

人

，

就

是

愛

真相，讓你「自由」

教你看穿人性，探索內心，
療癒自我的15個真相，
用最合理的邏輯方式，
讓你看清真相，展開自我療癒。

竹閣林

拉米著

這世上只有一種成功：

那就是說你想說的話，做你想做的事，去你想去的地方，

成為你想成為的人。

【推薦序】

全球三階段潛能開發課程創辦人 ——羅伯·懷特 專文推薦

最近我有幸受邀至位於台北的豐盛生命授課，這次的旅程十分神奇，讓我獲益良多；在課程中我遇到了拉米這位畢業生，從他閃閃發光的雙眼，我知道他不一樣。我發現由於他在三階段課程中的體驗和他在人生中創造出的正面結果，為此他寫了這本書。他的新書《人，就是賤》指出我們每個人都擁有選擇，同時深入探討人性的每一面。我很喜歡他「世上沒有對錯」這個觀點，他用簡單、有力量的方式指出人類的行為模式並沒有對錯，這一切只是我們在所有選擇和決定之後所必然產生的結果。

這本書的很多主題都與三階段課程有關，雖然它與實際體驗課程不盡相同，而我也希望你為了更卓越的人生來體驗這課程；《人，就是賤》這本書問了很多不容易回答，卻又十分重要的問題，例如你目前如何面對你的人生？更重要的是，你該如何活出你此生的使命？

恭喜你拿起了這本書，因為這表示你在乎自己和你未來的人生。你正在冒一個很大的險，這個險就是讓你用更深入的方式更了解自己，也更清楚你在這個世界上的定位。

三階段潛能開發課程共同創辦人，羅伯·懷特 (Robert White)

【自序】

一本書，解開你的所有心鎖？

你可以不相信我寫的任何一個字，但我請你試著做到一次我說的，一次就好。你會發現，「真相，竟然可以让你自由」。

你一定讀過很多勵志書，或許也聽過不少激勵演講，或許這些講師或書能讓你在短時間內充滿能量，但長期看來，你又回到以前的那個你了。

後悔、埋怨、自責、放不下、做不出選擇，這些長期的負面信念和鬼打牆都讓你的心靈無法真正自由。我曾經很努力實踐諸如正面思考、吸引力法則之類的想法，但在我不斷實行後，我發現最有效、最行得通、最能讓人持續前進的方式並不是刻意把你的心帶到哪個地方，而是告訴你真相。

真相，就是一個事實，沒有好壞，無關對錯，而且你也無法否認。

當你知道後悔、自責，不過是懊悔「不能改變的事」，你還會繼續這麼做嗎？當你發現一切的不合理，其實都超級合理，只



是每個人看事情的角度不同罷了，於是你不會對別人如此苛求，你也不會生這麼大的氣。

我也很想告訴你，我是一生下來就知道這些東西，學會這些心態，但那不可能。因為這本書裡的每一句話、每個字都是我在上課時或在書本中學到的，經由不斷思考，然後在日常生活中遇到困難、沮喪、害怕、心裡過不去的時候，一次又一次地挑戰我的心，去跟我內心說話得來的心得。

當我將這些理念應用在生活中時，我發現我自由了，我的心不再受任何事物的牽絆，也不再有任何做不出選擇的時候了。

今天，我把它寫出來，交給了你。因為我相信在我身上和無數案例中證實可行的信念，也一定會在你的身上發揮作用。

這本書只要有一個觀念，讓你在看完後能用在日常生活中，它的價值就不只這兩百多塊，它就是無價。如果看完後發現沒用，你大可把它丟掉，它不過是兩百多塊，對你無傷。

嚙蝦米輸入法的發明人劉重次曾說：「練習是一下子，使用是一輩子；不要讓一下子，害了一輩子。」我不會跟你說它容易或簡單，我想跟你說只要你努力去練習；做到了，它就是你的，而且你會一輩子受用。但只要你不練，你還是永遠得不到。





只要你的心自由了，這世上沒有你成為不了的人。

人，永遠都有選擇，你可以選擇如何過你的人生。

我聽過無數人對成功下定義，我最喜歡的就是這一句：「成功，就是過你想過的生活，做你想做的事，說你想說的話，去你想去的地方，成為你想成為的人。」人無論賺多少錢，到最後你要的還是快樂、成就感以及心靈上的自由。如果沒有這些，你的心還是空的。

這本書，可以給你所有上述成功需要的條件，因為成功，不在於你會什麼，你擁有什麼，而在於你是誰。而只要你的心自由了、堅定了、相信了，這世上沒有你做不到的事，沒有你成為不了的人。

最後，謝謝我的貴人，我爸、Evelyn、Joy媽媽、二姐，在這段實現夢想的路上，有你們，真好。

拉米，2013.9.16 11:36 am.



CONTENTS

【推薦序】

002 全球三階段潛能開發課程創辦人——羅伯·懷特 專文推薦

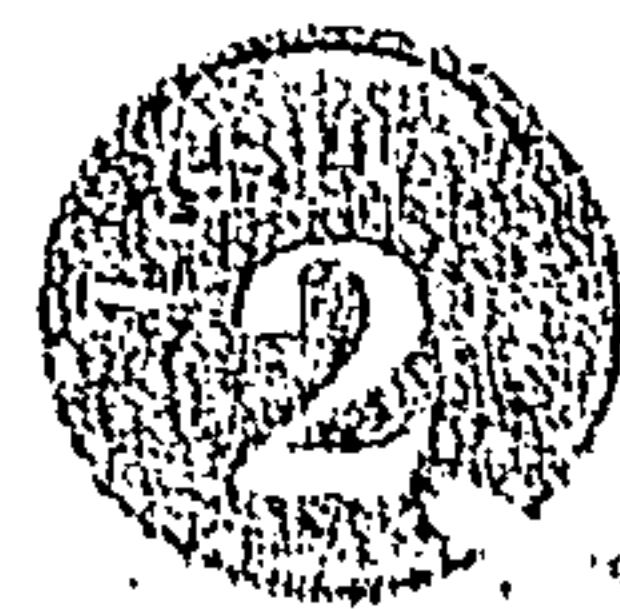
【自序】

003 一本書，解開你的所有心鎖？



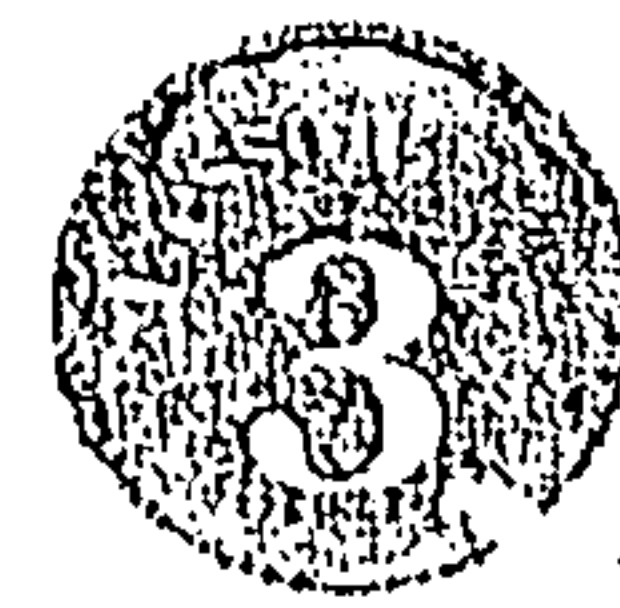
人生，是一個圓

014 人生，是一個圓——真相，讓你的心自由



人，就是賤

022 人，就是「賤」



生命中最重要的問題——「你要什麼？」

026 為何「你要什麼」如此重要？

030 生命，有時不在於找到對的答案，在於找到對的「問題」

037 不·要·等

042 問題對了，行動就對了

人就是錢

046 看深一點，看到你做每件事的最終目的

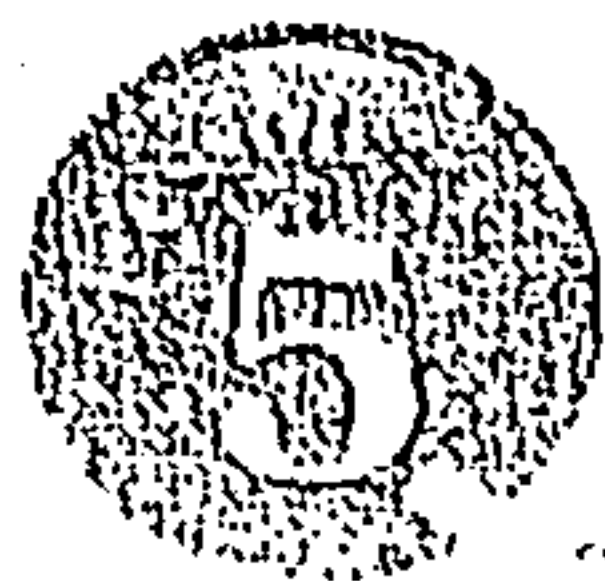


不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

052 錢和時間背後代表的意義

061 你要什麼？

067 雙贏，打破你對「沒時間」的迷思



別「允許」自己被困在同一個點上

076 別怕遇到問題，因為你一定會遇到問題

081 面對問題，別允許自己犯同樣的錯



轉念，是所有問題的答案

090 擁有你的心，而不是讓你的心控制你

093 轉·念

102 知道沒有用，做到才有用



做自己，你行嗎？

108 重點不是你說什麼，而是你怎麼說

116 做自己，不要怕

122 別讓「做自己」成為你的藉口

124 做自己，你到底想成為什麼樣的人？

128 凡事看兩面，你才會看到事情的全貌



世上沒有意外， 你是一切問題的根源，也是一切問題的答案

136 世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案

137 不是運氣，是機率

143 你，永遠有選擇

就是錢



212度的努力，或許你只差「1度」

152 堅持的力量



有「在聽」，但沒有「聆聽」

156 有「在聽」，但沒有「聆聽」



帶著預設立場，
你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到

160 你真的張開眼睛，打開耳朵了嗎？

165 沒有預設立場，你才能看到真相

168 你還在只看正面嗎？

172 萬物，就像太極，你要看事物的兩面才看得到全貌



違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」

174 人性八字：「逃避痛苦，追求快樂」

180 勇敢，你需要的是勇・敢

186 看著夢想，因為那是你力量的來源

191 你唯一的人生，等你勇敢一次



學到的東西不持久，
不是誰的問題，是「你」的問題

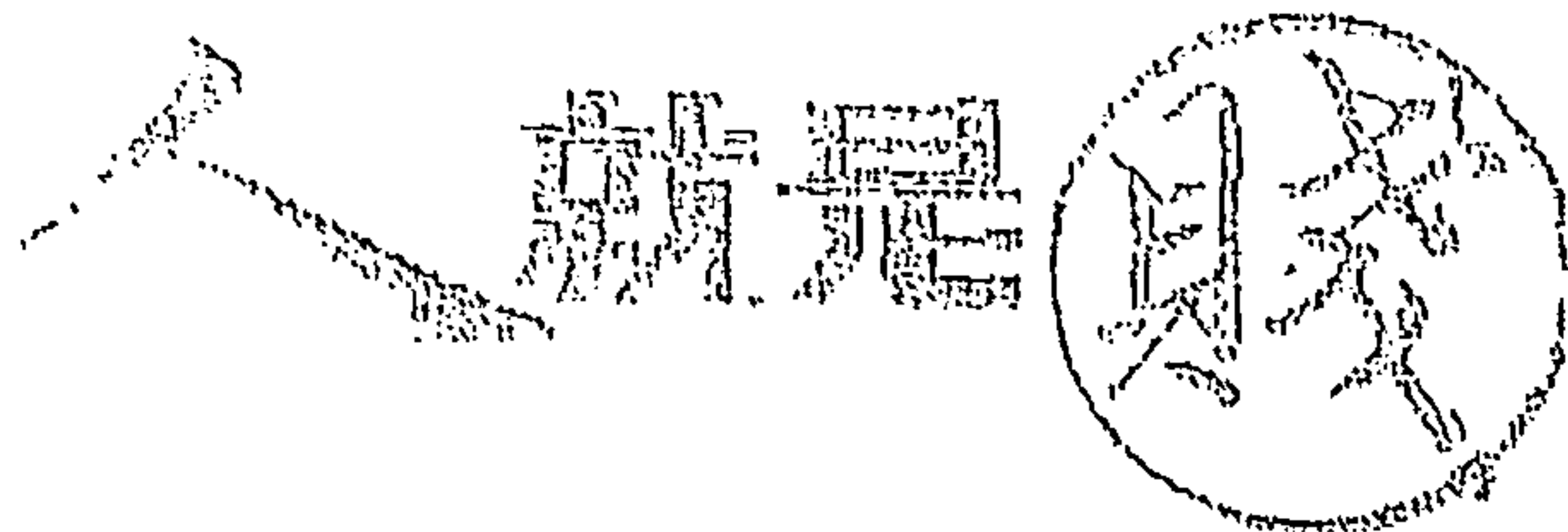
196 學到的東西不持久，不是誰的問題，是「你」的問題



自責，後悔？一秒鐘都不要

200 別自責，別後悔，因為那沒有意義

205 「接受」，讓你自由



釋放你的能量！
從你開始，你就是點亮這世界的星星之火！

- 210 釋放你的能量，從你開始，你就是點亮這世界的星星之火
- 212 找到你的使命，活出你的使命
- 217 為何不是你？

【後記】

- 222 改變我一生的強大力量

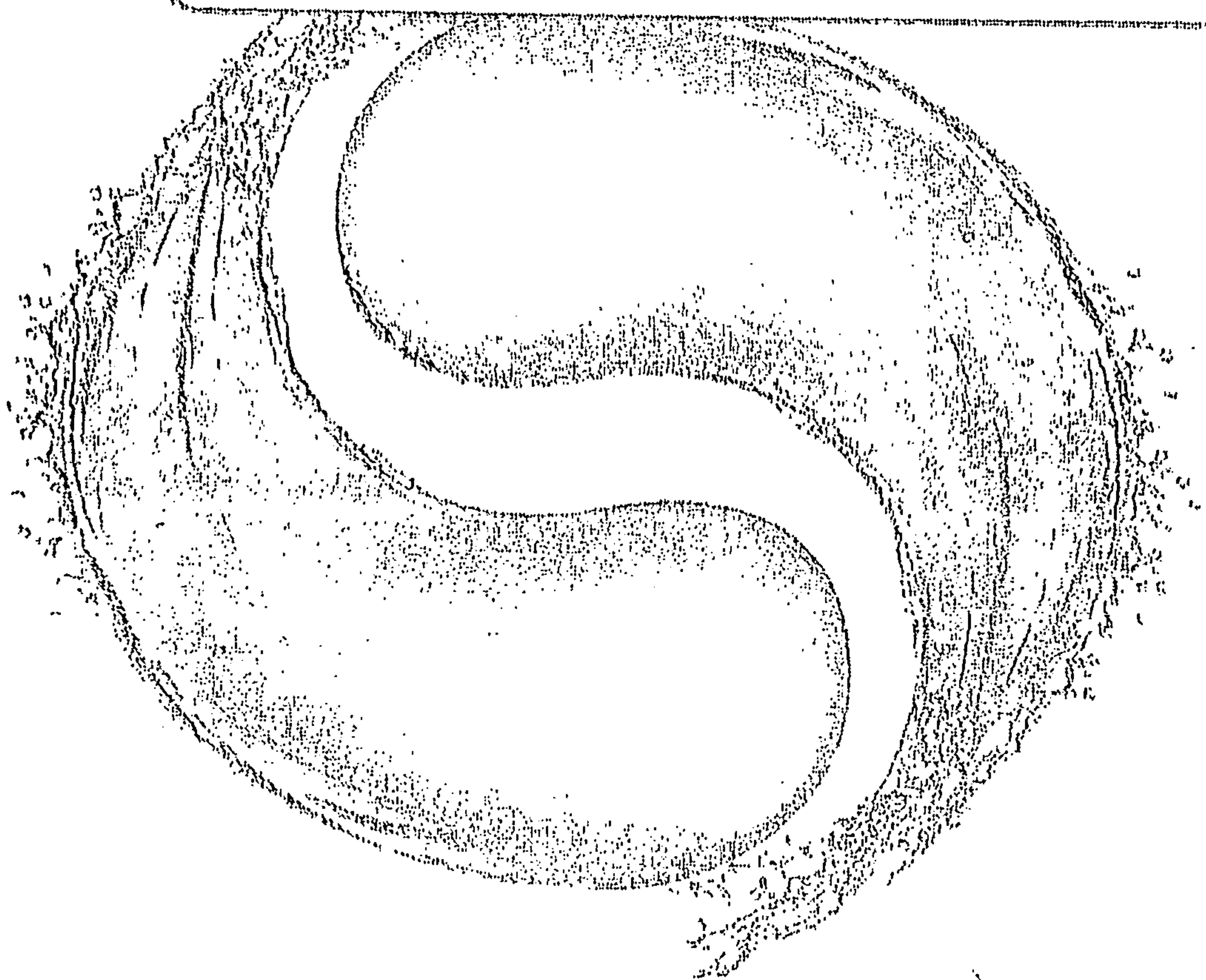
發現真相，讓你自由，

從此開始。

Lesson 1

人生，是一個圓 ——真相，讓你的心自由

「只要你不同意，這世上沒有任何人，任何
事情能傷到你。」



人生，是一個圓

——真相，讓你的心自由

這是《人，就是賤》的第一篇主體文章，也是讓你瞭解我寫出每篇文章背後，所要傳達的核心概念的一篇文章。

「人生，是一個圓」，這個概念其實是我當初從學英文裡體悟到的。當我不斷去思考：「為什麼這個文法概念是這樣？」、「為什麼關係代名詞要這樣用？」、「為什麼『love』和『like』明明就不是實際上的動作，它卻是個動詞，為什麼？」

我問了自己一堆為什麼，試圖從英文中找出一個邏輯，釐清一條脈絡；經由不斷思考、不斷動腦把這些英文的觀念都想通以後，我發現最重要的一件事，那就是——「整個英文的概念，就是一個圓」。

每個英文的小概念就像是一個點，當把幾個點想通後，我再繼續思考，這幾個被我想通的「點」，很快就因此連成一個「面」。最後這些一點一滴的想法，竟然匯成了一個「圓」。到最後，無論你從任何一個英文的「點」來問我，我都知道這個點是在哪邊，我都可以從這個點，結合成一個面，最後畫成一個



真相，讓你的心自由。

圓，因為我已經融會貫通了。

當初我以為這樣的「圓」，只出現在英文這個領域；但令我驚訝的是，之後從幾位超強的畫畫老師和Java程式設計老師口中，我聽到了一模一樣的想法。他們分別都覺得畫畫和程式設計是一個「圓」，只要把學到的每一點都精通了，最後這些重要的觀念，就會自然而然連成一個圓，讓你通透這領域的一切。

當你融會貫通某一件事情，你就像連成一個「圓」

我這才發現，當你融會貫通某一件事情後，你自然會察覺這世上所有的東西、所有的道理，都是一個圓（就像太極的圓一樣）。只是你融會貫通的地方還不夠多，沒辦法把這些「點」，變成一個「面」，進而再連成一個「圓」。

真相，讓你的心「自由」

有人終其一生不去思考，不去行動，所以可能連一個圓的一個點都沒辦法想通。因為你根本沒在「用腦袋思考」，你逃避用腦袋思考，所以這輩子根本不可能想通任何事情。原諒我在第一篇就這樣刺你，因為我的文章不是要讓你來取暖的，因為不刺你，你就沒辦法看到真相，更沒辦法知道你當前的處境。如果不知道自己身在何處，你要怎麼朝著你想要的地方前進呢？

所以我會盡可能地在接下來每一篇文章刺你，請你做好心理



Lesson 1

人生，是一個圓——真相，讓你的心自由 1

準備。我的書不是要讓你看了很舒服的，但我會讓你看到真相，因為你以前從來沒想過，「真相」竟然能讓你的心「自由」。

帶你看到人性的真相，讓你療癒自我，進而讓你的心自由，就是我寫書的最大目的。

其實人性，跟學英文、素描、Java電腦程式之間，完全沒有差別，當你慢慢瞭解自己，瞭解人性，去思考別人和自己的行為，你會發現「人」的行為模式，也就是「你」的行為模式，都是有脈絡可尋的，只是以前你不知道，或是你沒有看得那麼深入罷了。

老實說，這本書，就是你打通「看穿人性」任督二脈的重要武功秘笈。每一篇文章，我都在用化繁為簡、由簡入深的方式讓你瞭解人性。這十五篇結合起來，就成為讓你看透人性、看透自己的入門書。我盡我最大努力把它寫得很簡單，一方面因為這就是我想創作的風格：寫實、深刻，卻簡單易懂。

另一方面是因為我看到坊間很多心靈成長的勵志書，它們的內容、想法、邏輯都很好，但可惜的是——我看不懂、看不下去。一本再好的書，沒辦法讓人看下去，那也是沒用的。

所以我的每個例子、每一句話、每篇文章，都是以跟你講話或說故事的方式呈現，讓你在這繁忙的生活中，不需再耗費心思





知識不是力量，知識要拿來運用才是力量。

去猜，去理解我想傳達給你的文字意義。我不希望你花精力去思考文字，但我要你去思考人性和每篇文章背後的意義。

但光是思考，還是沒有用的，一本絕世武功秘笈，你光看懂了、想通了，還是沒用。

你如果不親自去練這所有的招式，空有《葵花寶典》，空有所有門派的傳教秘笈，卻不親自在你的人際關係，不在你每一次遇到問題、陷在情緒之中或難過時用出來，就算你擁有再多武功秘笈也是徒然。因為學習是拿來用的，只要你沒把學到的用出來，一切都是空。

我再說一次，這本書，是讓你打通「瞭解人性」這條處世之道的武功秘笈。

或許你會覺得我講話太猖狂，但這是我十幾年來幫人解決心靈問題的體驗。這篇文章的每一個字、每個概念，就像我當初「思考英文」一樣，是在人生中不斷思考，不斷練習，不斷「跟自己的心對話」，不斷嘗試失敗，不斷去觀察所有成功、失敗案例才得來的體驗，每個概念都得來不易。所以這本書的例子都是我親身經歷或是察覺到的，無·一·例·外。



Lesson 1

人生，是一個圓——真相，讓你的心自由

這本書，也是一個圓

另外，這本書本身也是一個「圓」。首先，這本書的每個段落都可以分開閱讀，就像任何東西的一個「點」一樣，每個段落都表達出完整的意義。所以如果你真的很懶，你要跳著看我也沒意見，但看到最後，你終究會連成一個「圓」。

以主題來看，你會發現這本書的每個主題，都跟其它主題有相關性，每篇文章的附註都與另一篇有關係，每篇文章都會帶領你到另一篇。所以你無論從哪一篇開始看都可以，就好像一個圓要從哪裡開始畫都一樣，只要知道怎麼畫圓，無論從任何一個「點」開始畫，你都可以把它畫成一個「圓」。

人性，也是一樣，無論你從哪邊開始看，只要你看完了，它都可以形成一個完整的概念。

1. 當你心情過不去的時候，你可以再看一次〈轉念，是所有問題的答案〉。
2. 當你遇到挫折和難關時，你可以翻翻〈別「允許」自己被困在同一個點上〉。
3. 當你害怕，被「恐懼」阻止你該做的事情時，你可以看〈違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」〉。
4. 當你不能說自己想說的話，做你想做的事時，你可以看〈做自己，你行嗎？〉。





只要你不同意，這世上沒有任何人、任何事能傷到你。

每篇文章，都有它不同的使用場合，所以你必須把所有文章讀完，讀「熟」，你才能知道何時該用哪一篇文章，讓它成為你的力量。而我真的相信，在你感到過不去或覺得人生困惑時，一定有一篇文章能給你那樣的力量。

只要你不同意，這世上沒有任何人、任何事能傷害你

如果你真的很懶，要我推薦一篇萬用文章，我絕對會推薦〈轉念，是所有問題的答案〉，因為所有的問題，都來自於你的心，只要「心」學會了轉念，你周邊的所有問題都不會再是問題。只要你真的把這篇拿來實際應用，相信我，你不會只是知道這是真的，而是真的能親身體驗，打從內心確實相信——「只要你不同意，這世上沒有任何人、任何事能傷害你」。

這本讓你「看懂人性」的書，其實還有個很大的目的——讓你擁有更多的選擇。以前你看不到「人」（也就是「你」）之所以做某些事情背後的目的或企圖心，現在你看得到了，你就可以選擇要不要去解決它，選擇讓你擁有自己的心，擁有你的心情，而不是讓自己永遠被情緒困住，走不出來。

人生，能有所選擇是件很開心的事，而我要你擁有人生中最棒的選擇——擁有自己的「心」。

最後，我衷心希望這本書你不要只看一次，因為這裡面的



LESSON 11

人生，是一個圓——真相，讓你的心自由。

「心招」，不是只看一次就夠了。只看一次，你或許看得懂，但如果多看幾次，你會瞭解我說的每個字、每句話、每段文字、每篇文章和這本書想要傳達給你的東西。

也就是「人性的圓」。

我沒辦法勉強你做任何事，因為這是你的人生的，我只知道我是因為這本書裡的所有概念、態度才帶領我成為了自己想成為的人，也成為一個快樂的人。當你被這本書的某一句話、某個概念打動了，也歡迎你在我的臉書粉絲團【人，就是賤】裡留言。

