

建立生命的方向感

◆ 張韡甄

壹、前言

昔日有位老禪師，望著悠悠不斷的江水，很感嘆的說：「每天行駛在江面的來往船隻，我看只有二種——一種是名船，一種是利船。」在我們現實生活裡，是否也正搭坐在其中的一艘船上呢？現今社會最大的問題，就在於走向虛無主義，一切向「錢」看！一切向「權」看！卻不知生命應該有什麼理想，人應該為什麼而活？愛因斯坦曾經說過：「不要去嘗試做一個成功的人，要盡力去做一個有價值的人。」生命意義與價值的追求有內外之別，而人生的財富不僅是追逐名利而已，如積極的生活態度、健康的體格、熱愛工作、和諧的人際關係、開放的胸懷、理解他人、與人分享幸福的願望等等都是人生所追尋的財富。好的理想應該是對世界有價值的，「世界會因我而美好」。

第一志願≠幸福人生，名利≠成功，若一個社會的價值觀拘泥於「成績」和「名利」一元化的視角下，衡量個人或團體的成敗，那麼這個社會的人們將會是不快樂的，因大部分的人只是竭盡全力模仿他人的成功，無法朝著自己的選擇，做一個快樂、追逐興趣並發掘自身潛能的人。

「做最好的自己」一書詮釋成功的標準應是多元化的視角，從不同的角

度理解並尊重年輕人最適合自己的特長，自主選擇，不斷超越自己，在各自領域裡取得令自己滿意的成功，並由此獲得最大的快樂。本書作者李開復博士，以 10 個月的時間，20 萬字的書稿，完成為青年學生寫一本書的願望。感念中國青年的優秀，但有一個很大的困惑，因他們要面對父母、學校、老師強烈的寄望及浮躁的社會。李博士以一個過來人的經驗，為青年學子指點迷津，讓他們能走得更踏實、穩健，並成為中華民族更上一層樓的最大動力。書裡以許多真實的案例闡釋多元化的成功秘訣，運用「成功同心圓」法則均衡現今社會的價值觀、態度與行為。

貳、作者簡介

李開復先生，1961 年 12 月出生於台灣。11 歲赴美求學，1988 年獲得卡內基·梅隆大學計算機系博士學位。開發「非特定人連續語音識別」系統及「奧賽羅」人機對奕系統。親手創辦微軟中國研究院。先後任職蘋果公司、視算科技公司、微軟公司的全球副總裁。做過 50 場演講，寫了 4 封「給中國學生的信」，創辦「開復學生網」(www.kaifulee.com)與大學生交流。寫過的文章有〈我的人才觀〉、〈給中國大學生的一封信〉、〈科技·人才·教育〉等。

參、本書摘要及分析

作者剖析：成功同心圓＝價值觀＋態度＋行為



一、培養誠信的價值觀

以「誠」為自己加分。

作者認為正確的價值觀，對愈有才華的人而言，提供社會資源的貢獻也就愈大；若價值觀是扭曲的、邪惡的，其造詣愈深，對社會的危害相對的也愈大。一個人的成長和發展過程中，價值觀決定了人生的成敗，而誠信是最為重要的。「人而無信不知其可也」、「誠信為立國之本」。《韓非子》中說：「巧詐不如拙誠。」與其運用巧妙的方法來欺瞞他人，不如誠心誠意對待別人，因為巧詐可能一時得逞，但時間一久，就真相畢露了。一個正直的心是無價的。誠信是建立長期信譽的先決條件、企業盈利的前提、資訊社會的基礎。現在的網路時代，任何人都可以提供資訊或出售產品給其他人，因此「誠信」和「信譽」更形重要了。在網路世界裡，信譽更為公開，而誠信有問題的人將是無法生存、無處藏身。

二、正向的生活態度

(一)積極主動

成功可能需要很多「硬體」條件——學歷、能力、背景等，但如果沒有正確的態度這個「軟體」做支撐，一切硬體都將無從發揮作用。

米盧·蒂諾維奇¹所說「態度決定一切」。埋怨不會改變現實，但積極的心態和行動可能會改變一切。樂觀的人常保正面的想法，會未雨綢繆，但又不多慮，以積極的心迎向挑戰。悲觀的人常有負面的想法，會杞人憂天，容易鑽牛角尖，以消極的心去面對。今天大多數優秀的企業對人才的期望是積極主動、充滿熱情、靈活自信的人。企業有任何一個拔擢人才或升遷的機會時，會留給隨時在做準備的員工。成功學大師拿破崙·希爾²說：「積極的心態就是心靈的健康和營養。這樣的心靈能吸引財富、成功、快樂和健康的身體。」為達到積極主動的境界，作者建議依照下列七個步驟：1、擁有積極的態度，樂觀面對人生。2、遠離被動的習慣，從小事做起。3、對自己負責，把握自己的命運。4、積極嘗試，邂逅機遇。5、充分準備，把握機遇。6、積極爭取，創造機遇 7、積極地推銷自己。

