



# 人類什麼都有，唯獨少了自己—

## <這一生都是你的機會>讀後感

◆ 王琴心

### 壹、前言

面對新經濟的科技基礎，大多數人的收入和物質生活水準都提升了。然而勞碌的台灣人，卻仍然有著極長的工作時間，生活已經被工作所佔據，難得的在家生活卻又可能為電視或電腦螢幕所吸引，五花八門的資訊充斥於每日生活。媒體上成天重複報導著烏煙瘴氣的消息，商業性刊物預測的經濟前景似乎並不樂觀，少子化的社會讓現代人提早認知自己將有個養不起的未來。然而現實生活中入不敷出的困境、好多不甘願的心情，似乎也只能在忙、盲、茫中長吁短嘆。

難道，人生真的就只能這樣行屍走肉嗎？不！《這一生都是你的機會》這本書告訴我們，如果我們真的願意拒絕令人不滿的現狀，其實每天所發生的每件事，都將成為我們重生的機會。

本書作者亞歷士是西班牙知名的經濟學、管理學教授，也是當今最頂尖的創新管理學大師。雖然亞歷士的背景向來是出版市場上的顯學主流，不過作者卻提到，由於全世界的商學院教給新鮮人一個理論——「財富不夠、需求不滿，這就是我們的世界」，導致現今所有財經、商業相關科系的畢業生，都



有「世界=貧困與挫折；人生=必須賺大錢」的錯誤觀念。而這樣的錯誤觀念，也直接影響到一個人對於生命的關懷不夠，生活需求的不滿足，更嚴重的是，不知道如何為自己的人生找到出口，而只是成天抱怨時運不濟。

這本書是作者藉由閱讀、看電影、聽歌的生活經驗，思考領悟出一些可以解決人生困境的答案，並將他這段思考的過程，巧妙地以信箋的形式，慢慢引導亟欲在生命的旅程中尋找到出路的人，發掘自己內心的能量，扭轉自己的命運。而本書的重點正如作者在書中所說的：「為了創造機會，我們內心必須知道自己真正想要的是什麼。」作者用平易近人與生動的文字，讓我們瞭解到這一生都是我們的機會，只要我們願意真誠面對自己，下定決心改變態度，一定能擁有充滿幸福、創意與愛的人生。透過閱讀本書，將能幫助我們找到屬於自己的本質和靈魂，同時也學習如何與人共處。

## 貳、本書摘要

亞歷士在自序中首先說明，寫這本書就如同是一個自我療癒的過程，希望藉由紙筆書寫的經驗分享，能讓正在尋找生命意義、對生活現況不滿的人，能夠放手一搏，拋卻所有的舊思想、恐懼、偏見、焦慮、缺乏自信、遲疑，而以開放的心態重新出發，從而找到人生方向。

全書以廿五封信箋的形式呈現，每封信在一開始都以知名人士的一段話或俗諺作為引言，每封信皆有契合主題的整頁插圖，並在插圖空白處寫出該封信的主題重點，並在每封信的最後，從信的內容中選取一則「創造機會的



密碼」。每封信藉由與虛擬對象—老闆、朋友的對談，展現出自我探索的心路歷程與收穫，引導讀者如何作真正的自己、過幸福的生活、享受有意義的人生。以下將就本書內容重點加以摘要：

## 一、理想不再

從我們出生的那一刻起，其實我們已經賺到生命，而且生命中應該努力去賺取的是充滿感覺、幸福、創意、愛與親密感，不該只是賺錢維生。一個充滿感動的人生，絕對不會由一個有安定感但是不喜歡的工作來成就，而是應該藉由我們的能力、熱情和職業的交集，「工作」的價值才能提升、創造力才得以展現。而且生活是簡單的，如果再加上擁有健康、正面的思維、深度思考的能力以及能夠隨心所欲地作抉擇的話，那麼人生真是太完美了。

然而現實的生活卻倒過來，人們老是以為，只要賺很多錢就會有幸福人生，卻完全不顧自己被壓抑的天分與渴望，依循著「賺錢維生」的準則過日子，讓生活變得越來越複雜而又無奈，所有的事情都是緊急事件，小員工被迫隨時都在趕時間，沒有辦法靜下來好好感受自己的生命，與工作相關的經驗竟然只剩下壓力、孤獨、焦慮、憂鬱與恐懼。偶爾跟其他同事及客戶聊天的時候，發現這些超會作調查、分析、訂定策略、目標的管理專家，卻沒能規劃、管理好他們自己的人生，工作變成一個黃金打造的牢籠，為一份薪水所付出的代價，竟然包括犧牲家庭生活、個人休閒、身體健康、忽視自己的感受。

