作者：蔡元云

页数：147

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;改变由我开始&gt;&gt;

## 前言

2009年1月20日，我在电视前收看新一任美国总统的就职典礼。

典礼整个过程中，奥巴马神色凝重，只偶尔跟四周群众展露微笑，正式宣读誓词时，镜头下的他一直眉头紧锁。

甫上任，全球金融海啸的阴霾，还有因反恐陷入的泥淖——阿富汗、伊拉克战争，已令这位新总统的心头重担如山。

美国陷入了前所未有的困境，而更讽刺的是，席卷全球的金融海啸，正是由这个自命为世界领袖的经济强国开始的。

奥巴马说，他有信心带领美国走出现在所处的困局，但与此同时，他劝告国民要有心理预备——改变需要时间。

他郑重邀请美国全体国民，甚至全世界的人，与他一起往前走。

他承诺，美国将取回在世界上的领导位置。

这是当前美国的真实写照。

同一时间，在地球另一边的香港，特首曾荫权宣布七项带动就业的计划，提供许多实习和临时职位，希望这些措施能促使香港就业市场复苏，挽救香港的经济危机。

在全球陷入逆境之际，香港当然不能置身事外。

未来，香港在各方面皆需要做出调整，特别是在金融业界重新定位。

香港所面对的困境，也是非常真实的。

我在“突破机构”服务了三十六年，见证香港不同阶段所面对的困难和挑战。

九七回归，一下子许多精英选择离去，出现了前所未有的移民潮。

回归以后，接着发生的却是种种天灾和人祸，我们经历了金融风暴，还有永远不会忘记的SARs……香港人好不容易从生命的低谷中走出来，不久又发生了南亚海啸、四川大地震以及H1N1甲型流感。

一浪接一浪的打击，使全人类目瞪口呆，经历前所未有的震撼……相对而言，香港可算是幸运，避开了一些天灾和战乱，即使sARs来袭，香港也很快复原，但小小的一个城市，又怎能完全不受外在环境的影响？金融海啸直接冲击香港的经济及人力架构，青年人面对新的就业困局，青少年的父母更是受到正面的打击。

香港的年轻人能否有足够的抗逆能力，克服眼前的重重障碍，面对逆境中的挑战？还有年轻人最切身的求学和就业问题，也已为他们带来种种压力。

我很喜欢年轻人，心里常常牵挂着他们，并且经常反思自己可以为他们做些什么？而事实上，“突破”一个小小的机构，力量微薄，可以做的事实在不多。

在一次谈话中，我的同事Joanna向我提出，既然我从事培育年轻人抗逆力的工作已有好些日子，何不在这个关键时刻，将以往宝贵的经验写下来，跟年轻人分享？总编辑马镇梅得悉这个构想，也鼓励我撰写这个课题的书。

她们的提议，正切中我心底的愿望，我于是立刻着手整理了多年来从事青年工作的个案和亲身经验。

在整理的过程中，一张张年轻的面孔浮现眼前：他们有些仍在求学，有些已踏足社会。

不管怎样，我都想跟他们说一些心底话。

我相信，在逆境中应该尽力协助并参与大环境的改变，而不是袖手旁观，任由环境恶化。

然而经济就业和教育环境等客观因素的转变需要时间。

即使一个家庭要扭转环境劣势，也不是短期内可见成效的，更何况庞大的国际金融逆境以及大自然环境的改善，都需要全球不同国家的共同努力和长期锲而不舍的坚持，才会取得成绩。

喜见2009年4月2日“G20”在伦敦汇聚了二十个国家的领导人，共商如何在全球金融海啸中扭转经济逆境——他们取得初步共识，会将共识化作行动，但仍需要很多斡旋协商，才能见到成果。

所以在逆境中，最重要且最有可能改变的——还是自己！当我们内心的态度更积极，对自己的身份和价值更肯定，个人的支持系统更稳固，待人处事的能力逐步提升，对人生的方向和如何做出贡献的定位更清晰时——我们便更有力量在逆境中持续升腾。

