



活水源頭

◆ 吳青蓉

壹、前言

朱熹〈活水亭觀書有感〉詩云：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊；問渠那得清如許？為有源頭活水來！」半畝見方的池塘，清澈如一面的鏡子，映照出藍天白雲，一同在水中流連蕩漾、移動流轉，如何能保持如此清澈明亮呢？只有活水源源不斷的注入啊！這首是宋朝朱子於讀後有悟，其胸中所得新意與方塘活水所譜下千古傳誦的詩篇。孟子亦有「源泉混混，不舍晝夜，盈科而後進，放乎四海。」之概，他們皆用活水本原活潑意象來比喻生命的美好來自永不枯竭的活水。《這一生都是你的機會》一書，有異曲同工之妙，「機會」如同活水一般，時時出現在生命之中，讓我們不期而遇。人間處處有生機、轉機，只要我們用心感受，便可查覺它的存在。

本書是作者亞歷士·羅維拉用了整整七年的時間，將紙筆當成自我療癒的工具，以書信的方式，寫下心中所感，加上由書籍、故事、電影及歌曲，所摘錄的相關文字，結集而成。這本書可以說他是為自己而寫的，也是為那些對生活現況不滿、正在尋找生命意義、渴望找到人生方向的人而寫的。西班牙知名作家裘爾第·納達在推薦序中提及：閱讀這本書，至少就能獲得兩大幸運，第一是在書中可以找到讓你更幸福的目標、訊息或選擇，你會成為一個更優秀的人；另一個幸運就是你將會更深入認識亞歷士這個朋友，他用



一顆體貼的心和善於分析的專長，將他的智慧與能量傳達給讀者大眾。

貳、 本書摘要

一、 造成生命的困境

我們的生活，往往是用忙碌去填補貪婪造成的空虛

作者認為，人們過得並不快樂，而且實際人數之多，絕對遠超過大家的想像。我們捫心自問，心情是否總無法平靜下來？不是莫名其妙覺得驚慌，就是不由自主地憤怒，也因此容易失眠。若是問大家日子過得如何？很少人回答「還不錯」，更少人能夠以堅定、誠懇的語氣說：「很好啊！」，由此可見我們大部分的生命一定少了點什麼。據作者觀察，在當今社會裡，幾百萬人天天都是愁眉苦臉地在工作，對於脫離苦海，他們只能寄望中樂透。各醫院精神門診中最常診治的精神問題，一是感情，二是焦慮，另外就是憂鬱症了。又據世衛組織的官方資料顯示，造成精神疾病增加的原因是：「社會習慣行為的中斷，取而代之的是孤獨、社會壓力以及焦慮。」所以讓我們一同正視並解決這些問題：

(一) 壓力、憂慮

作者一開始便提出一個令人省思的問題，即「賺錢維生是必要的嗎」？許多人從事著不適合自己的工作，天天承受著極大的壓力，內心深處是無盡哀傷，覺得自己活得一點價值都沒有，簡直像個被賣掉

的長工一樣。但是社會壓力究竟從何而來？會不會就是我們自己把這樣的壓力加諸在自己身上的呢？會不會是就是因為我們無法肯定自我、無法設定目標、無法傾聽自己的心聲、無法好好地坐下來和人深談，壓力於是生成？會不會是因為我們為了滿足物欲，不得不向自己不喜歡的工作妥協，壓力跟著就來了？「不能好好過日子，是一種可以致人於死的疾病。」哲學大師榮格¹如是說。我們的生活，往往是用忙碌去填補貪婪所造成的空虛，這不但阻斷了自我對話的管道，也蒙蔽了生命真正的意義。思考至此，作者自問：壓力和憂慮其實是來自焦慮與恐懼嗎？

(二) 焦慮、恐懼

作者越來越能確定，絕大多數的沮喪源自於我們內心的焦慮與恐懼。恐懼是我們最大的絆腳石，我們害怕暴露自己的弱點、害怕面對自己真正的願望、害怕發現自己也不幸福，除了遭遇生命重大變故之外，其餘的低落情緒皆因恐懼而滋生，那是一種不自覺的恐懼，讓人老是鑽牛角尖，總覺得自己不自由、無法做抉擇、不能過自己想過的人生。其實絆腳石都是我們搬到自己腳邊，通常，我們輕易就會諉過他人，因為這樣我們就有藉口繼續和事實玩捉迷藏；問題是：你最險惡的敵人就是你自己，也就是你的恐懼，如果沒有這樣的自覺，恐懼

¹ 榮格(C. G. Jung 1875-1961)，當代著名分析心理學家。

便會掠奪所有的機會，你不覺得已經到了該終結恐懼的時候了嗎？

二、改造生命的元素

除非你做自己的礦工，否則無法採集到真正的智慧寶藏

知道自己所面臨的困境之後，要勇敢面對。首先應「傾聽內心的聲音」自我觀察，進而「運用潛意識和想像力」自我催眠，再「尋找自己遺忘多時的才能」，開發自我潛能，最重要的是「相信自己」有能力去改變，展現真正的自我。

(一) 傾聽內心的聲音

貝多芬：「美妙的旋律，盡在寂靜中。」泰戈爾：「置身擾攘的人群中，只會淹沒自己內心的寧靜而已。」人的內心有著太多雜音，這些雜音是一種激烈的表現，太多不同的聲音、對話和影像不斷地來來去去，如果我們想要主導自己的人生，讓生命邁向自己真正想要的目標，首先要做的就是傾聽自己的心聲，時時自我警覺，認真探究自己到底真正想要的是什麼。自我診斷的第一項工具就是自我傾聽，探索自己這一生最想做的事，當下安排自己的生命，但糟糕的是，大部份的人都是到了不可收拾的地步才開始願意改變，因此及早傾聽自己的心聲，見證自己內心的感受，方是真諦。人的思潮念念相續，絲毫不竭，作者認為這些都是發自心底深處的訊息，是真正的我。如何發現自我呢？作者以攜帶小冊子或錄音機，將腦海中突然興起的願望、幻