曾有一個相貌平凡，專科畢業且成績一般的女孩，至一家公司應聘，經過面試後，經理沒多說什麼就請她等候通知。女孩站起來準備要走，突然手被扎了一下，手掌上面沁出一顆血珠，原來是凳子上一個釘子露在外面。她看桌上有一塊鎮紙石，便拿過來用力地把小釘子壓了下去，然後微微一笑，說聲告辭轉身就離去。幾分鐘後，那家公司的經理派人追回她，錄用了她。是什麼改變了她的人生？壓釘子只是小事一樁，但

¹米盧·蒂諾維奇，中國國家男子足球隊前主教練。

²拿破崙·希爾(Napoleon Hill, 1883 - 1970)，曾任美國威爾遜總統及羅斯福總統的顧問。

細節決定了她的成敗。正因為把握住了每一個細節，無意中為她創造了一個機會。這也告訴我們，有時機會就在你的手裡，並不需要你刻意去做什麼，決定命運的往往是一些小事。決定小事的就是教養、人格和胸襟等等，有了這些，才能輕易地把握住細節及機遇，人生才會精彩、輝煌。

在全球化和資訊化的時代裡，能夠積極推銷自我的人更容易脫穎而出。但中國人在很多時候做得很好，卻沒有展現出來，這確是一件憾事。只有積極主動的人才能在瞬息萬變的競爭環境中贏得成功；只有善於展示自己的人才能在工作中獲得真正的機會。

(二)同理心

「人同此心，心同此理。」我怎樣對待別人，別人就怎樣對待我。就像照鏡子一樣，自己的表情和態度，可以從他人對你的表情和態度上看得清清楚楚。有了同理心，我們將不再容易處處挑剔對方，抱怨、責怪、嘲笑、譏諷……；取而代之的是讚賞、鼓勵、諒解、相扶持，給人歡喜、快樂、平安、幸福，因為這是我們所要的，別人必然也會歡喜。

作者認為想要得到他人的理解，就要首先理解他人。經過傾聽和真心理解，可以從他人學習到更多的知識、經驗和新的想法。當透過傾聽和理

解贏得他人的信任及認可時，更可增加自己的說服力。時常能尊重和理解別人的選擇，不太過要求別人，就可以豁達心胸，提高自己的涵養和境界。

人和人相處，由於心性不同，產生隔閡，假如能夠將心比心，立場互換，結果可能就不一樣了。同理心，是建立人我平等的觀念，建立同體共生的關係。我們的社會，如果推動同理心，則社會就沒有「以強欺弱、以大凌小、以富笑貧」的現象，所以「同理心」實在是很值得推廣的。

(三)自信與自省

所謂自信，就是要在認識自己的基礎上充分相信自己，相信自己可以在面對困難與挑戰的時候，將自己最大的潛能釋放出來。李白說：「天生我材必有用。」每個人都有自己的特點和長處，每個人都有尚未發掘出來的潛力和特質。可從尊重自己的態度及真認學習，提升自信。不要小看自己，每天告訴自己一次：「我真的很不錯！」嘗試讓自己的言語充滿自信，因為每一個字句都會在不知不覺中影響潛意識。相反的若每句話都帶著消極、失望的情緒，確定會愈來愈自卑。自信的人，爬了起來；自卑的人，倒地不起。作者認為鼓勵和稱讚對於年輕人來說永遠都是最好的動力。日常生活中，對子女的優點和成就，要表示欣賞和肯定。但中國的家長和老師喜歡批評，許多學生因相信這些批評，慢慢認為自己

腦筋遲鈍、自己不好，不知打擊了多少資優的學生。又中國的父母親，受制於望子成龍、望女成鳳及一元化成功的思維，將自己無法取得的社會地位及理想寄託在孩子身上，造成孩子巨大的壓力，很少考慮他們是否有信心去面對這麼多的困難和期望。盡力就好，是一句相當平凡的話，但其中卻蘊含深意，多數父母是不解其意的。培養自信關鍵在於認識並發掘自身的優勢，作自己真正的主人。不要因太在乎別人的意見而失去了自己的想法和主見，如果一切都以別人的意見為準，就會失去真正的自我。

孔子說：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」《論語·里仁》看到別人的優點，要設法讓自己也具有同樣的優點；看到別人的缺點，就要反思自己。有過自省經驗的人是在潛移默化中讓自己的身心接受了智慧與道德的洗禮。懂得自省的人容易得到他人的信任及真正的朋友；不懂得認錯的人較無法得到他人的諒解及融入團體。自省是自我提升，是追求進步。以謙遜禮讓的心情聽取他人的意見及主動接受批評是自省和進步的先決條件。

(四)勇氣與胸懷

作者認為對一個追求成功的人來說，最重要的勇氣是不畏失敗，勇於嘗試；承認錯誤，從失敗中學習；遠離恐懼，挑戰困難；勇於放棄已



經獲得的東西。戴爾·卡內基³說：「人要懂得從失敗中培養成功，因為障礙與失敗就是通往成功的兩塊最穩固的踏腳石。」羅斯福說：「我們沒有什麼害怕的，唯一值得害怕的只是害怕本身。」作者建議大家應拋棄自己的疑慮和恐懼，勇敢嘗試，爭取成功機會。古人說：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」成大業者要有拿得起、放得下的胸襟。根據作者的總結，一個成功的人通常會在務實、寬恕、自律、尊重、涵養這五個方面表現超乎尋常的能力和品質。不要記著別人的過錯，將心騰出空來，以原諒、寬容的胸懷善待對方。政治家、企業家、學術家、藝術家、科學家……，無論是那一種領域的領導人，他們的縱橫捭闔、指揮若定、談笑風生、品味恬淡、探索未知……，我們只要細心觀察，他們的成功總是和他們寬廣的胸懷、坦蕩的氣度形影相隨、寸步不離。作者希望年輕人能夠以海納百川的胸襟和氣慨坦然接受自己、接受父母、接受環境，為幸福人生而努力。