小員工發現大家好像都沒有時間停下來問問自己真正喜歡什麼？沒有時間思索如何才能結合自己的天賦、經驗與熱情？每天都告訴自己：「等我賺夠了錢，就可以做我想做的事了。」就像玩捉迷藏的時候，負責當鬼的會問一哄而散的玩伴們：「好了沒？」而玩伴們卻永遠都會回答：「還沒！」一樣。可是日子只是變得越來越複雜、越來越不快樂，最後我們決定選擇「安穩的生活」來面對失落感的威脅，原有的天賦與夢想只能存封在記憶中的某個時空膠囊。

## 二、疑慮

這許多的困擾跟疑惑在小員工的腦袋瓜裡打轉，但是收信的老闆並沒有任何回應。小員工不禁認為老闆其實是因為被小員工所問的問題嚇到了，所以才害怕地躲起來吧！

因為老闆害怕發現自己也不幸福、害怕發覺自己也沒有傾聽自己內心的聲音、害怕暴露自己的弱點、害怕面對自己真正的願望，甚至害怕放棄恐懼。因為不知道如何放棄恐懼，所以只好一直承受著這帶來沮喪、讓人鑽牛角尖、看不清真相、讓人覺得自己一無是處、耽溺於自憐自艾、無法自由選擇的人生絆腳石—恐懼之中。

老闆似乎不曉得，恐懼是人們加諸於己的威脅，是阻礙自己變成一個有適應力、且具競爭力的大敵。人們長期桎梏於外在灌輸的觀念，認為世界只



有貧困與挫折、人生就是必須賺大錢、永遠覺得需求不滿，而禁錮在這永遠走不出的惡性循環。

其實，如果我們不貪婪，能夠換個角度觀看世界，不把別人都當成競爭敵手，反而將之視為一個可以分享的對象，那麼我們就能重新找到人類生命中與生俱來的無盡寶藏，亦即：愛、惻隱之心、寬容、合作、以及信任。

如果我們有足夠的自覺、對自己夠誠實，我們會知道，對於現狀的不滿，其實是來自於我們隱匿自我。只要我們不再逃避內心並不沈默的事實，只要我們想要主導自己的人生，那麼我們首先就必須傾聽自己的聲音、時時自我警覺，認真去探究自己到底真正想要什麼，並且不只是預設老年的時候想過什麼樣的日子，更重要的是當下要怎麼安排自己的生命。唯有重新認識自己，不畏懼地探索自己的心靈，我們才能重拾自己內在的童心、打開那些被塵封的時空膠囊、重新定義自己生命的意義、思索他人在自己生命中的角色，我們將在付出時間、付諸行動之後，也將成為一個滿懷熱情的人。

### 三、尋求自我

然而，重新認識自己並沒有想像中的簡單，因為我們的潛意識已經被壓抑了幾十年，我們從小就被灌輸著要過穩定生活的價值，導致我們難以下定決心改變現狀。因此，我們必須要靠持續不斷的想像力，重新教育我們的潛意識，藉由重新設定的潛意識來銷毀那些妨礙我們實現夢想的思維。一旦我們開始想像達成願望的路徑，創意自然會不斷延伸、生命的空間也會充滿無



限的可能，我們將開始懂得積極地看待人生，並且將能緊抓住有助於實現願望的所有機會。

雖然已經打算要拓展想像空間，讓潛意識重新編碼，但是小員工卻不知道該如何和自己的純真對話。於是他想找個對自己沒有成見、能夠讓人暢所欲言、毫無顧忌地表達自我情感，並且相信對方不會拒絕或取笑自己的專業人士好好聊聊。相信只要除去心中的窒礙，誠懇地面對自我、不擔心別人異樣的眼光，必能順利地踏上尋找自我的旅程。而且，智者曾說：如果我們根本就不知道要航向哪個港口，那麼任何風向都對我們不利。所以花點時間關注自己將會是人生最好的投資。如果我們能夠花時間分析自我、透過別人的幫助，重新找回自己被遺忘多時的才能、重新檢視過往生命中所有角色扮演的紀錄、注入更多正面的情感，那麼我們將能夠更加確定自己人生的目標，並且清楚知道我們選擇的工作不但要滿足自己，同時也要利益他人，從而提升自我的價值，使我們體認到生命是可以由自己作主的，並且不再當各種現實環境下的犧牲品。