想或新點子，隨時加以記錄，不啻是個好方法。

(二) 運用潛意識和想像力

潛意識是我們儲藏思想、動力和恐懼的大倉庫，它的作用非常簡單，完全是機械式的，就像電腦裡的軟體一樣，我們生活中所有的想法，全部且自動地登錄在那裡了。因此，我們想改變生活，就必須重新檢視並設定我們的潛意識，而檢視過程中，能轉化訊息的最有效工具是想像力，只有充滿溫柔和想像力的語言能夠傳達到潛意識裡。作者歸納出世上最強而有力的公式：想像力*願望=事實。首先開始想像自己的願望要如何達成，不斷將新訊息溫柔且緩慢地向潛意識重複，汰換舊思維，讓它可以用不同的方式看待人生，才算大功告成。對潛意識和想像力而言，極限、藩籬與限制都是不存在的，萬事萬物都是能量與創意之源，因為它的基本原料只有一樣，那就是我們的心靈。其實只要我們願意過新生活，創意自然會不斷延伸，生命的空間也充滿了無限可能性。

(三) 尋找自己遺忘多時的才能

許多人都有個錯誤的想法，以為去看心理醫生或求助於人是件很丟臉或糟糕的事，因為那不是瘋了就是精神出了問題，但惟有勇敢面對且除去心中的窒礙，才能跨出尋找自我的第一步！許多人都不知道，除非你做自己的礦工，否則無法採集到真正的智慧寶礦。曾有智

者這樣說：「如果你根本就不知道要航向哪一個港口，那麼，任何風向都對你不利。」為確定自己的人生目標，第一步就是好好重新認識自己，找出並確認自己的力量，包括那些被遺忘多時的才能。我們無須和自己的弱點搏鬥，而是將它們轉化，變成能夠發揮的正向才能，我們一直擁有一股力量，現在有，過去也有，只是都被忽略了。我們應該把注意力特別放在自己與眾不同的特質上，因為這些特質能夠幫我們清楚地找到自己的定位，也讓別人容易看見我們。誠懇的自我診斷或重新定義自己的人生，永遠不會嫌遲的！

(四) 相信自己

為了讓這項自我分析更真實，我們應該克服所有障礙，誠實以對，而最大障礙，其實是我們對自己的看法。我們的性格在童年時期開始打造，每個人出生時都是一張白紙，在紙上寫字、作畫的對象都是周遭的人：父母、兄弟姐妹、師長．．．而我們所接受的教育，要求的是從小遵從教誨，大大小小的規矩不知不覺都深植在潛意識裡了。例如：做個完美的人、要讓大家高興、動作再快一點、凡事小心點等。這些規矩或期望，深刻地烙印在潛意識中，形成了每個人個性中的一部分。我們眼中的自己，就在這些「規矩大雜燴」中被定義而成，所以「我是誰？」恐怕就不是那麼容易回答了，但我們絕對有義務去分

析自己，是否真如別人所說的那樣？契訶夫²曾說：「一個人應該活出他原來的樣子。」只要分析自己、認同自己、相信自己，我們一定比別人眼中的自己精采多了。

三、做生命中的主人

當我們不再成為別人附屬品，而是自己生命中最重要的人，

幸福才會來叩門！

有了改變生命的元素之外，如何運用這些元素，做個生命中真正的主人呢？

(一) 有時候，自私一點是必要的

王爾德³曾說：「利己主義並不是為所欲為，而是希望人人都能活出自己」。作者認為，人需要自私，因為利己主義是自我人格以及人生重新定義的關鍵要素；一個人唯有適時採取健康的利己主義（指對自己本身所投注的興趣和關注），才得以重新定義人生，減少別人對我們的影響，要知道有件事情連上帝都做不好的，就是取悅所有的人；也唯有健康的利己主義，才能做到「愛別人就像愛自己一樣」，因為能真正關愛自己或尊重自己的人，才有能力真的去愛別人。克勞帝歐·卡薩斯醫師在他那本名著《畫家的調色盤》中提到：「如果我們有能力讓

² 契訶夫(Anton Chekhov 1860-1904)，俄國文學家，被譽為 19 世紀末最偉大的劇作家，就讀醫學院期，即開始創作小說、散文，同時挖掘並探索人類身體和心靈兩面痼疾與其超越之人生。

³ 王爾德(Oscar Wilde 1854-1900)，英國文壇才子，唯美主義大師，為劇作家、詩人、散文家。

生命更豐富，那麼我們何苦甘於平淡！不能讓生命就這樣受苦、沈寂、老去！」所以在生命中的某些時刻，如果你移動了位置，堅持走向自我實現之路時（實現幸福、成功、富裕等各種希望），這時候，千萬別在意旁人是否瞭解你，只要你瞭解自己就夠了！

（二）編寫自己的人生劇本

伊凡克里瑪⁴：「未來是無法掌握的未知數，當下卻可能稍縱即逝。」我們的未來取決於很多事情，但最重要的因素是取決於找出自己人生的方向並勇於改變或放棄的決心。若要獲得真正的自由，得捨棄原來的舊習性，如此才能找到自己的潛力。艾瑞克·柏恩醫師曾長期觀察其心理治療門診的病患，他發現，這些人多半都照著所謂的「人生劇本」過日子，而「劇情」都是由別人編好的，他們覺得自己「被迫」演出，而扮演的也可能只是別人的角色。幸運的是，人生劇本和電影劇本一樣，即使定稿，還是能做修改。要緊的是，修改劇本時，新的編劇必須是你自己才行！我們可以依照自己的意思重寫劇本，把願望和理想人生都寫進去。而最重要的是，我們必須弄清楚，自己究竟是否真的喜歡這一切？只要我們願意，人生的劇本一定可以充滿各種肯定的可能性，因為一旦我們有勇氣認同自己也能掌舵時，就可以駕著船，航向自己想去的港灣。