你好，我叫拉米，很高興透過這本書認識你。讓我們利用這本書，讓這世界變得更好。這目標很大，但我不會放棄，因為我相信，我一定會做到。

歡迎來到探索心靈，探索人性的世界——《人，就是賤》。



Lesson 2

人，就是「賤」

The truth will set you free.
「真相，讓你自由。」



人，就是「賤」

其實人是一種「不斷重蹈覆轍」又不斷「犯賤」的動物。我這邊指的「人」，沒錯，我指的就是「你」，和你周邊的所有人，當然也包括作者我本人。不瞞各位看倌，我就是從研究身邊所有人、Facebook朋友以及我本人的所作所為，才發現人的行為（人性）有個固定模式，如果要我總結成一句話……喔不，我不需要一句話，我只需要一個字，那就是「賤」。

我對「賤」的定義簡單來說有以下四種：

1. 你明知不該做還硬是要做（「口嫌體正直」，這個詞是日文，意思是「嘴巴說不要，但身體是誠實的」）。
2. 明知「該做」卻還不做。
3. 整天重蹈覆轍，犯一樣的錯卻還在抱怨。
4. 直到失去了，才知道珍惜。
5. 總是讓恐懼阻止你做對的事情。

人賤沒什麼不好，因為這就是人性，但如果你一直「允許自己」繼續依照那犯賤的人性過生活，我不騙你，你永遠沒辦法成功，而且你還會愈活愈不快樂。





凡事沒有對錯，只是「你要什麼？」

唯有能先發現自己很賤的個性，你才有可能瞭解人性，進而跳脫人性，最後遠離「人性本賤」，成為一個自己想成為的人，成為一個快樂的人。

本書深入淺出、一針見血的十五篇主題，讓你從各個角度看清自己或周遭親友做每一件賤事背後真正的原因，讓你不只看到人性的「表土層」，還讓你一次看穿人性的「地心」，教你戰勝你的心，讓你看到真相，最後讓你的心「自由」。

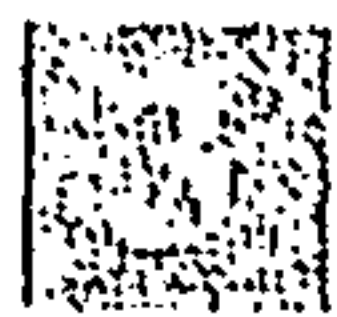
看完這本書以後，你可以自己決定還要不要繼續當個「賤人」。想繼續當個賤人，或從此改變自己，這一切都沒有對錯，只是你必須問自己：「這是你要的嗎？」

如果不是，那——「你要什麼？」（註1）

註1：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。



Lesson



生命中最重要問題 ——「你要什麼？」

「生命，有時不在於找到對的答案，在於找到對的『問題』。」

為何「你要什麼」如此重要？

你知道嗎？所有偉大的哲學家走到人生終點時都在思考同一個問題，那就是：「你要什麼？」

所以我也想問你一樣的問題：「你要什麼？」

你真的知道你要什麼嗎？
還是你已經失去了「做夢」的勇氣和能力？

小時候，老師要你在課堂上寫出「我的志願」，幾乎所有同學都能寫出「我要當老師」、「我要當科學家」或「我要當總統」這類大家或許真的很有興趣的目標；但等到出社會了，要你說出：「我要什麼？」所有人卻都回答不出來了。有時候可能是我們「真的不知道自己什麼要什麼」，也有可能是「我們知道做不到，於是失去了做夢的勇氣」，以致於不斷隨波逐流，大家做什麼，你就做什麼，這社會要我們做什麼，我們就做什麼。

大學畢業了，人家都出國唸書拿學位，你也出國吧；大家都在考公務員，我也來補個習吧；三十歲了，人家都結婚了，我也找個人嫁了吧。





你要什麼？你到底要什麼？

我在臉書上常說：「這一切都沒有對錯，只是這真的是你想要的人生嗎？」(註1)

你知道你心裡「真正想要」的是什麼嗎？或許你不相信，其實大多數人是不知道自己要什麼的。

大多數人是沒有目標、沒有夢想的

我有個台大畢業十幾年的朋友，有一次他在一個一百多人的活動中上台跟大家說：「我從台大畢業十幾年了。我問過很多同為台大畢業的朋友，卻發現他們竟然都不知道自己到底要什麼。我想既然連台大畢業生都不知道自己到底要什麼，應該很多人也不知道自己人生的目標吧？」

這番話引起台下議論紛紛，因為多數人認為台大畢業生沒目標、沒夢想，不代表其他人也同樣沒目標、沒夢想。

我沒興趣針對「學校優越感」的問題打筆戰，但他這番話的確令人驚訝。不可否認的，台大的學生的確是全台灣學科成績排名前10%以內的學生，如果連如此頂尖的人畢業了都還不知道自己人生的目標，那「沒夢想、沒目標」這個問題或許也會發生在你的身上。

註1：我的臉書：lala li

臉書粉絲團：「拉米心靈諮詢」、「人，就是賤」



「你要什麼？」是個很重要的問題，
因為人生就像一場馬拉松，而你必須問自己：
「我要的終點在哪裡？」

或許你覺得：「人生，何苦那麼嚴肅？過一天算一天就好。」你說的沒錯，只想過好每一天，不去想未來要的是什麼，這並沒有錯，但「這真的是你要的嗎？」其實人生就像一場馬拉松，出生是你起跑的一刻，死亡是你越過終點線的時刻；每度過一天，就等於你又往前跑了一小步，跑完馬拉松的全程，你人生的馬拉松也就此結束。

人生的起點和終點，或許我們不能決定，但我們能決定想跟誰一起跑、怎麼跑，以及要跑到哪裡去。

或許你覺得人生的馬拉松還很長遠，你懶得思考、不願思考，或逃避思考，你只想「無腦地度過每一天」。但或許你沒發現，其實這場馬拉松你是踩在輸送帶上面的，就算你不動，人生的馬拉松還是每天在前進的。你可以不思考，每天讓輸送帶這樣帶著你走，但等到你跟所有人一起被輸送帶送到人生的終點時，你才發現：「原來這不是我想跑的馬拉松！」你想等到那天才來後悔嗎？

或許你覺得時間過得很慢，永遠都有時間^(註2)，那麼就讓我來

註2：請見〈不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心〉一文。





就算你會拖延，但時間不會等你。

提醒你一下吧！你今年幾歲了？你曾經有目標嗎？你的目標做到了多少？

我在大學畢業23歲時訂下一個目標，五年內一定要當上主管，但訂完這目標後，我就沒放在心上，更別說為我的目標而努力。過了五年後的28歲，我發現我的薪水反而比五年前更少。你能想像那種感覺嗎？你可以想像如果我不改變，再過二十年，我還是會過著我不要的人生。

時間不等人，就算你什麼都不做，它也會帶你到什麼都不做之後該去的地方，給予你該有的結果。

如果你不想等到跑到終點再後悔，請你現在就開始思考：
「我要什麼？這是不是我想參加的馬拉松？」



Lesson 3

生命中最重要問題——「你要什麼？」

生命，有時不在於找到對的答案， 在於找到對的「問題」

「生命，有時不在於找到對的答案，在於找到對的『問題』。」當初看到這句話，我沉思了很久，雖然還不瞭解這句話的意思，但依稀能感受到這句話的意義，於是我開始不斷問自己問題。漸漸地，我開始能瞭解這句話的精義，那就是：「問題對了，對的答案就會出現了。」

問題對了，對的答案就會出現了

關於「你要什麼？」我常用一個簡單的情況來問大家：

「如果今天你是個房東，在台北市有十間房子，一間自己住，九間租給別人。你什麼都不用做，每個月的月初就有五十萬的房租自動匯到你戶頭，生生世世、直到永遠，你會怎麼過你的人生？」

請你花個五分鐘，至少寫下三個答案：「如果什麼事都不用做，每個月就有五十萬，你會做什麼？」





問題對了，對的答案才會出現。

我看過有些書會請你寫下一些心得，但我也知道你從來沒照著做過。因為人就是討厭動腦思考和執行，所以才會落得現在這個地步，但這次不一樣。

「在這個人世間，我到底要什麼？」

對你來說，這是個無比重要的問題。你現在不問，難道要等你七老八十，躺在病床上才問自己「我到底要什麼」嗎？所以請靜下心來，問自己：「如果沒有時間和錢的限制，我想做什麼？」花點時間，寫得愈明確愈好，開始！

1. _____

2. _____

3. _____

以下是我想做的三件事：

1. 反正每個月都固定有五十萬的收入，我要花半年時間，慢慢享受一個人的環遊世界之旅。想買什麼東西就買，想去什麼地方就



Lesson 3

生命中最重要問題——「你要什麼？」

去，不需要問任何人，也不必跟任何人報備。

2. 在永和買一間自己很喜歡的房子。它不用很大，但要有一間屬於自己的練舞室和有座椅的露台。在每天早上睡到自然醒後，我會在露台上吃早餐、喝咖啡，接著去練舞室揮汗跳舞，跳自己喜歡的舞。

3. 每個月固定捐三萬塊給需要幫助的貧苦人家，或是養流浪狗的愛心爸爸、媽媽。每個禮拜抽空去全台灣做流浪狗義工，親自照顧狗狗。

為什麼「每月自動會有五十萬元收入」的前提那麼重要呢？

因為大家不能、不敢、不願去作夢的原因，絕大部分都是因為「沒錢、沒時間」(註3)。而沒時間的原因，絕大部分又來自於「要把時間拿去賺錢」(你說是不是嘛？)現在我把這些會影響你「作夢」的因素都去掉，你就可以知道在沒有金錢和時間的限制下，你到底要的是什麼？

而這個夢想，必須是「當你真的實現後，會覺得非常開心的夢想」。

註3：請見〈不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心〉一文。





你內心最深層的渴望是什麼？

看深一點，看得再深一點，
在這些夢想的背後，你「最終要的是什麼？」

我希望你是真的寫下來了，因為這個答案對你太重要了。現在你知道你的夢想是什麼了，但有些人可能還不清楚：「我為何要這個夢想？」

而「我為何要這個夢想」會如此重要呢？因為「做一件事情的原因，永遠比怎麼做那件事來得重要」。所以你必須問自己：「在這個夢想或目標中，我最終要的是什麼？」

只有當你像剝洋蔥一樣，一層一層往下剝，剝到問題的最核心時，你才會知道：「原來我要的是這個呀！」而你要的這個東西，通常是抽象的。

不要被虛假的答案迷惑，
我要聽到你心裡最底層的原因和渴望

舉個實例：

如果你的目標是買一棟漂亮的房子，你接下來要做的事不是立刻開始努力賺錢，而是先問自己：「為什麼買一棟漂亮的房子對我這麼重要？」

這時你可能會回答：「因為我從小就一直很嚮往住在漂亮的房子裡。」



Lesson 3

生命中最重要的問題——「你要什麼？」（

這聽起來很像是答案，但這是個「假答案」，因為我在問你原因，而你沒有真的回答我的問題。你必須意識到這件事，否則你的人生會永遠被一堆很表面的假答案所迷惑。

回到正題，你得像剝洋蔥一樣，一層一層地剝下去。

我再問一次：「為什麼買一棟漂亮的房子對我這麼重要？」

如果你的答案是：「我想要有自己的房子，因為在裡面我可以裝潢成自己喜歡的樣子，有自己的更衣室、按摩浴缸，還有一間小小的書房，我可以在裡面做自己喜歡的事。」

這時候我會說：「嗯，你有點接近了。」

我再接著問下去：「為什麼這樣的生活對你那麼重要呢？」

你回答：「因為我覺得這樣的生活，會讓我覺得很快樂，很有成就感，讓我喜歡我自己。」

Bingo！我就是要這個答案：「擁有快樂與成就感，讓我喜歡自己。」

為什麼知道「有自己的房子，是因為它可以讓你感到很開心、很快樂」這麼重要呢？因為當你追根究柢去探究「為什麼」





我要什麼？我到底要什麼？

時，你會得到一個無形的答案。

在工作上，你真正在乎的可能不是錢，而是「成就感」；就算你真的在乎錢，你可能也是在乎錢背後能換來的東西和成就感；在感情上，你真正在乎的不見得是另一半具備經濟基礎、長得又高又帥，而是有人能給你一種「可以信任、可以互相扶持一輩子」的感覺。

**當你看到你做一件事情背後真正的動機，
你會非常堅定，不再被外在的迷霧所惑**

回到前例：「為什麼買一棟漂亮的房子對我這麼重要？」這時你必須知道，你要的是房子能帶給你的「快樂」，而擁有房子這件事，只是個幫你實現快樂的「工具」。

我沒說這工具不重要，但最重要的是快樂。你必須花一輩子去追求內心深處真正的渴望，不然你不會快樂的。

我建議無論在任何領域，尤其是在設定夢想和想要的另一半的特質時不斷問自己這個問題：「我要什麼？我到底要什麼？」因為當你真的清楚這些問題的答案後，你才會很清楚你最終的目的地在哪裡。

回答完你的「我要什麼」之後，或許很多人會再接著說：



Lesson 3

生命中最重要的問題——「你要什麼？」

「等我做到了這些事情以後，我就要……。」

我直接幫你打斷這句話。

給你個忠告，如果你想活出自己想要的人生，我勸你從此別再說：「等我……我就……。」而是把這句話換成：「我現在還做不到這麼多……不過我現在可以做些什麼？」





夢想不去執行，終究也會變成空想。

不·要·等

上個月我去接待一位年輕的企業家Kathy，親切的她跟我說了一個故事：

「我的爸爸事業很成功。他從很久以前就跟我媽媽談過，他要在50歲時退休，然後帶媽媽出國遊山玩水。我爸的事業的確很成功，但他在49歲時發現自己罹患癌症末期，50歲就離開了人世，所以他根本無法實現他的承諾。這件事，讓我學會了三個字：『不·要·等』。」她平靜地說。

如果你知道自己要什麼，不要等。
問自己：「我現在可以做到什麼？」

這世上知道自己夢想的人並不多，但每當我知道別人有夢想以後，我最常聽到他們說的一句話是：「等我……我就會……。」這是很可惜的事情。因為，有了夢想不開始執行，夢想經過不斷拖延，終究也會變成空想。

來對號入座吧！我聽過的實際案例有：「等我中了樂透，我就要幫爸媽買棟房子，好好孝敬他們」、「等我比較不忙了，我就要開始運動」、「等孩子長大了，我就會去做自己想做的事情」、「等我有錢了，我要開一家養老院」。



或許你會覺得這些話都很合理，當然是告訴自己：「等我做到了，我就會……」不然要怎麼說？

不是的，你該跟自己說的是：「雖然我沒辦法做到那麼多，不過我現在可以做些什麼？」

因為如果你常說：「等我做到 A，我就會去做 B。」

我想請問你，你所謂的「等我做到 A」，你真的有做到過 A 這個目標嗎？

就算你真的做到了 A，你又真的會去做 B 嗎？

「等我有錢、有時間了，我就要來好好陪我爸媽，孝順他們了。」每次我聽到有人這麼說，都會想問他們：「你何時會有錢？何時會有時間？」就算你等得到那一天，你爸媽等得到那一天嗎？

真正要做的人，不會說：「等我……我就……」

如果你想追一個女生，你會說：「等我有錢、有時間，等到她喜歡我了，我再去追她。」是嗎？

不會的，因為等到「萬事俱備」時，這女孩早就跟別人跑





人生不是只有0分和100分，你現在可以做什麼？

了。這世界不會等你，我們都在等待中錯過了太多東西。不要等到你完全有錢、有時間，再去做這些自己很想做的事情。你應該問自己的是：「在如此有限的時間、金錢裡，我可以做到什麼？」

如果你說：「等我有錢了，我要來開養老院。」我會問：「那你現在能做到什麼？你是不是能利用假日或下班時間去服務老人？」

如果你常說：「等以後有時間了，我再認真把英文學好。」我會問：「那你現在能做到什麼？是不是能少看點電視、少看點無腦偶像劇，利用每天短短的時間來背單字、聽英文、練習講英文？」

人生不是只有0分和100分，你現在可以做什麼？

如我剛才所說的，我的目標是：「去全台灣做流浪狗義工，每個月捐三萬給愛心媽媽的狗場。」這些目標我目前還做不到，所以我就什麼都不做嗎？

不是的，我問自己：「我現在能做到什麼？」

於是我固定抽出時間去當流浪狗義工、每天在Facebook上分享流浪狗認養的照片、每個月捐錢給需要的狗場，或召集朋友把



Lesson 3

生命最重要的問題——「你要什麼？」（

不需要的衣服寄到動物收容中心讓狗狗禦寒。

當我還做不到想做的一百分的時候，我知道這世上不是只有零分和一百分。從零到一百分，這中間有太多分數可以拿了，即使拿了一百分的人，也是一分一分這樣加上來的。「等我……我就……」這只不過是你給自己的藉口和不想付出代價的理由罷了，別以為我不知道，因為我以前也是過來人，你別想騙我這個過來人。

如果全世界的人都等到有時間、有錢再來幫助別人，等到中了樂透以後再去做善事，我們的世界將不會進步，你的世界更不會進步。


「別讓恐懼阻止你做對的事情。」

——諾貝爾和平獎得主，翁山蘇姬

當我在Facebook的粉絲頁寫下這句話時，這句話被按「讚」的數字，大約是平常的五倍。我很喜歡用Facebook來觀察大家對哪些話有共鳴，就這個例子來看，「大家都讓恐懼阻止我們做對的事情」，或許還不只恐懼，很多時候，你明明知道該做什麼，可是因為周遭的環境、旁人的冷言冷語，或受到自己的心態、情緒或「逃避痛苦，追求快樂」(註4)所影響，讓你不去做「你明知道該做的事情」。

註4：請見〈違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」〉一文。



 別讓恐懼阻止你做對的事情。

同樣的，面對恐懼，被周遭環境所影響時，最好的方式就是「問自己對的問題」。



Lesson 3

生命中最重要的問題——「你要什麼？」 (

問題對了，行動就對了

除了「你要什麼」這個大方向的問題之外，在被任何外在環境或自己情緒所影響時，我還會問自己以下三個問題：


1. 這是我的「想要」，還是我的「需要」？
2. 這是我的「想做」、「會做」，還是我的「該做」？
3. 到底是「過程」比較重要，還是「結果」比較重要？

這是我的「想要」，還是我的「需要」？

「這是我的想要，還是我的需要？」我建議你把這個問題放在心中，常常去思考這個問題，因為它不但能幫你克制亂花錢的衝動，而且可以幫助你更瞭解：「對我而言，現在什麼事情更重要？」

有些人物質慾望比較低，只要能把錢拿來換「需要」的生活必需品就可以過得很舒服；但有些人「想要」的比較多，所以得多賺點錢去滿足自己或家人除了「需要」以外更多「想要」的部分。這些都沒有對錯，就看你要什麼。當我開始不斷問自己這是「想要」或「需要」，我發現人生開始不一樣了。



 這是我的「想要」，還是我的「需要」？

每次從皮包拿出錢來時，你可以問自己：「這是我的想要，還是我的需要？」如果只是想滿足口腹之慾，或是非生活必需品，就可以判斷這是你的「想要」，而且它對未來並沒有任何產值或加分。

所以在金錢不是很充裕時，這些「想要」都可以儘量減少，先滿足「需要」的部分就好。（當然，有福利才有戰力，偶爾讓自己享受一下是沒問題的。）

可惜的是，很多人都分不清「想要」和「需要」。我聽過太多人說自己很窮，然而幾天後就買了新電腦、換了新手機、又吃了什麼大餐，或趁著打折時買了價格昂貴的包包。結果這些「想要」的東西讓他們的生活更加難過，甚至最後連「需要」的東西都付不出來，這不是本末倒置嗎？

舒淇說過：「十萬塊錢是一餐，五十塊也是一餐，有得吃、有得住、有得穿，難道還不夠嗎？」十萬塊一餐是「想要」，五十塊一餐是「需要」，你分得出你現在花的每一塊錢，是想要還是需要嗎？

這一切依然沒有對錯，只是你要什麼？這是你的想要，還是你的需要？



這是你的「想做」、「會做」還是「該做」？

人總是習慣做自己「想做」、「會做」的事情，但很可惜如果你想讓自己進步，讓你想要的結果發生，就不能只停留在你「想做」、「會做」的事情，你必須去做「該做」的事情。於是當我發現自己下意識在逃避「我明知該做的事情」時，我就會問自己：「這是我的『想做』、『會做』、還是我的『該做』？」

每當我問自己這個問題時，我總能清楚地告訴自己：「只停留在想做、會做是不行的，我得去做我該做的事情了。」

對我來說，到底是「過程」比較重要，還是「結果」比較重要？

這個問題的答案見仁見智，或許有時你會覺得「過程」比較重要，有時你會覺得「結果」比較重要。你不一定要認同我說的，也不一定要認同我這本書的任何一個觀點，但請你開放你的心，不要有任何預設立場。如果你一直認為「過程」比「結果」更重要，我請你問自己下面這個問題：

請問是「追女朋友的過程」比較重要，還是「追到女朋友」這個「結果」比較重要？

如果你還是覺得結果不重要，過程比較重要，我來舉個例子：對大多數上班族而言，上班是個「過程」，拿到薪水是你想





到底是過程比較重要，還是結果比較重要？

要的「結果」，假設你「很熱愛工作」，也就是說你很享受工作的「過程」。如果你堅持「過程」比「結果」重要，假設我是你老闆，我就會跟你說：「這一個月來辛苦你了，既然你對工作這個『過程』超感興趣，所以『結果』就不是那麼重要了，這個月的薪水就不發了，可以嗎？」（我一定是個很賤的老闆。）

當老闆不發薪水給你時，你還會覺得過程比結果重要嗎？



Lesson 3

生命中最重要的問題——「你要什麼？」（

看深一點，

看到你做每件事的最終目的

我們做每一件事情，都有它的「目的」。
你的「最終目的」是什麼？

有些人會說：「何必做什麼事都要有目的？」你說的沒錯，你想要順其自然，但你只是沒發現，其實我們做每件事情都是有「目的」。

你以為呼吸很自然，但呼吸是為了要活下去，「活下去」就是呼吸的目的，是你要的「結果」；睡覺的「目的」是要讓身體休息，補充能量；工作的「目的」是要賺錢，拿你工作賺的錢，去換其它你想要換的東西。就連你出門漫無目的地散步走走，都是為了想要放鬆心情的這個「目的」，不是嗎？

既然做任何事都有目的，而且剛才提到「結果很重要」，所以你根本沒必要抗拒「有目的性的做事」。

阿里巴巴創辦人馬雲說過：「有結果未必是成功，但沒有結果一定是失敗。」





做到了就是堅持，沒做到就是固執。

所以你必須常問自己：「做這件事，我最終要的什麼？」因為這是讓你直接看著遠方的目的地，不被沿途風景或情緒所影響的關鍵問題。

看得夠遠，你不會被眼前的障礙卡住

世界頂尖的F1賽車手在開車的時候，眼光是注視著最前方的彎道，所以他的反應時間不到0.45秒，但一般駕駛看的是「前方車輛的車牌」，所以反應時間需要0.7秒。這代表如果你看著遠方的目標，你就不會被眼前的障礙卡住（註5）。

做到了就是堅持，沒做到就是固執

我有個親人花了好多年考公務員，在還沒考上之前，大家都說：「不要再固執了，去找一份正職的工作吧！」

也很多人在背後譏他：「都幾歲了，還不去做正事？」一年後他終於考上了，大家就說：「當初的堅持是對的，現在鐵飯碗多值錢呀！」

當你做到一件很不容易完成，或大家都不看好的事之前，很多人會覺得你很「固執」，要證明你是「堅持」而非「固執」的最好方法，就是「做到它」。當你做到之後，你會發現原來在別

註5：請見〈違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做。」〉一文中——看著夢想，因為那是你力量的來源。



人眼中，堅持和固執的一線之隔，原來只是有沒有達成「結果」而已。

讓結果發生，別過度堅持在「方式」上

一般人無法成功，多半是因為過度堅持在「按照我想要的方式來做」、「我的情緒來了，老子（老娘）不想做」。但我想問你：「是按照你的方式重要，還是能達到結果重要？是情緒重要，還是達到結果重要？」

有次我跟一位同學約晚上六點在台北車站碰面，準備在附近吃頓大餐。我訂位的時間是六點十分，但朋友六點三十分才到，而且連電話都不接。我當下很生氣，就向他抱怨：「你為什麼不早點跟我說你會遲到，現在連訂位都沒了，這不是第一次了，為什麼每次都要搞這種飛機？」