當我們確認生命由自己掌握的時候，我們就不再自暴自棄、因循苟且，也不會老是覺得自己是個受害者，自然也就能將無休止的抱怨排除於人生之外，而且還會主動地去創造機會。畢竟，生活只是不斷在發生，是好是壞端視我們如何看待與回應；生活環境是威脅，還是機會，是由我們自己選擇與詮釋的。如果我們的人生態度以及選擇出場的表現就是個悲劇人物，那麼再



美好的事物最終也只會以悲劇收場。但如果我們是能將心門敞開的人，那麼對於自己、生命、他人以及各種經驗就能有很強的包容力，因此生活中的威脅就會逐漸地化為機會。在這個時候，千萬別再把運氣放在心上了，面對障礙、事與願違的時候，請輕鬆面對，因為是厄運還是幸運沒能說得準的。運氣不過是機會展現的一種形式，還是忘卻不可知的運氣，選擇由自己去掌握人生吧。

只要我們不妄想討好、取悅所有的人，我們就會是我們自己，而不會是別人的附屬品。我們將保有先天的敏銳，並且會有足夠的自信與他人交流，能夠傾聽、分享、冒險、嘗試新的經驗、學習。最後，我們必定能夠成為認同、尊重自己與他人的人，而能重新找回簡單與快樂。而且，在生命的某些時刻，堅持往自我實現的道路走去的時候，我們應該不要太在意旁人是否瞭解，偶爾也應該帶著一點點的自私勇往直前，讓別人能夠看見自己，也把足夠的時間跟精力，留給自己喜歡的人，例如親人、朋友等等。畢竟，人們唯有在真正關愛自己、尊重自己之後，才有能力去體會並真的去愛別人。

#### 四、找到幸福

小員工不停地寫信，因為他知道老闆其實一直都在閱讀他寫的信，他很樂意把自己的發現跟老闆一起分享。可是小員工也發現，從對現狀不滿，發現自己的恐懼，一直到試圖尋找自我，其實最想問老闆：「你為了什麼而活？」因為小員工從寫信當中發現，知道自己為何而活，幾乎就等於知道人生的方



向和意義，並將找到人生的成功與幸福。而心靈與人性中美好的部分：同情心、知識、智慧、喜悅、經濟能力、權力、敏銳、光明面、平靜、活力、友誼、伴侶、健康、讓人發光發熱的工作等等，自然就會守在人生路途的那一端。

走筆至此，小員工終於發現，原來一直試圖對話的老闆就是自己，而寫信給自己其實就是希望藉由自言自語來解惑。這個由作者化身的小員工，非常地高興，因為，找到自己，就是所有幸福的源頭，而且作者也很高興讀者能夠與之一起分享這趟自我探索的旅程。作者再一次大聲地告訴我們：我們這一生的老闆，唯一能夠真正為我們人生負責的人，是我們自己。我們需要自己負起責任來，再也不要自憐自艾、再也沒有誰可以怪罪，如果這一生過得不快樂、不幸福，問題絕對出在自己的身上。所以就讓我們從此時此刻起，重新修改那個在孩提時代被別人著墨太多的人生劇本吧。

我們修改劇本的時候，得要弄清楚：願望是自己的還是父母的？過的生活是自己的選擇還是別人的安排？工作是自己喜歡的還是將就著做？我們和伴侶間的關係、價值觀、信仰、政治立場、財富、人生態度等等，是屬於自己的，還是爸媽要我們接受的？只要這一切得是別人允許的、不出於自己熱切的渴望，那麼，就在這裡動手刪改自己的人生劇本吧！畢竟，找出自己討厭的事情，要比發現自己喜歡的事物簡單多了。重點在於我們應該要用自己的方式和標準來定義成功，我們為自己設定的人生目標，就是要好好地過日