⁴ 伊凡克里瑪(Ivan Klima 1931-)，當代捷克知名文學家。

(三) 傾注熱情，享受生命

「只有終其一生都在做自己討厭的事的人才會想退休。我最大的夢想是活到九十歲還能像現在這樣工作，一年拍一部電影，直到長長久久。」名導演兼演員伍迪艾倫如是說。當我們能夠坦然接受自己，也決定表現原有的真面貌時，生命從此步上坦途，因為這個念頭，一定能夠讓我們安於貧窮的，絕對不要再做讓自己不快樂的事。找出自己討厭的事情，比發現自己喜歡的事物要簡單多了，從這點下手，弄清楚自己的喜惡，就可以傾注你所有的熱情，盡情享受生命。工作就該像這樣賦予它生命才是，它是「我喜歡」做的事，而非「我應該」去做的事，不要再把「賺錢維生」當成工作的目的，若不經常去傾聽自己內心的熱情，機會可能在你面前溜走，而你卻渾然不知；或者你看到機會來了，但你抓不住。傾全力去發掘自己的目標，然後擬定計畫去達成，這絕對是值得你去投入的事。

(四) 堅持到最後一秒鐘

在居禮夫人、愛迪生、愛因斯坦、弗洛伊德等偉人傳記中，你會發現他們有個共通點：所有被稱為天才的人，始終堅持自己的理念，一直努力不懈到最後。為了把握這種「成為天才的機會」，當我們決定運用自己的才能和熱情時，就必須堅持到底。萬丈高樓平地起，為了把機會建築得更加堅固，必須用恆心當水泥，如果連天才都得堅忍不



拔才能成功，更何況是我們這些凡夫俗子呢？作者並不是要我們非變成天才不可，但我們可以把這些天才當榜樣，學習他們的寶貴經驗和智慧。我們可把時間花在自暴自棄和抱怨上，但我們也可以把光陰用來實現夢想，這需要投入、努力及過人的意志力，堅持下去，別把事情拖延到明天，因為明天將是另一個今天，而它也會有明天，如此拖過一天又一天，沒有一天會是今天，最好此時此刻，馬上行動吧！

(五) 寫一封信給自己

很少人能夠寫信給自己，更少人能夠寫下自己的目標、擬定人生計畫，作者認為所有夢想，惟有化作文字、數字、圖表或影像之後才能實現。他建議我們動筆寫封信，對象是自己的潛意識，而在信中必須談到的內容包括：你目前的感受如何、你很不喜歡的事情、你所期望的生活方式、你握有的哪些資源可以幫你實現願望。寫信給自己，是實現願望的策略和地圖，靠著想像力和堅持，你的夢想將一天一天地建構成真。把自己當做寫信給聖誕老公公的小孩，寫下所有的願望，再將這次的聖誕老公公變成你自己，因為只有你自己能提供禮物。當然，寫了信之後，你的人生是不可能突然蛻變的，這封信是你和自己之間的約定，除非自己付諸行動，否則誰也無法代替你達成使命。在一生當中，別忘了不斷寫信給自己，因為你今天的願望，可能二十年後會完全的不同呢！活出自己的人生，活出那個充滿想像力的你！一

定要寫信給自己。

透過此五步驟，逐一檢視，自我對話，我們將從中發現，生命還有另一種可能性，並找到真正的方向，亦可如作者於自序〈歡迎加入〉中所言：「讓我們也做真正的自己，同時也學習與人共處；或許，生命最美好的部分就在這裡呢！」

參、對本書的評價

一、以書信方式自我對話

作者藉由寫給「老闆」聊天談心的二十五封信，說出自己探索內心和與人相處的過程和收穫，並引領我們如何發現自己的特色，如何做真正的自己，進而成就自我，過幸福的生活，享受有意義的人生。誰是我們的「老闆」呢？作者在第十六封信告訴我們，我們就是自己生命中的老闆，因為唯一能夠真正為你的人生負責的人，就是我們自己。誠如吳若權先生在推薦序中所言：「人生，就是從自己出發，繞了一大圈，再重新找回自己。路途的遠近，不是問題，重要的是你能不能透過自我對話，把握每一次機會，活出最獨特、最燦爛的自己。」

作者選擇以寫信方式來了解自己，因為書寫可以有機會讓他邊寫邊思考，回顧過去種種，從容地自我檢視，不必擔心浪費別人時間。我們可以依循作者腳步，以書中粗體字的重點部分，加以運用，也可以利用日記或電腦來記錄自己，只要你肯停下腳步，內觀自省，就會更瞭解自己，更愛

惜自己。

二、寫一封信與讀者對話

本書最特別的是，作者最後還寫了一封信給所有讀者，甚至留了他的電子信箱，衷心希望有人和他分享讀書心得和探索過程。對作者而言，每一封信，都包含著他自己生命中的片段及夢想和希望，更靠近的熱切渴望，還有心靈交流。這本書雖然結束了，但生命卻繼續向前航行，繼續尋尋覓覓，誰知道我們哪天又和作者碰面了呢？他引用惠特曼語錄⁵所言：「你別用我的眼睛看世界，也別用我的手去拿東西。」他寫此書，只是希望提供一種思考方式，不管大家同不同意他的看法，最重要的是，對自我能有更深刻的認識，用我們自己契合的方式發現自我，用我們自己的標準定義成功，他期望我們能找到心內羅盤，期望我們得到幸福。而幸福是什麼？是生活中能夠日復一日、時時刻刻都樂在自己從事的活動，這就是幸福。而找到自己，就是幸福的源頭。