沒想到他也很生氣地回我：「我不是到了嗎？我之前手上有些事在處理，沒辦法立即回電給你呀！」

我聽完還是很不高興，但我知道再這樣吵下去，這頓飯我就確定不用吃了。

於是我問自己：「是繼續跟他吵下去，讓對方知錯認輸比較重要，還是好好吃這頓飯比較重要？」



到底是情緒重要，還是我要的結果重要？

我的答案是：「這頓大餐我期待很久了，我真的很想好好吃這頓大餐，他要不要認錯，要不要改進，不是我現在『最想要的結果』。」

知道心裡的答案後，一秒鐘我就把情緒放下了，因為現在對我而言最重要的是「好好享受期待已久的大餐」。

我微笑地跟他說：「不聊這個了，我們去吃飯吧。」

那天晚上，我們聊得很開心，也享受了一頓美食。我可以毀了那一頓晚餐，但是我選擇放下。

這一切，就因為我問了自己「對的問題」。

同樣的例子在我生活中不斷發生，每當我卡在「情緒」與「執著於方法」中，我都會問自己：「到底是情緒和方式比較重要，還是我要的東西比較重要？」

可笑的是，我的答案全都是「結果比較重要」，無一例外。

有可能你的答案是「過程比較重要」，我也完全沒意見。但是問自己對的問題，的確是可以讓你「心如明鏡」，知道現在對自己真的重要的是什麼。



一直問自己問題，你人生的問題會愈來愈少

在這一篇中，我不斷以各種方式問：「你要什麼？對你來說，到底什麼是重要的？」請不要小看這些問題，這些問題會開啟你「思考的一扇門」，讓你開始動動你那幾百年沒用的腦細胞，從現在開始思考你的人生「該」往哪裡走，「想」往哪裡走，或是「不想」往哪裡走。

人生很弔詭，如果你一直問自己問題，人生的問題會愈來愈少；如果你一直不願問自己問題，人生反而會充滿問題。

所以，「你要什麼？」（註6）

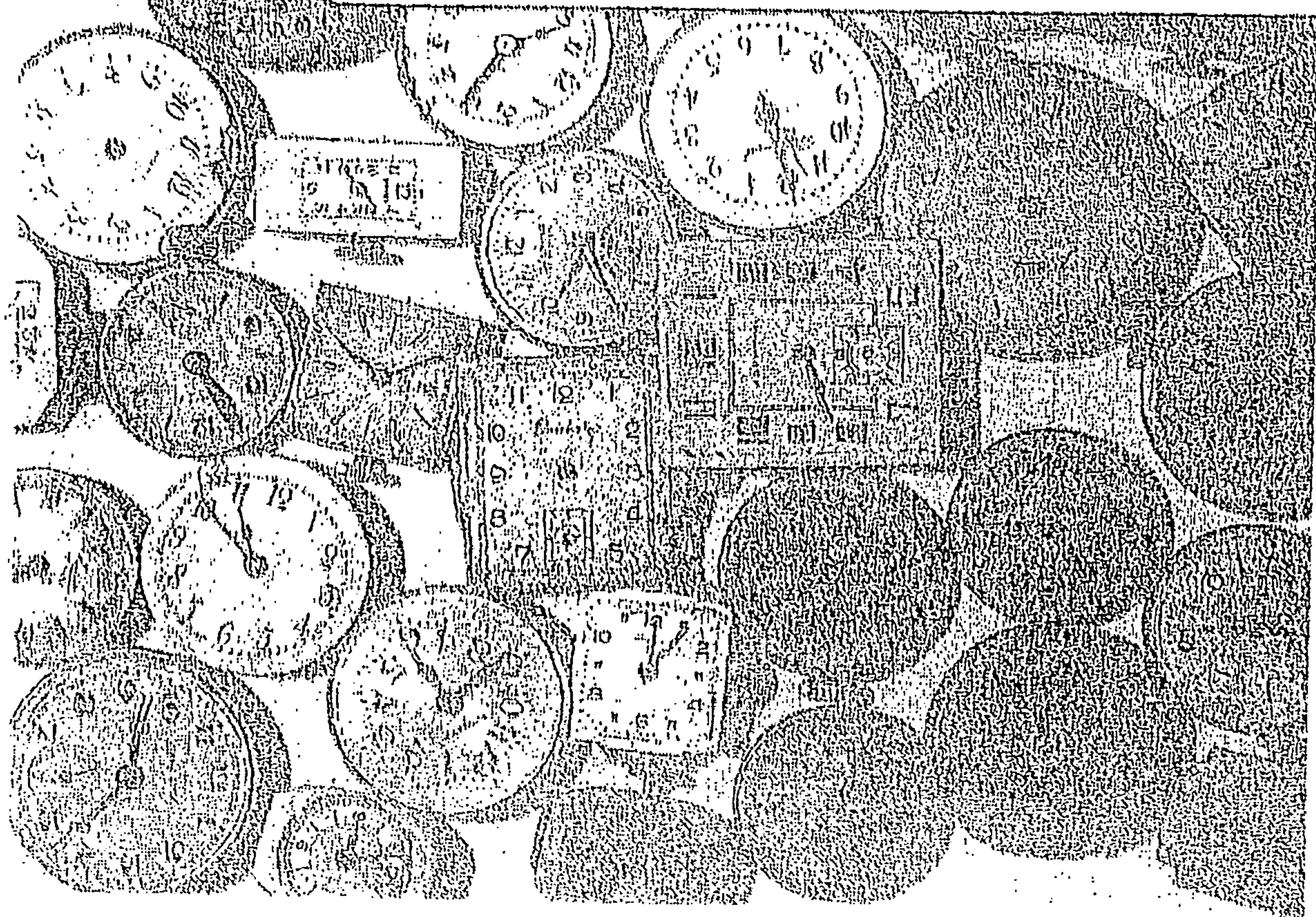
註6：請上YouTube搜尋「生命中最重要問題：你要什麼？」有我的演講影片。



Lesson 14

不是沒錢、沒時間，
是你覺得不重要，是你沒有心

「心在哪裡，時間就在哪裡。」



錢和時間背後代表的意義

我聽過很多人說自己「沒時間」，卻一天到晚在Facebook打卡，放上照片寫著又跟誰誰誰出去玩了好幾天；我也常看到很多人說自己「沒錢」，結果又買了哪台新手機、最新的iPhone或3C商品。所以問題不是你沒錢、沒時間，而是你覺得那件事或那個人不重要，因此沒有把心放在這些人、事、物身上。

人只會做自己覺得重要的事情

人選擇做任何事或選擇不做任何事，背後都有其目的性，只是你有沒有發現罷了。其實從我們對時間和金錢的安排，就可以完全看出我們在乎的是什麼。

人只會做自己覺得重要的事，這是不變的真理。就算你說你不想上班，但背後的原因還不是你在乎上班之後能拿到的薪水，你在乎拿到這些薪水後能換到的東西，所以才會一邊抱怨還一邊做下去。所以從你現在做的事情，我們一定可以看出你在乎什麼東西，或是你在乎這件事將來能換到什麼東西。

我這輩子最常聽到人家說「我沒辦法」的理由是「我沒錢」、「我沒時間」，我相信你們也不例外。那麼接下來，就讓





世界上最值錢又最不值錢的東西：時間。

我來幫你釐清一下什麼叫做「沒錢」、「沒時間」。

基本上，「沒時間」根本就是鬼扯！

你知道世界上最值錢又最不值錢的東西是什麼嗎？答案都是「時間」。

時間為何最值錢？因為無論你再有錢，你的一天還是24小時，就算你老爸是郭台銘，你也不可能花錢把一天變成24小時又多1分鐘，所以時間是「無價」的。再多錢都買不到、換不到的東西，不就是最值錢的嗎？這點我相信大家都知道，所以不想要再贅述。

「時間」為什麼最不值錢？

就時間而言，你根本是「不勞而獲」。因為無論你喜不喜歡，只要過了半夜12點，老天爺又會給你24小時，所以只要你還活著，每天都有「新的24小時」可以用，所以你怎麼可以隨便說：「我沒時間？」所以那些在沒有一定時間範圍內，還跟你說沒時間的人，背後勢必有「不能說的秘密」，這個秘密是什麼呢？套句盛竹如的名言，讓我們繼續看下去。



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

你不會對你覺得很重要的人、事、物說：
「我沒時間。」

我常聽人說：「我沒時間。」本人以前是專業的翻譯，我幫大家把「我沒時間」翻成大家比較容易懂的話，那就是：「（這件事情不重要，所以）我沒時間。」

因為只要你覺得它重要，無論你多忙、多累，你都會撥出時間。不相信嗎？看看以下的真實案例吧。

我有個朋友，他這輩子可能從沒有六點起床過。每次約他早上去跑步，他都說：「我不可能這麼早起來啦！我每天都二、三點睡，真的不可能，難道你要我只睡三小時喔？」

我大概約了他十次吧，沒有一次是成功的，約到最後我都不想約了（請見後文，我也養成不想約他的「習慣」了）。後來我也真的相信「要他這麼早起床是不可能的事」，而他自己八成也是這麼認為。

直到上個月，因為聽說他喜歡的美眉當天早上也會去跑步，所以他二話不說，六點準時出現在永和河濱公園運動場。（還不是六點起床，是六點出現。）

當時一見到他，我驚訝地問：「你昨天幾點睡？」





凡事都是相對，而不是絕對。

他說：「四點。」

我問：「你不是說不可能這麼早起？你昨天不是更晚睡？」

他啞口無言。

**只要你覺得它重要，你就會撥出時間，
而且願意「付出代價」**

人一直覺得「我真的做不到」的事情，或許你也真的覺得他做不到；但只要背後的原因不一樣了，或是他想付出的人不一樣了，他就做得到了。因為他覺得這件平常做不到的事情，今天「天殺的」值得了，所以重點不是事情本身，是它背後的價值。

所有事情都是相對而非絕對的。如果你覺得這件事很值得，你就做得得到，無論它再難，需要花多少時間，你都不會抱怨，你都會忍，因為你不覺得那是種犧牲。人都有一種特質，就是會「看著事情背後的價值來做事」。同理可證，當你覺得它不值得，無論它再簡單，你都會說：「我做不到，我沒時間。」如果有人逼你做，你會怪東怪西、會怨天尤人。

當我在Facebook寫上這個朋友跑步的例子時，很多人說如果是因為重色輕友，他們也會這麼做。我提到朋友的這個例子，只是想拿比較常出現，而且大家能感同身受的例子。但你願意付出



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

代價的地方，絕對不會只出現在你喜歡的對象身上。

從這位朋友的例子不僅能看出只要你覺得重要，就會撥出時間，而且你願意付出代價，我們還能看出背後更重要的一件事：

「凡事沒有絕對，只有相對。」所有事物的價值，都是經過比較而來的。以他這個例子而言，把「和喜歡的對象見面」跟「犧牲睡眠」抓來超級比一比，他覺得跟喜歡的人見面重要多了，所以他當然願意犧牲睡眠，而且還犧牲得無怨無悔，犧牲到讓我徹底見識了有異性沒人性的強大力量。

凡事沒有絕對，只有相對

任何事情都是相對而非絕對，無論是金錢、時間，或任何事物都是如此。其實我們在做每一個決定時，都會在下意識中先比較事物背後的價值，而不是它的價格或你需要付出的時間。我舉個例子：

你是個科技公司的業務經理，今天晚上七點總經理和副總找你做業務簡報，在場有很多重要人士，假設這個會議在你心中的重要程度是10000分，是個非你不可的會議。

現在時間是下午兩點，在你準備簡報的同時，最要好的同事走到你旁邊對你說：「兄弟，我昨天剛和女朋友分手，心情很不好，晚上想找你吃個飯。」雖然你和他交情很好，也覺得他「心





是價值，不是犧牲。

情不好」這件事很重要，但在你心中的重要程度可能只有2000分，你知道晚上有件重要到等級10000分的事情要做，所以只好拒絕了他。

到了下午六點，你老婆打電話到辦公室問你：「兒子發高燒到39度，你能不能帶孩子去看病？」你心裡很緊張，剛滿一歲的兒子發燒在你心中的重要程度或許是7000分，但比起待會重要程度10000分的會議還是差了點。你很擔心孩子的安危，但仍然請老婆或別人帶孩子去看病。

到了下午六點五十分，再過十分鐘就要開會了，你的心情七上八下，一方面擔心待會的簡報，另一方面又掛念兒子的安危。這時你接到老婆的電話：「小孩發高燒到41度，已經昏迷不醒，我叫了救護車，你快點趕來醫院！」

這時，在你心中「小孩發高燒」這件重要程度7000分的事情，因為「小孩昏迷不醒」，瞬間重要程度增加到超過10000分，於是你立刻跟總經理請假，飛奔到醫院去看小孩。至此，不參加會議所要付出的極大代價，對你來說已經不算什麼了。

以上的故事，我相信絕大多數的爸媽都會做同樣的決定。

你發現了嗎？



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

就算你某個時間已經事先被敲定了，就算那件事很重要，但你也并不是真的沒時間，只是你還沒遇到讓你覺得更重要的事情罷了。如果遇到了，你還是會把先前的事情給取消或排開，無論你要付多大的代價。

由此看來，我們可以知道一項約定的先來後到其實並不重要，重要的是在你心中這件事情（或這個人）的重要程度。如果真的覺得重要，你死命也會抽出時間的。

所以「沒時間」真的只是相對，而不是絕對。因為每個人在同一個時間只能出現在一個地點，因此時間有個很好玩的「排擠效應」——當所有事情同時發生時，你會排擠掉其它的事情，留下在那段時間裡你認為最重要的事情。

你現在能明白「不是沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心」了嗎？

你在意的是價值，不是價錢

除了沒時間之外，我最常聽到的推托之辭中首推「沒錢」。請問：「如果今天要你拿出一百萬元，你會覺得這筆金額是多還是少？」

有人覺得拿出一百萬元很多，有人覺得很少，這端看你的戶





你在意的是價值，不是價錢。

頭存款、月薪以及你現在對金錢的價值和安全感而定，但我請你先把這個問題的答案放在心裡。如果你的答案是「我覺得拿出一百萬很多，我拿不出來」，今天我告訴你有台原價三百萬的全新賓士車，現在只要賣你一百萬，你買完後立刻轉手，就可以現賺兩百萬，這時你還會覺得一百萬你拿不出來嗎？

或許有人開始覺得這一百萬沒那麼多了，因為它能換來三百萬的價值；有些人甚至會去借錢來買，因為他看到這一百萬的價值；但有些人還是會覺得：「還要先出一百萬，我不要！」或還是會有極大的顧慮。

我再繼續問下去好了。

在一次身體檢查中，醫生發現你得了絕症，但最近法國發明了一種新藥，它保證能救你一命，只是這個新藥需要花費一百萬元。這時不管你手頭有沒有一百萬，你還是會回答「我拿不出來」嗎？

如果是我，就算我窮到快脫褲子，也會拼了老命想辦法去借到一百萬。我不知道我借不借得到，但我知道非借到不可，因為這一百萬能「換到我的命」，我看到它背後的價值，所以這一百萬超值得。

我看過太多整天哭窮的人，每次新的iPhone或3C商品上市，



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

他們總是搶先預定；但如果要約他們吃個飯，唱個歌，出去玩，這些人又回到「哭窮模式」了。所以你看出來這是怎麼回事了嗎？他們不是真的沒錢，而是因為「在乎的東西不同」，所以他們「窮的程度」也因此不同。我們可以做出以下結論：「人只要遇到自己想要的東西，他們就不窮了，他們就有時間了。」

所以人對「金錢」的價值判斷也是相對的。金錢不過是個物質交換的工具，端看你花錢最終能換到的價值而定。這邊提到的「價值」，通常是很主觀的，每個人在乎的東西不一樣，但「時間」和「金錢」可以讓我們看到更深的層面，那就是「瞭解自己」跟「你要什麼？」（註1）

註1：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。



一切都沒有對錯，只是你要什麼？

你要什麼？

讓你看到自己在乎什麼，願意為什麼付出代價

想把時間和錢花在哪邊，這一切都沒有對錯，每個人覺得有價值的東西不同，只是要讓你知道自己真正在乎的是什麼，也讓你瞭解大多時候說「沒時間」、「沒錢」，其實只是極為表面的理由罷了。在你邁向心靈成長的路上，「探索自己」是極為重要的一件事，如果你看不到自己做這件事最根本的原因，看不到自己最終想用金錢和時間換來什麼，你就無法真正瞭解自己。

而「錢」和「時間」，這二件需要付出代價的事情，就是幫助我們看見自己真正想要什麼的好工具。

你要什麼，你在乎什麼？

像剝洋蔥一層一層剝下去找到答案

如果你願意為了剛出生的女兒放棄睡眠，半夜三點起來哄她睡覺，這代表你很在乎你的親生骨肉；如果你沒什麼錢，但還是願意為了iPhone付出金錢的代價，這代表iPhone對你很重要。再看深入一點，iPhone給你科技的便利性或虛榮感，會比你要付出的金錢代價還來得重要，但是便利性或虛榮感對你真的那麼重要嗎？如果你願意為了喜歡的人而早起犧牲睡眠，表示這個人對你很重



Lesson 1

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心（

要，再看深入一點，這或許代表擁有另一半的價值對你很重要，但擁有另一半對你來說為何那麼重要？所以「從我們願意付出代價的事物，可以看出我們在乎的是什麼」。

很多人活了一輩子都不知道自己內心真正的渴望，這是很可惜的事情。「你要什麼？」、「你在乎什麼？」這是人生中最重要的課題，我們將可以從你願意付出代價的人、事、物來一層一層找到解答，這是金錢和時間可以讓我們看到的很寶貴的東西。

人是習慣的動物，如果你常說「沒時間」，
以後人家就不會再找你了

人是習慣的動物，我們每天刷牙、洗臉、吃三餐（或是吃宵夜）、洗澡，這些都是我們從小慢慢養成的「習慣」，沒有人規定你要這麼做。但是你知道嗎？你也會「習慣」找某人，或「習慣」不找某人。

我聽過一句話：「朋友找你，你不能常拒絕別人；因為若是你經常拒絕，久了別人就不會再來找你了。」就好像我以前當翻譯一樣，我發現當我因為時間來不及而拒絕某個翻譯社的稿子幾次後，他們以後就不會再找我了，因為翻譯社也習慣不找我了。

每個人都會遇到同樣的情形。你可能常約某個朋友出去，約個幾次，他都說：「我沒時間。」久而久之，再好的朋友也會失



人，只會做自己覺得重要的事。

去耐心。因為你持續地拒絕，某種程度上就是在告訴他：「我們的約會沒那麼重要。」

這就好像男人追女朋友一樣，男人約了幾次，如果女方都沒有回應，或是推說自己沒時間，男人們自然會認為：「她應該不喜歡我。」我聽一位女性朋友說過：「如果男方怎麼約，女生都會答應，那你的勝算一定很大；如果約了好幾次，女方都拒絕，那你的希望就很小了。」

最後還是回歸一句老話：「人不會做自己覺得不重要的事情。」如果你一天到晚拒絕人家，你就等同用行動告訴對方「我不喜歡你」、「你不重要」或「我有其它事情比你重要」，所以我不想跟你出去。

過去的「經驗」造成現在的「習慣」

既然人是習慣的動物，那習慣是怎麼來的呢？我再幫你往下看得更深入點。「習慣」就是從過往的「經驗」累積來的。如果先前的經驗是好的，當你下次再面對同樣的情況時，就會聯想到上次的經驗，也因此會繼續做下去；如果上次的經驗是不好的，你很有可能會被上次不好的經驗影響，所以下次就不想再做了。

給你做個實驗，如果你今天跟另一半吵架或是工作上很不順利，想找人談談心事，你會「第一個」想到誰呢？



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心

給你十秒鐘，在心中想好一個人選，然後寫下他的名字，我拜託你一定要寫，因為這能讓你看到真相：

好的，你開始想像這個人，我相信他（她）一定是以前幫助過你，讓你有好的經驗的人。沒錯，這就是「過去的經驗」造成「現在的習慣」。如果人家找你幫忙，而且有過好的合作經驗，那往後勢必也會繼續下去。男女朋友是如此，同事合作關係是如此，任何事情都是如此。

而這種「好的經驗」累積起來就是種「信心」，而信心常常是要靠一次一次的累積才能建立的。

有借有還，再借不難。

你想要別人的時間，你就得付出自己的時間

很多人常抱怨這世界很不公平、很不合理，我從來不這麼認為，因為我覺得這世界「超合理」。知名德國哲學家黑格爾（Georg Wilhelm Friedrich Hegel）說過：「凡存在，必合理；凡合理，必存在。」網路漫畫家馬克也說過：「脫離自己的思維，你會發現所有的事都真他媽的合理。」

如果你覺得你的薪水很不合理，那是從你的角度覺得不合





你要什麼，你就得付出什麼。

理；我相信從老闆的角度來看，他覺得你的薪水很合理。我有個朋友是上市公司的老闆，他曾告訴我：「我的員工上班時間都在鬼混，看Facebook，我覺得我的薪水付得有夠不值得。」

立場不同，想法也會不同，你懂了嗎？

這世界是很公平的，如果我們常常不給人家時間，以後你需要別人幫你的時候，人家也不見得會給你時間。人與人之間的互動就是一種循環和交換，就好像投手和捕手在互相傳球一樣。

法國哲學家米拉（Miela）曾這麼形容人與人之間的關係：

感情就像投手和捕手互相傳球

投手投一顆球過來，捕手把球接住再丟回去，有來有往，「你要什麼，你就得先付出什麼」。

你需要朋友的時間，就得先把你的時間挪給朋友，朋友才會為你留時間；你要朋友的信任，你得先要信任他，將信任像球一樣丟給他，他再把信任回傳回來。

有來有往，像一個緊密的「圓」一樣，彼此相繫，如同合作無間的投捕手，朋友的緣份也會長長久久。



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心（

如果你是投手，一直把球丟過去，對方就是不接球；或你是捕手，對方一直生氣暴投，總丟一些你用盡全力才能接的球。

你一直給對方時間，但對方就是不給你時間，再好的捕手，也有不想接球的一天；臂力再強的投手，也有不想投球的一天。

你和人的關係是像合作無間的投捕拍檔，還是滿地漏接的荒唐比賽呢？

當你需要幫忙，卻怨嘆沒有人肯伸出援手，這時你要怪的不是別人，你該想想世界這麼大，人這麼多，為什麼沒人肯幫你？任何關係都是一樣，「有借有還，再借不難」，如果人家不願再把球丟給你了，你該想想是否你之前都沒把球好好丟給人家。



請相信這世上是有「雙贏」的。

雙贏，打破你對「沒時間」的迷思

「時間，就像海綿裡的水，只要願意擠，總是會有的。」

——中國文學家，魯迅

看到這裡，如果你還是覺得：「少來這一套理論，我真的很忙。就算我有心，也覺得很重要，但是我真的沒時間，我只能專心做好一件事。」

「我只能專心做好一件事？」

一手創辦橙果設計公司的蔣友柏，每年年營收破一億元。他每天早上五點半起床，然後餵狗、遛狗，送小孩上學，八點半進辦公室，每天下午二點就下班，下班後去健身運動，接小孩下課，而且絕不應酬。人家年營收破一億元，還可以事業、家庭、興趣樣樣兼顧，所以如果你的事業沒人家大，你憑什麼跟我說你做不到？

請相信這世上是有「雙贏」這件事

還記得那句廣告詞嗎？「再忙，也要跟你喝杯咖啡。」如果今天金城武和林志玲約你吃飯，再忙你也會說有空。如果你覺



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心 C

得不重要的人或事來找你，你就會像吃「隨緣素」一樣，有機會就去（吃），沒機會就算了。

之前我參加過一個潛能開發課程，其中一位同學是好幾間公司的負責人，從她平常接電話的「可怕頻率」來看，不難想像她有多忙，就我認識的所有人來說，她是最有資格說「我沒時間」的人。但是在這幾個月課程中，她讓我對「沒時間」和「很忙」重新下了一個定義。

我們偶爾都會出來聚會，也有需要她幫忙的時候；她非常忙，卻從來沒拒絕過我們，更從未說過一句：「我很忙，我沒時間。」

當時我有個疑問：「如果我是她，早忙死了吧？而且她有那麼多大案子需要談，為什麼從來不對我們這些『小毛頭』說『我沒時間』？」

後來我發現，是因為她「在乎」我們，所以從不對我們說「沒時間」。而且她在事業上一樣成功，所以並沒有因為忙碌而捨棄哪一項，而是在有限的時間內創造雙贏。年收入超過數千萬的她跟我說：「窮人都會說『我沒時間』，有錢人都會說『我去想辦法，擠時間』。」

由於她，我重新定義了「我很忙，我沒時間」這句話。我目



給你多久時間，你的工作就會做到多久。

前還沒遇過比她更忙、更沒時間的人，但如果連她都有時間，我憑什麼說「我沒時間」？

帕金森（Parkinson）管理定律：

「一定有時間，看你願不願意而已。」

英國的管理學學者帕金森（Parkinson）曾提出一個有名的管理定律，有人稱之為「身在職場，不得不明白的管理定律」。

「如果你給一個人八小時做五件事，他會剛好花八小時把這五件事做完；但如果你一樣給他八小時，卻交代十件事要求他一定要做完，正常來說，他需要花兩倍的時間才能完成。但其實不然，員工還是會在八小時內，完成你指定的十件事情。」

