

<<峰與谷>>

图书基本信息

书名：<<峰與谷>>

13位ISBN编号：9789578037557

10位ISBN编号：9578037554

出版时间：2009-11-30

出版时间：平安文化

作者：Spencer Johnson

页数：144

译者：謝佳真

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>

<<峰與谷>>

前言

從前有個聰明的年輕人，他悶悶不樂地住在山谷裡，直到有一天他去山頂，遇見了住在那裡的老人。

以前的他在山谷裡過得很快活，不但會在青草地上遊玩，還去河裡游泳。

山谷就是他的全世界，他以為自己會在那裡度過一生。

山谷有時候多雲，有時候是晴天，但是他的生活千篇一律，這讓他覺得很安心。

可是他年紀越大，看周遭的事物越不順眼，竟然找不到幾件沒毛病的事。

他想不通，以前怎麼沒察覺山谷裡的問題一大堆。

隨著時光流逝，年輕人越來越鬱鬱寡歡，卻說不出個所以然。

他在山谷裡換了幾份工作，結果都不符合他的期望。

有一份工作的老闆似乎老是在批評他的錯誤，從沒注意到他做對了很多事情。

另一家公司則是員工很多，多到好像沒人在意他到底是認真工作，還是打混摸魚。

他對公司的貢獻似乎微不足道，連他自己也這麼覺得。

有一次，他以為總算找到了理想的工作。

他感受到公司的賞識，工作有挑戰性，共事的同仁們都很有才幹，公司的產品也讓他引以為榮。

他一路向上爬，成為一個小部門的經理。

可惜，他覺得自己的位子坐得並不安穩。

他的個人生活也沒好到哪裡去，失望接二連三。

他覺得朋友不懂他的心情，朋友最後說他「剛好遇到低潮期」。

年輕人納悶著，假如他去別的地方，是不是會比較開心？

有時候，年輕人會站在草地上，仰望高聳在山谷上方的雄偉峰巒。

他幻想自己站在山谷旁邊的那座山峰上。

有一段時間，他覺得暢快了一點。

但他越是拿山峰和山谷作比較，心裡越難過。

他跟父母、朋友說他想去山頂瞧瞧，可是他們開口、閉口都是去山頂的路有多難走，不如待在山谷裡來得舒服。

他們都勸他別去自己不曾涉足的地方。

年輕人很敬愛父母，也曉得他們的說法有幾分道理，但他清楚自己跟父母不是同一種人。

有時候，他覺得山谷外或許有其他的生活方式，他想要去見識見識。

也許到了山頂，他就能把世界看得更清楚。

但是懷疑和恐懼又悄悄浮上他的心頭，他覺得還是維持原狀就好。

有很長的一段時間，年輕人提不起離開山谷的勇氣。

有一天，他回想起自己的年少歲月，意識到世事的變化有多大，於是他的心情再也平靜不下來。

他說不上自己怎麼會改變心意，但他忽然決定到山頂一探究竟。

他撇開恐懼，用最快的速度準備好，啟程前往山谷旁邊的那座山峰。

這趟路程並不輕鬆。

他曾經估算過爬到山頂所需要的時間，可是估計的時間已經過了很久，卻還沒到半山腰。

不過，年輕人越爬越高，涼爽的微風、清新的空氣無不令他元氣大振。

從那裡往下看，山谷顯得渺小。

在山谷裡的時候，他覺得空氣也夠乾淨的了。

現在他俯瞰下方，卻看到淡茶色的污濁空氣停滯在山谷裡。

他轉身繼續往上走，爬得越高，視野越遼闊。

忽然間，他一路沿著走的小徑到了盡頭。

前面已經沒有路了，而且濃密的樹林隔絕了光線，以致他迷失了方向。

他害怕自己找不到路離開。

因此，他決定越過一道窄得要命的山脊。