三、理性的行為：

(一)發現興趣、追尋理想

愛因斯坦名言：「興趣是最好的老師。」興趣是一把開啟成功大門的金鑰匙，興趣為你開拓機會。

³戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) (1888—1955 年) 是美國著名的心理學家和人際關係學家。



財富、名利是社會整體意識強加給個人的鏡子、尺規和參照物。台灣有句諺語：「人兩腳，錢四腳」給財富作了最佳的背景說明。此時擁有很多財寶，並不表示永遠擁有這些財寶，終日追逐金錢，將是事得其反。如果將成績、財富、名利擺在人生奮鬥的第一位，多半所從事的不是自己真正的喜好，很少能將事情做好並且獲得成績、財富、名利。相反的，追逐自己的興趣、愛好，善於發現並發掘自身潛力的人更容易得到財富和名利的眷顧，因為他們所從事的是自己真正喜歡的事情，所以他們更加有動力、有激情將事情做到完美的狀態。假使不能從這件事中獲取財富和名利，也會得到終生的快樂和幸福。選你所愛，愛你所選，把握每一個選擇興趣的機會。不要太在意別人或社會是否看重，並親身實踐、體驗，以確定自己的選擇。

理想可以是追求真情、影響力、快樂和家庭幸福，也可以崇尚道德與寧靜、求知和創新、溝通與服務……，儘管每個人的理想各不相同，重要的是，只有確定了人生目標，從心開始果斷地做出人生中的重大決定，沿著具有價值、擺脫名利且有挑戰性又不脫離實際之路穩步前行。比爾·蓋茲把電腦變成一個完美的工具；德蕾莎修女幫助貧病交加、面臨死亡的人，讓他們找到上帝；愛迪生揭示大自然的秘密，用以造福人類；福特公司(1895 年)讓每個普通美國人都能買得起一輛汽車，以享受美好的生活；Google(2005 年)組織世界上所有的資訊，讓人們隨時可以

獲取有用的資訊。無論是公司還是個人，人生目標或理想都是非常個性化的願景或使命。

(二)努力學習、有效執行

學習的重要不在於可以獲取文憑、取悅父母，而是實現理想、追隨興趣的必經之路。學習的另一個目的是在整个人生過程中不間斷地更新自己，方能與時代發展保持同步。熟能生巧、舉一反三、無師自通、融會貫通是學習的四種境界。有了目標，你的學習就不會白費；有了興趣，你就會事半功倍。

散文家斯好⁴寫道：「給夢一把梯子，現實與夢想之間的距離即可取消，不可跨越的迢迢銀河舉步便可邁過。」對每個渴望成功的人來說，圓夢的梯子就是「計畫」和「執行」。如果知道自己的理想或興趣，那麼需要周密地計畫及有效執行，這樣才能達到既定的目標。

(三)人際交流、合作溝通

「善大，莫過於誠」，人際交流的第一步就是要以誠待人、平等交往。孔子曾說：「益者三友……友直，友諒，友多聞；益矣。」朋友可以做鏡子，透過自省而成長。朋友能夠分享快樂，減輕痛苦；以知識滋潤我們

⁴斯好，當代作家，中國散文學會常務理事。曾獲“魯迅文學獎”“莊重文文學獎”。



的成長，以他們的行動成為我們的榜樣。戴爾·卡內基曾說：「一個人事業的成功只有 15% 取決於他的專業能力，另外的 85% 要依靠人際關係和處世技巧。」透過「真誠，對別人感興趣；報以微笑；多提別人的名字；做一個耐心的傾聽者，鼓勵別人談他們自己；談符合別人興趣的話題；以真誠的方式讓別人感到他們自己很重要」六種方式，建立良好的第一印象及人際關係。

有效溝通 = 有效傾聽 + 有效表達。

在現代社會中，只有團隊整體的成功才意味著個人的成功。團隊需要個人責任感，也需要相互負責。所以有效溝通是現代人必要的學習課程。「悉心傾聽，多聽少講」是從同理心的原則出發，傾聽可以讓你在他人講話時顯得更有涵養，也可以讓你在稍後表達自己意見時，得到他人更多的尊重和理解。主動、大方地表達自我都是有效溝通的先決條件。很多學生很勤奮又很優秀，但大都比較含蓄、害羞、不習慣做自我推銷。因此，把握表達機會，勇於向別人推銷自己，表達自己的觀點，才能讓人看到你的貢獻及才華。

四、完整與均衡——用智慧選擇成功

社會上有許多人，因為發現自己的優點，在不斷的努力後，成了有名的大人物，如：服裝設計界的名師、操作機械機的頂級技師、飯店餐廳的名廚……，他們因為重視自己的優勢能力，努力發展一技之長，而