這就是帕金森的定律：「給你多久時間，你的工作就會做到多久。（Work expands so as to fill the time available for its completion.）」

根據這個理論我們可以得知，只要你覺得這些事是你一定要做到的，你就會「開始」動腦設法提升效率，讓自己能在有限的時間內把「所有事情」都做到。（這也表示我們以前都沒什麼在動腦想創造雙贏，你應該知道普通人一輩子只開發了腦袋的2%~7%吧？）

哈福·艾克（T. Harv Eker）在《有錢人想的跟你不一樣》一



Lesson 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心（

書中也提到同樣的概念：「雖然你無法擁有全世界所有東西，但是我真的認為，你可以擁有『你真正想要的一切』。」

這當然包括「時間」的運用，如果你真的想同時做好很多事情，就絕對可以創造「雙贏」。

如果這樣還是沒辦法讓你看到真相，我直說吧！

不是沒時間，是你不會用，是你不會安排。

是你做事沒效率，是你什麼事都想自己一個人做。是你不會找到對的人幫忙。

是你什麼事都拖到最後一秒鐘，才把自己搞得很慌亂。

如果以上都不是，就是你讓太多「沒那麼重要」的人和事進入你的生命。當你做了太多不重要的事，你就沒時間把時間留給重要的人、重要的事，你更無法把時間留給你的「心」。

會遲到，是因為你不在乎

我有位年收入千萬的企業家朋友曾說過：「因為在乎，所以我絕對不會忘記，我也絕對不會遲到。」我很佩服他說出這句話的勇氣，難怪他會有那樣的收入。正因為他「在乎」，所以他



💡 只要你真的在乎，你不會忘記，你不會遲到。

會拿任何理由來當成自己忘記和遲到的藉口。

經過二年的觀察，我發現跟你約會時，會連續遲到個二、三次的人，他們跟任何人約會就幾乎不會「準時或提前到」；會準時到的人，他就幾乎都會準時到，無論你約哪裡。

更好玩的是，我發現每個人都有「習慣遲到的分鐘數」，有人習慣遲到五至十分鐘，有人習慣遲到長達半小時。像我以前就習慣遲到五至十分鐘，不多也不少，幾乎沒有例外。

這不是路程遠不遠的問題，更不是交通堵塞、工作忙碌的問題，這還是「你覺得不重要」的問題。

以前大學時，我跟一位同學每天早上約好九點整，在離我家一分鐘路程的頂溪捷運站碰面，準備一起去K書中心看書。三個月之中，我沒有一天準時，每天都遲到五至十分鐘（我真是服了我自己）。她最後跟我說：「拉米，我很難過你每天都遲到，因為這代表你不重視我們的約會。我從士林過來，但我沒有一天遲到過。」

看著她落寞的表情，我知道自己做錯了什麼。現在回想起來，她說的沒錯，如果我真的很在乎一個人、一件事，或在乎我的承諾以及別人對我的信任，我是不可能遲到的。



LESSON 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心 C

「我不確定，到時候再說。」

不知道你身邊有沒有那種「永遠沒辦法跟他確定時間的人」？這種人通常很「忙」，你跟他約時間，他是不願承諾的。他們永遠會跟你說「到時候再約」或是「我沒辦法跟你確定」。但我們仔細想想，如果你真的覺得這一件事情很重要，你會回答「我不確定，到時候再說」嗎？

如果你的未婚妻跟你說：「我們結婚日期就訂在12/25號中午，你當天早上七點整一定要到我家來準備。」

你會跟她說「我不確定，到時候再說」嗎？

不願承諾的真相

這種人通常跟時間的關係很差，他們「表面」上看來很忙，但就算實際上沒什麼事情，他也不願承諾。因為他不覺得你的事情很重要，而不承諾的原因只是擔心到時會不會有更重要的事情發生。也有可能是他在打安全牌，因為如果跟你確定了，他就一定要做到，所以他不想做這個「承諾」。

所以你看到「真相」了嗎？

對想約定好時間的人來說，這種人真的很討厭，因為你只有在時間接近的時候，才能知道他是否真的會答應你。就跟習慣遲





如果你真的相信，你敢承諾的。

到的人一樣，我們通常沒辦法信任這樣的人。如果有人常常沒辦法跟你確定時間，我相信你也很難會把事情交代給他。畢竟，誰喜歡跟一個常常沒辦法確定時間的人來往？而且，當對方總是無法確定時間時，就表示我們也無法確定自己的行程，讓彼此形成雙輸的局面。

如果你真的相信，你為什麼不敢承諾？

老話一句：「己所不欲，勿施於人。」如果你也不喜歡不願承諾的人，我們就不要做這樣的人。要就要，不要就不要，別總是習慣等到最後一分鐘再給答案。人有一種很特殊的能力，就是「能看出對方是不是真的有事」的直覺，有些人你看得出來他是真的沒辦法那麼早確定，但多數人不過是在給自己留退路罷了。

別忘了，如果你真的很在乎一件事，而且真的相信自己能做到，你會願意先承諾，你會願意先付出時間的，新郎、新娘在結婚時都願意彼此承諾終身了（我知道有人會跟我靠天：「以後還不是做不到？」）。我現在先不論以後做不做得到，但他們在承諾的當下，都是「相信」自己以後能做到，所以才敢承諾。如果你真的相信你做得到，你有什麼好不敢承諾的？

如果我要你承諾：「今天會繼續呼吸下去。」你會不敢嗎？所以這是「相信」與「不相信」的問題。



LESSON 4

不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心（

如果「沒錢」、「沒時間」可以阻止你，
那就什麼都可以阻止你。

只要你真的想要，你會說「我去搞時間」、「我來想辦法」、「我再跟你確定時間」。如果你真的想做一件事，就不要允許自己拿「沒錢」、「沒時間」這些爛理由來阻止你前進，因為如果「沒錢」、「沒時間」可以阻止你，就什麼都可以阻止你。

當你下次不小心脫口說出「沒錢」、「沒時間」的時候，請你「叮咚」一下，把它當作一個關鍵字，好好思考「我是真的沒錢、沒時間」，還是「我覺得它沒那麼重要，所以我不願為它犧牲這些錢和時間？」在你聽到別人說「沒錢、沒時間」時，你也必須知道那只是很表面的說法，背後的原因不過是對方沒看到做這件事的價值罷了。

探索你的心，為自己負責。當你開始練習不再說「沒錢」、「沒時間」，不久之後，你會開始看到事物背後的價值，而非表面的價錢和時間，也讓你看清楚這輩子非常重要的問題：「我願意為什麼付出代價？我到底要什麼？」（註2）

註2：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。



Lesson 6

別「允許」自己
被困在同一個點上

「促使我進步的全是挫折。」

——潤泰集團總裁，尹衍樑



別怕遇到問題， 因為你一定會遇到問題

網路知名漫畫家馬克曾說：「若我的人生學會了一百件事，那其中九十五件是在逆境中學的。」


成功，就是不斷的解決問題。

一位退休的主管上個月跟我分享了以前做生意的心得，她說：「我在做進出口生意時，從不怕遇到問題，我甚至希望早一點遇到問題。因為每解決一個問題，就表示我又多知道一個問題的答案，所以我一直在找問題，當問題都出現完了，就表示我都學會了。後來，我的事業也因此成功了。」

當時聽到她的這個想法，我睜大眼睛，眼角開始往右上角這個心理學中表示「不可思議」的方向飄去。因為平常人不是在逃避痛苦，就是在追求快樂，大家遇到問題光躲都來不及了，哪還有人會去「找問題」的？

另一方面，我心裡想的是：「難怪她做什麼事都這麼成功，因為她不怕遇到問題。」而且她說的沒錯，就是因為人都習慣逃



 成功，就是不斷的解決問題。

避問題，所以才造成不會的還是不會，讓自己永遠在原地踏步。

我們抗拒遇到問題，是因為不具備解決問題的能力

在求學時代，相信大多數人都很害怕三角函數，我也不例外。每次一翻開數學考卷，看到出現三角函數的演算題，那恐懼的程度簡直像自廢武功，彷彿還沒開始算，分數就沒了一樣。

後來重考時，我認真地把三角函數給學會了。之後當我在考試中再次看到三角函數時，我發現我居然不害怕了，因為我知道只要題目不是太難，我是拿得到這分數的。

這時，我才發現原來我「害怕遇到問題」的最終原因，是因為「我不具備解決問題的能力」。一旦我把不會、不熟悉的東西都慢慢學會後，原本讓我害怕的問題，竟然變得不那麼可怕了。

如果你害怕開車，你一定是還不習慣開車、停車或認路，因為你聽過計程車司機害怕開車的嗎？如果你是業務員，但是你害怕銷售，你一定是對銷售還不在行，因為你聽過哪個Top Sales害怕銷售的嗎？NBA傳奇球星Michael Jordan不可能害怕打籃球，舞神Michael Jackson不可能抗拒跳舞，擅長溝通的人不會害怕與人接觸。如果你把一件事情學會了、做好了，你是沒道理抗拒它的。



Lesson 5

別「允許」自己被困在同一個點上

我是因為害怕才學不會的？

或許你會說：「我就是害怕才學不會的！」這種話我真的聽很多了，而我只想對你說：「少來！賣嘎哇假，別倒果為因，也別找藉口，你是先學會了，才不害怕的。」


我認識一位英文老師小藍，她在當老師之前很害怕上台講話，之後因為工作的關係，逼得她一定要練習上台。經過幾年的練習，小藍已經很習慣上台講課了，當然也就不害怕在人群前說話。上個月我聽到她談笑風生地對台下的學員說：「現在看到講台，要我不拿麥克風上台講點話，我反而不習慣呢！」

所以，從抗拒問題到面對問題，不過是你解決問題難易程度的差別罷了。

只要你已經習慣這個問題，也能輕鬆解決它，你自然不會抗拒；反之，只要你抗拒它，就表示你解決這問題的能力還不夠。但最怕的是你常遇到這個問題，卻因為害怕所以永遠學不會，於是問題就這樣永遠困擾著你。

《成功人士完全念力手冊》中提到：「在所有重要的工作技能中，你最弱的那一項，決定了其它技能所能發揮的最大幅度，也決定了你的收入、升遷速度及工作前途。」



 你躲得了一時，躲不了一輩子。

面對任何問題都一樣，愈抗拒愈持久。如果你不針對你的弱點去處理，你將一輩子受這些問題所苦。逃避問題或許能獲得一時的輕鬆，但當下次問題來了，你還逃得掉嗎？再下次，再下下次呢？你躲得了一時，躲不了一輩子。

去年年初，NBA球星林書豪在全世界刮起一陣旋風，當時報導寫著：「林書豪陸續被各強隊列入看守重點，除了祭出包夾外，並封住他慣用邊與右手的弱點，讓他只能往左邊進攻，造成不少失誤。」

如果你是林書豪，或他的教練、好朋友，我相信你一定會建議他：「努力把左手練好。」因為就連路邊的阿嬤都知道林書豪要在NBA這種世界等級的籃球殿堂混飯吃，有這麼大的罩門是不行的。沒錯，如果我們身為旁觀者，一定會給他這樣的建議。

你懂嗎？身為「旁觀者」。

後來林書豪也的確利用去年夏天勤練左手，現在左手運球已經不是他更上一層樓的阻礙。但同樣問題如果發生在自己身上，又有幾個人願意針對自己的缺點進行補強呢？

其實我們都知道自己的問題在哪裡，只是為了逃避痛苦而不願面對，不願徹底解決罷了。但別忘了，「我們最弱的工作技能，決定了其它技能所能發揮的最大幅度，也決定了你的收入，



Lesson 5

別「允許」自己被困在同一個點上

升遷速度及工作前途」。我們在逃避的問題，往往就是讓自己無法進步、更上一層樓的關鍵。

當我們遇到問題，覺得很煩、不想解決時，可以學習從「正反」兩個方向來想。從正面的方向來想，「如果我把這個問題解決了，學起來了，以後這樣的問題就難不倒我了」；從反面的方向來想，「如果今天我不解決這個問題，拖久了，以後可能會更慘，所以我還是花點時間學會處理這問題吧」。





你做一件事情的方式，就是你做所有事情的方式。

面對問題，別允許自己犯同樣的錯

人就是賤，總愛犯同樣的錯

大學時，我跟同學Andy比賽互相考單字，輸了要罰錢。當時讓我們「最扼腕＋捶心肝」的單字，不是我們一看就會的單字，也不是我們從來沒看過的單字，而是「看過，很……熟，卻又叫不出來的單字」。

當時的我們都很賤，最愛看到對方臉上出現那種「天啊！這個字我好熟啊……」那副心有不甘、捶胸頓足的表情；經過那幾個月的單字比賽後，我發現我們在西洋文學史上查過不知道幾百次，卻一直沒記起來的單字，永遠都是那幾個，而會搞混的，也永遠是那幾個。

我和這位同學永遠被困在同樣的單字、同一個點上，但我們當時沒想到的是，如果花點時間，把這些不會的單字都認真背起來了，這些單字不就永遠考不倒我們了？

我在第一篇文章中提到「人生，就是一個圓」，而且「你做一件事情的方式，就是你做所有事情的方式」。我們的人生就是那次背單字的縮影，我們永遠「允許自己」被困在同樣的問題



Lesson 5

別「允許」自己被困在同一個點上

上，卻總是抱怨自己一天到晚遇到問題。

勇於面對問題，就是成功的第一步

華爾街的投資大師戴維斯（Jonathan Davis）為了讓自己從犯過的錯誤中記取教訓，在辦公室的牆上專門設了一個「錯誤牆」，將自己犯的錯誤整理出來，掛在牆上。每天上班前，他都會先回顧自己曾犯的錯誤。當客戶來訪時，看到戴維斯犯過這麼多錯，卻又勇於面對，認為他在未來犯的錯會越來越少，更會放心地把資金交給他打理。

無論你有錢沒錢，有權沒權，只要你還在呼吸，你都會不斷遇到問題。當你看見成功人士都一帆風順的時候，卻沒看到他們背後失敗過多少次，付出過多少心血和時間。只是他們跟你不一樣，他們面對問題的態度跟你不一樣，面對失敗的承受能力也比你強。

在你遇到問題，開始不安或慌張時，深呼吸，微笑地告訴自己：「很好，問題來了，我可以多學到一樣東西了。現在，我該怎麼辦？」

在犯錯時，告訴自己：「我又發現一個行不通的方法，下次我不會再犯同樣的錯了。」如果你的心情因為這些問題變得很糟，你還是可以對自己說：「很好，我可以學習如何『駕馭』我





犯錯又如何，我現在該怎麼做？

的心。」每次遇到問題，都是你練習駕馭心情的最好機會。先讓你的心情穩定下來，因為慌張、不安，對解決問題一點幫助都沒有，完全沒有。

犯錯又如何，我現在該怎麼做？

上個月我接到一個難度極高的翻譯，由於事前評估過於草率，我沒想到以前一小時能翻一頁的量，在這次的案子，平均卻要四到五個小時才能翻譯完一頁。六年前我也曾遇過類似的情形，那時我曾經責怪自己：「我真是耍白痴，為什麼這種鳥case也要接？」於是當時就在幹譙、抱怨、慌張的情緒中，好不容易才完成了那份翻譯稿件。

這次，我想到主管說過的那句話：「我一直在找問題。」當下便轉了個念——既然已經接下了這個翻譯，就別想太多。抱怨、後悔都於事無補^(註1)，努力去做就是了。而且「如果我解決了這次的十級風暴，以後碰上類似的八級風暴就再也難不倒我了」。何況我這次用心完成了稿件，以後客戶或許還會繼續幫我介紹新的案件呢！

當我的心「決定」要這麼想，心情便平靜了起來。我開始認真安排可以翻譯的時間，跟雇主道歉，說明自己錯估時間和難度，並希望雇主能把時間延後。如果雇主不同意，我就再找別人

註1：請見〈自責，後悔？一秒鐘都不要〉一文。



幫忙。

我事先想好如果雇主答應延期，我會怎麼做？如果他不答應延期，我又該怎麼做？當我把這兩個問題的答案都想清楚，無論他的回應為何，我都有辦法解決，自然我的心情也就穩定多了。

遇到問題時，先問自己你的下一步該做什麼，或不該做什麼？

當你知道了下一步的計劃後，心，自然也就平靜下來。

所有問題，只要轉個念頭，一切就容易多了。不要允許自己一直被困在同一個點上，很多人的一輩子，就是卡在無法「轉念」。轉念也是需要練習的，把它當做一個課題來練習，你會發現光是學會「轉念」這件事，將為你的人生帶來多大的價值（註2）。

你可以不用自己做，但你不能不會

有些人不太容易發現自己的問題，因為在他們身邊有很多人可以幫他們，這種人通常是主管，或是身邊「求救」資源很多的人。我並不是說請人幫忙不好，但在你求助之前，應該先想想「我是真的沒時間？這件事別人做會更適合、更有效率？」還是其實是不會做，甚至害怕做這件事？

註2：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。





你可以不用自己做，但你不能不會。

老爸退休前是一間公司的法律事務高層主管，他那時不會打字，也不太會用電腦。他有自己的秘書，所以之前他都用手寫好稿子，再交給秘書幫他打字。以他的職位，大可完全不用自己打字或寄email，交辦下去就好。但老爸說不希望浪費秘書的時間再做一次自己就可以做到的事，所以他想學會打字和寄信這些簡單的文書功能。於是在我退伍的那一年，他每天花一小時，要我到公司教他打字、寄email。

經過這幾年來的練習，現在退休的他卸下了主管的光環，沒有秘書，也沒有屬下，但他已經學會自己打打字、上網查資料、看文章、看YouTube、收發email。因為他已經學會了，所以他的人生不再需要秘書、屬下或是我，而這些人也不會永遠在他身邊。

你可以不用自己做，但你不能不會。只要學會了，你的人生從此不再由別人掌握，你可以拿回人生的主控權。就算你做得比較慢，做得沒那麼好，但至少你知道方法，一旦真的需要做的時候，就不必求助任何人。

老爸沒有等到退休了，沒人幫他打字、處理公文的時候才去學打字、學文書處理，所以現在遇到朋友要請他幫忙法律問題時，他才可以「無痛銜接」，自立自強。

同樣的道理，你會等到停電了才去買手電筒？還是等到失火



Lesson 5

別「允許」自己被困在同一個點上

了才去買滅火器嗎？凡事真的不要等到來不及了才去學，才去做。趁還有時間、還沒壓力的時候就把該學的學會，因為等到壓力來了再學、再去彌補，那樣的痛苦是千百倍。在別人逼你自己之前先逼自己學會，讓自己成長，等哪一天真的需要了，你就可以從容應對。沒有人在嫌武器多的，在敵人還沒出現時就該把武器先準備好，等敵人都殺到你面前了才去磨刀，這樣來得及嗎？

你騙得過所有人，但你騙不過自己

二十歲時做錯事情，身邊大多數人都比你年長，會覺得你才剛出社會，還是個孩子，不會沒關係。但當你四十歲時，身邊的人都比你小，他們會認為：「你都幾歲了，為什麼連這麼簡單的小事也不會？」什麼時候該學什麼就去學，不要逃避，不要閃躲；你可以躲得了一次、兩次，但躲不了一輩子。該面對自己的心情時，就學著好好面對。你可以騙過所有人，但你唯一騙不了的，就是自己的心。

潤泰集團總裁尹衍樑說：「讓我進步的，全都是挫折！」

股神巴菲特（Warren Edward Buffett）有一次在佛羅里達大學演講時，有學生提問：「談談你投資上的失誤吧！」

巴菲特幽默地回問：「你有多少時間？」





你騙得過所有人，但你騙不過自己。

學習如何面對問題、正視錯誤，是人生很重要的一個課題。犯錯沒關係，這次記取教訓，下次不要再犯就好；遇到問題沒關係，這次學會，下次別讓它再成為你的問題就好。不懊悔，不鞭打、責怪自己，因為這麼做對改善現狀一點用都沒有^(註3)。沒有人不會犯錯，重要的是你如何看待「犯錯」這件事。

懂得在問題、錯誤中學習的人，你的人生將會過得愈來愈輕鬆。逃避問題、害怕犯錯的人，你的人生將會永遠被困在同一個點上。

註3：請見〈自責，後悔？一秒鐘都不要〉一文。



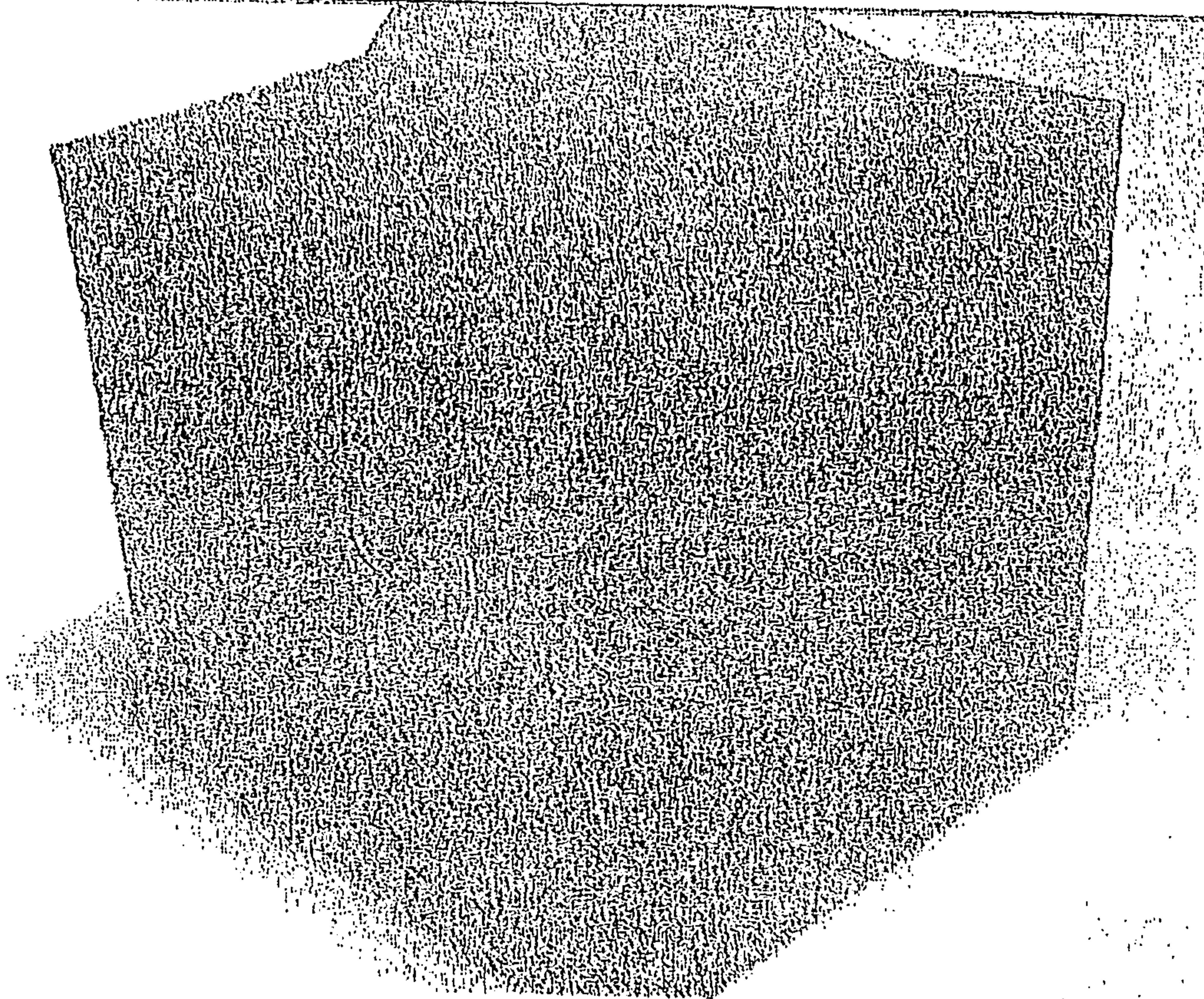
Lesson 10

轉念，

是所有問題的答案

「事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義。」

——《有錢人想的跟你不一樣》作者，哈福·艾斯



擁有你的心，而不是 讓你的心控制你

傷痛無法被刻意遺忘，但你可以學會治好自己

大學時，我第一次失戀，當時腦袋一直想到以前的畫面，所以每天都過得很痛苦，幾乎路上的每件事，都能讓我對號入座，回想起當時甜蜜的景象與現在的好景不在。當時，我終於能體會「行屍走肉」是什麼意思，我整顆腦袋都被痛苦塞滿了，看到什麼都不對，看到什麼都痛苦，也第一次感受到心痛的感覺。每次一想到分手了，就讓自己陷在難過的情緒好久。當時的我，什麼事都不想做，也什麼事都不能做，因為腦袋都塞滿痛苦的回憶，我還能做什麼？

就這樣過了一個月，我開始意識到我幹嘛一直允許自己去想分手這件事？而且還食髓知味，每天花好多時間在痛苦、埋怨、鞭打自己，連我自己都覺得很煩。看起來，我好像無法控制我的思緒，所以才會讓自己這麼難過，但「看起來」終究只是「看起來」，我發現「人真的是變態來著，明知道一直想會難過，但還是要讓自己一直想」。