<<峰與谷>>

他在山脊上摔倒，跌得瘀青流血，又站起來再接再厲。

最後，他找到一條新的小路。

谷中居民的警告掠過他的心頭，但他鼓起勇氣，繼續爬山。

他越爬越高，也越快活。

他知道自己已經出了山谷，而且克服了恐懼。

他正在前往一個新的地方。

穿過雲層後，他發現天氣其實很棒，不禁想像起從峰頂看到的夕陽是什麼模樣。

他等不及到上面一睹為快。

<<峰與谷>>

內容概要

聯合推薦 國立台北藝術大學舞蹈學院院長 / 平珩 名主持人、作家 / 朱衛茵 暨南、靜宜、清華大學榮譽教授 / 李家同 信義房屋董事長 / 周俊吉 凱基投信總經理 / 周雷 中華人事主管協會執行長 / 林由敏 台北市立景美女子高級中學校長 / 林麗華 104人力銀行行銷總監 / 邱文仁 中國人壽— 大企業專案主任 / 邱柔瑄 超馬媽媽 / 邱淑容 中央大學認知神經科學所所長 / 洪蘭 終身義工 / 孫越 學學文創志業董事長 / 徐莉玲 格林文化發行人 / 郝廣才 台灣大哥大公司總經理 / 張孝威 北一女中校長 / 張碧娟 名作家 / 張德芬 金革唱片創辦人 / 陳建育 明星藝能學園總經理 / 陳婉若 台灣房屋首席總經理 / 彭培業 心靈作家 / 游乾桂 歐都納戶外休閒用品董事長 / 程鯤 台北市立中山女高校長 / 黃郁宜 卡內基訓練負責人 / 黑幼龍 西雅圖極品咖啡董事長 / 劉增祥 台北市立建國高中校長 / 蔡炳坤 板橋法院少年保護官 / 盧蘇偉 國泰人壽區部專員 / 蕭志豐 王品集團董事長 / 戴勝益 海角七號、賽德克巴萊導演 / 魏德聖 《誰搬走了我的乳酪？》、《禮物》 寓言之王 史賓賽·強森耗費二十餘年的心血之作！

幫助你脫離人生低谷，迎向生命高峰！

橫掃紐約時報、出版家週刊、華盛頓郵報、今日美國報、丹佛郵報、邦諾書店、美國書商協會等各大暢銷排行榜！

美國亞馬遜網路書店讀者口碑保證！

繪本名家 / 恩佐精美彩色插畫 在今天的順境所犯的錯誤，會造成明天的逆境！

在今天的逆境做的聰明事，將開創明天的順境！

有一個年輕人住在山谷裡，他很不快樂，覺得日子過得很不順心。

他渴望能夠爬到眼前那座雄偉的山峰上看看，可是卻始終都鼓不起勇氣，陷入了兩難的困境。

終於有一天，他下定決心拋開所有的懷疑和恐懼，朝山峰出發。

儘管山路很崎嶇，但他總算克服困難，爬到了山頂！

年輕人在山頂上遇見了一位內心寧靜、充滿智慧的老人，老人跟他分享了「峰谷法則」的秘密，也從此改變了他對於「高峰」與「低谷」的看法…… 1999年，「寓言之王」史賓賽·強森博士推出《誰搬走了我的乳酪？

》，教導我們如何在變動的時代中安身立命。

2005年，他帶給我們《禮物》，告訴我們如何向過去學習，把握現在，創造未來。

如今，他看到金融海嘯席捲全球，天災人禍不斷，許多人面對大環境的低潮，感到茫然、不知所措，於是他寫下了《峰與谷》，要與我們分享如何早日脫離生命裡的低谷、在高峰維持更長的時間，以及如何多一點高峰、少一點低谷。

現在，你就可以隨著這個故事踏上相同的旅程，並且將你的體會運用到生活、感情、工作與學習上，開創屬於你的美好人生！

<<峰與谷>>

作者簡介

史賓賽·強森博士（Spencer Johnson, M.D.） 全球最知名的經營企管和心靈勵志暢銷作家，他與肯·布蘭查合著的《一分鐘經理人》系列，早已成為企管類書籍的經典之作，風行世界各地。