肆、讀後心得

《這一生都是你的機會》這本書，提供不同的思考模式，讓我們放下手邊工作，靜心檢視自己內在，因為人生的機會，就隱藏在我們的內心當中。機會意指機緣運會，我們的生命中一直充滿機會，就看我們慧眼能否視出端倪，且在適當的時間掌握機會。然而機會之所以出現，有時候是我們大膽提

⁵ 惠特曼(Walt Whitman)，美國詩歌之父，十九世紀著名詩人及散文家。

出要求，它是可以被創造的，只要我們改變態度，改變看世界的方式，艱難可成鍊石，威脅化為機緣。反向觀之，機會一旦出現，也可以檢視我們的內心，是害怕、恐懼、不安、悲觀，或是學習、虛心、耐性、樂觀以對，由我們面對人生機會的態度，再一次認識自己、審視自己，不啻是更好的時機。在改變自己迎接機會之際，亦應隨機緣檢視自己，方能更深刻地瞭解自己、修正自己，由被動的等待轉為主動的迎接，由被動的接收變成主動的擁有，讓這機會成為自己享用的「活水源頭」。

一、改變自己迎接機會

生命中各種機會的質與量，直接取決於我們面對機會時的態度

(一) 自我診斷

安排自己獨處，真誠省思，如醫者所謂「望聞問切」，我們也給自己把把脈，用作者寫封信給自己的方式，自我對話。傅佩榮教授建議，可自問：我是誰？經歷過什麼事？在社會上有什麼表現？與別人關係如何？有什麼想法？想往那裡去？而這個「我」就是自我，我們必須學習面對自我、熟悉自我的形象，否則不易向前開展更豐富的人生。⁶然問診之際，不能自我膨脹，不能自我矮化，客觀地自我分析，因為沒有人比你更了解自己，找到那個真正的你；找到你夢寐以求的生活環境、真誠的情感以及生命的體驗；找到你內心真正的渴望。或許，

⁶ 傅佩榮，《管理自我的潛能》，頁 15。



這個自我診斷過程不如預期的那麼清楚或快速，這時候，敞開心胸，請個真心誠意的朋友指出在自己身上所看到的特質，並加以傾聽。自我檢視與對話是一切機會的起點，把自己當成實驗對象，仔細研究自己，記錄自己。作者亦言，他所認識的人當中，擁有優質生活的人（指廣義的優質，不僅是物質）都曾探索自己的才華，而且至今仍未間斷這樣的自我探索。

（二）自我認同

「Be the best of you, not better than you.」呈現自己最好的一面，不需打腫臉充胖子。如果你一直在意別人的眼光，藉由別人的觀點來定義自己，恐怕無法回答「我是誰？」這個問題。許多時候，我們的生命之所以變得複雜，常常是由群體影響所造成，由「群體之一」變成「個人」是有一條漫長的路要走，因為人無法獨立思考，對外在各種物品的依賴性遠超過對自己的信賴，例如：整天打高爾夫球、開著名貴跑車、身邊圍繞的盡是名流，是所謂成功形象。然而真正的成功，在於循序漸進地發現自己生命的目標，享受踏實的每一刻。不要由別人來告訴我們如何才算是成功，成功由自己來定義，不要再做那個背負著他人期望的自己了，找到自己，認同自己，活出自己，讓自己的內在心靈更加平靜，這將會使你成為獨一無二的人。用真心去感受，找到那個渴望的自己後，就要相信自己必定有能力改變自己的

生活，並發展出更堅強的內在力量。

(三) 自我形塑

沈清松先生⁷提到：我們自以為「自我」就是我的意見、我的看法，但事實上，那並不是真正的自我，而只是傳播媒體給我們許多的意識形態。當一個人整天看電視，便什麼事都作不成，與他人之間也無法深度溝通。相較於電視與廣播，「讀書」可以說是拓探自我的最好方法之一，因為讀書之際，自我的自覺可以說是最為深沈，最為理性，也最容易查覺。傅教授亦言及，學習的目的，不是累積知識，而是為了提供我們各種思考途徑與材料，再將這些材料提煉之後，才能構成自己的想法，重新形塑自己，發掘自己。如作者言，一個人可以重新解讀過去曾有的經驗，包括那些充滿威脅性的事件，換一種眼光去看事情，又是全新的感受，生活是不會有威脅的，所有的事件皆無好壞之分，可以任由你塗上自己喜歡的顏色，建構全新的自己。

(四) 自我凝聚

莊子言：「用志不分，乃凝於神。」意指精神不分散，技藝便能達到神妙境界。當我們專心用志，毫不分心，才能創造突破，如莊子寓言中「庖丁解牛」之境，所有偉大的創作，都是在這個自我凝聚的時

⁷ 沈清松，《追尋人生的意義—自我、社會與價值觀》，頁 17。

候迸發出來的⁸。《孫子兵法·軍爭篇》：「以近待遠，以逸待勞，以飽待饑，此治力者也。」韋健黎先生認為：此「逸」不是靜止不動和高枕無憂，而是養精蓄銳、積極準備；「待」不是守株待兔和坐等戰機，而是觀察情勢且創造時機。⁹近日得到奧斯卡導演大獎的李安，即是最佳寫照。雖於美國紐約大學電影科班畢業，卻無片可拍，但他並不甘於現實，在苦無機會之際，仍為自己理想而準備，他不斷地看電影、寫劇本，或幫別的導演寫劇本，累積電影編寫能力，一旦時來運轉，機會來臨，他便破繭而出，一展長才。成功是自我成長的果實，想要收穫這個甜美的果實，是需要時間和耐心，更需要會選擇方向的智慧。