擁有你的心，而不是讓你的心控制你。

人真的是變態來著，

明知道一直想會難過，但還是要讓自己一直想

因為不想再當個折磨自己的變態，我開始思考一件事，這也成為至今我人生中最重要的一個問題：「我可不可以用自己的力量，來『打斷』那些痛苦的思想呢？」

我當時感覺我可以，於是我開始練習控制自己的心。

從此，每當我又開始難過，想起與前女友的點點滴滴，當我一發現自己在難過時，我都會閉上眼睛一秒鐘，在心中用力告訴自己：「停！！！」（其實少了幾個字，就是「你他×的給我停！！！」）

我把自已當作一台大型行動隨身聽（當時還沒有MP3，猜到我的年紀了吧！），當心中又開始播放讓自己難過的言語或畫面時，我就會刻意讓自己按下「STOP」鍵，把心中那一幕幕悲傷的畫面或思緒按掉。

剛開始，我需要花很大的力氣，不斷提醒自己，在心中不停地按「STOP」，有時候剛按完「STOP」，腦袋又不由自主地「PLAY」起來。但只要一被我發現，我就又很努力地按下「STOP」。於是我發現，自從開始練習「控制自己的心」，不到幾天，我每天難過的次數和每次難過延續的時間都變得愈來愈



LESSON 6

轉念，是所有問題的答案

短。因為那就像一部悲劇，如果你才看不到幾秒鐘就被人家一直關機重開，這樣你還哭得下去，也算我服你了。

又過了不到一個月，我練到每當腦中一浮現「難過的fu」時，我就立刻在心中喊：「你他媽給我停～～！」讓腦中的惡魔只能出現幾秒，沒機會繼續成長茁壯。

經過這樣的練習之後，我發現人生最重要的絕招——「原來情緒是真的可以控制的」。當時，我並沒有刻意讓自己在打斷思緒後，去想一些美好的畫面，我就是不停打斷它，然後做接下來該做的事，去該去的地方，想該想的事。

我可以擁有我的心、我的情緒，而不是讓它們控制我

經歷了那次失戀，我發現原來我可以靠自己的力量，主動控制自己的心。以前只要有壞事發生，我的心和情緒都會輕易控制我，讓我難過、不爽或自責好幾天，因為那時我並不是心和情緒的主人，是我允許它們控制了我。直到那次失戀，我才開始感覺到，原來心和情緒就像是一部汽車，真正握著方向盤在開車的人是「我」。既然如此，我怎麼可以讓我的車帶著我到處亂跑，還跑到我不想去的目的地呢？

那次失戀，讓我展開這輩子最受用的自我訓練。每當我遇到情緒波動時，我就用「STOP」這個方法，讓我的思緒不要專注在負面的事情上，不讓我的人生被這些鬼情緒擺布。





轉念，是所有問題的答案。

轉。念

轉念，才是所有問題的答案

後來我發現，用「STOP」這一招的確是可以治標，解決當下過不去的情緒，但我難過的點其實並沒有真正消除，真正治本的方式其實得靠「轉念」。轉念，就字面上來說，就是「轉」向你的「念」頭。

自從《秘密》這本書出版之後，「吸引力法則」便成為大家討論的話題。我相信你一定也看過很多「正面思考」的書或觀念，但真正的轉念並不是要你不去看負面的情緒，然後用正面的想法去壓抑，去逃避負面的事。轉念是要你學會從不同的角度看事情，所以你並沒有逃避任何負面的情緒或事情。

請練習用不同角度看事情

有一位老先生每天捧著一束花到過世妻子的墳前跟她說話。有兩個人每天看到這種情景，其中一個人說：「這老先生多愛他太太啊！每天都來跟她說話。」另一個人則說：「錯了，他以前一定做了很多對不起他太太的事，所以現在才需要每天來懺悔。」



同樣一件事，不同的人會以不同的角度看待，一百個人就可能有一百種角度和想法。你雖然只是一個人，但你也可以練習用不同角度來看同一件事情。悲觀的人具有把好事想成壞事的傾向，樂觀的人則有把壞事想成好事的能力。而把壞事轉化的能力，最重要的理論基礎在於「事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義」。

事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義

「事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義」是《有錢人想的跟你不一樣》書中的一句話，第一次看到這句話，我忍不住睜大眼睛，反覆思考這句感覺很有哲理、又似乎很沒道理的話是什麼意思？後來，我發現這句話就是轉念最重要的精髓。而轉念，不過是訓練我們用不同角度來看事情、看世界、看人的方式。

發生什麼事情並不重要，重要的是你怎麼看待這件事

有位白手起家的建商，賺了許多錢，但因經濟不景氣導致經商失敗，欠債累累。這天晚上，他一時想不開要跳河自殺，便在三更半夜來到河邊。他在河邊看見一位少女哭哭啼啼，便問道：「小姐，三更半夜你來這裡，是要做什麼呢？」

小姐回答：「我被男朋友拋棄了，我不想活了！因為沒有他，我活不下去。」





事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義。

建商一聽，便說：「這就怪了。在還沒有男朋友之前，你還不是活得好好的？」

少女恍然大悟，當下就放棄了尋死的念頭。

此時，建商心想：「在沒有這麼多錢以前，我不也是白手起家的嗎？」

少女此時反問建商：「三更半夜，你又為何來這裡？」

建商回答：「也沒什麼啦！只是出來散散步。」

被男朋友拋棄的確令人難過，但要是我們一直想著「以前在一起有多甜蜜」，只會讓自己愈想愈難過，導致很多人把自己的心愈鑽愈深，最後鑽到死胡同、鑽到無底洞裡出不來，這時若不是搞得你自己鬧自殺，就是朋友被你煩到想自殺（我說真的）。

但就如建商說的：「沒有男朋友之前，你還不是活得好好的？」轉念，只是要我們在遇到事情時，努力試著往另一個方向去想（我指「努力」去想，不是要你又放縱自己，無意識地回到之前的鬼打牆裡）。

面對失戀，真的只能有「難過」這一種想法嗎？



Lesson 6

轉念，是所有問題的答案

失戀了，你可以很難過、怨天尤人個三、五年，讓自己變成行屍走肉，讓全世界都覺得你很可憐。你成功讓大家相信你很可憐了，但那又如何？最後痛苦的還不是你自己？同樣是失戀，你也可以有以下幾種想法：

1. 另一半是因為真的不適合才會分手。如果以後結婚了，也只是徒增困擾罷了，所以這是好事。
2. 即使分手了，對方依舊給了你一段甜蜜的回憶，所以這是好事。
3. 或許是對方不愛你了，你可以覺得對方不識貨，沒眼光。擁有你是我一輩子的幸福，但失去你，我才能找到更好的人，所以這是好事。
4. 如果是因為對方劈腿而分手，我相信你也不希望跟這樣的人共度下半輩子，所以早點分手反而是好事。

你可以有無數個理由告訴自己分手是好事。對於同一件事情，你可以有千千萬萬種想法。悲觀的人常常會選擇讓自己難過的念頭，但樂觀的人，卻總是找得到讓自己開心的理由。

我直說吧！無論這件事情看起來有多糟，你一定找得到一種角度，一個讓心不再難過、讓你放過自己的理由。

所以分手是好事還是壞事？你的心決定它是好事，它就是好事；你的心決定它是壞事，它就是壞事。而且你的決定會跟著你





學會轉念，因為你的心會跟著你一輩子。

一輩子，所以我請你好好學會「轉念」這件事。

**你的心決定它是壞事，它就是壞事，
而且你的決定會跟著你一輩子**

我再舉個最極端的例子，你會發現無論多難過的事，我們都能用轉念來解決。大約五年前的某一天，我爸有幾天沒回家，我問媽媽：「爸到哪裡去了？」

我媽回答：「阿嬤過世了，爸爸回南部奔喪。」

當下我聽到的第一秒就淚崩了。那時我才知道，原本阿嬤對我來說就跟空氣一樣，直到她過世，我才知道她對我有什麼重要。自從我有印象以來，每年過年回南部，阿嬤總會準備一桌真的很豐盛的菜給我們小孩子吃，我當時以為是阿嬤跟阿姨們一起做的，因為我不覺得她都快90歲了，會有那個體力自己做出這樣一桌菜來。

一直到阿嬤過世後，我問媽媽，她才告訴我：「都是阿嬤一個人做的。她知道我們每年初二會來吃午餐，所以她都會從當天一大早就開始準備。」聽到這句話，我又開始淚如雨下，因為我終於知道她有多麼在乎我們。

以前的我，跟阿嬤沒有太多互動，但仍會跟和藹的阿嬤點頭



微笑。知道她過世的那一秒鐘，我愣住了，我很生氣地問媽媽：「為什麼你們當初不告訴我阿嬤病危，讓我有機會去見她一面，還是我主動問才跟我說？」我當下有很大的憤怒和疑問。

媽媽說：「我們想說你們一年才和阿嬤見一次面，沒有那麼親，就不讓你們擔心那麼多了。」

之後幾個月，我滿腦子都在想：「你們憑什麼可以不告訴我？」心中有一股很強的遺憾與後悔^(註1)，覺得以前我為什麼不跟阿嬤說聲謝謝，或多跟她說些話。

但後來，一個念頭讓我徹底轉念，讓我的心從阿嬤的過世中自由，因為我開始從阿嬤的角度去想這件事。

有一天，我再次想起阿嬤滿臉皺紋卻又慈祥的臉，我想到：「阿嬤在天堂，她一定一定不希望我為她這麼難過，也一定不希望我因而討厭爸媽。阿嬤過世了，爸媽一定比我更難過，畢竟那是他們的媽媽，他們不跟我說，一定有他們的理由。最重要的是，如果我是阿嬤，在天上看到我這麼難過，一定也不會開心的。」

註1：請見〈自責，後悔？一秒鐘都不要〉一文。





從這件事，我學到了什麼？

一切看法都沒錯，只是看你怎麼看

如果要從負面的角度來看，我可以怪爸媽、怪自己，也可以選擇懷念阿嬤，讓在天上的她能為我這個孫子感到驕傲。我相信沒有任何去世的人，會希望他愛的人為此難過一輩子。正面、負面的觀點都沒有錯，只是看我選擇怎麼看待這件事。人生最令人難受的，莫過於生離死別，倘若連生離死別我們都可以用轉念來帶過，這世上還有什麼過不去的呢？

上一篇文章中提到，當你遇到心在打架、慌亂時，你永遠可以問自己：「從這件事情中，我學到了什麼？我現在該怎麼做？」

發生什麼事情真的不重要，重點是你如何看待目前遇到的難題。所以我再次請你牢記這輩子最重要的一句話：「事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義。」因為你這輩子永遠需要這句話來提醒你「轉念、轉念」！

轉念，只要一秒鐘；改變，也只要一秒鐘

我不知道最短的轉念時間是多少，如果是一秒鐘，只要你能轉念，所有過不去的問題都將在一秒鐘內解決。因為人生沒有過不去的事情，只是你自己不想讓它過去罷了。心念一轉，世界從此不同，人生中沒有一件事不能用轉念放下的，就看你怎麼想，看你怎麼轉。



Lesson 6

轉念，是所有問題的答案（

在西藏，「修心轉念」的字面意思是訓練自心或轉化自心。「修心」的目的是要轉化你的態度與思考方式，訓練自己的心靈，因為若不馴服我們的念頭和情緒，就會反過來被這些念頭所控制。而轉念就是「馴服」我們念頭和情緒的最好方法。

凡事沒有好壞，所有事情都是中性的

作家李欣頻在《為何心想事不成》書中提到：「你所面對的人事物並無正負，讓你受苦的是你對這個人事物的負面信念。」

《為何心想事不成》書裡寫道：「即便是地震、海嘯、火山爆發……這樣的大型災害，那是地球幾億萬年的自然現象，是人們加諸於這些自然現在『正』與『負』的標籤，就像一場雨，對求雨若渴的農夫而言是天降甘霖，對已經洪水成災的難民來說就是天地不仁。」

有人一到下雨天就會心情不好，但下雨是好事還是壞事？它不過就是自然現象，無所謂好壞，也有人喜歡下雨天的浪漫，所以你能說下雨天或地震是壞事嗎？如果你討厭意外，覺得意外是壞事，你應該要知道「這·世·上·沒·有·意·外」（註2）。我們所謂的「意外」，一定是當事人做了什麼，或不做什麼造成的。

註2：請見〈世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案〉一文。



~(y)~ 凡事沒有好壞，所有的事情都是中性的。

1. 事物本身沒有意義，除非我們賦予它意義。
2. 發生什麼事情並不重要，重要的是你怎麼看待這件事。
3. 所有事情都是中性的。

當你開始瞭解上述三件事之後，我們就可以開始進行轉念的練習。

擁有（馴服）你的心，是需要不斷「練習」的，
請不要吝嗇跟自己的心對話

我在書中不厭其煩地提到，這本書的所有內容，都需要靠你在生活中不斷練習，否則無論你學了多少，懂了多少道理，都是沒有用的。常有人會問我，為什麼許多道理學了沒有用？我的答案是，因為你沒有「用」。



知道沒有用，做到才有用

「鍛鍊你的心，它是最值得的投資」，因為它不花你一毛錢，唯一花的，就是你動腦的時間。因此在英文中才有一句名言：「Just try it, you never lose.（試一試，又沒有損失。）」

很多人願意花很多時間在做事上，卻吝於投資時間在跟自己的「心」對話。你可能想當畫家，為此上了一堆古典藝術史的課，看老師示範了所有的繪畫技巧，而你也都聽懂了，卻從頭到尾都沒有練習。請問你成為偉大畫家的機率有多少？

你也知道答案：0%。

我有個女性朋友，整天嚷嚷想減肥，我聽她說要減肥聽了大概三年多了吧！上禮拜我虧她：「聽你說要減肥也那麼久了，怎麼還是這樣？」

她說：「我也知道該多運動、少吃肉、少吃澱粉類、少吃熱量太高的東西，先前還上了很多減重的相關課程，有關減重的方法我都知道，唯一的問題就是我沒辦法忌口腹之欲。每天下班後累得半死，我就是想吃，也懶得去運動，所以才會有現在這樣的『結果』。我也不願意啊！還不是上班太累……。」





知道沒有用，做到才有用。

聽她說完這一長串故事，我微笑，點頭，沒講任何話，因為我這輩子聽多了這些理由，我知道她在幹嘛。最後她說：「是啊，這都只是理由，知道沒有用，想沒有用，做到才有用。」

知道沒有用，想沒有用，做到才有用

我們在書上、在課堂上跟老師學到的所有道理，只要你不拿來在日常生活中實踐、練習，道理就永遠只是道理，它只存在於書本上、課堂上，永遠與你的人生是兩條平行線。恕我直言，學習的最終目的是「使用」，任何想法、觀念、理論，只要你不使用，它就跟垃圾沒兩樣。因為垃圾，不就是你用不到的東西嗎？

任何想法、觀念、理論，只要你不使用，它就跟垃圾沒兩樣

如果你想學會游泳、騎腳踏車，你看再多書、知道再多流體力學與機械原理，只要你不騎上腳踏車、不跳下游泳池，你學會的機率一樣是可悲的0%。

所有的方法，都需要經過刻意練習，強者如周杰倫也不是打從娘胎出生就會作曲彈鋼琴，一定是經過長時間刻意練習的。做任何事情都一樣，當我們要養成一個習慣，就必須刻意做些改變。如果你只想順其自然地專精任何事物，我直說好了，別痴人說夢了，也別為自己找藉口了，因為這些藉口我以前都用過。



大學時，英文作文老師要我們每周寫一篇作文。老師讀過我的作文後，覺得我寫得太粗糙，應該再多看幾次，我回答：「我希望自己的文風很自然，所以寫完後都不會再看第二遍。」老師跟我說：「偉大的作品，都是需要花很多時間不斷琢磨，才會看起來很自然的。」

當下我才驚覺：原來自然的筆法不過是我給自己最冠冕堂皇的藉口。

想專精任何一件事，都是需要刻意練習的，你跟「心」對話時也是一樣。要怎麼練習跟自己的心對話呢？很殘酷的，遇到問題時來練才是最好的方式。當你的心在難過、在慌張、在尷尬、在不爽的時候，當你出現任何負面情緒或正感到不舒服時，那就是最好的練習機會。因為只有在那行不通的當下，你才會知道什麼事情會讓你難過，你也才可以練習如何轉念。

實戰是最好的練習機會

很多人都知道實戰才是練習的最好方式，但你有沒有想過，跟你的心對話，也是需要實戰練習的。

你的人生永遠有練不完的「心招」，因為人生會不斷遇到不舒服的事情。但只要一直練下去，就像太極一樣，借力使力，不斷練習去轉化它，到最後，你就不會再把困難當困難。最終你會





只要你的「心」不同意，這世上沒人傷得了你。

像電影《功夫》裡趙薇飾演的守門員一樣，用借力使力的方式，把對方的強力射球給輕柔地轉化掉，真正體驗到人生沒有過不去的事情，只是你自己想不想讓它過去罷了。

「心的倚天劍」

「馴服你的心」很簡單，就好像騎腳踏車一樣，第一次騎總是跌個鼻青臉腫的，但練久了，你摔倒的次數一定會愈來愈少，最後徹底學會騎腳踏車。而且一旦你學會了，就算十年沒騎，突然要你再騎，你還是會。

但我不要你學會後就不再練習，我要你就算學會了，也要不斷練習。因為每個人的心就像一把倚天劍，是你打遍天下無敵手的終極武器，每個人都有一把；但如果你沒有把倚天劍偶爾拿出來磨一磨，再好的劍十年沒拿出來用，也會生鏽，變成廢鐵一把；但只要你偶爾拿你的倚天劍出來殺殺敵人，不用多久，你會發現你練成了絕世武功，因為只要你的「心」不同意，這世上沒人傷得了你。

轉念，它是可以用在任何人、事、時、地、物上的，我指「任何」。

當老闆罵你、當你被炒魷魚、當你跟另一半吵架，或者髮型設計師幫你剪了一顆很難看的頭，我相信你一定都能找到一個很



Lesson 6

轉念，是所有問題的答案

好的方式讓自己轉念，讓你的心自由。

最後，我請你一定要實際去練習，因為光是練好「轉念」這一招，你就足以打敗所有過不去的心情。因為無論你身在何處，永遠會跟著你的，就是自己的心。而且只要你練成「轉念」這個絕世武功，你的心，就是所有問題的答案。

看到這裡，你還是可以不相信我寫的任何一句話。但是我請你開放你的心，下次心情不好的時候，練習轉個念，或是試著按下心中的「STOP」鈕試試，試個幾次就好。有些事情，光是看過你不會相信，但只要體驗一次，一次就好，你會深信不疑原來「心」的力量是如此強大。



Lesson 17

做自己，你行嗎？

「你只能做自己，因為其它角色都有人了。」



重點不是你說什麼，而是你怎麼說

這二年多來，因為上了一個潛能開發課程的關係，有機會和許多人聊到「你要什麼？」^(註1)。令我意外的是，我以為聽到最多的答案會是「我要賺錢」或「我要找個好老公、好老婆、好工作」之類的標準答案，沒想到，我聽到不少人都說出同一個答案，那就是：「我要做自己。」

當我聽到第一個人說「我要做自己」時，我以為這只是個案，後來聽到愈來愈多朋友說出這個答案，我才發現，「原來做自己，對他們來說有這麼難呀！」我在課程中還學到另一個很重要的概念，那就是：「當很多人都說了同一件事時，這件事不一定是真的或是對的，但其中一定有值得我們注意的地方。」

這麼多個案，讓我不得不發現其實「大家都不敢做自己」，但為什麼你不敢做自己呢？因為你怕別人討厭你，所以你不肯說自己想說的話，也不敢做自己想做的事。

不敢說自己想說的話

小靜是我的大學同學，她的人緣很好，在我眼中是個「沒有

註1：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。





你只能做自己，因為其它角色都有人了。

人會討厭她」的那種類型。有一次我問她：「我覺得你跟每個人都處得滿不錯的，我之前問到好多人都說他們沒辦法做自己，你覺得你可以『做自己』嗎？」

她的答案完全出乎我意料之外。

「拉米，你別鬧了，如果我真的做自己，早就被社會遺棄了！」她睜大眼睛看著我，彷彿我問了一個很蠢的問題似的。

被·社·會·遺·棄？

聽起來好「嚴重」的五個字呀！我忍不住追問：「為什麼你沒辦法做自己？」

「因為我不能說自己想說的話啊！我如果都說真話，會得罪很多人的。」她理所當然地回答。

她說的沒錯，我想這也是大多數人無法做自己的首要原因——「不敢說真話」。

我後來仔細思考過這個問題，因為一直以來我就是個有話直說的人。我打電話給人家，都是第一句就切入重點，沒有在刻意寒暄的，但我也沒有被「社會遺棄」啊！所以我和這位同學的差別到底在哪裡？後來我終於找到幾個「能做自己」的朋友（有空



Lesson 7

做自己，你行嗎？

你可以問看看，能做自己的人真的不多），最後我找到了答案，這個答案就是——能做自己的人，都是個好翻譯。

是的，你沒看錯，我也沒打錯，「好·翻·譯」。

因為你不懂「翻譯」的能力，所以你沒辦法把想說的話轉換成別人可以接受的語言，最後讓你有意見也不敢表達，真心話也不敢明講，甚至不敢拒絕別人。

重點不是你說什麼，而是你怎麼說

我以前在英文教學雜誌社工作，負責製作國中英文月刊。有一期我們要做一篇「禮貌性問句」的英文句型，我便問了隔壁的外籍主編，有什麼樣的英文句子是可以顯示出禮貌的。

他列了好多常見的「Would you please……？」、「Could you do me a favor……？」等句子，但因為句型還不夠湊成一篇文章，我一直逼問他：「還有沒有其它的句型？」

他最後語重心長地說：「拉米，其實重點不在於你用什麼句型，重點是在於你說話的語氣。如果你用了『Would you please……？』，卻是以很兇的語氣跟人家對話，這個『Would you please』還不是白說了？即使你只是以平鋪直述的句子跟人家說話，但你的語氣很好、表情微笑，人家還是覺得你很有禮

~(Y)~ 重點不是你說什麼，而是你怎麼說。

貌。」

那位很像馬蓋先的外籍主編還現場示範語氣給我看，讓我知道重點真的不在於你用了什麼英文句子，而是你用什麼語氣跟人家說話。

所以，重點不在於你說什麼，重點在於你怎麼說。

你或許會問：「這跟我不能做自己，不能表達自己想說的話有什麼關係？」其實人生很多道理都是相通的，就看你有沒有發現而已。

你不能誠實表達自己想說的話，是因為你沒辦法把想說的話轉個彎，翻譯成別人聽得懂、能接受，而你也想說的句子。所以「翻譯」是你練習做自己的過程中，最需要學好的能力，這樣的能力只要你會講中文就有，因為你不過是把「你內心裡很想講的實話」翻譯成「別人也可以接受的話」，我老實說這是需要練習的，但你不要跟我說你做不到，不然我會覺得這就像你在跟我說「沒錢、沒時間」一樣鬼扯^(註2)。

註2：請見〈不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心〉一文。



從A點到B點有無數種方式，
而你想說的話，也可以用無數種方式表達出來

如果你想訂除夕從台北到高雄的高鐵車票，回去跟家人吃年夜飯，不巧高鐵票都賣完了。難道你會因此不回高雄嗎？不會。

除了高鐵，你還可以選擇坐客運、坐火車、坐飛機或租車開回去。如果再熱血一點，你甚至可以三天前就騎機車、腳踏車回去，因為從A點到B點有無數種方式，看你怎麼走而已。

你心裡想說的話也是一樣，你可以直接說，也可以寫信，更可以利用Line傳訊息，或是撒嬌地說、拐彎抹角地說，可以請別人幫你說，或等到對方心情好的時候再說。總而言之，如果你真的很想說，沒人規定你一定要用什麼方式說出來，只要能完整表達出內心的意思就好，但就是不要不說，因為不說會內傷，這點我想你懂。

如果你自己也能接受，那就可以講出來

我看過很多種「翻譯」（轉化）話語的方式，其中我認為「唯識深層溝通」技巧裡提到的標準是最簡單易懂的，它的概念是——「你說出口的話，如果自己身為當事人也可以接受，那就可以講」。你想講的話，如果你是對方也可以接受，就不需要害怕動輒得咎，害怕講出口會被討厭。這時可能有人會問：「如果我自己可以接受，但別人還是沒辦法接受該怎麼辦？」



~\V/ 人生的很多問題是你「幻想」出來的。

因材施教，所以你得不斷修正

沒錯，因為每個人能接受的程度不同，在經過你判斷之後，覺得這樣講自己和對方都可以接受，那你就說吧！但如果你說出來以後，他還是沒辦法接受的話，你可以跟他說聲抱歉，把這件事記起來，下次再用更婉轉或其他不同的方式跟他溝通。因為每個人生長的背景不同，可以接受的方式也不同，所以很多時候，有些人可以直接跟他說，有些人必須拐彎抹角地告訴他，還有些人則得透過其他人來轉達，但最終只要能達到你的目的「將想說的話表達出來」就行了。但首要條件就是你必須去嘗試，很多時候你會害怕別人生氣、討厭你，但其實他們根本不覺得有什麼，這些都只是你的預設立場所「幻想出來」，自己嚇自己的。