強森博士擅長用簡單的寓言故事闡述生命的哲理，從而帶給讀者工作和生活上的啟發，備受歡迎和好評。

包括CNN、ABC、NBC、BBC、時代雜誌、紐約時報、華爾街日報、今日美國報、財富雜誌、美國商業週刊、讀者文摘、美聯社和合眾國際社等全球各大媒體都經常刊出他的相關報導，他的作品總銷售量更已超過4600萬冊，發行了47種語言版本。

強森博士最膾炙人口的經典名作《誰搬走了我的乳酪？

》在全球各地均引發閱讀熱潮，在亞洲地區，無論台灣、大陸、日本、韓國，也掀起了一股「乳酪」旋風。

台灣許多企業都把這本小書當成員工進修的指定讀物，而中國大陸的銷量據信更高達數百萬本，一時之間書市充斥著各種各樣的「乳酪」跟風作品，其影響力由此可見一斑。

繼《誰搬走了我的乳酪？

》之後，全球讀者引頸期待多年，強森博士才在2003年推出《禮物》，果然一出版便備受各界矚目，不但空降紐約時報、華爾街日報等各大暢銷排行榜的冠軍寶座，全美熱賣超過50萬冊，在台灣也橫掃金石堂、博客來、誠品等各大書店的年度暢銷書榜。

《禮物》一書鼓舞了無數讀者向過去學習、把握現在、創造未來，2009年強森博士終於又再度推出新書《峰與谷》，也為因金融海嘯、天災人禍而面臨人生低潮的各國讀者，打了一劑心靈的強心針！

