



快樂人生

◆ 邱昭蘭

壹、前言

本書是作者花費將近七年的時間，從閱覽過的許多書籍、故事、電影，以及聽過的歌曲中，思考領悟出一些可以解決這些人生困境的答案，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。

作者筆下的『老闆』，只是個虛設的對象，並假借和上級朋友談心，說出自己探索內心和人間的過程。作者的第一封信，就提出一句警語：「若說我們必須賺錢維生的話，那就意味著生命已經奄奄一息了。」因為，我們的生命應該是充滿感覺、幸福、創意、愛和親密感，這些才是我們應該努力去賺取的。只要活著就不需要去想賺錢維生，因為從我們出生那一刻起，我們已經賺到了生命。

作者的第二封信，要我們簡簡單單過日子。其實，生活所需花費非常少，但我們卻可以把它弄到相當複雜的地步，已開發或開發中的社會，卻把我們帶向憂鬱、孤獨和焦慮，一切都是社會壓力下的產物。

作者的第三封信，說明為了一份薪水，要付出多少代價。意謂人們不能老是以為，只要賺了很多錢就會有幸福人生，卻完全不顧自己被壓抑的渴望和天分。一個充滿感動的人生，是我們的能力、熱情和日常工作的交集，也



就是職業和熱情相結合。唯有如此，「工作」這兩個字的價值才得以提昇，創造力也將由此產生。

作者的第四封信，說明壓力與憂慮的來源。我們為了滿足物欲，不得不向自己不喜歡的工作妥協，壓力就跟著來了。

作者的第五封信，說明恐懼是最險惡的敵人。恐懼是我們最大的絆腳石。決大多數的沮喪，源自於我們內心的恐懼，發自內心的誠實想法，終究會成為我們的財富。

作者的第六封信—換個想法更好。大地擁有足夠資源滿足所有人的需求，但沒有多到可以滿足某些人的貪婪。

作者的第七封信—你曾傾聽過內心的聲音嗎？為什麼我們必須傾聽自己的心聲呢？因為我們的寶藏都在那裡呀。自我診斷的第一項工具就是自我傾聽，人只要懂觀察和傾聽，大概就能學會所有重要的事情了。如果我們想主導自己的人生，首先要做的就是傾聽自己的心聲，認真去探究自己到底真正想要的是什麼。生活節奏若長時間處在疲於奔命的狀態，我們將會變成連自己都不認識的陌生人，故應及早傾聽自己的心聲，見證自己內心的感受。

作者的第八封信—改造生命的元素—潛意識與想像力。當一個人失去想像力時，死不足惜。但一個充滿想像力的人，死了就太可惜了。潛意識和想像力是忠誠而熱情的愛侶。對潛意識和想像力而言，極限和蕃籬都是不存在的；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。一旦我們開始過新生活，創意自然會不段延伸，生命的空間也充



滿了無限的可能性。

作者的第九封信—承認自己需要幫助。承認自己是生命的原因而非結果，這樣能夠讓我們心無畏懼，感受到一股新能量。只有除去心中的窒礙，才能跨出尋找自我的第一步！除非我們做自己的礦工，否則無法採集到真正的智慧寶礦。若要過真正幸福的生活，或許就應該誠懇面對自我才對，仔細檢視自己原本的面目，若需要幫助，就應該坦然求助於人。

作者的第十封信—尋找自己遺忘多時的才能。所有的人一生都會有個目標，每個人都有與生俱來的天分或特殊才能，那是我們能夠奉獻給他人的禮物。我們的內在潛藏著一股能量，若要取得它，只要關注自己就可以了，這股能量都是樂觀而正面的。然而，如果我們跟本就不知道要航向哪一個港口，那麼，任何風向都對我們不利。

作者的第十一封信—機會出現時，你準備好釣竿了嗎？成功者皆是起而行的行動派，他會尋找有利的情勢，如果找不到，那就創造它。我發現自己的生命中一直充滿機會，生活的環境是威脅？還是機會？由自己選擇。機會不只是運氣的果實而已，它是可以被創造的。為了創造機會，我們必須知道自己真正想要的是什麼。一個人絕對可以選擇自己想要的生活方式，不必活得像個被迫害似的可憐蟲。

作者的第十二封信—相信自己。人類應該找出通往內心之路，澈悟了解自己存在的意義。生而為人，不能就像垃圾一樣消失在歷史中就算了，而是應該了解自己的命運，坦然面對生命有限的事實……並拯救自己的靈魂。我



們絕對有義務去分析自己，我們是否真的如別人所說的那樣？我相信我們一定比別人眼中的自己精采多了。我們必須克服的最大障礙，其實是我對自己的看法。

作者的第十三封信—做自己生命的主人。我們都看不清真相……因為我們總是執著於自己的觀點看事情。當我們不再成為別人的附屬品，而是自己生命中最重要的人，幸福才會來叩門！發自內心的誠實想法，終究會成為我們的財富。

作者的第十四封信—有時候，自私一點是必要的。利己主義並不是為所欲為，而是希望人人都能活出自己。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。在生命中的某些時刻，如果我們移動了位置，堅持走向自我實現之路時，千萬別在意旁人是否了解我們，只要我們了解自己就夠了！