成就了一番事業。任何一個高尚的人、一個有遠大理想的人，都必然會在積極追尋成功道路上運用自己最高的智慧。因為擁有了正確的價值觀和遠大的理想，在面臨困難和挑戰時，就必然會聽從自己真心，用冷靜的心態權衡各種利弊；也必然會在一次又一次或是成功、或是失敗的抉擇中，不斷累積經驗完善自我……，這樣的人最能理解完整與均衡的真諦，這樣的人最懂得使用自己選擇的權利來贏得真正的成功。

完整與均衡的精神在於追求生命內在的品質，身、心、靈的調和。我們的環境，造成了大家拼命講究虛浮的外在價值，而導致社會的一些亂象；外在的價值是一個基礎，一個浮面的東西。如果我們能從外在的價值，慢慢淡化，進而提升生命內在的品質，那麼每天自然過得很自在、很愉快，也不會對目前環境感到困擾或迷惑。

肆、對本書的評價

從這本「做最好的自己」書裡，可了解到李博士捧心置腹傳述他的經驗、觀察、告誡和期盼，以真誠的感情為青年學子諄諄敘解如何選擇未來的道路，在推動社會進步的過程中雕塑出未來的自己。讀完這本書的優點是一、確實廣拓台灣社會現代父母親及師長們對孩子教育的思考空間。鼓勵國人攜手建構一個健康的教育環境，提升幸福指數。李博士的用心、熱忱與智慧是值得我們努力學習的。二、本書雖然是針對激勵青



年學子書寫而成，而其中成功同心圓教導我們用誠信的價值觀及六種態度、六種行為，指導自己的事業和人生，是全國人民都受用的一本好書。

「做最好的自己」指引我們以「選擇成功」的智慧，尋找並選擇最適合自己、最完整和均衡的成功之路。

伍、讀後心得

樹的方向由風決定，人的方向由自己決定。

「做最好的自己」即是做最好的「你」自己。所謂的成功，就是自己的大徹大悟，了解自己該走的路，而不是做別人的夢，或者是去實現他人的理想。在現實的世界裡，為了附和朋友、順從家人、逢迎上司……，自己經常會在不知不覺中把別人的想法當成自己的理想，更為了符合許多社會既定價值規範，悄悄地掩埋自己最內在的需求，而結局常常是我們做了不想做的事，悔恨沒有做想做的事。

不要從「想擁有什麼」開始，而應該從「想成為什麼」開始。先在自己身上投資，這才是你最大的資產。態度、智慧、知識、才華、經驗及技能，這些都是達成目標的原料。而且成為什麼樣的人直接影響自己可以擁有什麼。要成為自己想成為的人，就從習性、情感、理想生活、人際關係，以及自己認為最成功的精神生活著手，運用你的能力及創意，展現出長處、精力及想法。



一個人的誠信價值觀、態度及行為可以說與家庭教育、學校教育、社會教育及美感教育的養成息息相關且緊緊牽繫。

一、家庭教育

有句印度諺語：「孩子小的時候，幫他們扎根；孩子長大了，給他們翅膀。」培養小孩有能力處理生命中無可避免的壓力與挫折，遠比處心積慮造就他們比別人成績優異、成就比別人高要重要許多。給台灣的父母和老師一個反省的機會，學習可以是快樂、有實質的，但是我們第一，必須改變分數是唯一標準的觀念；第二，必須放手給孩子一個發展的空間。平心靜氣想想，許多父母都是導正小孩的缺點，陷於「缺陷模式」的教養方式，而非擴充他們的心性資產，如信任孩子、鼓勵孩子為了學習而學習、培養自主獨立、理智講理、負責、好奇心、快樂、感性、做孩子的朋友……，協助孩子善用與發揮其長處，改善他們的未來。孩子是我們的最愛、我們的一切，讓我們各自努力成為「我能做到最好的父母」。

孩子的 I Q 高，父母就很高興，所以許多父母想盡辦法讓孩子擠進資優班。其實 I Q 只是一個基礎，人格教養、同理心情緒管理、人際關係、做人處世的 E Q 能力也很重要。教育的問題到現在已慢慢浮現出來，很多年輕朋友學到最後都變成專業的技術人，但卻不是一個幸福的人。家



庭是我們學習 EQ 的第一個學校，童年是修養 EQ 的絕佳時機。此刻，我們應提昇自身及下一代的情緒教育，讓我們及下一代能在人生的旅途上走得更平坦、更健康，有更美好的未來。

二、學校教育

舉一則真實故事，曾有個小學生寫了一篇作文：我的志願。這個小學生寫下了夢想：我希望將來擁有一座占地十餘公頃的農莊，設有小木屋、烤肉區與休閒旅館，除了自己住外，還可以和前來參觀的遊客一起分享休憩。結果被老師要求重寫，老師告訴他：我要你們寫下自己的志願，而不是夢幻的空想。小學生據理力爭：老師，這真的是我的志願啊！老師仍然堅持的說：那只是一堆空想，不可能實現！我要你重寫。小學生堅持夢想不肯妥協，因為他很清楚，那是他的夢想，他的願景。因此那篇作文得到一個大大的「E」。三十年後，這位老師帶著另一群小學生到一處風景優美的度假勝地旅行，盡情享受著無邊的綠草、舒適的住宿，以及香味四溢的烤肉，到了結帳離開時，才發現這個地方恰就是那位得「E」的學生的度假農莊。