繪者簡介恩佐 目前是全職圖文作者。

出版作品有：《因為心在左邊》，《一年甲班34號》，《寂寞長大了》等書。

另外也為《禮物》、《親愛的老婆》、《有一天啊，寶寶》、《牧羊少年奇幻之旅》繪圖本、《第21頁》等書配製插畫。

謝佳真 商學背景的自由譯者，譯有《測謊機男孩》、《大象的眼淚》、《你喜歡怎樣的自己：活出痛快淋漓人生的101守則》等書。

<<峰與谷>>

章节摘录

儘管年輕人很熱血地往上爬，卻到了夜幕低垂時才抵達山頂。

他坐下來，埋怨說：「哎喲！

討厭，錯過了！

」附近的暗處傳來一句：「錯過什麼？

」年輕人嚇了一跳，轉過身，看到一位老人坐在幾呎外的大石頭上。

年輕人結結巴巴地說：「對不起，我沒看到你。

我剛才是說，沒趕上從山頂看夕陽，我這輩子老是『心想事成』。

」老人笑說：「我瞭解那種滋味。

」這時的年輕人，絕對猜不到自己遇見了世界上內心最寧靜、最成功的人。

老人就像一位普通的和藹長輩。

過了一會兒，老人說：「你覺得現在的風景怎麼樣？

」「什麼風景？

」年輕人問。

他眯起眼睛打量，卻只看到一片黑暗。

他開始懷疑新朋友的腦筋有毛病。

老人向後仰，望著天空。

年輕人跟著抬頭，見到天上的燦爛繁星，以前在山谷裡，沒看過這麼清楚的星星。

「漂亮吧？

」老人說。

「對耶！

」年輕人讚嘆，凝視著星星，享受了片刻的靜謐。

「星星一直都在那裡，對不對？

」「嗯，是啊！

但也不盡然。

」老人說。

「星星確實隨時都在天上，只要移一下視線就看得見。

」老人接著說：「但星星不是始終都在，並不是那樣的。

科學家說，現在看到的星光大部分來自幾百萬年前隕落的星體，星星本身已經不存在了。

」年輕人搖搖頭。

「要分辨什麼是真、什麼是假，真的很難。

」老人沒應聲，只是笑。

年輕人問他笑什麼，老人回答：「我只是想起我在你這個年紀的時候，也常有那種感覺，拚命區分真假。

」他們靜靜坐著，欣賞了一會兒天上閃爍的星光。

老人問：「你來山頂做什麼？

」「我也不知道。

」年輕人招認。

「大概想尋找什麼吧！

」他告訴老人山谷裡的日子有多不快樂，說他覺得一定有更好的生活方式。

他娓娓道出自己嘗試過的工作、好像已經走不下去的情路，以及他老覺得自己沒有發揮最大潛力。

他很驚訝自己竟然向素昧平生的人吐露這麼多心事。

老人凝神傾聽。

年輕人說完後，老人接口：「我以前也遇過很多次低潮。

「我還記得第一份工作是被開除的。

<<峰與谷>>

那段日子很痛苦，我努力找工作，卻到處碰壁。

「那你怎麼做？」

「唔，有很長一段時間，我都很生氣、很沮喪，做什麼都不順利。

後來，一位好朋友跟我說了一番話，扭轉了一切。

我永遠不會忘記他。

「他說了什麼？」

「年輕人問。」

「和他所謂面對順境與逆境的峰谷法則有關的話。」

「他說：『越常在工作與生活中運用峰谷法則，就會越平靜、越成功。』」

老人又說：「起初，我很懷疑他的話，結果他才是對的。」

那對我的事業和生活影響深遠。

「怎麼說？」

「年輕人想深入瞭解。」

「峰谷法則改變了我對人生的高潮和低潮的看法。」

多虧如此，我的作法也變了。

「年輕人問：『是什麼樣的改變？』」

「我朋友幫助我明白三件事：如何早日脫離低谷，如何在高峰待久一點，還有如何在將來多一點高峰、少一點低谷。」

「年輕人懷疑世界上哪有這麼棒的事，但他是來尋找答案的，再說他也感到好奇，於是他問：『你願意告訴我嗎？』」

「老人說：『可以啊！』」

但有個條件。

如果你聽了覺得受用，就要跟別人分享。」

「何必跟人分享？」

「年輕人問。」

老人回答：「有兩個原因。」

首先，是幫助別人。

其次，是幫助自己。

「當你身邊的人明白怎麼駕馭順境和逆境，他們的煩惱會少一點，做什麼都更順利。」

你跟他們一起工作、生活，都會比較輕鬆愉快。」

「年輕人說，如果這套辦法有效，他一定會教給別人。」

於是老人說：「也許應該先介紹一個有用的觀念：世界上每個人 在工作和生活上，本來就會有 高峰和低谷。」

年輕人很失望。

這不是他要的答案。

「你說的『高峰和低谷』究竟是什麼意思？」

他問。

「我是指你人生的高峰和低谷，也就是你在工作與生活中的高潮和低潮。」

「快樂或痛苦的時間也許會維持幾分鐘、幾個月，或更久。」

「人生的高峰和低谷，跟地表上的山峰和山谷同樣自然。」

兩者高低起伏的分佈情況、連結方式都差不多。」

「工作或生活上可能有讓你得意的事，也有你覺得窩囊的地方，這很自然。」

世界上每種文化、每個人都免不了這種情況，這就是人生。」

「……」

<<峰與谷>>

媒体关注与评论

「這是一本立即觸動我心弦的書，因為書中所描寫的情境，簡直是我遭遇意外而截肢的翻版。十數年的跑馬生涯屢創佳績，當我正想再挑戰自己人生更高峰時，却意外截肢而致跌入低谷。在低谷中的我，雖然痛不欲生，但也絕不容許自己從此癱瘓於病床上，我試圖從巨慟悲傷中振作起來。

人生宛如走過諸峰過程的一串故事，如何早日脫離低谷，如何在高峰待得久一點，如何在將來多一點高峰、少一點低谷，睿智就在書中。

」 ————超馬媽媽 / 邱淑容

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>