二、隨順機會檢視自己

生活環境是威脅，還是機會，由你自己選擇

(一) 自我觀察

智慧始於自覺，我認為一旦逆境出現，便是自我情緒觀察的最佳時機了。傅教授說：「一個人只有知道自己的限制，才能發揮自己的能力」。他認為，人生的一切，都離不開起心動念，全都是心智在運轉，若要改變自己，得在這下功夫。心智潛能包括知、情、意三個部分，知的潛能稱為I. Q(Intelligence Quotient)，指一個人在學習、理解、判斷方面的能力；情的潛能稱為E. Q(Emotion Quotient)，指一個人了

⁸ 沈清松，《追尋人生的意義—自我、社會與價值觀》，頁 19。

⁹ 韋健黎，《把自己放對位置》，頁 137。

解及主導自己的情緒，以及與他人協調、溝通、互動的能力；意的潛能則稱為A. Q(Adversity Quotient)，指一個人面對挫折、逆境時的處理能力。¹⁰ 面臨逆境，冷靜以對，找出癥結所在，哪部份是別人造成的？哪部份是自己可以改善的？是自己認知不深、情感太過或意志不堅？透過知情意的分析，可幫助我們釐清與化解問題。凡事不能一己意，但最重要的是，透過自己各種感受歷練，加以修正心態，培養自我觀察能力，進而自我成長。

(二) 自我激發

人的偉大在於內在的心靈，顏淵自比於古之聖人時說：「舜何人也？予何人也？有為者亦若是。」〈孟子·滕文公上〉我們不應妄自菲薄，一旦對自己的期許出現，就代表我們的潛能躍躍欲試，準備開發出來了。潛能是與生俱來的，「潛」字代表，有一部分的生命是得隨著成長過程而開發出來的，每一個人都有特別敏銳的能力與特定潛能。但如何開發出來？傅教授的看法是，多看一些偉人傳記或欣賞電影、小說，借重別人經驗所累積的成果，透過他們來觀照，看到自己也可以和那些人一樣¹¹。「智者是借取經驗，而非購買經驗的人」，經驗的累積，就是成功的基石。誠如荀子所說：「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」〈勸學〉切磋琢磨，精益求精，每個人都必須在生

¹⁰ 傅佩榮，《管理自我的潛能》，頁 13-14。

¹¹ 傅佩榮，《從自我出發》，頁 46。

命的成長過程中不斷學習，建構自己的人生觀與價值觀，認清什麼對自己而言是最重要的，自我並非只是欲望，而有更豐富心靈內在，有待我們探索與激發。

(三) 自我創新

「創造力是最珍貴的財富，如果你有這種能力，就能把握生活的最佳時機，從而締造偉大的奇蹟。」拿破崙·希爾如是說。當我們身處逆境時，不能再因循守舊、墨守成規，應另闢蹊徑，即所謂創新。創新不需要天份，只需在失敗經驗基礎上，找出新的改進方法，就能轉敗為勝，把事情做得更好¹²。卡內基說：「沒有機會，這是失敗者的推諉，許多名人的成功，都是用他自己的能力去創造機會。」創新才能推向無限可能，等待機會是愚昧的行為，唯一能創造良機的，只有你自己。高大威先生認為「新」這個字有多重內涵，一是意味著追求進步的心理；二是寓藏了創造的力量；三是包含了冒險的勇氣。人有習性、惰性，而「新」象徵了從過去的習慣與成見中走出來。¹³物壯則老，惟有自我創新，方能流水不腐。

(四) 自我實現

真正的自我實現是自我超越，何以要超越？因為人生是不完美的，生命註定要變遷，世事無法順從己意，而我們希望人生是快樂圓

¹² 韋健黎，《把自己放對位置》，頁 71。

¹³ 高大威，《儒家四重奏》，頁 74。

滿的。傅教授依知、情、意提出培養智慧、陶冶審美及宗教信仰此三種途徑，以達到真善美之境。「知」即理智，追求的是智慧，其範圍與內容是無限的，莊子說：「吾生也有涯而知也無涯。」在資訊充斥的時代，應選擇對生命有益的知識，否則只是浪費時間。「情」是情感，追求是修養，現在的人工作效率都很高，使得我們有更多的時間去感受美的事物，例如聽演講、看表演、觀光旅遊，讓自己在休閒的時刻真正回到整體的生命。「意」代表意志，每個人都是過去的我所累積起來的結果，每一次意志的選擇，都會影響人格的形成。人的一生是價值實現的過程，印證價值是意志不斷選擇應該掌握住的基本原則。知情意的滿全與修養，即是自我實現的方式。¹⁴

透過「自我診斷」、「自我認同」、「自我形塑」與「自我凝聚」，我們內在沈潛的力量便會默默地茁壯，迎接新契機；另一方面，再隨順機會「自我觀察」、「自我激發」、「自我創新」與「自我實現」，一旦時機成熟，成功的夢想終會實現。

伍、個人見解

作者是以書信方式自我對話，為的是尋找真正的自我，只要靜下心來，隨時都是發現真我的機會。但人不能封限於自我中心，無視於社會理想之價值，所以我認為運用這個追尋人生意義的方法，可由自我內在觀察，拓展至

¹⁴ 傅佩榮，《從自我出發》，頁 35-37。

自我外在身分，更發揮到對國家共榮的意識。所以發現自我內在機會的同時，即是發揮公務員功能的機會、發展台灣立足世界機會的一刻。

一、自我機會

認識自我是一切的開端，藉由蘇軾〈定風波〉一詞，更進一步地探討自我機會之存在。這闕詞是蘇東坡被貶至黃州第三年所作，在詞牌下的小序中言由：「三月七日沙湖道中遇雨，雨具先去，同行皆狼狽，余獨不覺，已而遂晴，故作此詞。」負詞曠之盛名的大文豪，是如何產生不同於狼狽人的心態，行走於惡劣的天氣之下？