卡內基最近針對台灣一千四百多位中學生作調查，其中有一個問題：你認為自己最缺乏什麼？最高的一項是「缺乏自信」，約有 70% 的人，對自己沒信心。法國心理學家的調查也許可以證明一切。他們發現東、



西方教育的最大分野在於東方人普遍用負面的角度看小孩的缺點，西方人普遍用正面的角度看小孩的優點，於是造成東方的嫌棄主義與西方的英雄主義。德國作家歌德⁵在《格言與感想錄》中說：「打鐵鋪裡的熊熊烈火，熔化了鐵條上的雜質，鐵質變軟了，鈍化之後，再施以敲打，再用清水淬硬；一個人在老師手中，便是經歷這樣的過程。」在歌德的心目中，成人是靈魂工程師，職責是發現、利用、欣賞孩子的長處。被賞識、肯定的人得自信，被否定、唾棄的人得自卑。教育工作者，更應該竭盡所能地挖掘隱藏在孩子身上的才華。

今年四月份電視媒體有一則專題報導「十年教改的回顧」。十年前，天下雜誌記錄了五位不同成長背景的孩子，他們在鏡頭前談到了未來的願望。如今，他們都已長大，有了不同的發展。從一個個年輕的生命，我們看見教育確確實實影響了一代又一代的一生。教改，是一條永無止境的路。重要的是，從國小到大學，要培養什麼樣的能力與實力，才能讓台灣五百萬的下一代，找到海闊天空的未來？十年來，創造了六百萬名直升機父母，這麼多的父母把教養當極限運動（Extreme Sport）。在傳統的教育觀念裡，我們教給孩子許多慾望，對他的前途抱著野心和過高的期許。孩子對於生活的態度漸漸失真，他們不但沒有學會在現實中愉快地成長和生活，却學會好逸惡勞，缺乏務實的態度。結果抱負水準扭曲了，精神壓抑了，所得到的都是失落與沮喪。十年來，全球化浪潮來

⁵歌德，（1749~1832）德國詩人。



襲，網路科技深入生活各層面，少子化衝擊顯現，每一個國家都瞄準「教育」這個最攸關國家競爭力的議題，竭盡全力培養面對未來的人才。而全球的父母，也都感染著同樣的焦慮，從英文、作文、算術、彈琴、畫畫、網球、足球、到 EMBA.....，這麼多的課業、才藝，我們的孩子究竟該學什麼？

在過去，創造力思考的教學方式只用於資優班，但以目前趨勢而言，創造力就等於競爭力，激發學生的創造力，比讓他們考試得一百分更重要。未來的世界，不需要會「背誦」知識的孩子，而是要能「活用」知識的孩子，展現在外的就是「創造力」。如何讓孩子提升自信，快樂地學習，才是孩子面對全球化所需要的關鍵能力。

三、社會教育

生活在多元化的社會裡，人很難單打獨鬥過生活；一般人都要在組織體系下工作，人際交流，合作溝通。人與人之間互動密切，如果能取信於人，在工作上、生活上、都會稱心順利；在人際關係上，也會圓融和諧，有著得道者多助的感覺。孔子說：「君子有九件事當用心思慮的：看要想看得明白；聽要想聽得清楚；臉色要想表現得溫和；待人容貌要想到謙恭；說話要想到忠實；行事要想到恭敬；疑惑要想到發問；忿怒要想到事後的禍害；見到財利，要想到是否應得。」這九種思慮，可幫

助我們反省自身的作為。

隨著社會快速變遷，產生多元化價值，社會的價值系統影響個人的價值，而個人的行為態度又受其價值影響。知識社會組織的競爭關鍵是人力資源，而非金錢或物財。今天的工作者，大部分希望不只是為薪水而工作，而是希望表現自己的價值與眾不同，且工作能與家庭、健康、心靈並重。

想要得到社會的認同，便要懂得付出。只要覺得自己做得很好，就是得到自己的認同；如果和許多人共事，別人也認為你做得不錯，那就是得到別人的認同；漸漸地，認同、擁護你的人愈來愈多，你的影響力便愈來愈大，最後就會得到一個眾所肯定的社會地位。

我們一生所面臨的壓力不勝枚舉，如家庭環境、事業轉變、工作單調重複、中年危機、健康因素等都是壓力的來源。如何運用人的資源，努力學習，有效執行，提升生活的品質，建立安和樂利的社會，將是每個人的重要課題。

四、美感教育



生活不僅因為有嚴肅的人生而變得莊重，也因為有豐富多彩的感動而變得斑斕多姿。假如生活只是吃、喝、睡，那是乏味的；假如人生是一根時刻繃緊的弦，那也會令人窒息。因此，生命須要一些美感點綴。

幽默大師林語堂說：「生命的奧妙在捕捉美感。」美感是一種令人感到愉悅的感官刺激，它可以使人暫時脫離，甚至超越現實生活的煩惱和痛苦，而得到精神的昇華。對當今經濟衰退，痛苦指數增加的台灣社會而言，尤其重要。什麼可以提供美感？當然非藝術莫屬。換句話說，藝術雖無助於升學與就業（對大多數的非藝術家而言），卻對生命有莫大的意義與價值。工作之餘應培養「樂在不工作」的生活樂趣，如繪畫、閱讀、聽音樂……，均衡我們的身、心、靈。