作者的第十五封信—幸福的羅盤。做自己內心真正想做的事，這時候我們再也不會不滿足，也不再心存妒忌，老是想要別人的東西。反之，我們將會被生活壓得喘不過氣來。幸福來自於擁有心靈與人性中美好的部分。我們為什麼而活？每個人都能選擇自己要走的路。找到人生的方向和意義，將是邁向成功的基礎。

作者的第十六封信—我就是自己生命中的老闆。當一個人能在自己面前卸下面具，也能夠毫無偏見地與人相處時，那就表示他已經有所成長了。我就是自己生命中的老闆，唯一能夠真正為我們的人生負責的人……就是我自



己。我的人生方向由我自己主導，找到自己，就是所有幸福的源頭！

作者的第十七封信—編寫自己的人生劇本。未來是無法掌握的未知數，當下卻可能稍縱即逝。若要獲得真正的自由，我們必須能夠捨棄原來的舊習性，如此才能找到自己的潛力。最重要的是，你必須弄清楚，自己究竟是否真的喜歡這一切？一旦我們有勇氣認同自己也能夠掌舵時，就可以駕著船航向自己想去的港灣。

作者的第十八封信—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九十一歲還能像現在這樣工作，一年拍一部電影，直到長長久久。我們的工作就是發掘工作的樂趣，然後全心投入，絕對不要再做讓自己不快樂的事。我們若不經常去傾聽自己內心的熱情，機會可能在面前溜走，卻渾然不知。

作者的第十九封信—堅持到最後一秒鐘。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，天才背後的創意，常常是堅持、耐心和專業的成果。為了把機會建築得更加堅固，必須用恆心當水泥，同時謹記—妨礙我們達成目標的人，總是我們自己。

作者的第二十封信—忘掉「運氣」這回事。九十%的成功例子，純粹只是因為堅持。不要老是把運氣放在心上(運氣好、運氣不好……這些跟本就不存在)，忘卻這些不可知的因素，儘管去做自己想做的事，我們的生命由自己掌握。如果中途發生了不好的事，也應該逆向思考：「這是厄運還是幸運？誰能說得準呀！」我們的下意識就是我們最主要的盟友，而想像力則是它的語言。



達成夢想和目標的訊息都在下意識裡，它會默默完成這些任務，總有一天會讓我們充滿喜悅。

作者的第二十一封信—成功，自己定義。真正有智慧的成功，是在於循序漸進地發現自己生命的目標，在這個過程中，我們享受著踏實的每一刻；用我們自己的方式和標準定義成功，不要由別人來告訴我如何才算是成功！因為別人只會告訴我們成功應該這樣或那樣，但從來不說明如何邁向成功，或是應該用什麼樣的態度去努力。

作者的第二十二封信—向日本竹子學習。要怎麼收穫，先那麼栽，想要有收成，就必須給予時間，讓作物成長、成熟，絕無捷徑，要有耐心，並持之以恆。即使不是種田的農夫也知道，所有的好收成都需要的必備要件是優良的種子、適當的施肥以及持續的灌溉。

作者的第二十三封信—清除周遭的碎石子。幸福的祕訣是：簡單的生活、豐富的心靈。但問題是，人們多半是心靈太貧乏、生活太複雜。當我們打算要過自己夢寐以求的生活時，設定一些有助於開始新生活的義務和目標是很重要的。

作者的第二十四封信—寫封信給自己。只有自己才能決定如何使用上帝給我們的時間。所有的夢想，唯有在化成文字、數字、圖表或影像之後才會實現。

作者的第二十五封信—成為好老闆的關鍵。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。讓一個人做自己，他將永遠展現本性。



讓一個人發展自己的能力，那將是他未來的成就。

貳、生命的意義

白雲為天空增添色彩，花朵為大地帶來美麗，而渺小的我，在面對生命短暫有限的時刻，又能為這世間做些什麼？望著碧藍藍的天空，我的腦海盡是問號，我不斷地反問自己，卻沒有答案。尋尋覓覓中，讓我驚雀的發現……這本書已經給了我想要找的答案。我知道，我不是最好的，但卻是最獨特的，我不一定可以成為第一，但絕對是唯一。

在西敏寺的地窖裡，某位十一世紀的英國主教的墓碑上刻著下列字句：當我年輕自由的時候，我的想像力無遠弗屆，我夢想要改變世界。當我年紀稍長較有智慧的時候，我發現這世界並不會改變，於是，我把眼光放低一點，決定只改變我的國家。但是結果還是一樣，國家依然不變如故。當我日漸薄暮，我最後奮力一搏，我只求改變我的家庭，和那些我最親近的人，但是，可悲啊，他們絲毫不為所動。現在，在我臨終之際，我忽然明白：倘若我能先改變自己，接下來，我的家人會以我為模範跟著改變。藉著他們的啟發與鼓勵，我將有能力改善我的國家；接下來誰知道呢，我或許早就改變了這個世界。

是的，想要改變現況，擁有一切的夢想，皆從改變自己開始。林語堂曾在生活的藝術中也點出了這種哲理——心靈的平安，來自於接受困境，因為接受以後，就能釋放心靈的力量。想想看，一旦我們接受了最惡劣的狀況，以後的日子所有都是『得』，不再有『失』了。人們在體驗困苦艱難的環境時，