(一) 自我轉變

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行

「穿林打葉聲」表示雨勢不小，雨水打到葉子上都鏗鏘有聲。對這外在的逆境，得「莫聽」地不受其影響，人世的喧囂、外界的風雨，都不能將我們的內心打亂，反正又無從遮蔽，何妨放開心胸，安閒鎮定，體驗雨中漫步之趣。當風雨襲人，如果我們先驚慌失措，那可能被風雨打倒之前，自己就已經嚇到而裹足不前，何論從容應付？葉嘉瑩教授認為：雖不怕風雨，但也不能站在原地頂風淋雨，仍得「吟嘯徐行」，往自己該走的路走去，朝自己的目標邁進。¹⁵生活上之人事物，以機變智慧面對，清楚自己的理想，明白自己的定位，泰山崩於前而

¹⁵ 葉嘉瑩，《陶淵明飲酒詩》講錄，頁 68-69。

色不變，視外在風雨為歷練，化危機為轉機，生活自感逍遙。

(二) 自我堅信

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生

「竹杖芒鞋」代表一般百姓，「馬」暗譽官員，原指無官一身輕之意。但若指涉於人生道理上，則言在人生的羊腸小徑上，雖有煙雨遮斷前路，但堅信自己潛藏的能量，明白一切風雨終將過去，只要輕裝簡從，生活單純，反而能一任平生之自在。自信，使不可能成為可能，得培養出阿基米德「給我一個支點，我就能移動地球」的信念，直到成功。人有無窮盡的欲望，人有無止息的紛擾，但是只要相信自己，提起勇氣，便能從容面對人世盛衰、榮辱、禍福之變化，洞貫萬物，往前直前。

(三) 自我評價

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎

微涼的春風吹來，雖然有一點寒意，但峰迴路轉、柳暗花明，說不準可愛的陽光正斜掛山頭，迎接著自己的到來。自己的價值由自己決定，不需要向任何人做出解釋，每個人都是一道風景，認清自己，正確評估自己的實力，在恰到好處時停下腳步，方能欣賞到自己這道風景的美，也能體會外物所散發出來的另一種美感，而「塞翁失馬，

焉知非福」，目前困境或許是為下一段順境所必須之鑰。誠如作者所言，為了讓生命中充盈著真正在乎的事物，我們得清掉多餘的「碎石子」(壓力或閒語)，如此才能輕車簡裘，行路萬里，平順自在。

(四) 自我安頓

回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無情

在風雨之後一定會見到彩虹，堅信「苦雨終風也解晴」，葉教授解釋這段文本時認為，雨一定會住，風一定會停，天下哪有不更替的陰晴、不代謝的衰榮，但雨過天晴，回首看看剛走過的那條因殘枝敗葉的蕭瑟路，已然是「也無風雨也無晴」了。¹⁶安頓自我身心，便無因風雨而生之苦惱，亦無天晴而生之歡愉，因為這都是宇宙萬變的道理，一切終將過去，當下體驗卻無須記掛，方能至「達人大觀，物無不可」之境。

「萬物靜觀皆自得」、「落花不是無情物，化作春泥更護花！」轉變自己、相信自己、評價自己，最後安頓自己，隨境成長，這一生便都是我們的機會。

二、公務員機會

瞭解自我機會的原則，身為公務員的我們，如何在工作崗位上發揮所

¹⁶ 葉嘉瑩，《陶淵明飲酒詩》講錄，頁 69。

長？又該以什麼樣的態度來面對工作的挑戰、把握與人互動的機會？我認為有下列幾項功夫可以入門：

(一) 不自我設限—君子不器〈為政〉

孔子所謂「君子不器」，意指有修養的人，不能像器具一般只具備某種特定的功用。高大威教授於〈人品與物品〉¹⁷這篇文章提到：君子不器是提醒人，不要只重才藝而失落了人類所特有的生命氣質而物化。所有物品都是具有特定用途的工具，但人是具有靈性的生命，而這個靈性可以經由自覺而修養得更高、培育得更精。如果每天麻木不仁的活著，學習只是為了謀生，賺錢只是為了炫耀，那便是將自己侷限一隅，也枉為自己成為人類的價值了。公務人員很容易習於慣性思考、默守成規，因循往例而不知變通，如同器皿一般物化，也因此常為民眾所詬病。我認為應以依法行政為準則，便民利民為優先，將心比心，建立新的服務典範。

(二) 不自我損道—君子謀道不謀食〈衛靈公〉

西塞羅有句名言：「我們要為活而吃，不要為吃而活。」與「謀道不謀食」、「憂道不憂貧」的含意一樣，都在喚醒我們，人生的目的和憑藉不能混淆，不容倒置。¹⁸陶淵明有不為五斗米折腰之氣概，孔子亦有「飯疏食、飲水，曲肱而枕之，樂在其中矣」、「不義而富且貴，

¹⁷ 高大威，〈儒家四重奏〉，頁 178。

¹⁸ 高大威，〈儒家四重奏〉，頁 18。

於我如浮雲」〈述而〉之豪邁，千萬不能為不義之財而折損道德，生活簡樸就一定是失敗者嗎？但為何他們能夠快樂呢？人的際遇雖受制於客觀環境，不必強求；但是人應該界定自己使命，將「求仁得仁，又何怨？」、「君子有所為，有所不為」提升到「樂亦在其中矣！」¹⁹