子，並且承諾自己將傾注所有的熱情，盡情享受生命，絕對不要再做讓自己不快樂的事了。

當我們把熱情與自己既有的天賦相結合，我們肯定能夠滿懷熱情、樂在工作。屆時，我們不但能活出自己，讓自己的內在心靈更平靜，而且社會將會因為我們的貢獻而更加美好。所以要注意，工作是「我喜歡」做的事，而不是「我應該」去做的事。因為，工作只是展現自我、表現個人優點、增加生命能見度的工具而已，工作的目的絕對不只是「賺錢維生」。工作應當是一個人真正的志向和熱情的表現，同時也在這個表現當中蘊露天分、態度、獨特的個性與創意。只有能夠發展自己的長才並且同時獲得成長的，才是我們所要的工作。

一旦我們有勇氣認同自己也能夠掌舵，那麼，我們就應該持之以恆地駕著船，航向自己想去的港灣。為了能夠把這個探索世界的機會牢牢地緊抓在手，我們必須用耐心以及專業始終堅持自己的理念，雖然航行的途中可能有許多未知，但是，只要走在自己的路上，相信達成目標的喜悅終將超越恐懼。

## 五、再次叮嚀

作者在前幾封信的自我探索中，已經詳細地闡述了人生的機會要如何開創。在第十六封信開始與讀者對話之後，作者再三叮嚀我們所謂的成功，意味著我們此生圓滿的目標，因此我們要找到自己、認同自己，認清自己，要用自己的方式和標準定義成功，讓自己成為一個獨一無二的人。而要收穫成



功—這個自我成長的甜美果實，需要時間與耐心去呵護我們內心的願望。因為達致成功獲得勝利，是一個長時間投入的過程，在此過程中，我們必須在經驗中學習，以及懂得取捨，並且要有足夠的耐心與堅持，等候收成。如果我們輕易地放棄了，那麼船隻將永遠無法抵達自己想去的港灣，而我們將落入一事無成、無法相信自己的惡性循環當中。

此外，回歸前面第二封信曾提過的，生活所需的花費其實非常少，如果我們要能夠輕鬆自在又長長久久地走在自我設定的人生道路上，那麼我們必須清除不必要的雜物、避免不必要的花費，讓我們的行李很輕便，並且安步當車，放慢我們平日急迫、忙碌的腳步，邊走邊欣賞生命中的風景。我們若想一路平順自在，那麼就別讓那些碎石子般的義務跟負擔成為我們人生道路的絆腳石，唯有清除這些不必要的負擔，日子才會輕鬆愉快。

在述說了如何找到人生的方向之後，作者建議我們寫信給自己，像是給聖誕老公公寫信討禮物一樣，藉由想像力重新拾回與自己內心對話的能力，並且學習如何感受、如何表達自己的情感以及適度的野心。也透過這封羅列著自己亟欲改變的動機、願望、所需資源、所需時間以及為實現願望許下之承諾的信箋，發展出自己實現願望的策略與地圖，靠著自己的想像力與堅持，最後讓自己美夢成真。而且這封自我實現的預言，也必須有足夠的智慧隨時重新檢視，並容許實現願望的過程中，偶爾有些調整與變動。最後，作者期



許我們在作自己而能夠發光發熱之後，也能成為引導別人觀照自我，從而讓他人也成為另外一個發光體的人生領航者，而得以將愛無限延伸。

## 參、本書評析

### 一、用字淺白、結構清晰

本書譯筆流暢，每封信的內容淺顯易懂。全書雖由廿五封信箋看似鬆散地組合而成，然而每一封信在順序的安排上，都有著承先啟後的作用，每封信的主題皆是由前一封信之討論內容所衍生，因而非常有層次感。而且每封信的內容可說是字字珠璣、毫無贅語，因為構成書信的每句話，幾乎都是一則則獨立的人生哲理。縱使全書僅看每封信的標題、插圖及所附的文字、信中的黑體字、以及創造機會的密碼，我們幾乎已經能夠貫串起全書的主旨。

作者在最後一封題為「成為好老闆的關鍵」的信中，一開始就引用湯瑪斯·華生的話告訴我們；「一個人領導自己的能力，即是他領導眾人的能力最有力的證明。」因此當這封信告訴我們，一個擔任領導者角色的人，必然會是一個懂得傾聽、能夠做自己、懂得讓工作伙伴展現熱情和天賦、而且尊重並幫助別人作自己的人時，已經呼應了本書前幾封信所稱呼之老闆就是自己的書寫策略，同時也明確提出了成為一個好的領導人所應具備的特質。

### 二、具體提供重新檢視人生的方法

作者在前面十五封信的說話對象是他的「老闆」，其實是作者在跟自己打交道。因此我們可以說作者在自言自語當中，試圖找出自己之所以陷入困境的原因，以及如何破繭而出的方法。