才能感受到自己生命的價值。所以讓我們一起來學習在困境中自信的成長，再設法改善現況，生活一定更有趣，生命也會變得更有意義。

美國詩人惠特曼語錄：「今天，我在破曉前登上山頭，凝望著滿天星辰，我對自己的內心說：『當我們認識了全世界，也體會了各種喜悅和智慧時，我們的內心能否因此平靜而滿足？』我的內心這樣回答：『不會的，到達這樣的境界後，我們唯一能做的是繼續努力。』」但願我們在自己身上找到引導人生的能力，但願我們能找到自己內心的羅盤。到時候，我們再也不會願意接收「二手」甚至「三者」的思維。惠特曼語錄中又說到：「你別用我的眼睛看世界，也別用我的手拿東西。」這兩句話蘊含了很重要的意義：我可以跟著你一天一夜，但之後我就得離開了。我們出生和死去的那一刻，都是孤獨一人，中間那段所謂的人生，則是日日夜夜都有其他人相伴。這些人一路伴隨我們成長，用愛教導我們走自己的路，告訴我們別用他人的眼睛看世界，我們要相信自己的眼光，我們要做個獨立自主的人。

這本書讓我重新省視自己是否依然庸庸碌碌的忙碌一生？生命的價值何在？在這個娑婆世界裡，一切雖不盡完美，但也有許多的酸、甜、苦、辣與美好的事物，待我們去開創…，經幾番思維之後，我想，該是我靜下心來，傾聽自己內心世界，朝著人生目標飛翔的時候了。畢竟今生為人不易，何不快樂樂的在自己的舞台上盡情地揮灑呢！不僅是為了活出自己，也是為了活潑可愛的下一代，願他們能展翅高飛，翱翔自己的快樂人生，也為了這一片土地，但願不再是社會貪瀆案件層出不窮，每個人皆能發揮所長，用愛耕

耘這片土地，社會呈現一片和樂繁榮的景象。

參、如何尋找生命中的羅盤？

本篇前言中已將作者可以解決這些人生困境的答案，透過虛設的 25 封信表達出來，本篇乃將此 25 封信之重點做心得彙整，並進一步探討如下：

一、不需要去想賺錢維生。

(一) 為了一份薪水要付出多少代價？

民以食為天，自古士大夫更有以「為五斗米折腰」的，萬物汲汲營營的皆是為了生活。翻開報章雜誌，所聽所聞，諸如：因為三餐不繼，為人父者舉家尋求各種途徑了斷生命…等等，諸如此類的案件，不勝枚舉，大多數的人為了生活，確實曾經犧牲掉家庭、休閒、健康，甚至忽視自己的感受而麻木的生活著。只為了一份薪水，多少優秀的上班族，從事著不適合自己的工作，承受巨大的壓力，內心深處，交雜著痛苦與煩惱，總想著，等賺夠了錢，再去圓自己美麗的梦想，但是這一天卻總是在遙不可及的未來。人們不能老是以為，只要賺了很多錢就會有幸福的人生，卻完全不顧自己被壓抑的渴望和天分。

其實，只要活著就不需要去想賺錢維生，因為從我們出生那一刻起，我們便已經賺到了生命。一個人打從呱呱墜地開始，獲得的第一個允許便是生活，接下來還會慢慢接收其他的允許，漸漸也能為自己的生命負責，因而興起了改變人生的念頭。只要我們願意，我們可以為自己的劇本擬草稿。只要我們走在自己的路上，達到目標的喜悅終能超越恐



懼的。

(二) 為了滿足物欲，不得不向自己不喜歡的工作妥協，壓力就跟著來了。

我們絕大部分的憂慮與緊張，來自於成千上萬的人從未能發覺自己喜愛並擅長的工作，結果因為覺得浪費生命從事自己厭惡的事情，而心生煩躁，不得平靜。

二、簡簡單單的過日子。

(一) 生活所需花費非常少。

一個炫麗、豐富、有意義的人生，重點擇要在豐富的心靈，因物質生活簡單，生活所需花費其實並不多，所謂『知足常樂』就是這個道理，故應訂定一些有助於開始新生活的義務和目標，是很重要的；而由我們自己所決定的新生活，將會是我們生命中真正的主人。

(二) 大地擁有足夠資源滿足所有人的需求，但沒有多到可以滿足某些人的貪婪。

我們生活的環境，不但資源夠豐富，而且各種需求也都獲得了滿足：人類什麼都有，唯獨少了自己。打開電視新聞，最近政壇上貪瀆弊案層出不窮，不少達官政要因此斷送了大好前程。所以，從小培養控制欲望的能力，是有必要的，如此才有機會造就日後成就大事業的基石。

(三) 清除周遭的碎石子。

清除一切不必要的雜物，避免不必要的花費。有些義務也會讓人不自在，這就像碎石子跑進鞋子裡一樣，舉凡債務、貸款抵押等類似的狀

況，都屬於這種讓人不自在的義務，若想一路平順自在，就別讓碎石子老是跑進鞋子裡。清除我們鞋子裡，以及路上的碎石子，這不是件容易的事，但絕對是非做不可；為了邁向真實的人生，我們必須自由自在才行，為了做個自由自在的人，身上的行李越輕便越適合走遠路，我們如果想從此開始欣賞生命中的風景，最好放慢速度，採點煞車，甚至連油門都別踩了，這樣能夠幫助我們更有效地重新分配資源，除了減速之外，能讓自己淨空更好。