(三) 不自我為是一君子求諸己〈衛靈公〉

君子雖「不病人之不己知」，但行有不得，無不反求諸己，「君子求諸己，小人求諸人」乃論君子與小人在責任感上的差異，君子勇於承擔責任，凡事求己，自我省察，力求改進；小人則是氣度狹小，推卸責任，委過於人。人們容易看見別人的缺點，指責別人，對自己卻視若無睹，很會原諒自己，這是人性弱點之一。凡事應先往內自照，甚至將自己的缺失或弱點，自諷一番，旁人也不好再批評我們，或許還能得到別人讚嘆我們的勇氣與坦白。身為公務員，面對民眾的怨懟，我們應拋棄成見，設身處地，不可一昧墨守成規，甚至因此刁難。

(四) 不自我權衡一君子之德風〈顏淵〉

〈論語·顏淵〉：「子欲善，而民善矣。君子之德風，小人之德草，草上之風，必偃。」草偃風從，在上位者乃具凝集人心之力量，其風範、氣度和品格能夠容易且快速地影響和薰陶在下位者，所以為政者必先正己，然後才能教民。左海倫女士認為，學而優則仕，讀聖賢書，

¹⁹ 傅佩榮，《論語的智慧》，頁 185-186。

從自愛到博愛，再去從事公眾事務，就不會有太大的失誤了。²⁰證嚴上人《靜思語》：「人因自覺而成長，人因自滿而墮落」，為政者不可自滿於權貴，專橫自傲，應轉換立場，真誠主動提供民眾滿意之服務為要旨，聆聽且包容不同想法，創造優質組織文化。

三、台灣機會

當國家將任用派令交給我們的同時，代表國家把發展機會交到我們手裡，每一位公務人員都是政府機關的資源因子，角色定位應以自我管理取代被動控制、價值觀念應以顧客至上代替老闆第一，而組織編制亦應以合作的工作小組取代分工的功能部門²¹，一旦公務人員能於工作崗位播種耕耘，國家方能有成長收穫的機會。

(一) 知識經濟

「知識經濟」(Knowledge-based Economy)，泛指以知識為基礎的新經濟(New Economy)運作模式。知識需要獲取、累積、激盪與修正，新經濟是指跨越傳統的思維及運作，以創新、科技、資訊等為成長動力，而這些因素的運作必須依賴知識的應用與轉化。²²高希均先生提倡「有靈魂的」知識經濟，其所謂靈魂象徵著思維的真、行為的善與效果的美。²³如何使公務人員知識經濟與服務理念達成此境界呢？整

²⁰ 左海倫，談儒話墨說道：文思三部曲，頁 38。

²¹ 李世傑，〈知識經濟與服務型政府〉，90 年 9 月 26-27 日於公務人力發展中心。

²² 高希均，〈八個觀念改善台灣〉，頁 92。

²³ 高希均，〈八個觀念改善台灣〉，頁 107-108。

合訓練資源，專精專業之學養，善盡職能，為民服務，洞悉競爭優勢，以團隊協力之精神，創造行政績效為理念。

張忠謀先生說：知識經濟的重點不是知識，而是轉知識為利潤。²⁴對政府機構而言，政府成立目的當然不是為了利潤，而是為政治消費者（納稅人）對政府的期待，建立以顧客為導向的服務型政府。政府應推動組織再造、重新檢討政府角色、定位與功能，改造制度，使公務人力及服務有更大發揮空間。²⁵有知識經濟型的企業型或服務型政府，及政治、人才、法制與社會倫理環境的配合，方能滿足民意需求、領導經濟成長及提升國家整體競爭力。

（二）學習型團隊

身為政府團隊一份子的公務員，又該如何在知識經濟時代，創造自己的價值呢？中山大學梁定彭先生認為，首要培養創新能力，二為學習能力，三是資訊科技的領悟，最後為管理技術。美國認為人力資源才是知識經濟發展的核心，因此積極投資於教育及科技發展。教育的價值在於培養獨立思考及通識，建置國家公共知識庫，再善用知識，解決全民問題。

「學而時習之」，目前公務人員學習機會相當地多，如行政院人事行政局訂定「公務人員終身學習推動計畫」，用以規劃公務訓練機構轉

²⁴ 張忠謀，〈知識經濟之迷思〉。

²⁵ 李世傑，〈知識經濟與服務型政府〉，90年9月26-27日於公務人力發展中心。

型，公務人力資源發展，引導公務人員作有計畫之學習，養成公務人員在工作中、生活中學習態度。其另有「E 等公務園」、「公務人員學習入口網」，而行政院研考會亦有「電子化政府網路文官學院」、考試院公務人員保障暨培訓委員會「國家文官 e 學苑」等學習途徑，皆為推動全國公務人員學習，培訓現代化、科技化及資訊化的人才與服務效能而努力。

(三)發展經驗

台灣有許多成功的發展經驗，在自由民主憲政、社區建設、財經貿易、醫療科技、生態研究及學術人文方面，都有值得世人稱道的台灣經驗與奇蹟。龐建國先生曾提出²⁶，1990 年代中期以前，台灣經驗在國家發展比較研究領域中一顆熠熠發光的明星，而現在這顆星的光芒卻逐漸黯然失色，我們應歸納出過去成功的線索，順應國際大勢，善用競爭利基，再次使之燦爛輝煌。台灣成功經驗無論大小都是可以輸出至全球的，例如全球最大入口網站雅虎(Yahoo!)破天荒採用台灣分公司Yahoo!奇摩所創造的「知識+」產品，它是提供系統化處理及搜尋服務，網友們可以留言或提問，且由網友來回答及評價回答者的表現，這樣的問答過去是無法累積的。雅虎全球看到台灣「知識+」後，便立即以此為基礎，打造一個全球性的平台產品，並於美國時間