馬克·吐溫（Mark Twain）說過：「我人生中大約有90%的困難，都是自己幻想出來的，事實上它們根本沒真正發生過。」

執行、修正、達成結果

要學會做自己，你得先學習當個稱職的「翻譯」；要當個稱職的翻譯，你就得跟所有成功人士做一樣的事：「執行——修正——創造結果」。你得先開始練習，再從執行中慢慢修正，然後達到你要的結果，也就是表達出你心裡的想法，並讓對方也能接受，如此而已。但如果你不肯跨出第一步，不敢表達你內心真正的想法，永遠害怕對方是否會因你說出真心話而討厭你，你就只能一輩子戴著面具過日子。



如果該做的都做了，有些人還是沒辦法接受怎麼辦？

先容我小小岔個題：如果你是那種很難接受別人對你有話直說的人，首先，我敢保證你一定很容易受傷、很沒自信而且人緣不好的人。

你就像個一碰就碎的玻璃娃娃，人家跟你相處時必須隨時帶著防備，深怕又講錯什麼話弄傷了你，隨時都要顧慮著你的心情，讓別人對你總有一種戒心，更無法靠近你。這樣惡性循環下去，你也是造成別人無法做自己的最大因素。在這裡我不想描述太多，我只想跟你提一個觀念——如果你會因他人的話語而受傷，那一定是你心裡在意的事情被說中了，因為你不會被自己不相信、不介意的事情傷害。

你不會被你不相信、不介意的事情傷到

如果你是個身高185公分的籃球校隊隊長，長得又帥又斯文，功課又好，異性緣更是不用說，常常有女同學寫情書給你，你也對自己的外在條件很有自信。這時有個曾被你拒絕過的女孩子突然跑來跟你說：「我覺得你是個死矮子，長得又矮又醜，這輩子應該不會有人喜歡你。」

如果你真的對自己很有自信，你還是有可能會生氣，覺得這女的是瘋子，但你不會被她的話「傷到」，因為你知道她說的不是事實。就算今天姚明跟你說：「我覺得你超～～矮的。」金城





你不會被你不相信、不介意的事情傷到。

武鄙視你：「你長這樣也敢出來混喔？你應該交不到女朋友吧！」我想你只會覺得姚明和金城武他們是瘋子。你的身高或許比姚明矮了40多公分，長相也沒金城武那麼帥，但因為你知道自己不矮、不醜，所以你絕對不會被傷到。

但如果你從小就覺得自己很矮，一直很介意自己的身高和長相，這時偶爾有人說你又矮又醜，我相信你被這個人傷到的機率就很高了。可是就算你真的很矮很醜，卻從不介意自己的身高和長相，即使人家講話再怎麼難聽，你還是不會被傷到。

所以你知道嗎？「只要你不同意，只要你有信心，這世上沒人傷得了你。」如果你被人家的言語傷到了，或許就代表你心裡的某一部分同意他所說的話。

好了，我自己拉回正題。

「如果我再怎麼小心說話，還是有人討厭我怎麼辦？」



Lesson 7

做自己，你行嗎？

做自己，不要怕

要自己做自己，你不能怕別人討厭你

大家不能做自己，不敢說真心話其實只是原因之一，最大的根源，其實是大家怕說出真心話後別人會因此討厭你。斬草不除根，春風吹又生，如果你想開開心心地做自己，就必須「不怕別人討厭你」。

這世上一定有人討厭你

我先告訴你一個事實，你如果能接受，剩下的就搞定了！那就是——無論你表現得再好，用畢生精力討好你認識的所有人，還是會有人討厭你。

如果你跟《那些年，我們一起追的女孩》電影裡的沈佳宜一樣，是個品學兼優又漂亮的好學生，可能就會有功課不好的柯景騰覺得你很臭屁而討厭你，也可能會有其他女生因為嫉妒你條件太好而討厭你。如果你是個壞學生，整天不念書，好學生自然也不會喜歡跟你來往，甚至討厭你的不成材。

在社會上也是一樣。無論你再八面玲瓏，講話多麼得體，也不可能讓所有人都喜歡你。因此如果你的人生目標是「讓所有人





要自己做，你不能怕別人討厭你。

都喜歡我」（我真的聽朋友說過這是他的人生目標），我勸你還是遲早放棄吧！沈佳宜說過：「人生本來就有很多事是徒勞無功的。」討好所有人，不但是世上最徒勞無功的事，還會讓你過得很痛苦。

「我不怕別人討厭我了。」

我的學姐小艾是位國中英文老師，有一次她上台分享自己的故事，並說了一句令我驚訝不已的話：「以前的我一直很擔心別人討厭我，在乎別人對我的看法，在乎學生怎麼看我，這樣的人生讓我過得很痛苦。直到後來，我終於不再害怕別人討厭我了，我的心才真正得到自由。」

「我·不·怕·別·人·討·厭·我·了。」

這短短幾個字，她說得如此平靜，卻如此有力量，讓在台下的我突然很感動，在筆記本上用力刻下「我·不·怕·別·人·討·厭·我·了」這幾個字。我不知道為什麼，中文字這麼多，我是當翻譯的，也看過不少書，但這短短九個字的排列組合，我為什麼從來沒有聽別人合在一起講過？是因為我才疏學淺，還是大家真的都很怕被別人討厭？

看著她在台上繼續談笑風生地跟來賓互動，我懂了。當她平靜地說出：「我不怕別人討厭我了。」我知道小艾學姐真的自由



了，她再也不會受別人的眼光所苦了。我能想像她說出這句話需要多麼大的勇氣，太多人就是怕別人討厭自己，所以才會在乎別人的看法，但既然再怎麼做，都會有人討厭你，你又何必太在意別人的看法呢？

我不想破壞關係，但我不怕破壞關係

凡事就像中庸之道，過與不及都不是好事。在你做到「我不怕別人討厭我」之後，你還要記得「我不想破壞關係，但我不怕破壞關係」。因為唯有不想破壞關係，你才能待人真誠，為人付出，做個可愛的自己。但也唯有不怕破壞關係，你才能說出真心話，擁有真摯的友情和感情。

倘若因為擔心關係出現裂痕，就什麼話都不敢跟對方說，短時間你的確可以維持彼此的情誼，但時間拉長了，這份感情（友情）其實是在慢慢被腐蝕，這點我想你懂的。

如果你還是不敢說真話，請你換個角度來看：如果今天你的另一半或朋友想跟你說真心話，你會希望他們因為怕破壞關係而打死不講，還是寧願他向你敞開心房，說真心話？很多事情換個角度來看，一切都不一樣了。

「我不想破壞關係，但我不怕破壞關係。」把這句話記起來，如果你用得好，光是這句話就能讓你自由。



~\W~ 我不想破壞關係，但我不怕破壞關係。

想好好做自己，「拒絕別人」是你一定得面對的課題

很多人不能做自己，不敢拒絕別人也是原因之一，他們很怕因為拒絕別人而破壞關係。

首先，如果你是這樣的人，你一定對自己很沒自信，因為連自己不想要都不敢直說，表示你在乎別人的眼光多過於自己真正的想法。你習慣了掩飾，習慣了偽裝，所以常在別人面前陪笑臉，當個所謂的「好好先生」，但如果你再這樣過你的人生，我想你的人生有很大的可能性會被我結尾的故事說中。（我知道你很想看你人生的結尾，但好酒沉甕底，我拜託你先忍住別往最後面翻。）

如果你是個有朋友的人，你應該常會遇到朋友的邀約（我偶爾會聽到有人說：「我沒朋友。」所以溫馨小提醒：如果你是自認沒朋友的人，你可以跳過這一段，因為你沒有這個問題^^）。有些邀約你想去，有些邀約你就真的沒興趣；你想去的就很簡單，你會和朋友約時間，但遇到你不想去的呢？

這時很多人就會在心裡OS：「我不想去，該找什麼理由來拒絕？」我查過《拒絕大全》，這些拒絕的理由包括：「裝窮，說自己沒錢」、「沒時間」（註3）、「我好累，不想出門」，還有人說：「只要說家裡有事，就無敵啦！」

註3：請見〈不是沒錢、沒時間，是你覺得不重要，是你沒有心〉一文。



你不敢說實話，你的朋友自然也聽不到真話，這是「雙輸」

這時便會出現一個大問題：如果你習慣以上述所有理由去敷衍別人，而我是你的朋友，我會被你誤導：「其實你是有興趣的，只是因為……所以不能去。」那等到「你發薪水了」、「忙完了」、「不累了」或「家裡總有沒事的一天吧？」我再來約你，你是不是就會答應我了？

不會，你會再找更多的理由來敷衍我，或勉強自己答應。很抱歉，這兩種作法都只會讓你更沒辦法做自己。

不僅如此，隱瞞真心話對彼此都不是好事，因為你不敢說實話，你的朋友自然也聽不到真話，這是世上最糟糕的「雙輸」局面。換成你在邀約朋友時，你會希望他有話直說，還是希望他用一堆bullshit的理由來唬弄你？很多時候，換個角度想，你的所作所為就會不一樣了。

我們有時都太低估對方可以接受實話的能力

我們往往會低估對方可以接受誠實答案的能力，又過度幻想彼此可能因為自己的拒絕而破壞關係。其實很多時候，這一切都不過是你的「幻想」罷了。如果你今天約朋友去吃有名的「台電酸菜白肉鍋」，對方跟你說：「真的很不好意思耶！我從小就不愛吃酸菜白肉鍋，上次吃了以後，還是覺得不太喜歡。這次你

-(W)- 別低估別人接受實話的能力。

先找其他朋友一起去吧！我知道你也很愛吃麻辣鍋，等下次你想吃麻辣鍋時我們再約，好不好？」

聽到對方這樣的回答，你會有受傷的感覺嗎？我想大多數人都不會。

你是在拒絕這件「事」，而不是拒絕這個「人」

一個好的拒絕，跟你拒絕的態度與方式（你如何「翻譯」你的話）有關。另外，如果你在拒絕之後，還是給對方一個機會，對方也就有台階可下。就對方而言，只要你提供額外的選項，對方就知道你不是在拒絕他這個「人」，而是單純就事論事。而且你也提供對方自己不喜歡什麼東西的資訊，就不會再度造成「對方不知道你不喜歡，卻還一直約」這種雙方都很窘的情況。這樣的回答，一方面你可以表達內心的想法，對方也能知道你的喜好，這才是一種「雙贏」的局面。

我知道大家從小就討厭背英文句型，我也不例外，所以我從不背句型，我用理解的。不過我建議在你還沒辦法理解前，把這個一生受用的「拒絕句型」給背起來：

「真的很不好意思，我不是很想去耶！因為我對這件事沒那麼有興趣。可是下次如果你想go to ×××，我也很喜歡go to ×××……到時我們再一起去好不好？」



別讓「做自己」成為你的藉口

做自己，是要在尊重別人的前提下才能成立。

大家都聽過「過猶不及」這四個字，任何事情做得過頭，就跟做得不夠一樣，都是不合適的。大多數人沒辦法做自己，但有些人過度強調要做自己，這也不是好事。

人是群居的動物，如果你一味秉持：「只要是我喜歡，有什麼不可以？」你可能會得罪很多人而不自知。做自己，是要在尊重別人、不影響別人的前提下才能成立。

別太在乎別人的看法，但也不能無視別人對你的看法

如果好幾個人都覺得你為人傲慢，做事很不積極、不合群，我在這一章剛開始時說過，他們說的不見得是對的，但是當大家都看到相同的事情，而你卻不這麼認為的時候，請不要再用「我在做自己」來當託辭，因為你在謊稱做自己的過程中，已經造成別人的困擾了，而且很有可能是因為你想像的自己跟別人看到真實的你並不一樣。

我有個朋友是幾間公司的總裁，這輩子閱人無數，她說過：「你的朋友如果心平氣和地指出你需要改進的地方，根據我的經



做自己，但也不能無視別人對你的看法。

驗，他們說的話有90%是對的。」

敞開心胸接納別人的真心話， 不要有預設立場，你才看得到事件的全貌

別人給你的所有建議都是中性的，沒有好壞，無關對錯。他們對你的意見都是讓你「看到別人眼中的自己」的最佳工具。你不一定要因為別人的意見而左右自己的想法，但是你必須把別人對你的意見聽進去，或許他們真的看到了什麼你沒發現，或你不願承認的事實。而我也必須提醒你，一個真的在做自己的人是不會常把「我在做自己」掛在嘴邊的。如果你只是常拿「我在做自己」當藉口，我想你必須真的打開耳朵，聽聽別人的聲音，然後做些改變。



做自己，你到底想成為什麼樣的人？

你還活在「大家的期待」中嗎？你到底要什麼？

人就是太在乎面子，所以才老是活在別人的眼光中。我看過太多人從選學校、選科系到選工作，都是因為面子；去應徵科技大廠的工程師，就因為公司名片拿出來很好看的虛榮心作祟使然；甚至選老婆、老公都是因為「大家都認為他（她）很好，所以我就選他（她）」。

我從小就喜歡英文，當初我滿懷夢想進入英文系，想說英文系裡，應該很多人喜歡英文才是！左問右問，沒想到大多數人對英文其實都不是特別有興趣，只是因為「分數到了就填英文系咩」、「英文系比較好找工作」。我們選科系的原因竟然是因為「符合社會（或爸媽）期待」，大家從小到大就找不到「我到底喜歡什麼，我對什麼有興趣」，但我當時真的不懂，因為知道「你要什麼」這不是世上最重要的事情嗎（註4）？

如果你打從心裡想做一件事，即使明知大家都反對，
你還是會去做

我從小英文就很好，也很喜歡英文，我敢說所有認識我的人

註4：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。





你還活在大家的期待中嗎？你到底要什麼？

都知道我的英文不錯，但很可惜的是，我給人的印象或許就僅止於此。二年前我是個英文翻譯，當時我發現我不喜歡自己的工作，更發現：「我以為我只能從英文得到成就感，原來這是我用來保護自己的最大謊言。」因為英文是我的專長，只要躲在英文的保護傘裡不出來，我就可以很安全。但後來我才發現，我要的成就感，不一定非得從英文相關的工作裡得到。

我・要・改・變

我從出社會就做與英文相關的工作，做了十年，我真的不知道「除了英文，我還會做什麼？」但是我「非・常・確・定」現在的生活不是我要的，我要改變。

所以我決定離職。

令我沒想到的是，當我決定離職，決定不再把英文當主業，開始從事業務工作而且不做正職，卻遇到很大的反對聲浪。因為我的每一項決定都在違背長輩們的既定思維，而大家都覺得我應該走英文這條路。當時，全世界都在反對我，覺得我不是做業務的料，有人覺得我瘋了，說我腦袋壞了，還有人罵我「智障」。我不厭其煩地告訴所有人：「對英文，我真的累了，它現在真的不是我要的。」但他們也一樣不厭其煩地「提醒」我：「你的英文很好，不要浪費你的天分。」



可能是我的邏輯太好吧！我知道「我的英文很好」跟「這是不是我要的」完全是兩碼子事。這就像阿基師很會煮牛肉麵，但不代表阿基師想天天煮牛肉麵給別人吃。

當時大家都停留在對我的刻板印象中，讓我覺得英文就像是困住我的象牙塔，這象牙塔不但框住了以前的我，也框住了現在的他們。

剛開始這令我覺得很不舒服，但後來我轉念了^(註5)，因為我知道他們是為我好。親朋好友一定都希望妳走一條安全、不會錯的路，而英文＝我，所以英文就是我一輩子該走的路。

但真的是如此嗎？

我不怪他們當初的反對，但我跟他們說：「這是我的人生，請你們讓我自己選擇。」我最後還是選擇離職，一個人面對千軍萬馬的反對聲浪，天知道這需要多大的勇氣！但這是我的人生，就算它真的很難走，就算最後我會跌倒、會失敗，這也是我想走的路，我自己做的決定，我也會為我的人生負起完全的責任^(註6)。

當我決定不要再被英文侷限，決定要離職後，全世界都在反對我，覺得我在別的事情上不會成功。我耐心地講了那麼多次，

註5：請見〈轉念，是所有問的答案〉一文。

註6：請見〈世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案〉一文。



「(Y)」不是你多厲害，是你多慾望。

沒有人聽到我說：「英文真的不是我要的。」但當我跟爸爸說的時候，他懂了，他真的懂我跟他說的。他沒有把我關在英文的象牙塔裡面，他沒有跟其他父母一樣，想讓孩子走在父母期望的道路上。有一天中午，當我在電話中跟爸爸說：「大家都反對我，覺得我瘋了，我真的很無力……。」

爸爸對我說：「不要管他們怎麼說，你知道自己在做什麼就行了。」

我聽了當場一秒鐘飆淚。謝謝老爸，你讓我選擇我想走的路，全世界有你一個支持我就夠了。於是，我勇敢走出我的路，更以我當初的選擇為傲。

如果講出來，你知道自己一定會被拒絕，
一定會被別人否定，你還是有做自己的勇氣嗎？

這個世界就是如此，關心你、在乎你的人都希望 you 走一條安全的路，有著穩定的工作，穩定的人生，但「安全的路」真的是你想走的嗎？我不知道，這得由你自己來回答。如果你的人生會因為別人的不認同而妥協，這或許也代表你沒那麼想要這件事。因為如果你真的、真的很想要，你就會變得勇敢，你不會怕，你會如同當年站在長阪坡上以一擋百的張飛勇敢大喊：「吾乃燕人張翼德也，誰敢與我決一死戰！」



凡事看兩面， 你才會看到事情的全貌

我們總看著現在會失去什麼，不去看未來能得到什麼

做自己不代表你得放下一切去做你想做的事。事實上，有很多人明明不會損失什麼，卻還是不願做出嘗試。

如果你真的很想做一件事，你不要只想著：「如果失敗了，我會損失什麼？」你可以想想：「如果成功了，我可以得到什麼？」

同時從正反兩面去看，你才能看到事情的全貌（註7）。

不採取行動的風險

最近我看了暗殺賓拉登的電影《凌晨秘令》，裡頭有句台詞讓我特別抄了下來。

當時美國中情局的情報員一直力勸白宮的官員出兵，但因為

註7：請見〈帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到〉一文中——萬物，就像太極，你要看事物的兩面才看得到全貌。





如果今天我不採取行動，將來我會有什麼損失？

無法百分之百確認賓拉登是否在建築物裡，白宮的官員遲遲不肯批准這次的行動。最後這位官員問情報員：「如果我允許你們貿然採取行動，但裡頭的人不是賓拉登，你知道我們會有多大的損失嗎？」

聽完這句話，我也覺得官員說的沒錯。如果我是那位情報員，應該也無話可說吧！而且誰知道賓拉登是不是真的在裡面？

然而情報員卻反駁道：「那你怎麼不去算一算，如果裡頭真的是賓拉登，但我們卻沒有採取行動的損失是什麼？」

白宮官員聽到這句話頓時啞口無言，隨後答應向總統報告這次的行動。

下次當你猶豫不前，當你在顧慮：「如果我採取行動了，我會有什麼損失？」你可不可以也從另一個角度來問自己：「如果今天我不採取行動，將來我會有什麼損失？」

根據心理學研究，人總是習慣看負面的東西。若是只看著自己現在會失去的，你會想放棄；但看著未來能得到什麼，你會有動力。你選擇看哪一邊？

你的人生只有一次，有些事情不做不會怎樣，但做了會很不一樣！這是你的人生的，你自己選擇。



你只能做自己，因為其它角色都有人了

這世界其實很荒謬。你活在你爸媽的期望裡，你爸媽活在他們爸媽的期望裡，你也活在你女朋友、朋友、同事的期望裡，而你的女朋友也活在你的期望裡。所有人好像都在為別人而活，那到底誰為了自己而活？

如果今天是你生命的最後一天，
你還會那麼在乎別人的想法嗎？

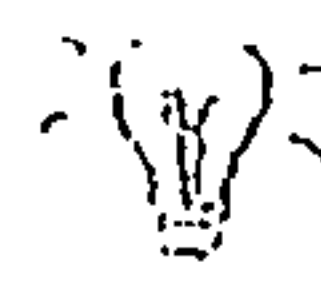
賈伯斯（Steve Jobs）雖然離開了世人，但他在史丹佛大學演講的那一席話，卻對很多人造成極大的影響，包括我。

他是這麼說的：

「我十七歲時曾讀過一句話：『如果你把每天都當成最後一天來過，總有一天你會證明自己是對的。』這句話對我影響很深。

過去三十三年來，我每天早上都會對著鏡子說：『如果今天是我生命中的最後一天，我還會想做今天要做的事嗎？』如果很久以來，我的答案都是『不會』，那就表示我需要改變了。每當遇到生命中的重大抉擇時，只要想到我將不久於人世，便可以幫助我做出決定。因為，當你面對死亡時，幾乎每件事——所有外界的期待、所有的傲慢、所有對錯、難堪或失敗的害怕——都會消失，只留下真正重要的東西。



 你的時間有限，不要把它浪費在為別人而活。

記住，你即將不久於人世，這是我所知道讓你不會陷入害怕失去的泥沼裡的最好方法。你已經一無所有了，沒有理由不傾聽內心真正的聲音。

你的時間有限，因此，不要把它浪費在為別人而活。最重要的是，你要有勇氣傾聽你的真心與直覺，它們其實早已知道你真正想要的是什麼，其它都是次要的。」

所以當你還在猶豫不前，為別人的理想、期望過日子時候，請你問自己：「如果今天是我生命中的最後一天，我還會做今天在做的事，說出我現在正在說的話嗎？」就如同賈伯斯說的：「傾聽你的真心與直覺，它們其實早已知道你真正想要的是什麼。」你現在所要做的，就是去傾聽內心對你說的話，它一直在對你說話，只是你從來沒有認真聽，或是你也從來不願意聽，甚至害怕去聽罷了。

臨終病人最後悔的五件事

這篇文章之前在臉書頻頻被轉載，原文叫《Nurse reveals the top 5 regrets people make on their deathbed》（臨終病人最後悔的五件事），原文是一位名叫Bronnie Ware的護士寫的。Bronnie Ware專門照顧臨終病人，所以有機會聽到很多人臨終前說出他們一生中最後悔的事。最後她發現，大多數人到了生命的盡頭，有五件事是他們最後悔的，你知道這第一、三、五名分別是什麼嗎？



第一名是：「我希望當初我有勇氣過自己真正想要的生活，
而不是別人希望我過的生活。」

第三名是：「我希望當初我能有勇氣表達自己的感受。」

第五名是：「我希望當初我能讓自己活得開心點。」

從這篇文章的超高分享率和留言，看得出來大家對這篇文章都心有戚戚焉，也證實賈伯斯所說的：「當你面對死亡時，你才會選擇只留下真正重要的東西。」

太多人在別人面前習慣掩飾，習慣偽裝，習慣在人群面前陪笑臉，但如果把今天當作生命的最後一天，你真的會發現其實別人怎麼看你並不重要，因為「傻也好，怪也罷，能真心的笑，痛快的哭，比什麼都值得。」（註8）

註8：「傻也好，怪也罷，能真心的笑，比什麼都值得。」這句話是在臉書分享作者的原句，我覺得很好，就先拿來當結尾了。



能真心的笑，痛快的哭，比什麼都值得。

後記：如果看完這篇文章，你是沒感覺的，這表示或許你已經在做自己了，恭喜你，你的人生自由了。但如果你知道有些朋友是戴著面具生活，你可以把這篇分享給他們看，說不定他們會因此改變了什麼。

如果看完這篇文章，你是很有感覺的，甚至是很激動的，這或許代表你一直活在別人的眼光裡。我誠摯地請你放過心裡那個最純真的小孩，人生只有一次，真的不要等到生命的盡頭，才發現你竟然錯過了自已最想過的一輩子。