三、發自內心的誠實想法，終究會成為我們的財富。

(一) 傾聽內心的聲音。

探究自己這一生最想做的是，最困難的部分並非預設「年老」時想過什麼樣的日子，而是我們當下要怎麼安排自己的生命。傾聽自己內心深處的聲音，足以讓我好好重新認識自己。請特別注意啊，是「重新認識自己」，換言之，我是回過頭來再一次地認識自己啊！不管是對自己或對別人，認真傾聽、懂得傾聽絕對是值得的。

除了清傾聽之外，閱讀也可以帶來莫大的幫助，幫我們找到自己的本質和靈魂，透過文字，我們的經驗躍然紙上。只要懂得傾聽，我們就能打開心門以及世界之窗，適保有個人的獨特性，同時也与他人建立關係，這個美好而堅定的關係，必要時也很容易就能脫離的，因為這是一種連結，但不是死結。

(二) 尋找自己遺忘多時的才能。

夢想發揮到極致，開始的方向很重要，選擇自己的興趣和專長，才不會白費力氣、走冤枉路，確定了自己最棒的部分以後，自然會發揮到淋漓盡致。所以，要想擁有真正的快樂，除了要時時充滿幸福感之外，還有一項重要的因素，那就是要善用與發揮自己的『特殊優點』。我們每個人都有某一方面做得特別好，最能發揮到淋漓盡致，或常在這種工作上有神來之筆，能多多運用與加強自己的『特殊優點』，我們不但能更有成效，還能創造雙贏，時時沉浸在愉悅與幸福中。而發掘才能的方式，可多嘗試新的事物，多與人互動，透過這些經驗的累積，來發掘自己的潛能。

一顆蕃茄，養得再好，也不會變成西瓜！所以我們要認清自己，找到自己的優點與特質，然後全力以赴，把自己的長處發揮得淋漓盡致，就更有機會創造一個有成就感的人生。相信自己——這是心靈的廟堂。接受造物主所創造的我們，以及賴以維生的社會與連帶發生的所有事情。偉人總是能做到這點，他們將自己毫無保留的交付給生命，不顧一切的以絕對的信心和辛勤的工作，使自己卓越出眾。做為現代人，我們應該步其後塵，不要退縮、怯懦的躲在牆角，而應影響及救贖這個世界，使其由黑暗混亂中走向光明。

(三) 堅持走向自我實現之路。

只要我們深信自己做的是對的，就不要讓任何事拖累。世界上的豐功偉業無不是對抗『不可能』的成果。重要的是不怕困難，完成使命。



只有那些經歷過挫折，並勇於面對問題、克服過困難的人，才有能力得到真正的成就與快樂。

當我們替自己的失敗找借口時，最好的方法就是歸咎別人。但是，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？一個人之所以能成為異於常人的天才，是因為他能展露一直被隱藏的才能。因此堅持下去……別把事情拖延到明天，最好是今天就踏出第一步，此時此刻，馬上行動。

(四) 做自己內心真正想做的事。

一個人能夠做自己最喜歡的工作，就會想盡辦法度過眼前的挑戰與障礙！除了做好眼前該做的事之外，我們還需要付出比別人更多的辛勞，全心投入在準備工作上。同時，還要記得堅持自己的理想，未來的路才會越走越開闊。保持正確的思想，可以使任何工作變得更有趣。只要想想快樂的工作所得到的益處，並提醒自己，我們一半清醒的時間都在工作，所以享受工作會為人生帶來雙倍的樂趣。再說，如果在工作中找不到樂趣，在別的地方多半也找不到。常常想到投入工作會令人無暇煩惱，做久了還可能獲得晉升及加薪；即使沒有加薪，培養正確的態度才能將倦怠降到最低，也可以幫助我們好好享受休閒的時間。

(五) 傾注熱情，享受生命。

我們是這世界獨一無二的新生兒，自盤古開天以來，就沒有一個人完全跟我一樣；千秋萬世之後，也不會再產生另一個我，既然自己在這



個世上是一個全新的個體，就高高興興的做自己吧！想辦法擅用自己的天賦，因為遺傳、經驗、生長環境造就了我們成為世界上獨一無二的個體，而且這些是沒有人可以取代的特質。無論好壞，我們都只有用心經營自己的小花園，在生命的管弦樂中演奏好自己的樂章，才能得到真正的自信，而心靈平安的最大秘訣，就在於肯定自己的價值感。

人生本來就是一場探險，最有成就的都是那些勇於嘗試的人。想要舞跳到一流的水準，就要盡情的跳，跳到好像沒有人在看似的淋漓盡致；想要充分體會戀愛的滋味，就要勇敢的去愛，愛到好像從來沒有在愛情中受過傷；想要當一位卓越的業務員，就要勇敢的接觸客戶，說服客戶，信心十足得好像從來沒有被客戶拒絕過。真能這樣全力以赴的做每一件事，人生就可以很精彩！

熱忱是成功的秘訣，也是鮮為人知的秘訣，因為在大多數的情況下，成功與失敗這兩種人的專業能力及智慧差別既小又不明顯，最大的差別就是熱忱度。電燈泡的發明人愛迪生是美國擁有最多專利的人，他曾說過：『人在去世之前，如果能將自己的熱忱傳送給子女，那將是比任何財富都珍貴的遺產。』如果我們對自己的工作及生活具有熱忱，我們就會擁有一個無價之寶，而熱忱並不只是外在的表現，乃是發自內心。激發熱忱的方法就是相信自己所做的事，並擁有強烈的意願要完成它；當我們全心投入時，就是熱忱誕生的時刻。