在第一封信裡面，作者就為我們提供了一個重新檢視人生的工具，那就是書寫。文字書寫的優點在於，如果有話想說的時候，藉由書寫可以使思慮的表達更臻完整。如同作者所言，寫信讓人有機會邊寫邊思考，可以回顧、從容地自我檢視。因此在第廿四封信，作者建議我們動筆寫封信給自己的潛意識，以重拾與自己內心對話的能力。並建議我們隨時檢視信中所呈現的策略，在必要時進行調整。

除了寫信、寫日記的方法之外，作者在第七封信也建議我們隨身攜帶小冊子或迷你錄音機，隨時記錄腦海中突然興起的願望、幻想或新點子。只要付出時間、付諸行動，就會發現自己更瞭解自己，也更瞭解周遭的人，進而能夠成為一個滿懷熱情的人。作者在第十封信則建議我們應該檢視過去生命中所扮演過的所有角色、將自己的才華條列式地記錄下來，並向身邊的朋友請教他們在自己身上所看到的正面特質，藉以找回自己既有的才能。此外，也讓我們瞭解到，與他人一起分享尋找自我的過程，將讓對方也興起尋找自我的契機，從而讓自己與別人都過得更加幸福。

作者在第九封信當中，建議我們不要逞強，如果需要幫助就應該坦然向外求援，千萬不可自欺欺人。並且建議每個人都要有個能夠讓我們輕鬆面對

自我的空間，而在這個空間裡，我們可以侃侃而談、有值得我們信任的人陪伴、傾聽我們，讓我們變得更堅強、生活更踏實。

在第十、十七、廿、廿四、廿五封信裡頭，更是提出許多的問號，而這些正是我們此時此刻應該捫心自問的題目。如果我們逐一回答這些問題，那麼我們即進行了一趟自我分析的旅程。而第十三封信中引用美國家族治療大師維吉妮亞·薩提爾（Virginia Satir）對於作人的界定，更清楚告訴我們，一個完整的個體，絕對是由自己掌握生命的主控權，而不會只是隨波逐流的人生。

### 三、確認「尊重自我」不被濫用

但是當我們找到的自我有著一些似是而非的想望時，我們怎麼知道那是應該被尊重的自我，還是「自我」已成為離經叛道的藉口？作者在第八封信的附記，給了我們很重要的說明，作者說以下這些人是一群經常和「真我」溝通的人，他們「敢於冒險、敢於打破僵局、敢於嘗試不同的方式、敢於用不同的觀點看事、敢於活出自己（當然，他們也尊重別人的生活）、敢於叛逆、敢於做自己想做的事、敢於玩樂卻不傷害任何人…」。

其重點就在於他們尊重別人、不傷害任何人，當然他們也不會傷害自己。所以我們自然無須擔心一個真正尊重自我的人，會變得目中無人或者我行我素。

另外在第十四封信所倡議的「自私」，其實是有前提的。作者告訴我們只是在生命中為了走向自我實現的某些時刻，才需要一點點的自私。而且這種

「對個人自己所投注的興趣與關注」的利己主義，絕對不同於貪婪、操弄或吝嗇。尋找自我，絕非意味著人生即以「我」為一切，並將自己視為萬事萬物的中心。因為走在自我實現的道路上的，仍是個尊重別人，並且不影響、傷害別人的人。

#### 四、提供教養小孩的態度

作者在信中多處提及，我們的性格是在童年時期開始打造的，每個人出生時都是一張白紙，是由周遭的人在這張紙上留下印記的。人生的劇本在孩提時代就建立了大綱，而日後許許多多的事件與經驗，成為了劇本的血肉。在第十二、十三封信當中，則具體地指陳、說明一個人長大後之所以成為不快樂的人，其實是因為從小便接收許多負面或強制訊息的關係。這些內容值得成為我們在教養小孩時的參考，切勿隨意地發出負面的訊息，使孩子們失去自我與自信。在第十四封信則提醒我們對待孩子的時候不能自私，因為孩子是我們對生命最重要的承諾。而且我們應該為了孩子對別人自私一點，這樣才能有足夠的時間教育孩子、陪伴孩子成長。