²⁶ 龐建國，〈台灣經驗今昔〉，財團法人國家政策研究基金會科技經濟組顧問，94 年 9 月 5 日國政評論。

2005 年 12 月 8 日以「Answers」為服務名稱放在雅虎全球的網站上，供全球網友試用²⁷。

「知識就是力量」、「工欲善其事，必先利其器」，知識就是我們生活的最佳利器，只要我們願意學習，加以整合創新，知識就能改變自己命運，甚至國家命運。

陸、結語

當我們追求有意義、有價值的事物或學問時，心理上便會有所轉折，文學家王國維曾藉由古人之詞，評斷意境，進而被譽為「人生三境界」說，在此亦可引用來分析自我機會之法：

一、自我突破

昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路〈晏殊·蝶戀花〉

黃光國教授²⁸認為，此一境界在心理上是「自己覺得有意義、有價值的事情，在別人不認同之際，難免有些失落感」，雖然如此，仍獨自登上高樓望遠，想必是追求理想的意志不凡。史蒂芬生曾言：「沒有污雲，沒有暴風雨，便沒有美麗的彩虹」，外在風雨往往能驚醒安於現狀的人們，反而促使我們去追求更遠大的目標，每個人的生命過程有其限制，不能與人分擔或替代，但若是遇到人生困境，就要「自我突破」，勇於改變，因

²⁷ 何英燁，〈Yahoo! 奇摩台灣經驗輸出全球〉，2005 年 12 月 9 日，台北報導。

²⁸ 黃光國，〈自我實現的人生〉，台灣大學心理系教授。

為「塞翁失馬，焉知非福」，以機變智慧轉化，便可迎刃而解。

二、自我執著

衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴〈柳永·鳳棲梧〉

黃教授續言：「雖因自己與別人理念不同，而感到寂寞，但仍應為自己的目標全力以赴。」孔子所謂「盡人事，聽天命」、孟子「盡其心，知其性」、「人人皆可為堯舜」，一個人做事，若不盡心盡力，便無法知道自己擁有什麼潛能。人要有理想，要勇於嘗試，更要有毅力、恆心去培養水到渠成的種種條件。²⁹一個有自信的人，會盡所有的力量去克服他所能克服的缺陷，實在無法改變，他就會竭力加以利用。這是最辛苦的階段，要將挫敗當做考驗與磨練，勇往直前，不要氣餒，讓決心和信心生根，要得到成功的人生，便得「自我執著」。

三、自我無悔

眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處

〈辛棄疾·青玉案〉

有第一階段的立志突破，再經第二階段的持之以恆，人生所追求的大事業在歷經萬苦之後，便會「不經意」地完成，自然能水到渠成，達到理想。追求歷程豐富更甚於目標達成，當我們為理想付出心力，等實現了所

²⁹ 鄭石岩，《隨緣成長》，頁 17。



追求的目標之際，這時我們才真正地瞭解人生，體會忘情得失後的自在。

葉嘉瑩教授在《迦陵談詞—談詩歌的欣賞與人間詞話的三種境界》闡釋中，提及三種境界之難，第一難在情有獨鍾的「擇一」，第二難於衣帶漸寬的「固執」，第三難為無怨無尤的「殉身不悔」。發揮所長勝於補短，選擇自己最擅專的潛能，擇善固執，機會就會不經意地出現在我們的身邊。

幸福是機會的影子，幸福是在生命之中指引方向的美好感受，「做你內心真正想做的事，這時你便不會不滿足，不再心存妒忌」³⁰。審慎面對當下每一刻，因為你不知道這一刻會不會是下一刻的機會。這一生都是我們的機會，檢視深度自我、培養高度自覺的機會。「問渠那得清如許？為有源頭活水來！」開溝引渠的朋友們，你找到生命中的活水了嗎？

（本文作者為財政部台北市國稅局書記）

³⁰ 莫瑞，史瓦茲教授之語，出自《最後十四堂星期二的課》。



柒、參考文獻

- 一、 葉文可 (民 93)。人生中不可不想的事。臺北市：方智。
- 二、 高大威 (民 82)。儒家四重奏。臺北市：書泉。
- 三、 南懷瑾 (民 92)。南懷瑾講述論語中的名言。臺北市：薇閣文化出版，
老古發行。
- 四、 沈清松 (民 85)。追尋人生的意義－自我、社會與價值觀。臺北市：
台灣書店。
- 五、 鄭石岩 (民 90)。生命轉彎處。臺北市：遠流出版。
- 六、 鄭石岩 (民 88)。換個想法更好。臺北市：遠流出版。
- 七、 鄭石岩 (民 87)。隨緣成長。臺北市：遠流出版。
- 八、 吳榮斌 (民 87)。成功的第三條路(1)－做人八大藝術。臺北市：文
經社。
- 九、 傅佩榮 (民 93)。會思想的蘆葦。臺北縣新店市：名田文化。
- 十、 傅佩榮 (民 82)。論語的智慧。臺北市：皇冠。
- 十一、 傅佩榮 (民 81)。從自我出發。臺北縣中和市：旭昇。
- 十二、 傅佩榮 (民 92)。管理自我的潛能。臺北市：天下遠見。
- 十三、 韋健黎 (民 95)。把自己放對位置。臺北縣汐止市：采竹文化。
- 十四、 馬誠譯 (民 82)。怎樣設計你的一生。臺北市：方智。
- 十五、 高希均 (民 92)。反冷漠的知識人。臺北市：天下遠見。
- 十六、 高希均 (民 93)。八個觀念改善台灣。臺北市：天下遠見



- 十七、 葉嘉瑩（民 89）。陶淵明飲酒詩講錄。臺北市：桂冠。
- 十八、 戴晨志（民 95）。靠志氣，別靠運氣。臺北市：時報。
- 十九、 字解文說工作室（民 92）。古典詩詞流行讀。臺北市：商周。