(六) 堅持到最後一秒鐘。

天才就是專注。想讓自己很傑出嗎？其實很簡單，勉強自己一下，認真的把該做的事做好，我們也可以達到目標，成為一個很出風頭的人！一個人追求目標的渴切與堅毅，如果能像一隻鬥犬豎起每一根頸毛，全力追逐貓一樣，我們必能得到自己所應得的東西。

人生的目的是勇敢自信的去體驗各種事物，就算一路挫敗、跌倒也無妨，但是，以快樂為人生目的會有些危險，因為如果沒有真正去嘗試過、經歷過，我們以為的快樂不見得是真正的快樂；成功並非一蹴可幾，辛苦和挫敗是必然的，但是只要熱忱的投入、堅持到底，最終一定能在通往成功的大道上盡情奔馳！

(七) 忘掉「運氣」這回事。

探究自己這一生最想做的事，最困難的部分並非預設「年老」時想過什麼日子，而是「當下」要怎麼安排自己的生命，以及是否能和悲傷共處，而不是一味地只是逃避它或忽視它？乍看之下是厄運，卸下面具之後，其實不然……，常常是幸運呢！

在人生旅途中，如果想要確保航行安全，務必要學會活在今天的方格中。要記得按下在我們心中的那個鈕，將自己跟已逝的過去隔絕；並再按一次鈕，與不可知的未來隔絕，然後專心的把今天活好。人類的救贖就在今天，浪費精力為昨日的挫折與未來的挑戰憂心，只會拖垮自己。所以，記得要把門關緊，練習活在今天的方格中！如果我們想為明天做



最好的準備，就要將自己所有的智慧、能力、熱忱與行動力，積極的投入在今天該做的事務中。這是我們唯一能為未來做的準備工作，也是克服憂慮、開創人生的關鍵。我真的認為無法掌握現在，就等於不能掌握命運；無法享受現在，就等於不能享受生命；無法睿智的活在當下的人生，就等於庸碌的過了一生，因為往者已逝，而未來卻不可知。

(八) 要有耐心，並持之以恆。

我們活在一個事事求快的時代，巴不得種下的玫瑰一夕間就茁壯開花……，偏偏幸福的程度卻和速度成反比，我們不能因為結果不如預期就雙手一攤、放棄一切，真正重要的關鍵在於我們自己：我們會不斷成長，漸漸成熟！在這個過程中，我們必須脫胎換骨，全心投入，當然還要有足夠的耐心等候收成。成功是自我成長的果實，想要收穫這個甜美的果實，是需要時間和耐心等候的。

遇到困難時，必需這樣告訴自己：不能就這樣輕易被征服，我們內在潛藏的力量正默默地茁壯著，一旦時機成熟，成功的夢想終會實現。想要獲得成功，堅持是最好的方法，持續努力到最後，我們將會享受甜美的果實。

四、改造生命的元素—潛意識與想像力。

一旦我們改變了人生觀，待人接物的方式也會跟著改變，我們的潛意識就像個小孩一樣，我們說話的態度，如果是和顏悅色、充滿感情且溫柔體貼的話，它就會認真的聽我們說話，把我們的人生當成一則有趣的故事來聽，



以正面的想法和態度，專心一致地為自己的人生方向而努力。

願望成了最好的驅策力，我們的潛意識將會傾全力支持我們，而且我們還得具備足夠的智慧，不時重新檢視策略，只要覺得有必要時，就應該做一些調整，努力活出那個充滿想像力的自己……，所以，一定要寫信給自己，以規劃那個美好的人生！

五、創造機會。

任何東西都是有價的，都能失而復得，只有智慧才是人生無價的財富，同時，也是任何人都搶不走的活寶，只要活著，智慧就會永遠跟著我們。所以說，能得到一個學習成長、培養自己的機會，對我們及別人來說，可能都會是一個最有意義、最有價值的禮物，我們一定要好好珍惜它！智慧其實是永恆的財富，它引導人通向成功，而且永不會貧窮。我們要設法養成不斷學習的習慣，就能在機會來臨的時候，投入更多的熱忱，邁向成功之路。

在數十寒暑的生命中，我們免不了都會遭遇痛苦，這是無法避免的，但是，我們擁有一份選擇權——我們可以接受不可避免的事實並自我調適，或者，我們可能因為抗拒而糟蹋了自己的生活，甚至弄得精神崩潰。願意比別人多吃一點苦、多一點付出，就是一種積極正向的態度！不計較的人會有更多機會學習，也較能體驗如何從錯誤中學到待人處世的方法，當然成功機會就比別人多一些。怪不得有人工作升遷很快，有些人卻停滯不前，甚至成為優先被裁員的對象，真的，跟我們計不計較的態度有關。

原來不計較也是一種積極正向的態度！以愉悅及信任的態度去接受任何事情，那麼幾乎所有事件都會換上一幅更好的新面貌。所以，一個對什麼事都感興趣的人，常常會注意人生旅程中的各種機會，很少會錯過什麼，即使在短暫的人生裡，也能獲得豐富的成果。