#### 肆、讀後心得

本書作者真誠地將自我探索的心路歷程，完整而細膩地與讀者分享，正是引導讀者觀照自我，企盼讀者能成為真正的自己的最佳寫照。作者心中熱切渴望幫助我們讀者成為我們自己，真切地展現了作者熾熱的真情與愛心。當失業者燒炭自殺或久病輕生的消息從媒體傳來時，筆者常想，如果大家早

點看到這本書，並且開始為自己的人生找出路，那麼，這個社會應該有的，將會是更多令人振奮的勵志故事，而不會是這些令人傷感的社會新聞了。以下謹提出個人讀後心得。

## 一、個人成長

### (一) 人一旦覺得過得不好，就應該停下腳步，傾聽自我內心的聲音

記得曾在張老師月刊上看過這樣一句話：痛覺是大自然給人類最好的保護。如果我們失去了痛覺，那麼我們將身陷危險而不自知。就是因為心中開始覺得不舒服，讓我們知道如果要去去除痛楚，生活將不能再如此一成不變。然而，人總是善於欺騙自己，往往故意忽略這些痛楚，終究釀成惡疾。

曾經有個竹科人回首自己的生活，他說小時候想要玩耍、交女朋友，媽媽告訴他，等他考上好的大學，自然有時間可以玩、可以交女朋友。可是等到了大學，老師說要有優異的學業成績，才能在畢業之後找到一份好工作。好不容易畢業，在竹科園區找到一份人人稱羨的工作，公司的前輩告訴他說要趁當菜鳥的時候好好拼一拼，有好的工作表現才有升遷的機會。於是他一拼再拼、一等再等，終於等到年近四十還沒有感情生活、也沒有溫暖的家庭生活，身體健康在加班熬夜時給搞壞了。這位竹科人在工作上看似佔到一個好位置，但是他卻不知道自己的春天什麼時候才會來。

記得張艾嘉在二十多年前的專輯中有一首「忙與盲」，歌詞是這樣寫的：

「…許多的電話在響、許多的事要備忘、許多的門與抽屜開了又關，關了又



開如此的慌張。我來來往往、我匆匆忙忙從一個方向到另一方向。…忙是為了自己的理想，還是為了不讓別人失望？…盲的已經沒有主張，盲的已經失去方向。…忙得分不清歡喜和憂傷，忙得沒有時間痛哭一場。」另外一首「箱子」，也有類似的心情：「每一次開箱，將歲月留在不同的地方；每一次關箱，體驗了許多不同的成長。就這樣長年累月的奔忙，無休止的關箱、開箱，然而到底是箱子開啟了我，還是我開啟了箱？然而到底是箱子關住了我，還是我關上了箱？」這些歌詞所述說的，正是現代人的桎梏與茫然吧！

太多人告訴自己，夢想跟希望都可以等待，因為只要等到資金到位，夢想就能實現了。於是這一輩子為了籌措資金，為了賺錢而賺錢，讓自己蹉跎了最美好的歲月。想想人生有多少時間可以用來等待？周遭的親朋好友，又有多少時間可以等待？如同書中所說，我們不能再縮頭縮尾、不能老是把真正的想法藏在心裡，也不應該再讓虛偽的安全感，讓自己活得像是一個工作受虐狂，我們一定要找到那個讓自己身心自在的位置，讓每一天的開始都像歡樂假期。千萬別再過那種用忙碌去填補貪婪造成的空虛生活。

然而人們常因害怕失敗，而不願意面對自己的不完美，寧願將人生的駕駛座交給別人，自己卻不願意負責操作方向盤、不願意為自己的生命在適當的時候踩下油門或煞車。一旦車子不小心開進死胡同，只會怪別人操作得不好，或者以為這一輩子就完蛋了。由於沒有足夠的知識以及自覺，因此不懂得車子開進死巷，其實不過是在人生的旅途中，給了我們一個練習倒車的機





會而已。又，如果我們的車子無法一次就完美地停進停車格裡，那麼我們勢必得在前進、後退之際不時地修正我們方向盤的角度，最後才能完成停車的動作。誠如《僕人：修練與實踐》一書的作者詹姆士·杭特（James C. Hunter）所言，只有精神失常的人，才會一直不斷重複做同樣的事情，卻期待有不同結果。因此，想要改善自己的生活，就必須有所改變。而要有所改變的第一個動作，就是要能夠自我傾聽。如果我們自己都不關注自己，哪還能期待別人來拯救自己於被迫犧牲於現實環境中呢？