改变，从自己开始——提升自己的抗逆力！

<<改变由我开始>>

## <<改变由我开始>>

### 内容概要

蔡元云编著的《改变由我开始》讲述了：你有没有想过，自己想要“改变”些什么？

但现实却往往是，环境在“改变”着你？

在时代的洪流之中，我们不断忙于适应、追赶，究竟该如何自处？

在这个“改变”的年代，“逆境”接踵而至，我们要抵抗逆境，便需要迸发出每个人生命中的“抗逆力”。

改变自己，从来不是易事，但当我们立意改变由自己开始，“

改变自己”以至“改变世界”都变得可能。

汇聚每个人改变的力量——青少年将成为改变世界的力量。

读《改变由我开始》，看蔡元云如何自述个人成长历程，并在香港蜕变的重要三十年间与这城踏浪同行。

## <<改变由我开始>>

### 作者简介

蔡元云，突破机构荣誉总干事。

1971年，从加拿大回港，在播道医院任职，热心服务病人。

1973年，深感当代青少年心灵的苦况，与几位志同道合的朋友定期聚会，做资料研究，最后毅然放下医生一职，投身《突破》杂志的创刊工作。

继后再往美国进修心理辅导和神学，回港后，全情投入青少年工作。

曾获邀加入香港回归前的“中央政府组”，其后又获香港特区政府委任为“青年事务委员会”主席。

在任期间，积极策划“地区青年论坛”及一年一度的“全港青年高峰会”，及后更被委任为“禁毒常务委员会”主席，负责检讨禁毒政策，以及加强公众对吸毒问题的认识。

著作甚丰，包括《生命影响生命》、《敢梦、想飞——你也可以计划人生》、《从未遇上的父亲》、《改变，由我开始》。

<<改变由我开始>>

书籍目录

自序

第一章 环球逆境中求变

金融海啸——暴露人性和制度的缺陷

Change：奥巴马想的是什么样的改变？

全球教育迈向同一方向

我的观察，我的忧虑

危机中的机遇

内在逆境

结语

第二章 寻找抗逆力的历程

没人自己想变坏

抗逆三元素

天下少年都一样

结语

第三章 成长历程中的领悟

我的父亲母亲

宁波少年异地成长

结语

第四章 医治一个打击自信的创伤

受伤的小狮子王

为之而生为之而死

家族身份的寻索

没有历史，集体失忆

我究竟是谁？

天父儿女的身份

结语

札记页

第五章 与一个你在乎的人和好

雁

其实我并不认识你

独生子女

从未遇上的父亲

和好医治四部曲

结语

札记页

第六章 寻找一个信任你能力的人

功夫熊猫

内心的小矮人

赏识我的师兄

一眨眼三十六年

九种多元智能

寄住我家的计算机奇才

你认识自己的潜能吗？

附录：九种多元智能的定义

结语

<<改变由我开始>>

札记页

第七章 操练提升生命力的技巧

海鸥

被人忽略的情绪智商

自觉轮训练

自觉轮(Awarenesswheel)

学习聆听自己的声音

寻找生命的“亮点”

S . H . A . P . E .

结语

札记页

第八章 职场幽暗中寻找一个亮点

以乌为师

活出意义来

人生的召命

以孔子为人生的写照

新时代的八种心态

Google传奇

亲子工作坊的启迪

到处都是机遇

结语

总结习作

后记：从改变自己，到改变世界

参考书目

## &lt;&lt;改变由我开始&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：金融海啸在2008年底横扫全球，在当时铺天盖地的报道当中，有一个镜头，一直在我脑海里盘旋，给我留下深刻的印象。

曾执掌全球最大央行美国联邦储备局达十八年之久的格林斯潘（Alan Greenspan），在历时四个多小时的国会听证会上，黯然承认自己犯下了“部分错误”。

他是这样说的：“市场竞争的支柱倒下，自由市场也毁了，这对我真是巨大的震撼；我还未搞清楚事情背后的原因。

”会后他承认，自己高估了金融界人士对银行声誉的珍惜，以致犯下弥天错误。

芝加哥大学经济学系主任雷尼（Philip J. Reny），在尝试为主张自由放任资本主义的经济学大师佛利民（Milton Friedman）辩护时，也不得不承认：“一如1990年苏联解体宣告了计划经济体制行不通，这次金融海啸也说明完全放任的极端‘自由市场’意识形态也是不可行的。

”由权力极度集中的官员主导经济，容易衍生贪污；由全权操控金钱于手中的商人及金融界主脑主导市场，则难以克制贪婪。

一群美国经济学家用三个词总结分析了金融海啸的成因：“贪婪”（greed）、“虚假”（fraud）和“无知”（ignorance）。

权力和金钱有着非常惊人的腐蚀力，往往揭露出人性的缺陷。

金融海啸也暴露了香港经济制度中的缺陷。

香港经济的两大支柱是金融和地产，而旅游事业也主要以消费来推动——极力推销吃喝玩乐，忽视了文化和生态旅游。

现在香港经济的死穴就是轻视创作和制造，忽略了市民的声音。

曾几何时，香港一度是影视和娱乐创作的中心，轻工业生产如成衣和钟表也在全球占一席之地。

然而，因为决策者坚持将香港打造成为世界金融中心，这单一化的视野牺牲了文化产业和创意工业的发展，不单削弱了自身的生产力和竞争力，也导致了香港不少中年人及一些具备另类智能的青少年所面对的结构性的失业。