跌倒原來並不是成功的絆腳石，而是成功的踏腳石！很多人都在探討為什麼有些人的日子可以過得很快樂自在，沒有遺憾，而有些人卻怨天尤人，抱怨自己生活毫無意義。我想最重要的關鍵，就是一個人是否願意冒一些風險，嘗試去做自己沒做過、或不拿手的事。在這場人生的探險中，每個人都應該隨時隨地保持好奇心，因為，不論做這些事是成功還是失敗，都可以從做的經驗和體會中成長進步。

六、了解自己存在的意義。

世上只有一樣東西比汽油更容易揮發、燃燒，那就是名利，它可以霎時間就消失無蹤，因為它不過是幸福的一項替代品罷了，最近社會新聞人人都關心的『總統女婿趙建銘涉及貪瀆』一案，榮華富貴頓時煙消雲散，就是最好的例子；生命的簾幕都要放下來了，才說希望自己有個完全不同的人生……，我應該要很幸福才對呀！當時的想法多美妙阿！真想回頭去實現那個願望……等等，走到生命的盡頭，才說這些話，真的是太遲了。

我一定會很快樂的……，做自己真正喜歡做的事情，這是很重要的，因為唯有如此，當死神靠近時，我們才能夠從容地感激生命所給予的一切。找到自己，認同自己，這將會使我們成為獨一無二的人。

七、做自己生命的主人。

我們每分每秒雖然都像被時間追著跑，但其實不管做任何事情，都是自己的選擇，將所有的選擇加總之後，就會形成我們的生命軌跡，也就是所謂的命運。所以不要等到別人來買我們時間的時候，才會發現這段時間原來如此珍貴。多做自己命運的主人，多花時間在珍貴的事情上，也才能夠讓自己的生命更有意義。

在人生的交響樂中，每一個人都是獨一無二的音符……，一個人只有在對生活滿懷熱情，自己的音符才會發出美妙的樂音，我們的音樂由自己主導，不再被牽著鼻子走；我們的人生目標就是好好地過日子，傾注所有的熱情，盡情享受生命的奧妙。

八、成功，自己定義。

真正有智慧的成功，是在於循序漸進地發現自己生命的目標，在這個過程中，我們享受著踏實的每一刻。用我們自己的方式和標準定義成功，不要由別人來告訴我們如何才算是成功！換句話說，就是別在意他人的眼光，因為，美麗的生命藍圖，只有在我們踏實的踩在自己生命的軌跡之時，方才顯現。

九、寫封信給自己，編寫自己的人生劇本。

要想從挫折中站起來，具體行動就是要為自己設定一個『願景』，常常想自己完成一個目標之後，成功的喜悅。寫信給自己，是實現願望的策略和地圖，靠著想像力和堅持，我們的夢想將一天一天地建構成真。現在讓我們逐項探討：



- (一) 描述我們亟思改變的動機：列出希望排除在我們生命之外的事物，哪些是多餘的東西，已經讓我們受不了了？哪些東西只要一消失，就會讓我們雀躍萬分？
- (二) 逐一條列各項願望：將願望顯現出來，就等於展現了部分的潛意識，而且可以確認的是，他將會對我們敞開大門，並成為我們主要的盟友。
- (三) 達成願望所需的資源：我們有一大卡車的內在資源啊，千萬別忽視了它們，因為它們的能量之大，遠超過我們能想像的程度！這些特質包括：幻想、好奇心、惻隱之心、直覺、熱情、經驗、創意、膽量、敏銳、幽默感、溫柔、堅強、天賦、智慧……以及其他數不盡的珍貴資源。我們還有另外一樣神奇資源，就是我們的想像力。好好地運用它，會同時讓我們獲得更多其他的資源。以上都是能夠幫助我們達成目標的重要資源。
- (四) 實現計畫所需的時間：寫下確定的日期，能夠促使我們更努力去實踐承諾。
- (五) 為實現計畫許下承諾：在信上簽名，意味著我們對願望許下了承諾，我們不但將它們具體寫在紙上，還會將它們實現。

十、成為好老闆的關鍵。

『愛』是唯一一種給得越多、擁有越多的東西。真正的愛，就是引導他人觀照自我，成為真正自己的過程，我們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。無論東西方的醫學專家都一致認為，心

臟的功能就像個人雷達一樣，它能掃描我們的內在和外在，幫忙尋找人生的新契機和新選擇……。若想讓它發揮作用的話，我們必須時時刻刻觀照內心，懂得觀察，特別要學會傾聽以及了解內心的想法。

若要成為一個好老闆，必須具備一顆有智慧的心。一個真正優秀的領導人，唯有透過傾聽以及了解內心的想法來獲得自己的認同，才有可能成為別人眼中優秀的領導人，這是領導特質的關鍵。除此之外，一個優秀的領導人還要思考周詳、夠熱情、有愛心，而且直覺要敏銳，而一顆善良的心和一副好心腸，同時也是成為優秀領導人的必備條件。

肆、結論

在了解生命的意義與傳承之後，讓我體悟到一個健康快樂的人生除了要活出自我，發揮自己的長才之外，學習如何愉悅的與陪伴我們生於斯、長於斯的家人、朋友共處是很重要的。為了感恩這個世界所給予的一切，誠如作者所言，成為『好老闆』的關鍵，除了要引導他人關照自我，成為真正的自己之外，還要做到維持和諧的人際關係與負起教育下一代的責任，使他們成為健康、快樂、有自信的人。茲將本書之精華融入現實生活中，分述於後：

