

戰勝逆境的生命寶典

◎趙怡

隨著社會演進、環境變遷，每個人在自我調適和追求願景的過程中免不了遭到打擊與失敗，正如俗話說的「人生不如意事十之八九」；其中有能屢敗屢戰、愈挫愈勇者已不多見，遑論在現代家庭中被捧為天之驕子驕女的年輕一代！他們多半經不起重擊，也不會處理隨之而來的心理與生理壓力。若以行業別來說，最感到惶恐與焦慮的恐怕要屬在服務界工作的青年人了！一般而言，服務業的職工需要以更謙和、更誠懇、更溫雅的態度來面對消費者，而現下的年輕就業群由於抗壓力偏低，工作熱誠不足，產業界已呈現明顯缺人、缺工情形，尤其是醫院內的人荒更為嚴重。據統計，目前台灣各醫院平均缺少百分之十的護理人力，已直接影響到全民的健康。

本書作者徐南麗教授為著名的護理行政管理專家，本書正是她的人生寫

照，也是她的工作心得，走進其中可以看到一名勇者，如何面對重重困難危機，又如何堅強而從容地走過險阻。本書是一本傳授如何克服壓力、戰勝逆境的生命寶典；病人讀了，會了解到堅強的信念及積極的態度，常常能救自己一命；一般大眾讀後，會領悟到無論失意和得意，機會總是留給正面思考的人；護理人員讀後，會更有效地與病人溝通，以緩解病人鬱結，並提供最佳的照護手法。基於本書是適合全體國民必讀的勵志好書，因此廣受好評，並榮獲國民健康署二〇〇九年健康好書推介獎。

我與作者相識近三十年，她在未及而立之年就因為親自率領航空護理師後送傷患到金門，並撰寫空中傷患機上工作檢查卡及航空護理學等書，獲選為十大傑出女青年；其後又不斷學習進修，總共擁有三個碩士、兩個博士學位，出版專書二十餘本，論文三百多篇，並創立四種專業性雜誌，可謂學養精湛，著作等身；其中由徐教授同時擔任社長與總編輯的《健康與建築雜誌》是一本跨領域的專業期刊，從籌備到出版只有短短一個月的時間，足見其治學任事之深厚修為！

力臻完美、追求卓越是徐教授的行事風格，她每每陷於橫逆之中，總

是勇敢承擔、樂觀以對；她曾罹患乳癌，飽受病榻之苦，可是在治療過程及療癒後的生活上，她總能以正見、正語、正業、正命、正念、正定、正精進、正思惟之八正道精神迎向人生，令人敬佩！頃聞《正向思惟——改變生命的力量》再版，本人樂為之序，並衷心祝願作者康健平安，幸福圓滿！

（本文作者為永慶慈善基金會董事長）