## （二）捫心自問：「忙碌是為了自己的理想，還是不讓別人失望？」

人其實可以活得很簡單，只是我們在生命的旅途中，不斷地把拖累自己的行李往身上加，於是生命變得只是一堆包袱的組合體，原本的天賦與才能，被鎖在其中的一個箱子，找不到展現的舞台。當我們習慣了這些箱子與包袱，我們開始捨不得丟棄，衍生成為一種習慣性的循環。於是我們的人生，變得像日本綜藝節目所播出的，自己的家卻得由別人來把囤積得不像話的房舍及道路清理出來，然而終究因為習性不改，門前那條唯一的通道，還是被自己給堵了起來。工作的選擇也是這樣，不知道為什麼要做，只是習慣每天出來撿拾一點什麼回到自己的窩巢，好讓自己覺得安心、感覺好像有收穫，於是日子開始變得渾渾噩噩，想脫離，卻好像又已經習慣了一成不變的方便。沒有回歸初衷的職涯路途，生命勢必只剩槁木死灰。

所以我們絕對有義務去分析自己，我們是否真如別人所說的那樣？我們應該隨時注意自己內心的雜音，一旦當這個聲音告訴我們，自己的行為已經逾越了尊重別人，而往「討好、取悅」的方向傾斜的時候，我們可能就要喪失自己了。這個時候，只要改變態度、改變觀看世界的方式，所有發生的危機都將轉化成為生命的轉機。而如果我們得以實現願望的機會，需要得到別人的青睞，那麼就該勇敢地把最好的自己展現在別人的面前，並且非常有自信地告訴對方，挑選自己成為伙伴，肯定值得。

也因此職業和熱情不能是平行線的發展，二者之間必須要有密切的交集。因為我們若不經常傾聽自己內心的熱情，機會可能就在面前溜走而渾然不知；或者也可能看到機會來了，但是因為被恐懼宰制，習於現狀害怕改變，而寧願繼續領著恐懼所發的薪水，錯失能夠天天熱情過活的大好機會。如果一直甘於屈就，那麼人生將在不斷的臨陣脫逃當中敗陣下來，最後，不但自己輸給自己的恐懼，恐怕也連帶地影響了其他人的人生。

### （三）不要在意外在環境所給的順、逆之境

至於那些一時不如意的表象，也不必過於執著，就如同我們常說的「危機就是轉機」，是福是禍端賴我們自己如何面對。無論我們遇到逆境或順境，我們都應該輕鬆面對，如此得失心才不會太重。如果太看重運氣這回事，那麼等於把自我交給那些未知的因素，反而讓人惶惶終日，而忘卻了自己既定的理想與目標。如果真要展望未知的將來，那麼還不如好好地利用想像力，

清楚地勾勒出自己對於工作、人生計畫的期望，如此一來，我們的自我預言終究會有實現的一天。

這也就是說，我們可以選擇把時間花在自暴自棄和抱怨上，當然，我們也可以把寶貴的光陰，加上投入、努力以及過人的意志，拿來實現我們的夢想。像藝人周思潔小姐，她投資失敗負債數千萬，但是她勇於面對現實，並且把負債抗壓的經驗跟別人一起分享，因此還清負債對她來說，指日可待。這個故事告訴我們，就別再怨天尤人、別替自己的失敗找藉口，也別再把責任歸咎給別人了。因為我們就是自己命運的主人，我們只要克服恐懼，就能修改自己的人生劇本，自然能在絕處逢生、創造機會，並且傾注熱情，堅持到底，最終成功地重新打造自己的人生。

## 二、家庭、學校教育多說 YES 少說 NO

台灣的教育，大多習慣用「規矩」來處理人的問題。猶記一個朋友用電子郵件傳來一篇短文寫道：有個留學生在國外唸書，隨堂測驗的時候，老師要求同學互相改考卷，只見台灣學生快速地把錯的題數計算在試卷上，然而老師看到了卻非常生氣，要求這個台灣留學生不可用錯題計算，必須計算同學對的題數。這台灣學生非常納悶，不過就是算分數嘛，錯的題數少當然算錯的題數，這樣才能算得又快又好呀。可是這位老師告訴他，即使要算成績，也應該看同學對的題數，而不應該看這位同學的錯誤。這就是中西方教育最大的差別，西方人看事情是從正面來看，而我們卻習慣計較別人的短處。