一、如何維持和諧的人際關係

相處，用心用智慧。『人』是一個很簡單、很好寫的字，『做人』卻是一件最困難最麻煩的事。可是如果用心幫別人設想，站在別人的角度看事情，學習聆聽、注意表達態度，那麼，人生就會變得更有意義。

(一) 不批評、不責備、不抱怨：在人生的旅途中最重要的事並非從得意的事

件中獲益，更重要的是如何從損失中獲益，這才是需要真正的智慧，也是上智下愚的分野。若想要維持和諧的人際關係，應謹記『不批評、不責備、不抱怨』的三不政策。雖然，別人可能完全錯了，但他自己可不這麼認為，不要怪罪他人，因為任何人都會這樣做，應該試著了解他人，因為只有明智、包容和傑出的人才會試著這麼做。

(二) 避免爭辯：如果想使他人同意我們的看法，應避免與他人爭辯。同時，隨時隨地提醒自己，不要浪費時間在與他人爭辯上，並讓自己明白，自己的好鬥成性，其實虛擲了寶貴的光陰。而唯一能從爭辯中獲得好處的辦法，就是避免爭辯。

假如任何人能從辯論中得到什麼智慧，那就是，人應該避免爭論，就像我們躲避毒蛇和地震一樣。為什麼呢？因為人不可能從辯論中獲得勝利。想想看，假如我們辯輸了，我們當然就輸了；假如我們辯贏了，我們還是輸，因為在辯論的過程中，已經用言語把對方攻擊得體無完膚、證明他的論點一無是處，結果頂多是我們覺得很痛快，可是卻傷到對方的尊嚴，並且對方即使辯輸了，還是感到憤慨。與其用言語上的爭辯來讓對方就範，不如用讚美代替指責，用引導的方法，讓別人心甘情願的做我們要他做的事情，這樣必定能事半功倍。

(三) 日行一善：快樂，其實很簡單，快樂是發自內心的，快樂是要自己去尋找的。不要心存報復、常常行善付出，快樂就會如影隨形。當我們用心想要取悅他人時，就不會有時間想到自己的問題；而產生憂慮、恐懼與

鬱悶的主要原因就是只想自己與自己的問題。克服憂慮最好的方法，就是先為別人付出，而且要確定我們的善行，是給他人臉上帶來歡笑的行為，忘卻自己的煩惱，多對別人感興趣。

我們要與擁有相同目標及價值觀的人共事，才能更快速、更容易的到達目的地。如果想讓別人樂意跟我們合作，不妨想想改編自美國總統甘迺迪的名言：『不要天天問別人能為我們做什麼，而要常常問我能為別人做什麼。』經常為別人服務，獲益最多的很可能是自己。

(四) 不生氣：我們往往為了工作、應酬，犧牲了家庭生活，而忽略了其實有更多比金錢更重要的事情，也隨著時間的消失一去不復返。在自己開始生氣之前，不妨先了解別人到底在批評什麼，如果他們講的內容真的有些道理，自我改正後就變成自己進步的動力；但是如果對方批評的實在沒道理，我們也不要浪費力氣去理他，這樣做不但能展現風度，還可能讓我們像邱吉爾一樣，面對他人惡意的批評時，不但不會生氣，反而能運用幽默將對方一軍。其實，退一步想，不生氣只為要求自己成為一位有自信的人，讓自己過得更平安、更快樂。

(五) 寬恕：我們不要把敵人當朋友，但也沒有必要因為敵人的言語而生氣，不要心懷恨意，遇到問題時，不要害怕讓步，小人物總是用堅持己見以維護自尊；願意主動伸出手，與人言和或坦承自己的錯誤，並提議重新開始的人，才是氣度恢弘的人。其實，別人的想法與做法必有他的理由，試著找出背後的原因——這麼做會給我們一把了解他人行為、甚至個性的

鑰匙。

快樂的人通常有幾個特點，第一個是感恩，第二個是寬恕。阿拉伯人有一句諺語：『別人對我有恩惠的事，要刻在石頭上；別人對我有仇恨的事，要寫在沙子上。』提醒我們要經常牢牢記住自己所得到的恩惠，卻要讓他人對我們不公平、不合理的待遇隨風而逝。為了自己的幸福，我們應該記住這句話。美國總統艾森豪將軍的兒子，在回憶他父親最讓人佩服的特質時，回答道：『我父親從不浪費一分鐘去想那些他不喜歡的人，這一點最值得學習。』艾森豪的這種人生觀，使他比其他戰功更顯赫的美國將軍更有成就。

(六) 同情：同情，是所有人類最渴望的東西。孩子會急著展示傷口給我們看，來贏得我們的同情。其實成人也一樣，總是喜歡談自己真實與虛構的種種不幸，來爭取他人的同情。所以要化解糾紛，贏得友誼，應不忘同情他人的立場與願望。

(七) 聆聽：懂不懂得聆聽，聽的能力好不好，會影響到我們與別人之間的關係。當情侶剛剛交往，對彼此的關係還不穩定的時候，對於對方的一舉一動會特別關注。但結婚多年的夫妻，往往不用對話就知道對方在想什麼，難免會比較疏於溝通。所以說，如果我們想要贏得對方的好感，只要想一想我會用什麼態度來聽情人說話，然後實際做到就成功了。