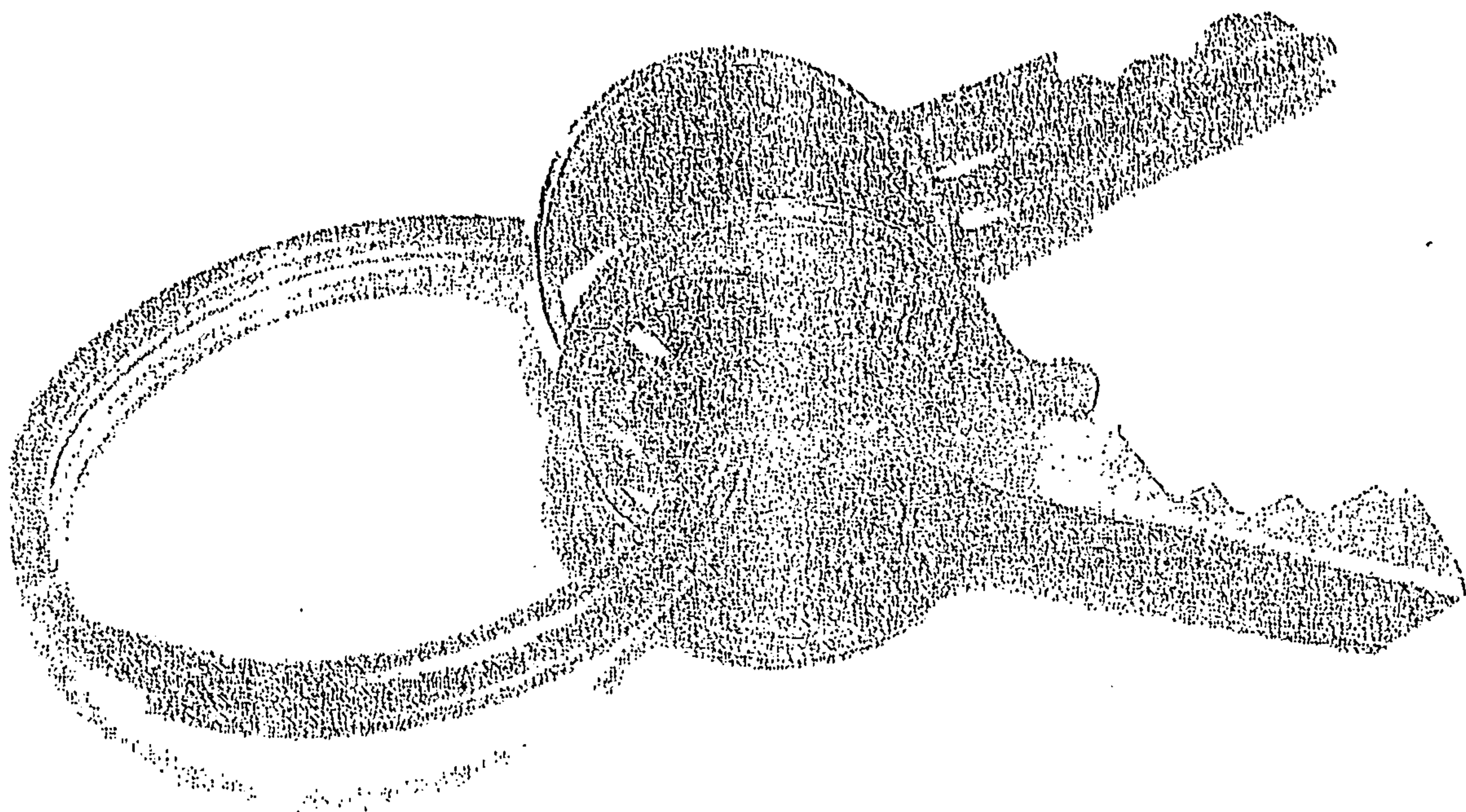


Lesson 8

世上沒有意外，
你是一切問題的根源，
也是一切問題的答案

「凡合理，必發生；凡發生，必合理。」

——德國哲學家，黑格爾



世上沒有意外，你是一切問題的根源， 也是一切問題的答案

電影《功夫熊貓》裡的烏龜大師說過：「世上沒有意外。」
給我一篇文章的時間，讓我告訴你原因。

世上沒有意外，我們現在擁有的一切，不過是自己和許許多多人的選擇交織出來的結果。

在一本書裡要人家看影片是很奇怪的事，但因為我這本書不一樣，這部影片也不一樣，如果你手邊有電腦或手機，請你先認真看完這段影片再讀文章，你會更瞭解我想表達的意思。這部影片三分鐘而已，你的人生都不知道浪費多少個三分鐘看搞笑影片了。所以，我請你先想辦法上網看這部影片，因為「這世上沒有意外」，就從這三分鐘開始。

請上YouTube搜尋這段影片：「世上沒有意外」。



(V) 世上沒有意外。

不是運氣，是機率

世上沒有偶然，只有必然

首先，如果你相信這世上有「意外」、有「運氣」這回事，你就會落入「受害」的陷阱裡，這代表你無法決定周遭的一切，所以會怪罪於所有自己不滿意的事情，但其實你是一切問題的根源，也是一切問題的答案。看完那段三分鐘的影片，你會知道無論好壞，都是你和周遭的所有人做了什麼而造成的。如果少了你的某一個選擇，你要的或你不要的結果，都不會發生。

這世上沒有偶然，只有必然，自然界也是如此，要下雨就必須達到某種條件，條件成形就絕對會下雨。如果有例外，勢必是達到了另一種「不下雨」的必然，所以連下雨也不是「意外」。

2009年6月23日，當時台灣有則著名的新聞標題是「看《秘密》寫祈禱文，大樂透得主花650元中9.37億元」^(註1)。那時大家的重點都放在「原來用吸引力法則可以中樂透」，當時真的掀起一陣《秘密》風潮，我身邊就有不少人每天買彩券，每天祈禱（幻想）自己能中頭獎。因為人都會選擇自己想看到的東西^(註2)，

註1：「看《秘密》寫祈禱文，大樂透得主花650元中9.37億元」

新聞全文：<http://blog.cnyes.com/my/leehh68/article128395>

註2：請見〈帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到〉一文。



所以看完整篇，你只會覺得：「這人真幸運，看來我也要去買本《秘密》來看。」但如果大家都用吸引力法則就可以中頭獎的話，全台灣那麼多人把《秘密》讀爛了，他們也想中頭獎，但誰能跟我解釋為何一堆整天瘋狂想中樂透的人卻還是窮光蛋？

聰明的你，應該看看這篇新聞還寫到：「這位得主平常就有購買大樂透的習慣，每次購買一百元至三百元不等，而且都以家人生日的自選號碼為主。但這次買了一注電腦選號，沒想到這一注電腦選號，讓他幸運獨得9.37億元。」

你看到重點了嗎？

「這位得主平常就有購買大樂透習慣，每次購買一百元至三百元不等」，台彩有統計過，中獎獎金在億元以上的中獎人的購買行為多半是每期都買。你真的看到重點了嗎？

「每·期·都·買。」

這世上沒有意外，中樂透頭獎也是一樣，你要說那是運氣嗎？如果今天你沒有足夠的行動，你哪會有中獎的機會？如果我今天把《秘密》給翻爛了，每天都在想著「我要中頭彩」，卻從來不買彩券，中頭獎的機率就是0%。這就是機率問題，常買的、買多的人機會多；不常買的、買少的人機會少，就這麼簡單。





運氣，不過是建立在「有行動上的機率」罷了。

如果你沒有採取行動，這一切都不會發生

這是真人真事，我有個同事叫小美，幾年前她在網路上買了個耳機麥克風，中了統一發票頭獎兩百萬。嚇到了吧？我竟然認識統一發票兩百萬得主。你一定覺得我這同事「運氣」不錯吧？

我上次特地問她：「妳當時中獎的前一陣子，有特別想要中獎嗎？」

她說：「沒有耶，我就是選電子發票，然後突然收到購物網站的通知而已。」

你可以說是她的運氣真的很好，好到居然中了頭獎。但這些我們所謂的「運氣」，其實都是建立在「有行動上的機率或實力」罷了。

如果她今天沒有做以下四件事情：

1. 買那個耳機麥克風。
2. 沒有選擇網路購物。
3. 沒有在那一秒買下去（因為發票號碼會不一樣）。
4. 甚至沒有選擇讓電子發票自動幫他對號碼（如果她自己對獎，不一定能對到頭獎號碼，或許就把這張發票給搞丟了也不一定）。



Lesson 8

世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案 139

上述如果任何一項她選錯了，或就算時間差了一分鐘，她中獎這個事實就「絕對」不會發生。但這一切都這麼準，因為所有條件都滿足了，所以小美中了兩百萬。你覺得中頭獎是全然依賴小美的運氣嗎？這一切不過是小美做完一切選擇後，必然創造出來的結果。

如果她只是每天「想要中獎」，卻沒有做夠多能產生發票的行為，兩百萬得主不會是她。

中兩百萬，是小美主動創造出的結果。

所以連中獎機率一億分之一的事情都不是全然的運氣，都是我們做了某件事，或不做某件事所創造出的結果，你還想把你遇到的壞事，歸罪到運氣，或怪罪到別人身上嗎？

瑞士乳酪理論

你還記得2011年年底台大醫院將愛滋病患的器官移植給受捐者的重大「意外」嗎？發生這麼嚴重的醫療疏失，起因於至少連續發生三個「不可能的失誤」。有愛滋病毒的邱姓男子在死後捐贈器官時，其血液被檢驗出呈愛滋病毒陽性，但發生了以下事件，造成無法彌補的憾事：

1. 院內人員以電話進行確認時，負責通報的台大醫檢師講的





你的成功、失敗，一切都沒有意外。

是「reactive（陽性）」，但接電話的移植小組協調師卻誤聽為「non-reactive（陰性）」。

2. 按照該醫院標準流程，除口頭告知外，醫檢師還要把報告以電子檔郵寄給移植團隊，而移植團隊則必須在看過電腦確認後，才能做手術。但移植團隊移植前未二度確認，因此造成遺憾。
3. 主導撰寫台大醫院《器官捐贈小組標準作業程序》（SOP）的創傷醫學部主任柯文哲於8月28日向媒體表示，撰寫作業流程時少寫了捐贈者檢驗結果的最後確認步驟，「一顆螺絲鬆了，導致整台飛機墜機」。

這起事件就是英國學者J. Reason 於1990年提出，用來描述醫療疏失原因的「瑞士乳酪理論」。瑞士乳酪有許多孔洞，孔洞之間並不相通，然而當切成一片一片，轉動適當角度，所有的孔洞便有可能連成一線。若是那麼剛剛好每個洞都對上了，光線就穿過去了。

你會說台大醫療團隊誤植愛滋器官事件是個意外嗎？不是，因為只要任何一顆螺絲沒有鬆，就不會發生如此憾事。世上沒有偶然，我們以為是意外的一切事情，都是所有乳酪轉到「對的方向」後必然會發生的事。你的成功、失敗也都是如此，一切都沒有意外。



Lesson 8

世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案 141

所以無論所謂的好事、壞事，只要是發生在你身上的事情，都一定直接或間接與你相關。因為你就是這大塊乳酪切片的其中一片，只要你的任何一個行為不一樣了，結果就不一樣了；只要你把自己的那一片乳酪轉對方向了，你要的結果就會發生，你不想要的結果就不會發生了。轉對，轉錯，都是你自己造成的。



你是一切問題的根源，也是一切問題的答案。

你，永遠有選擇

你是一切問題的根源，也是一切問題的答案

看到這裡，如果你開始覺得：「唉……如果一切都是因為我造成的，所以發生什麼壞事，我都只能怪自己囉？」實果！如果你有這種想法，至少你可以發現你是傾向往負面思考的人。

大家都知道的老理論：半杯水，你是看到只剩一半，或是還有一半？這無關正面思考，只是你常選擇看事情的哪一面（註3）？

你怎麼不說：「所有好事也都應該是我造成的？」

你可以回想一下，目前你人生中發生過的好事：考上好學校、加薪、升官、找到理想的工作、找到好老公，這一切都是你在事前做了什麼才有的結果。所以無論結果好壞，它都是你造成的，所以「你就是一切問題的根源，也是一切問題的答案」。

我再次強調，希望你知道「我就是一切問題的根源」，可不是要你自暴自棄或鞭打自己。既然你是「一切問題的根源」，表示所有結果都因你而起，因此你也可以改變這一切，「你就是一

註3：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。



切問題的答案。」這句話無比重要，因為它代表你對自己的人生有絕對的主導權，你可以為自己的人生負起完全的責任。

你對自己的人生有絕對的主導權

著名的希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）曾提出「因果法則」，他認為：「我們生活在一個井然有序的宇宙裡，無論人們是否瞭解萬事萬物背後的原理原則，每件事情的發生，必定都其來有自。」

暢銷書《成功人士完全念力手冊》也提到：「因果法則簡單來說，就是『事出必有因』。人生中的每個結果，都是一個或一連串的原因所致，任何事情都不是偶然的。如果希望人生擁有什麼東西，或期待發生什麼結果，只要先找到同樣擁有這些東西的人，然後訓練自己做與他相仿的事情，鍥而不捨地直到獲得與他相同的成果為止。這完全是可以預知的未來，而且是可以自己掌控的。」

我們常以為成功人士是因為運氣比較好，有貴人相助或是時機對了，但他們不過是做了很多努力，因此大幅增加成功的機率或實力罷了。

贏家通常把成功歸功於努力工作與靈活運用，並且不斷檢討自己；但輸家卻總把失敗歸咎於運氣不好，永遠只會怪罪大環





不是東西貴，是你買不起。

境、怪老公、怪老婆、怪老闆，卻永遠不怪自己。你知道嗎？你抱怨的一切不只是你創造出來的，還是你「選擇」出來的。

**就因為你永遠有「選擇」，
所以你得為自己的人生負責**

我們每天從醒來開始，就不停在「選擇」，選擇要不要按掉鬧鐘繼續賴床，選擇早餐要吃什麼，選擇幾點出門，選擇穿什麼衣服，選擇走哪一條路，選擇以什麼樣的心情面對這一天，選擇現在該做什麼？該怎麼做？選擇要罵老闆還是罵隔壁機車的同事；你的人生隨時都在選擇，也隨時都「有」選擇，只是你沒有發現罷了。

如果你抱怨開車油價貴，你可以選擇坐公車、騎機車，或騎腳踏車上班，拿時間去換你覺得很昂貴的油錢。如果你抱怨東西貴，但老闆有權選擇他要賣多少錢，而你也有選擇不買的權利，所以不要再抱怨東西貴了，錢在你手上，又沒人拿著槍逼你買，這只是你「想要」、「需要」，還是「一定要」的問題而已（註4）。如果你真的很想抱怨東西貴、房價高，請別忘了世界知名哲學大師Jim Rohn說的經典名言：「不是東西貴，是你買不起。」

你現在應該知道，你隨時都有選擇，但你或許還沒意識到，其實我們人生的一切，不過是建立在「無數的選擇」上罷了。

註4：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文中——釐清你是「想要」，還是「需要」？



Lesson 3

世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案 145

人生就像走迷宮，它是你做完一生所有選擇後，必然會走到的目的地

相信大家都走過迷宮，或看過小老鼠走迷宮，小老鼠每逢轉彎處都要選擇左轉、右轉或直走。選對了，就可以繼續走到目的地；選錯了，退回來換個方向，遲早也會走到目的地。我們的人生也跟小老鼠走迷宮一樣，在人生無數次選擇與轉彎之後，你的目的地就會出現了。

我主管的朋友以前是郭台銘的鄰居，最近他跟我主管說：「唉，以前郭台銘跟我借錢，想談投資，但我拒絕他了，因為我覺得他不成功。」

一般人看到這個故事，會覺得他應該很後悔當初沒借錢給郭台銘。首先，這沒有什麼好後悔的^(註5)，不過我們還是得知道，你萬萬沒有想到「人生，有時候一個選擇就會改變一生」。人都是怕麻煩的，大多數人的選擇通常傾向多一事不如少一事，只要是不確定的事情，都先拒絕再說，但我們也常因為下意識想保護自己，而把人生的大好機會給拒絕掉了。

根據心理學統計，人的一生到了最後，後悔的往往不是做了什麼，而是沒做什麼，這一生就結束了。因為平凡人都怕麻煩，所以才那麼多事情不願做、不敢做，或是不敢做選擇，到終老時

註5：請見〈後悔，自責？一秒鐘都不要〉一文。





當我們90歲的時候，應該講的是故事，而不是夢想。

才來後悔自己虛度了這一生，但其實老天隨時在給你選擇的機會，只是你自己一直沒勇氣選擇改變罷了（註6）。

中國最大網站阿里巴巴的執行長馬雲說：「當我們年紀大的時候，應該講的是故事，而不是到了90歲還在談夢想，還在後悔當時不肯改變，沒有行動。」

如果你不滿意你現在的工作，那是因為你在幾年前選擇了這份工作，那也是因為你工作了幾個月後，發現不對勁、不喜歡了，卻選擇不離職，反而選擇「接受」，選擇「撐到領年終還繼續抱怨」。

一樣的例子，你不滿意你的另一半，那是因為你之前選擇跟他（她）在一起，那是因為你選擇不跟他溝通，選擇不找出問題的答案，甚至是「選擇」不離開他（她），選擇跟周遭親友抱怨，讓你們的關係更惡劣。你面對婚姻、面對另一半的方式，面對人生的心態（註7），以及你要不要改變現狀，這一切都是你的選擇。所以，請你不要怪罪到任何人頭上，因為所有事情你都是有選擇的，你擁有絕對的主導權。

《有錢人想的跟你不一樣》這本書中提到，每個人都有習

註6：請見〈違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」〉一文中——你需要的是勇敢，不是自信。

註7：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。



慣，但習慣分成「習慣去做」，或「習慣不去做」，只不過大家都「習慣不去做」罷了。

如果你也是那個習慣不願選擇、不敢做決定、習慣不去做的一份子，當你以為不做選擇就不用負責任，就可以縮在自己設定好的安全區裡，其實你是在拿自己的人生開玩笑。因為當你不做決定的時候，其實你已經在做一種決定了，你的答案是「選擇安於現狀」與「選擇不改變」。

你可以不選擇，但時間不會等你


很可悲的，時間的迷宮不會等人，你的「不選擇」也是一個選擇，它一樣會帶你到「不做選擇」該去的地方，該有的結果。

人真的很犯賤，給你選擇的時候你不選，一旦最後結果不是你要的，又要抱怨自己沒選擇。

法國著名作家米蘭·昆德拉（Milan Kundera）曾說過：「永遠不要認為自己可以逃避，我們的每一步都決定著最後的結局，我們的腳正在走向我們自己選定的終點。」

達賴喇嘛也說過：「要知道我們的現在，看看我們五年前的選擇就知道了；要知道五年後的我們，看看我們現在的選擇就知道了。」



 如果你一直做同樣的事，卻想要不同結果，你一定是瘋了。

如果你對現在的結果並不滿意，請你選擇改變而非抱怨，因為抱怨對改變狀況而言是「無效」的行為。如果你走進一條死巷，你是會停下來不斷抱怨前方怎麼沒路了？還是退回來選擇換個方向走呢？

愛因斯坦（Albert Einstein）曾說過：「如果你一直在做同樣的事，卻想要不同的結果，那你一定是瘋子。」

看到最後，你還是可以當個很棒的受害者，繼續怪政府、怪世上所有人，做你之前在做的事，然後還希望你的人生有所改變，當個愛因斯坦眼中的「瘋子」。因為這是你的人生，你擁有「絕對的主導權」。



Lesson 16

212度的努力 或許你只差「1度」

「今天很殘酷，明天更殘酷，後天很美好，
但是絕大多數人死在明天晚上，見不著後
天的太陽。」

——阿里巴巴集團董事局主席，馬雲



堅持的力量

《212度》是本英文書，書薄薄的，只有76頁，副標題是「額外的一度」（The Extra Degree）。

作者強調在華氏211度（約攝氏99.444度）時，水是熱的，但非要到了華氏212度（約攝氏100度）時，水才會開，而也只有滾開的水才會冒出蒸汽，才能變成能量，才可以驅動一部火車。

華氏211度的熱水和華氏212度的蒸汽只差一度，但差那一度，就決定了你只是熱水，或是成為能量；就這一度，決定了你是優秀和卓越的差別。

不！那多餘的一度（The extra degree）或許就是成功與失敗之間的差別。

水燒到210度，你說夠不夠熱？夠。

水燒到211度夠不夠熱？夠，但沒辦法冒出蒸汽。

很多時候，當你氣餒自己怎麼還沒成功，想放棄的時候，其實有時並不是你走錯路了，也不是努力太少，只是你茶壺中的水





給時間一點時間，今天方向西南西。

還沒燒到華氏212度，所以還沒辦法成為能量。

中國最大互聯網站阿里巴巴的創辦人馬雲，說過一句經典名言：「今天很殘酷，明天更殘酷，後天很美好，但是絕大多數人死在明天晚上，見不著後天的太陽。」

你說這問題出在哪裡？你沒有任何問題。

唯一的問題，只是時間還沒到你就放棄了。如果你知道己的方向正確，也有一直在努力，我請你把這句話永遠記在心裡——「如果你放棄了，你就不知道你離成功有多近了。」

給時間一點時間，今天方向西南西

前幾天找我諮詢的朋友跟我說：「我一直很努力，但想做的事情卻一直沒實現，這讓我覺得很急躁、很煩。」

「你真的確定你走的方向是對的嗎？」我問她。

「我很確定。」她堅定地回我。

「那你不用擔心了，因為今天方向西南西。」我這麼說。

有些事情，只要你的方向對了，努力夠了，那不是「會不會



發生」的問題，而只是「何時發生」的問題，請你耐心地「給時間一點時間」。

哥倫布（Christopher Columbus）第一次航行在沒有航海圖的北大西洋時，他每天在航海日誌上寫著：「今天我們繼續航行，方向西南西。」

當時情況非常惡劣，因為暴風雨不斷侵襲，已損及小桅船，而船上也有一些水手醞釀著要叛變。哥倫布在茫茫大海中，感到希望逐漸渺茫，信心似乎也開始動搖。

然而，在無助之時，哥倫布回過神，再次堅定地告訴水手：「今天我們繼續航行，方向西南西。」最後，他終於找到新大陸，也留下這句經典名言：「今天方向西南西。」

這是在重考大學時，老師告訴我們的故事，我一直沒有忘。雖然堅持是最難的事情，但是只要我確認方向沒錯，當我覺得很煩、很累、想放棄時我都會告訴自己：「今天我要繼續航行，方向西南西。」

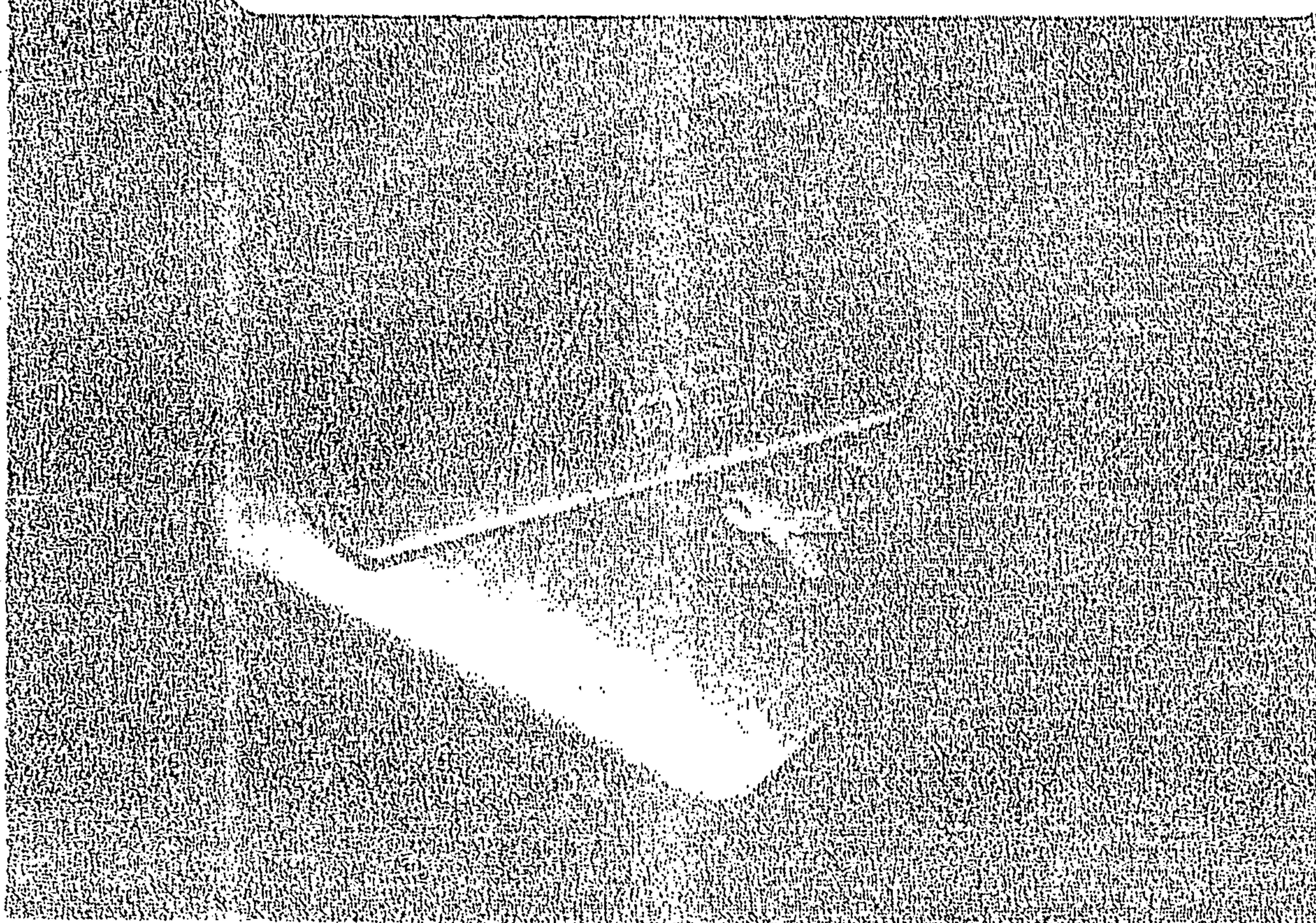
別放棄，或許你離成功的距離，只差「1」度。



Lesson 10

有「在聽」，
但沒有「聆聽」

「你要什麼，你就得先付出什麼。」



有「在聽」，但沒有「聆聽」

昨天晚上跟我的「醫龍團隊總主治醫師」聊天，為什麼她是我的醫龍團隊呢？因為我每次心裡有什麼疑問，我都會問她，而她也都能給予我所需要的療癒。聊了一個晚上，我們聊到一個共同的感覺：現在很多人其實沒有在「聽」別人說話。