我們總是要求孩子好還要更好、快還要更快、努力還要再努力，不流淚代表勇敢、堅強，流淚代表懦弱、無能…。孩子們接觸的訊息如果都是負面的評價，又怎麼能要求他們應該要有自信？他們又怎樣才能發展真正的自我呢？身處壓力如此巨大的環境，難怪建中、北一女的資優班學生也會因為成績沒有名列前茅就跳樓輕生，而考第四名的學生會為了擔心被家長責罵而塗改成績，結果反被家長發現、扭送警察局。失去體驗世界權利的孩子，必然逐漸地失去他們的敏銳度，他們將無法與他人作情感的交流，也沒有辦法傾聽、分享、冒險，以及嘗試新的經驗。

現年才四十五歲就已經擔任 Google 公司全球副總裁兼中國區總裁的李開復博士，在〈給家長的一封信〉一文中，分享了他個人教育子女的理念和經驗，也就是如何培養一個理智、講理、成功學習、獨立自主、自信積極、快樂感性的孩子，並且和孩子成為無所不談的朋友。雖然這是給家長的一封信，但是同樣有著形塑個人功能的學校，教師們應該也要秉持著李博士的理念來教育、指導學生，才能成就國家未來的棟梁吧。

### 三、組織文化與組織學習

雖然《這一生都是你的機會》談的是個人的發展，但是一個組織重新思索自我定位亦有其必要。無論公、私部門，都需要針對組織存在的意義與目的進行思考。



在公司治理、企業社會責任概念已經蔚為主流價值的今天，企業組織的存在，絕不單純地只是為了股東利益而存在，員工權益、環境保護、社區公益等，都已成為一個企業經營必須重視的向度。如果一個企業或一個組織不具有相當的視野與反思的能力，那麼我們很難期待在這個組織中生存的員工，能夠激起熱情、發揮創意、展現個人特有的才華，從而實現自我，進而達到追求利他的境界。相信唯有擁有不斷創新的熱情、執著於誠信、追求大眾利益、堅持自由、透明的經營理念的企業，才有辦法讓員工在工作上發光發熱、持續學習、並與同僚相互提攜、共同成長。

同樣的，公務員的工作，在這個經濟環境變動快速的時代，雖然看似人人稱羨，但是在政府推動組織精簡、組織再造的過程中，如果沒有辦法凝聚公務員的共識、明確地找到組織重整後的願景，組織氣候只是要求一個口令一個動作，或者只是讓下屬揣摩上意的話，那麼，一群毫無生氣的官僚，勢必不可能有機會在工作上展現他們的創意與熱情，自然也就無法增進政府的服務效能，進而提昇我國整體的競爭優勢了。

#### 伍、代結語：公務員生涯的反思

依據 Maslow 的需求層次理論認為，人的一生，隨著成長會產生不同的需求。如果將這個理論放置在工作生涯的面向上來看，「賺錢維生」僅僅符合了最低層次的生理需求。想要成為一個更為完整的個體，勢必希望工作除能獲致基本的歸屬感、受到尊重之外，當然還希望能夠實現自我，在工作中可以



充分發揮自己的潛能，而有勝任愉快的成就感。更希望能夠達致超越個人需求，協助他人達到自我實現機會的境界，進一步追求利他和自我超越的生活目標。

公務員作為公部門的一份子，我們又是如何看待自己與工作呢？也是只為了賺錢維生而已嗎？我們也是如書上所說：「我一直都想…。可是，那時候我剛好有機會進公家機關做事，所以就一直當公務員到現在…。這是一份很有保障的工作，可以端一輩子的鐵飯碗。」我們可曾想過自己為什麼當公務員嗎？公務員的工作價值是什麼？自我的價值觀是否認同並且願意實踐公務員的工作價值？我們有足夠的學習與熱誠？我們提供夠好的公共服務品質嗎？個人從公務員的生涯中得到足夠的成就感了嗎？我們自我實現了嗎？我們更進一步追求利他的價值，並且把超越自我當作生活目標嗎？如果我們對於公務員這份工作確實沒有熱情，工作得沒有價值感與認同，覺得自己的工作只剩下無奈與例行公事，如果今天中了樂透，明天肯定馬上遞辭呈的話，那麼趕緊傾聽自己內心的聲音吧！如果公務員不是自己想要的職業生涯，那麼就請參考《這一生都是你的機會》一書所教給我們的方法，趕緊找到自己的人生方向，重新起步吧。

（本文作者為行政院勞工委員會視察）