做到積極的聆聽其實很簡單，只要保持好奇心，對他人說的話很感興趣，自然就會全神貫注的聆聽，也會很自然的做到目視、微笑、點頭、

有回應等等的行為。良好的聆聽習慣，會讓我們在他人的心目中留下一個好印象，機會也就比別人多一些，而積極聆聽的最高境界，就是聽到對方不停的想跟我們說下去。

(八) 鼓勵：在日常生活中有許多人會澆我們冷水，其實情況沒有那麼嚴重，他們只是在反映自己所面臨的挫折。我們要學習從別人的負面評語中，過濾出對自我改進有益的建議，同時又不要讓那些危言聳聽的言語，打擊自己的自信。所以進步比較快的人，通常都兼具自我反省的能力，以及積極正向的態度。因此，用積極的態度鼓勵他人，會讓平凡的人做出不平凡的事。

二、如何培養健康、快樂、有自信的下一代：

快樂、幸福不僅僅是一個人的主觀心理、精神狀態，而且它還是一個人的能力，它是生活必需的、生命所特有的能力；它是一個人試著去享受一切遭遇的能力。這種能力，不可能無師自通，它是學習的結果，自覺的結晶。現在的教育，若只追求知識技能的傳授，僅僅為工作技能而準備，放棄心靈的關懷與對獲得快樂、幸福能力的培養，是對教育資源、人才資源的最大浪費。孩子是我們的希望，國家未來的棟樑，因此，如何培養健康、快樂、有自信的下一代，成為當前刻不容緩的議題。

(一) 以鼓勵取代批評：換句話說，想要教出積極正向、高 EQ、屢敗不餒、愈挫愈勇的小孩，家長需以鼓勵取代批評；以開放包容的態度，接納孩子與眾不同之處，進而發現他的優點及長處，才能激發子女的潛力，讓

他們活出自己的天空。

(二) 以鼓勵代替指責：學生學習的成效，完全取決於老師對待學生的態度。

以鼓勵代替指責，相信很多父母及老師都認同，但為何在執行這個原則時，會與理想的狀況有很大的差距呢？我想其中一個原因是，許多父母會在孩子成長的過程中，免不了喧賓奪主的為孩子塑造好自己心儀的未來。當孩子沒有活出父母或師長想要的樣子時，難免就只看到他做得不好的地方，而忽略了他們的優點。

(三) 不要幫孩子塑造未來：父母的興趣，並不是孩子真正的興趣，當然無法激發出孩子的熱忱，將來搞不好還會抱怨父母害了他選錯行業，當自立更生後還是無法養成對自己負責任的習慣。所以為人父母者不要幫小孩塑造未來，應提供各種學習的機會，讓孩子多方嘗試，並從中找出自己的專長。

(四) 以身作則，終身學習：現在的教育，其實都將重點放在導正小孩的缺點，常常導致喪失孩子最寶貴的自信，更別說發揮其長處及創新能力，預約未來更有競爭力的個性。足見想要子女活出父母的期望，成為一個健康快樂、體貼他人、堅韌圓熟的人，端賴家長是否能以身作則，用潛移默化的方法培育子女的健康個性。聽起來很簡單，但要如何落實呢？對學習有熱忱的父母，通常可以培養出喜歡學習的孩子，與其幫孩子設定外來的志向，不如以身作則的終身學習，讓孩子在耳濡目染下，培養出學習的熱忱與紀律，並且讓這份熱忱帶領著孩子找出自己的專長，活出

理想的自己。

(五) 因材施教：台灣目前正在推動教育改革，希望從制度面改良，讓所有學生都能有學習成長的機會。這當然是一個好的開始，但我覺得制度改革重要，老師的態度更重要，當老師面對一位學習比較緩慢的學生，更需要發揮孔子『有教無類』的精神，因材施教，才能讓每一位在學的學生發揮潛力，成為對社會有貢獻的一份子。

火紅的木棉花在莘莘學子即將離開校園之際，溫暖了他們的心房……，當孩子在眾多的期許與讚嘆中踏出校門，願他們能像魚兒般，悠游自在地發展自己的潛力，同時更上層樓，這是所有教育者的期盼，讓我們一起共同努力，規劃這個美麗的生命藍圖。

感謝自我來到這個世界以來，所有與我共處的人，我想唯有改變自我，拯救自己，才能帶給我的家人、孩子與周遭的友人更多的快樂與希望。但願大家有志一同共同努力，這個堅定的沉默革命將開啟我們的心靈，讓我們各盡其職，一起過著更圓滿的生活。總有一天，我們可以和平地聆聽這句話：「不必去想賺錢維生，因為從出生那一刻起，我們已經賺到了生命。」為了我們的地球，為了我們的下一代，誠如作者在書中所說的：「我們內心必須知道自己真正想要的是什麼。」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，並確實履行，一定能擁有充滿幸福、創意與愛的人生。

(本文作者為行政院環境保護署環境檢驗所科員)



參考資料

1. 黑立言，最好的零分，皇冠文化出版有限公司，2004。
2. 周弘，賞識你的孩子，上游出版社，2002。
3. 戴爾·卡內基，如何停止憂慮開創人生，龍齡出版有限公司，2005。
4. 戴爾·卡內基，卡內基溝通與人際關係，龍齡出版有限公司，2005。
5. 李洪志，轉法輪，益群書店股份有限公司，2004。