一个城市的定位及管治，应当以民为本，让每个市民发挥所长，为城市做出贡献。

任何成功的城市都不能忽视文化，不能埋没创新的人才。

在我接触的香港青少年中，有些曾经表示有兴趣在下列的领域贡献自己的专长：厨艺、美容、创意工业、体育事业等等。

倘若香港的决策者愿意聆听这些声音，在官、商、民倾力合作之下，一定能为香港的青少年开创更多出路，也会为这个城市抹上亮丽的文化色彩。

我相信人是按神的形象受造，每个人都有与生俱来的潜能和创意，不应该为管治者所轻看；同时，人心的深处也存有幽暗与软弱。

故此，每个法治社会都需要健全的司法和执法机制，以保障社会的安全。

人只有愿意顺从真理，才活得真正自由。



## &lt;&lt;改变由我开始&gt;&gt;

## 后记

突破机构相信“梦改变世界”，我们相信青少年心中的梦需要时间孕育整理。

深愿父母老师和导师能用心聆听，并且对青年人给予空间和支持——让他们以信心和爱心点燃心底的梦，用双手将梦编织成为改变世界的行动。

我先前也提及自己曾写过一本书，名为《敢梦、想飞——你也可以计划人生》。

这是因为我相信每个青年人都各有所长，我从心底祝福每个年轻人都敢梦，并且结伴展翅上腾。

每个将理想化作行动的人，都不能缺少抗逆力，就是那种在逆境中仍然能坚持不懈的生命力，也就是支持一个人在困境中不放弃的效能感、归属感及乐观感。

美国新任总统奥巴马的抗逆力令人惊讶：他的个人成长历程充满逆境，他没有放弃装备自己的努力

。最令我感动的还是他希望改变世界的梦想：从一个小小的社区开始，进而为芝加哥和伊利诺伊州献出自己的力量；再进入国会，为改变自己的国家勇敢地发出声音并付出力量。

在2008年以前，有谁相信他竟会成为第一位非裔美国人总统，并与大力支持他的青年人同心协力，寻求这个世界的改变。

“CHANGE—Yes, We Can!” 从事青年工作的年月里，我遇到许多在逆境中成长的青少年：来自破碎的家庭，在学校里屡遭挫折，离开校园后接二连三地陷入困境。

但他们在导师及朋友的陪伴下，都能重建自己的抗逆力。

今天这些年轻人都站起来，与家人重新联结，并且投入社会，成为了体育教练、园艺师、警察、教师、社工、设计师、福音戒毒工作者、护士…… 这些年轻人如同云彩环绕着我，他们曾经情绪低落且自暴自弃，但最终能提升自己的抗逆力，逐步走出困境，改变自己。

而更令我欣慰的是，他们不但能突破自我，更能献上一份力去改变世界。

这世界因他们的生命添了色彩。

我是一个爱做梦的人。

能够实践梦想，三十六年陪伴青少年成长，深感无憾！我曾在成长过程中经历自信心的受挫，却也经历了心灵的医治。

除了要感谢几位信任我的生命导师，辅助我寻找并实践青年工作的召命，我还要衷心感激许多我生命中的同行者：太太已伴我同行三十九年，陪伴我经历生命的转变；父亲与我的生命进一步联结；两个儿子都投身青年工作；在“突破”我经历与同事和义工结伴同行的喜乐，我们一同见证一代又一代的青少年成长——他们的梦继续改变这个世界。

我不会忘记一位青年人曾向我诉说他心底的梦：“I want to make a difference.”（“我想这世界因我有所改变。

”）我被他的梦所感动，我诚意地给了他一个回应：“If you want to make a difference—be different!”（“想改变世界，从改变自己开始。

”）我谨将这本书献给我所爱的青少年。

希望你们明白改变自己就是改变世界的起点，祝福每位青少年都“敢梦、想飞”——从改变自己到改变世界！此外，我也希望收到你的电邮，聆听你改变自己的故事，你想改变世界的梦！电邮

：cywbook@breakthrough.org.hk

<<改变由我开始>>

编辑推荐

《改变,由我开始》作者将透过对大时势的感言、年轻时遇到的人和事、与青年接触的第一身经验,一点一滴透过书的内容跟读者分享 如何提升个人的抗逆力,启动「由我开始」改变。

<<改变由我开始>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>