人應該是能思考、會欣賞、有感覺、愛創造。「美」讓人能享受作為人的美好，並能激發人所獨具的創造能力。在新的世紀裡，人和自己、人跟人、人跟自然、人跟科技的關係，要靠美做全新的串連。在歐美，藝術被用來解決失業、犯罪問題，重建社區。企業以美感作為制勝武器，佔產業比重愈來愈大的服務業，競爭的關鍵，就在對人的敏銳度。而美感教育也成為最新與最重要的學習領域。

陸、自己的見解

一、自我肯定



我認為，真正的成功就是讓心靈做主，並且擁有自由自在的生活方式。人的價值並不是來自外在，人之所以能夠安身立命，最重要的是一種內心的自得。若是依賴別人的掌聲、喝采才能肯定自己，那是很不可靠的。重要的是，自我肯定，相信自己，才能讓心靈做主。

⁶人的神采和自信源自他的肯定性(assertiveness)。有些人，感嘆職位低，工作不重要。任何職務或工作都具有不可或缺的意義，只要以慧眼發掘，就能產生自我肯定，找到自尊，此外，你可以在工作之餘，做助人的工作，幫助需要幫助的人，自然從中得到自尊和自我肯定。看到證嚴法師、德蕾莎修女，一位是有心臟宿疾的柔弱比丘尼，一位是滿臉佈滿皺紋的修女，她們都在不同的宗教領域中，立下了美好典範，用生命去印證人生修持和精神的不死，這些才是值得我們去效法。王永慶曾說過：「我的理想是做一份能體現個人價值，並且值得努力奮鬥的工作。」每個人都有他存在的價值，都是可以充滿激情不斷的創造和發展。

二、永遠忠誠自己的職業

世間的成功有不同的定義，成功的方向有 360 度，行行出狀元。我們可從宇宙的緣起法則去觀察，不管職位的高低，如清潔工人或司機，都要認定自己所從事的行業，在整體的宇宙裡相互依存，在各種存在的客觀事實當中，都是相當重要而有意義。如果能體會「同體與共生」的

⁶鄭石岩，《勝任自己》，頁 24

意義，就會尊重存在的價值，進而肯定自己，接納大眾。我們從事任何一種事業，不僅是一種工作而已，更應該激發它的興趣。孔子有句名言：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」一位能發自內心對工作和人有高度興趣者，必然也是一位充滿生命力的人。十九世紀美國思想家卡萊爾⁷(Thomas Carlyle)提及：「人類的文明既是透過人類的意願和工作熱忱中成就的，而個人本身也是透過工作才能達到自我的完成。工作使人更有精神、更有自信，而最後則越完美。」這段話值得我們反省與自我激勵。

三、創新是成功的關鍵

⁸「流水不腐，戶樞不蠹」。古代先哲們早已指出，動是生命的泉源。一潭死水，就會發臭；久坐不動，就會生病。只有不斷求新、求變，事物才会有發展。在日常的學習和工作中，人們為什麼有時走進死胡同裡出不來？究其根本，是人們一味固守傳統，不求創新。現實中敢於懷疑，不斷創新，打破平時看問題的習慣，以逆向思維和發散思維來思考問題，往往事半功倍，能取得意想不到的效果。

今年二月間於基隆市文化中心聆聽一場扣人心弦的演講，余秀芷的生命教育「堅持，就會看到希望」。某一天，健康、活潑的余秀芷小姐，

⁷卡萊爾(Thomas Carlyle,1795-1881) 十九世紀英國思想家名著「論英雄與英雄崇拜」。

⁸劉振洪，《王永慶的機會致富法》，頁 139。

無故的雙腳癱瘓，從此人生之路暗淡、茫然。家人、親友投入無數醫療費用，亦無法找出怪異的病因。她感嘆牽累家人，應靠自己的雙手轉化人生，於是在拍賣網站拍賣衣服，但生意非常的清淡。之後，她想出一個點子，幫每件衣服取一個美美的名字，並編寫一篇約一千五百個字的愛情故事。(當時朋友一致認為，一件 199 元的衣服，所賺微薄，花如此多的心思，值得嗎?) 因她的創新與認真，生意也就慢慢好轉。不久之後又收集一篇篇親自編寫的短文，投稿以賺取稿費。然而，這些心血都沒有白費，目前秀芷小姐已是個作家，除了出書，也成為生命教育的演講者，演講場次已超過三百場。現在她是個積極開朗的輪椅美女，獲得周大觀文教基金會所頒發的「熱愛生命獎章」。一個創新的智慧，帶來一連串的機會，包括勇敢、堅強、感恩……。

四、隨時把握時間思考

養成把握機會隨時反省思考的習慣，對於工作的發展、能力的提升和資訊的交流，會有絕對的幫助。不要讓電視連續劇排擠自我思考的時間，避免麻將、飲酒作樂的消遣，阻礙自己的反省和檢討。

人生，該是「ing」(現在進行式)，而不應是「ed」(過去式)或「be going to」(未來式)；該是把握現在，懂得不時地保持在上進狀態。每個人都知道，時間消縱即逝，「明天」一下子就到了，但有誰真正見到「明天」到

來？除了「現在」，沒有其他我們能夠真正把握的時候。人生，不一定要當「最好」，但一定要懂得讓自己「更好」。

五、生活就是要簡單

⁹年輕的時候，人們總是拼命想用「加法」過日子，一旦步入中年以後，反而比較喜歡用「減法」生活。所謂「加法」，指的是什麼都想要多、要大、要好。例如，錢賺得更多、工作更好、職位更高、房子更大、車子更豪華等；當進入中年之後，很多人反而會有種迷惘的心情，花了半生的力氣去追逐這些東西，表面上看來，該有的差不多都有了，可是自己並沒有變得更滿足、更快樂，才開始用「減法」丟棄生命中不必要的東西，以減輕心理的負擔。星雲大師常說滿足與歡喜才是人生真正的財富，富有並不是以存摺的數字來衡量，而是健康、智慧、慈悲、感恩。《老子》的「知足不辱，知止不殆，可以長久」、知足常樂，歷來都是中國人做人的一種境界，它說明一個人想獲得滿足和快樂並不困難，關鍵全取決於人的精神狀況。有錢不滿足，是穿著錦衣的窮人；坐擁許多物質，內心卻不歡喜，則是精神赤貧者。人只有保持一個簡單知足的態度，生活才會快樂，社會才會和諧。知足與快樂息息相關，因為知足後心境才能平和，待人才能慈祥，微笑才能自然。

⁹蘇美靜，流川美加，張軍，《35歲前要有的33種態度》，頁284

做人就是要幾分淡泊，太多的慾望會讓你痛苦不堪。¹⁰《菜根譚》中的一首詩句：「花看半開，酒喝微醉，此中大有佳趣。若至爛漫爛醉，便成惡境。經歷盈滿者，慎思之。」以平常心看待世界，凡事適可而止，慾念只求適度而已。平常心是豁然對待人生的進退；是珍惜眼前，不好高騖遠。懂得平常心才可以讓你真正地享受人生，在努力中體驗快樂，在平常中充實自己，真正把自己的本色演繹精采。

以前大家總是一窩蜂花錢買昂貴的營養食品，現在卻發現便宜的地瓜才最有營養，到處掀起一股吃地瓜的熱潮。所以，貴並不代表有用，有錢並不能帶來真正的快樂；好東西常常是藏在最便宜、最簡單的地方。地瓜哲學告訴我們：東西的重要在於內涵營養，不在價格，生命也是如此。最近網路上流行一句話：「放開一點、簡單一點、單純一點；集滿三點，就會開心一點。」說明了過簡單生活並不是等於貧窮，但擁有開心絕對就是富有。

六、揮灑分享的藝術

¹¹歌德說：「能分享他人痛苦的，是人；能分享他人快樂的，是神。」生命活水是在分享中湧出，透過分享，人的發展也會比較平衡而完整。一

¹⁰蘇美靜，流川美加，張軍，《35歲前要有的33種態度》，頁196

¹¹蘇美靜，流川美加，張軍，《35歲前要有的33種態度》，頁189

個懂得分享的人，生命就像太平洋的活水一樣，豐沛而且充滿活力。培養自己分享的能力，第一、要能夠看到別人的優點和成就。第二、要練習表達能力。第三、傾聽。分享其實就是善念的流轉，可能你分享的只是一件事、一個小東西、一個動作、甚至是一句話，但是影響的可能是一個人、一個家庭、一間公司、甚至是一個國家。懂得揮灑分享的藝術，將能讓生命充滿色彩。

柒、台灣和省思

今年四月曾親眼目睹跳樓事件，心中起了澎湃，這起事件是缺乏自信、壓力、家庭變故，亦是憂鬱症……。因是親眼目睹而震撼，而現今台灣社會不知背後尚隱藏多少起如此不幸的事件。自殺、離婚、吸毒、飆車……，節節攀升。透過憂鬱症量表分析，國內大學生平均每四人就有一人嚴重憂鬱。當一個人看不出生活中有什麼意義可言，看不到可以追求的理想和目標，多半認為自己可以原地踏步，可以犯罪、墮落，甚至可以隨意結束自己的生命。

經濟繁榮的表象底下是泡沫化的結構，社會普遍瀰漫短線操作、物質崇拜與投機風氣，功利主義取代群己倫理或利他精神，導致生命內涵空洞貧乏，意義感渺然難尋。隨著社會高度都市化，人際關係更形疏離，傳統的里鄰功能瓦解，社會支持功能減弱，侵蝕心靈深層的安全感與現

實生活。社會最基本的單位——家庭，亦面臨考驗，造成功能失調，常嚴重傷害子女自我概念與人格發展，形成多數人格分裂、生命力脆弱。

臺灣應建立公民社會的觀念，讓市民形成意識，使其知道做為公民、市民在一個社區或一個城市的權利、義務關係，用自己的認同、參與，來改變一個社區、一個城市、一個環境。臺灣人更應該自省，除了要建立生態秩序外，也該注重心態秩序，這是我們全民的責任，讓我們攜手共勉之。

捌、公務人員應有的省思

我們生活在這二十一世紀裡，承載著各種壓力，還要不斷向前精進，身為公務員不得不斷訓練自己的能力，提升優勢。公務員亦須具有五種原動力的態度，即信心、精進、正念、定力與智慧。「信心」是遇難題不怕挫折，「精進」是好比具有某技能還要繼續充電，「正念」是凡事要應用正當手段不能投機取巧，「定力」是對自我能力肯定才能破繭衝破瓶頸，「智慧」是引導一切成功的動力。用中庸拒絕極端；用理智反對片面；用務實發揮影響；用冷靜掌控抉擇；用學習積累經驗；用自覺端正態度；用真心追隨智慧。

學會愛護自己的人生，懂得生活不是為了滿足別人的期許，也不是受野心和物慾驅使。而是踏實的生活，在互愛、互信和互相尊重中相處。



在人際溝通中，領悟自在感和喜悅。名和利未必能使生命綻放光彩，但只要發現價值和意義，便能自我認同。

玖、結語

有人辭官歸故里，有人星夜趕科場。生命的意義是要在其歷程中體會，而不是僅在其目的中找尋。

《論語·學而》「賢賢易色，事父母能竭其力；事君子能致其身；與朋友交，言而有信。雖曰未學，吾必謂之學矣！」如果從企業經營的角度分析，就是勉勵我們不要局限於過去學歷的因素，尤其目前知識社會更新度非常快，在工作崗位上要從新的出發點開始，不斷學習而且要擴大學習領域，如此就能逐漸地體會「學而時習之，不亦說乎」的境界了。你不一定要比別人更好才能成功，在實踐理想時，你必須與自己做比較，看看明天有沒有比今天更進步——即使只有一點點。一幢建築是由一磚一瓦砌成的，每塊磚每塊瓦本身顯得並不重要。同樣的道理，成功者的一生是由無數個看上去微不足道的小方面構成的。有人將人生比喻為一場馬拉松比賽，每個人都有著遠大的理想，為什麼有的人一事無成，有的人卻能夠走出一條漂亮的成功人生路呢？關鍵就在於目標的量化，聰明的人為了實現自己的人生目標，常常會為自己設定一個個小目標，畢竟人生目標並非一蹴可幾，它是一個不斷累積的過程，而一個個量化的

具體目標就是人生成功旅程上的里程碑、停靠站，每一站既是上段的終點，同時也是下一段路的起點。

¹²每天進步一點點，滴水成河、聚沙成塔。只要每天進步 1%，一年便進步了 365%，就不用擔心自己不會成功。因為，無止境的進步，就是人生不斷卓越的基礎。

「學問好，不如做事好；做事好，不如做人好。」「做人好」的意義是多方面的。例如人際關係好，知道自己的人生目標、生活愉快開朗、身體健康、心理平衡等等。只要「做人好」就可扮演好自己的社會角色。然而許多人活了一輩子，到頭來，還沒有得到人生過程的樂趣，沒有享受人生，這是一種生命自覺與自省的缺乏。沈浮動靜皆人生，體悟每種境遇，不以物喜不以己悲，得失沈浮皆是人生所獲的賜予。一個人只有確立前進的目標，才會最大限度地發揮出自己的潛力，主宰自己的命運。

事業進步是成功，給家人快樂是成功，廣交朋友是成功，能對他人有所幫助是成功。雖然我們不能決定生命的長度，但我們可以開拓生命的寬度。建立生命方向感——「Welcome My Heart」，放手演出最好的自己。

(本文作者為經濟部標準檢驗局基隆分局 辦事員)

¹²劉振洪，《王永慶的機會致富法》，頁 205。

玖、參考文獻

- 一、 鄭石岩（民 89）勝任自己。臺北市：遠流出版。
- 二、 沈清松（民 85）追尋人生的意義。臺北市：台灣書店。
- 三、 聖嚴法師。面對自我 100 帖。法鼓文化。
- 四、 黑幼龍（民 92）贏在影響力。臺北市：天下遠見。
- 五、 許永河（民 88）蘋果的滋味。臺北市：法鼓文化。
- 六、 楊素晴（民 82）青少年親職教育手冊——兒女心父母情。新竹市文化中心。
- 七、 史蒂芬·柯維（民 94）第 8 個習慣：從成功到卓越。臺北市：天下遠見。
- 八、 鄭石岩（民 82）清涼心菩提行。臺北市：遠流出版。
- 九、 蕭武桐（民 88）人生雙贏的磐石。臺北縣：佛光。
- 十、 聖嚴法師（民 95）從心溝通。法鼓文化。
- 十一、 毛子水（民 73）論語今註今譯。臺北市：臺灣商務。
- 十二、 劉振洪（民 96）王永慶的機會致富法。臺北縣：大利文化。
- 十三、 亞歷士·羅維拉（民 94）這一生都是你的機會。臺北市：圓神。
- 十四、 星雲大師（民 91）改變一生的一句話。臺北市：圓神。



- 十五、 余秀芷（民 93）堅持就會看到希望。臺北市：商周出版。
- 十六、 人生雜誌第 272 期（民 95）。法鼓山電子報。
- 十七、 蘇美靜、流川美加、張軍（民 95）35 歲前要有的 33 種
態度。臺北市：易富文化。