我永遠記得我大學失戀時，那或許是我這輩子第一次這麼需要人幫忙，所以很多人會想安慰我；好玩的是，有些人雖然「想聽」，卻不想「用心聽」。

有一次，我邊走邊跟某個朋友訴說失戀的痛苦，正聊到我心裡很深入的想法時，他卻回我：「我知道路口有家麵店很好吃，我們等一下去吃好不好？我跟我女朋友有吃過喔……。」

接下來，他的話題全都圍繞在這家麵有多好吃，我也整個「回不去了」，你應該不難想像我當時的表情。

另外一個朋友也很讓我「印象深刻」，是他主動問我：「你失戀了喔？」

我就向他訴說我的痛苦，但聽完後他卻說：「你這沒什麼



把別人的心事，當成一千萬的生意般聆聽。

啦！我以前比你苦多了……。」接著就開始劈哩啪啦地講他過去的痛苦故事。最後，竟然變成是我在安慰他。（你能想像我心裡有多想飆髒話嗎？）

我知道他們不是故意的，但我也清楚他們沒有把心和耳朵「放在我身上」。

如果你是個老闆，正在跟另一個老闆談價值一千萬的生意，當時對方離題了，聊到他平常多喜歡遊山玩水，閒話聊了半小時，你會不會把話題拉回這一千萬的生意？我保證你會，因為你「在乎」。

對跟你講心事的人來說，他的心事就像是那筆一千萬的生意，只是你有沒有也把他的心事當成一千萬的生意呢？

我們有沒有在聽，其實對方都知道，都感覺得出來。就好像當你講話時，你也很清楚對方有沒有認真聽，還是只是「有在聽」而已？他的回應和表情是完全騙不了人的。

如果只有一次機會，你還會「隨便聽」嗎？

人是被經驗所影響的動物，所以我常會覺得「別人找你聊心事，你常常只有一次機會」。如果你有專心聽別人說話，或許對



方就會把你認定為「可以講心事的朋友」。

如果你不專心、不聆聽、沒興趣，又剛好這個人還有其他好朋友，或許他這輩子就不會再找你了。

凡事沒有對錯，因為我找到了會傾聽我說話的知心朋友，所以那兩個朋友也從此錯過聽我講心事的機會了，從此錯過。

這世界是一種循環，「你要什麼，你就得先付出什麼」。

只要你先付出你的聆聽，當你真的有需要的時候，別人也會願意聆聽你。但如果你一直沒「聆聽」別人說話，就不要抱怨自己找不到真心的朋友，因為「世上沒有意外」^(註1)，一切都是你應得的。

註1：請見〈世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案〉一文。



Lesson 111

帶著預設立場，

你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到

「萬物，就像太極，你要看事物的兩面才看得到全貌。」



你真的張開眼睛，打開耳朵了嗎？

人的眼睛和耳朵是很奇特的，它們會「自動」選擇想看到的東西，自動忽略不想看到的東西。就像男女朋友在曖昧或追求時，每天總想著對方，眼中只看得到對方的優點，然而分手後卻每天埋怨對方，只看得到對方的缺點。明明都是同一個人，為什麼從一個追求時沒有任何缺點的人，變成一個分手時沒有任何優點的人呢？

一切的問題，就因為我們刻意選擇看人、看事情的角度，而這個現象，不只會出現在兩性關係上。

人，只看得到自己想看到的東西

兩年前我上了一堂潛能開發課程^(註1)，在課程的後期，我覺得我跟以前的自己完全不一樣了。如果要我形容，我會說我的內心如同歷經了「核爆般的改變」，甚至認為我已經不是以前的自己了。我很感動這堂課程讓我有如此巨大的改變，因為我改掉愛遲到、每天沉迷於運彩、下班回家後就黏在台大批踢踢站台上看鄉民打嘴砲等一拖拉庫的壞習慣，我也變得更活潑開朗。

註1：請見〈改變我一生的強大力量〉一文。





人，只看得到自己想看到的東西。

那時我是個在家接案子的全職翻譯，整天跟我相處的人只有我媽媽，我跟老媽說：「媽，我上了這個潛能開發課程真的改變很多，你感覺到我變了很多嗎？」

「我覺得你一點都沒變，你的房間還是很亂，我要你做的你還是沒做。」

我心裡有了個很大的OS：「天啊！老媽，你兒子變了這麼多，長崎核彈都在你兒子心裡爆炸了，為什麼你還是覺得我沒變，還是只看到我的房間沒收？」

「媽，我錯了，我馬上把房間收好。」好吧，沒做好我就乖乖認錯。

但我不死心地追問下去：「但除此之外，你真的沒看到我有『任何改變』嗎？我指『任·何·改·變』？」

「真的沒有，我只覺得你為什麼要花錢上這課程，把這時間拿來賺錢不是很好嗎？」老媽一樣面無表情地回我。

當時我真的不懂，甚至懷疑是不是我的改變沒有明顯到讓媽媽也察覺到。但後來我才發現真正的原因。

有一天，我約我爸出來聊天，我跟他說：「爸，我上這課程



Lesson 11

帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到 161

改變了很多，我想推薦你也來上課。你有沒有感覺到我變了很多？」

爸爸回答：「我覺得你真的改變很多，不到三個月的時間，無論是你講話的方式，還是你的態度，整個人都不一樣了！你變得很活潑，做起事來不再扭扭捏捏，我很好奇是什麼樣的課，可以讓一個人在這麼短的時間內改變這麼多？」

當我爸說出這句話時，在我的小腦袋裡出現了一個很大的問號：「為什麼每天跟我相處不到一小時，還講不到幾句話的老爸看得到我巨大的改變，而且形容得那麼明確，但幾乎整天跟我在一起的媽媽卻什麼都看不到？」

答案逐漸在心中成形。二個月後，在一次十分鐘的電話中，我確認了這個答案。

那天我打電話給以前在職訓中心的主管周姐，她算是跟我很熟的同事，我以前在她面前就是很放得開的。那次的電話中，周姐問到我的近況，我一五一十地回答，最後她在電話的尾聲跟我說：「拉米，我覺得你改變了很多。」

「你覺得我什麼地方變了？我們才聊不到十分鐘你也聽得出來？」我滿臉懷疑地問周姐。

人的心就像降落傘，打開才有用。

「你變得很開朗，變得更健談，整個人聽起來是不一樣的。」周姐這麼回答我。

令我好奇的是，我爸不常跟我相處，連周姐跟我講電話的時間也不超過十分鐘，為什麼他們都看得到我的改變，而每天跟我在一起的我媽卻看不到？

有預設立場、不開放，你什麼都看不到

我終於懂了，因為我媽「已經有預設立場了」。她不覺得我會改變，所以就算我改變得再多，她還是選擇看不到，正確來說應該是「她選擇看到我沒做到的事情」。我一點都不怪她，因為當個「家管」，就是「家」裡什麼事都要「管」嘛……這或許就是她從小以來的習慣，或許連她自己都沒察覺到，而「選擇只看到某一面」這個好玩的人性，當我回想起來，卻從太多人自己身上都看得到。

人的心就像降落傘，打開才有用

幾年前我沉迷股票時，很看好面板股的友達，所以看新聞都是看友達的利多消息。如果友達有不好的新聞傳出，我都覺得那只是短時間的負面消息，市場應該不會在乎那麼多，可以說我看新聞都是有「選擇性」的。而且最可怕的是，我以為「我看好友達，所以整個股市也會跟我一樣看好友達」，所以我在友達這支股票上有很強的預設立場，光憑幾個新聞就斷定友達沒問題，



「不開放，就看不到真相」，所以你能想像我閉著眼睛做股票會有什麼下場——慘賠。

英文有一句名言：「人的心就像降落傘，打開才有用。（The mind is like a parachute, it won't work unless it's open.）」但其實要自己「開放」地看著這世界，真的很不容易，必須時時刻刻提醒自己才做得到。



 在一起需要兩個人，分手只需要一個人。

沒有預設立場，你才能看到真相

開放，就是不帶任何預設立場去看事物

「開·放」，指的是「不要同意，也不要不同意，在你做決定前不要有任何預設立場」。

在我們面對保險人員推銷時，你是不是從一開始就想著：「又來了，又要賣我什麼終極無敵保單了？等你講完，我再來找個藉口拒絕吧！」或是去逛商店遇到店員來關心時，永遠會說：「我只是看看而已。」好像每個店員都是世界知名魔術師劉謙，多聊個兩句，你皮包裡的錢就會憑空消失一樣。

有一次我跟同事吵架，她在我面前咄咄逼人地講出她的想法，但當時我的腦袋只想著一件事，那就是：「呵呵，我才不聽妳說什麼，等妳一把話說完，我再來噙妳。」當我發現心裡有這樣的聲音時，我覺得自己不只是很糟糕，還是非常糟糕。因為如果她也跟我一樣「等我把話說完了再來噙我」，我們的溝通就是在浪費時間，因為我沒有真的把耳朵打開聆聽她說話，我只想把自己想講的話說完而已。

就像那句話說的：「在一起需要兩個人，分手只需要一個



Lesson 11

帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到 165

人。」我會說：「溝通需要兩個人的聆聽；不聆聽，一個人就可以宣告溝通失敗了。」

**「聆聽」不等於同意，你永遠有最後決定權，
所以你不必「不開放，不聆聽」**

我們會有那麼多的預設立場，甚至不聆聽，是因為我們都有種錯覺，誤以為「聆聽」就是同意，好像我不在腦中先拒絕、不先有預設立場就輸了一樣，所以才會在有人想向你推銷之前，在你跟別人吵架時，在你不同意對方說法時，甚至在接觸到你不相信、不那麼瞭解的事物之前，就先在腦中拒絕了，所以對方有講跟沒講並沒有差別，因為你什麼都聽不進去。但這樣的想法不只會讓你聽不到別人的聲音，還會讓你的心再也無法接受不同的想法和思維。

請不要小看這件事，一個無法接收不同想法的人，他就像是宇宙的中心，覺得自己什麼都是對的。一個覺得自己什麼都是對的人，你覺得他還有進步的空間和機會嗎？如果你遇到無法接收不同想法的人，你又會有什麼感覺呢？

下次發現自己又開始有預設立場時，請你用力在心裡「叮咚」一下，告訴自己：「我的預設立場又跑出來了！我要打開耳朵聽聽他想表達的意思，最後決定權還是在我手上，所以我沒理由不聽聽他們想表達的想法。」





接受、同意對方可以有不同意見。

你不見得要同意對方，
但請「同意對方可以有不同的意見」

除了做到「開放」，把耳朵張開、聆聽這世界的聲音外，我們還得做到一件事，那就是——同意別人可以有不同的意見。

「同意別人可以有不同的意見」這句話其實是從英文來的，原文是：「Agree to disagree.」太多時候我們就是因為「不同意對方可以有不同意見」，太過於控制欲，覺得「自己是對的，對方是錯的」、「對方很笨，自己很聰明」，所以才會有情緒，才會不高興。

但是你有沒有想過？「每個人都是覺得自己是對的，才會去做每一件事的」，所以當你覺得你是對的時候，對方也覺得他是對的，兩方只是立場不同罷了，所以你真的不用太生氣別人做了什麼蠢事。

如果你真的很想改變對方，那就用溝通的、用影響的，讓他知道你希望他改變決定的理由以及他為什麼要這樣做的原因。一味地用控制、用逼的，都沒辦法讓對方長期心甘情願去做你希望他做的事。只有讓他知道「為何而戰、為誰而戰」(註2)，讓他知道做這件事情對他的原因和重要性，你才能真正改變一個人。

註2：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。



你還在只看正面嗎？

選擇只看一面，你是死路一條，就算那是正面也一樣

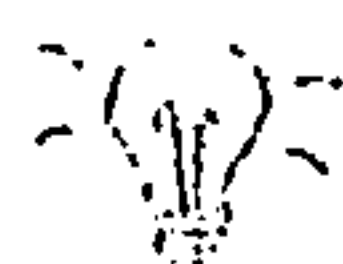
「心」打開了、不帶預設立場了，你才可以不帶有太多情緒看到周遭人、事、物真正該有的樣子，而這個「真正的樣子」，其實是「二面的」。凡事都有兩面，就連人都有正面和背面，你如果只喜歡女友的正面，永遠不想看到她的背面，你說會有什麼結果？而如果你只看負面和問題，勢必是死路一條，這大家都知道，不需要我廢話多說。

因為《秘密》一書的關係，最近非常流行「正面思考」，也有些人開始很堅持「只看事情的正面」，我不會說這樣是好或不好，但通常過猶不及都不是好事，就算你選擇只看正面也是一樣。因為如果只看事情的正面，你還是不開放，因為你在刻意選擇，只是你選擇的是正面，你還是看不到事物的「正反二面」（我不是指「好、壞」）。

因此面對所發生的壞事，你需要的可能不是一味地選擇正面思考，而是「直接面對壞事，練習轉念」（註3）。

註3：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。





選擇只看一面，你是死心一條。

我的朋友小琳對自己的長相很沒自信，她從小就認為大家都覺得她長得很醜。有一次我幫她做諮詢，她跟我說了這個秘密，我告訴她：「我從頭到尾就覺得這根本是妳的幻覺。」這世上很多人總愛幻想根本不會發生或不存在的事，小琳也不例外，就像馬克·吐溫說：「我這輩子有幾千個問題，其中大部分都沒真正發生過。」

於是我叫小琳去做個有趣的問卷調查，要她在一個禮拜內，去問三個人：「你覺得我最自卑的地方是什麼？」我跟她打賭一頓飯，不會有人回答出：「我覺得是你的外表。」

一個禮拜後，結果出來了，有人回答她的家世，有人回答她的身高，有人回答她的工作，但就是沒人說：「我覺得是你的外表。」事實證明她對外表的自卑真的只是她自己的感覺，因為旁人都不覺得如此。

值得討論的是有位朋友聽到小琳的問題後，反而很生氣地跟她說：「我拒絕回答這個問題，就算你有什麼自卑的地方，你不要看那地方不就好了？」

選擇只看正面，或刻意不看負面，問題就不存在了嗎？

小琳很不以為然，外表是她自卑幾十年的地方，就算她假裝不看，刻意不看自己的外表，但就像房間裡有一堆垃圾，你刻意



不看，但垃圾就是在那裡。最好的方式就是找到心裡的垃圾，然後把它清掉，或是接受房間可以是這麼亂的，然後與這房間和平共處，而不是明知房間裡有一堆垃圾還視而不見。

你選擇不看你抽菸會帶來的壞處，你還告訴自己：「抽菸可以幫我提神」、「讓我解除短暫的不愉快」，用正面思考的方式來催眠自己。但事實上，尼古丁就是一天天在侵蝕你的健康，最後你的身體和健康檢查報告會告訴你無條件正面思考將帶來的最終結果。所以凡事要看二面才是王道，你可以看到抽菸帶給你的好處（提神、打發時間），但你也必須意識到它會帶來壞處，而如果你不想要它帶來的壞處，不要視而不見，請改變。

面對問題才能斬草除根，你還在拿正面思考逃避問題，逃避面對自己的缺點嗎？

我提到的每個例子都是真實故事，我有個同事開會從來沒準時過，主管提醒她以後要準時來開會，不然會影響其它準時的同事。她居然如此回答：「主管，你別老是看著我遲到的部分，你就不能正面思考一下，看看我每次開會都只遲到十分鐘嗎？我還是有到的。」

你能說她說錯了嗎？並沒有。

我不會說正面思考有什麼問題，但你可以換個角度來看：



選擇只看正面，問題就不存在了嗎？

「如果一直這樣正面思考，我可以完成我要的目標，達到我要的結果嗎？這真的是我要的嗎？」（註4）以這個案例來看，遲到是你想要的嗎？如果是你要的，就繼續這麼做；如果這結果不是你要的，請正視問題，然後改變它或是解決它。不要總拿正面思考來當作理由，不是每個觀念都可以亂用在任何地方的。

我絕對同意正面思考能在心情慌亂或不穩定的時候給予你穩定、正面的力量，但如果正面思考只是你用來「逃避負面」的方式，那你大可不必鬼扯出一堆冠冕堂皇的理由來欺騙別人、欺騙自己，那背後的原因不過是你不肯付出解決問題所需要的代價，和你不敢直接面對問題、不願讓自己更進步的藉口罷了。

正面思考是讓你「穩定軍心」的工具，還是讓你「逃避負面」的藉口，這點我想不只你自己知道，別人也看得出來，所以你不需要自欺欺人。

註4：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文。



萬物，就像太極，

你要看事物的兩面才看得到全貌

太極，一個圓中有兩面，白者像陽，黑者像陰，白中有一個黑點，黑中有一個白點，表示陽中有陰，陰中有陽。

太極的圖形跟你看事情的角度一樣，只有同時看著黑白兩極，你才看得到「整個圓的全貌」，否則永遠就像瞎子摸象，你永遠也摸不到一個真相。

年度暢銷作家李欣頻在《為何心想事不成》書裡提到：「正面思考不是逃避負面的避風港，而是我們必須以積極無懼的態度，同時直視正負二極，選擇中道。」

以無懼的態度同時直視正負二極，就像少林足球裡趙薇飾演的守門員一樣，運用太極借力使力的方式，看著負面情緒，然後將問題和情緒化解，那才是斬草除根、一勞永逸的方式（註5）。

註5：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。





不因做到而自傲，不因沒做到而鞭打自己。

**凡事看兩面：你做對了什麼，鼓勵自己繼續保持；
你沒做到什麼，就努力改進**

有一次公司總裁跟大家分享她的故事，她說：「小時候如果我考98分，回家後媽媽第一個問我的問題是：『那2分怎麼丟掉的？』第二個問題是：『有幾個同學拿滿分？』」

大家在聽到這個故事時，不禁發出驚呼聲，覺得總裁的媽媽實在是太苛求了。但沒想到後來總裁卻說：「等到我有了孩子，我也問我兒子同樣的問題。」台下更是一片譁然。

「我今天是個競爭力滿強的人，都要歸功於此。不是說單純地要跟你旁邊的人比，是要你跟自己比。我常問我兒子：『你有沒有盡力？如果你盡力了，那無所謂。但如果你盡力了，還丟了10分、20分，那就說明你時間花錯了，我們要看看是哪裡錯了，這樣才可以前進。』大家的聰明才智都差不了多少，差別在於誰會針對已經做到的事繼續加強，誰會針對犯過的錯誤改進罷了。」

聽完她這番話，我們恍然大悟，難怪她是總裁，我們不是。

做到了，繼續保持做得好的地方，設法再做得更好，同時也找出「沒做好的地方」，讓自己慢慢成長。不因做到而自傲，不因沒做到而鞭打自己，凡事看兩面，是讓自己成長最快的方式。



看著你有的，也看著你沒有的

小時候，每當我對自己很沒信心、覺得自己什麼都做不好、開始心慌的時候，我就會用力告訴自己：「拉米，別慌，去看著你已經做到的地方，去看著你現在擁有的一切。」

那時我會找一個自己的優點或是我已經做到的事情，這個優點就是我心慌時的「地基」。說也奇怪，每當我看著我的「地基」，一把注意力轉換了以後，我就不慌了，可以不疾不徐地處理我接下來該做的事情，因為我看著我現在擁有的東西。

當我覺得自己很厲害的時候，我也會用力告訴我自己：「別這樣就滿足了，看著你還沒做到的、你還沒有的。而且，人外有人，別自以為這樣就很了不起了。」於是我就不自滿了，因為我看著「我還沒做到什麼？我還可以怎麼做？」

於是我的生命，就在這一進一退之間，看著我有的，也看著我沒有的，同時看著太極的圓，不慌張也不自滿地慢慢進步了。

開放，凡事看二面，唯有同時看著黑白兩面的「圓」，你才看得到人生的「太極」。



Lesson 15

違反人性的成功之路

——「會怕，但還是要去做」

「別讓恐懼阻止你做對的事情。」

——諾貝爾和平獎得主，翁山蘇姬



人性八字：「逃避痛苦，追求快樂」

「成功，不過是在比誰從失敗中站起來的速度快而已」

上禮拜我去參加一場演講，一位二十歲出頭的妹妹對我們說出這句話。聽到這句話我十分驚訝，因為大家都在討論該如何成功，卻很少人討論到如何面對失敗，面對恐懼。

其實我一直體驗到世上最大的秘密，那就是——這世上成功人士做的事情和想法，幾乎都和一般人不一樣。這不僅僅是「有錢人想的跟你不一樣」，甚至常常是完·全·相·反，因為他們不斷在做違反人性的事。

人性就八個字，「逃避痛苦，追求快樂」

相信很多人都看過《別急著吃棉花糖》這本暢銷書，它透過史丹佛大學的一個長期實驗，告訴我們能抗拒短期誘惑，違反人性的人，長大以後的收入將是小時候無法抗拒誘惑的好幾倍，甚至好幾十倍。

但什麼是人性呢？人性其實很簡單，就是「逃避痛苦，追求快樂」這八個字，這一點錯都沒有，因為它就是「人性」，是每個人生下來為了保護自己所會做的自然反應。但為了要達到目





人性八字：「逃避痛苦，追求快樂」。

標，成功人士會逼自己違反人性，先克制自己的小欲望（害怕、貪吃、貪睡、遲到、拖延），好完成他們日後更大的夢想。

而普通人則是不斷依照人性在走，遇到短暫的快樂就想先去做，一想到痛苦的事情就先逃避一下（「讓我再多睡一下」、「偷吃一點沒關係啦」、「明天再開始減肥吧^^揪咪」、「我沒錢、沒時間」、「我會怕，我不敢啦！我還沒準備好」……）。

你能說普通人不想成功嗎？他們的確想要成功，但他們只是停留在「想要」的階段，而成功人士則是「一定要」。到底是滿足眼前的小欲望比較重要，還是完成日後的大欲望比較重要呢？

這答案大家都知道，但滿足眼前的小欲望，無法克制自己，這還是人性。也難怪香港首富李嘉誠說過：「這世界很公平，你想過普通的生活，就會遇到普通的挫折。你想過上最好的生活，就一定會遇上最強的傷害。」

能體悟到這句話的他，一定是做了很多違反人性的事，這也難怪李嘉誠能成為香港首富。但無論你做不做得到，你必須先意識到有錢人的心態，真的跟你「完·全·不·一·樣」！

糟透了的舒適區

昨天早上起來，正想拿起杯子喝水，猛然一看，發現杯子裡



Lesson 12

違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」 1.7

竟有很多一粒粒的小黑點。

「噢？我不記得我有喝芝麻糊呀！」仔細一看，才發現那些黑點原來是很多螞蟻在杯子裡一動也不動地被淹死了，而且桌上還有很多螞蟻前仆後繼地往杯子裡爬。原來是我昨天喝的紅茶太甜了，吸引了很多螞蟻進來。當時我想的是：「為什麼這些螞蟻明知下面有一堆同伴的死屍，還是要前仆後繼地走進這灘必死無疑的糖水呢？」

這時我腦中浮現兩個英文字「miserably comfortable」，也就是「糟透的舒適區」。

維基百科（Wiki）對「舒適區」的定義是：「舒適區（Comfort zone）指的是一個人所處的一種環境的狀態和習慣的行動，人會在這種狀態之中感到舒適並且沒有危機感。」這就像我剛提到的人性八個字——逃避痛苦，追求快樂。

在維基百科對於舒適區的定義中，令我最驚訝的是這句話：「非常成功的人通常會走出自己的舒適區，去達成自己的目標。」

維基百科是「很中性」的百科，雖然它也是人編出來的，但它的描述大多偏向事實，不太會出現評論性的字眼，所以「非常成功的人通常會走出自己的舒適區，去達成自己的目標。」這句話或許從維基百科的觀點來看，它就是個不爭的事實。





糟透了舒適區，你要嗎？

對螞蟻來說，杯子裡的糖水就是他們的舒適區，但這看似甜美的舒適區，無法為牠們帶來任何舒適，反而換來死亡，也就是所謂的「糟透的舒適區」。

而我們的人生，又有多少次因為貪圖安全、舒服，讓自己就像杯中的螞蟻一樣，一再陷入「糟透的舒適區」裡呢？



Lesson 12

違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」 17

勇敢，你需要的是勇·敢

穿越，是唯一的出路


沒有人希望遇到挫折，在面對問題、面對挑戰時常選擇逃避或放棄，這是人之常情，沒什麼令人意外的。有錢人也會遇到問題，而他們的選擇卻是去面對、去解決問題。這二年多來，我分別上過不同中心開的領袖課程、財富課程和身心靈課程，我發現這三種課程都告訴我同一件事情，那就是遇到問題時，有一個最最最重要的關鍵，那就是「穿越，是唯一的出路」。

後來，我也在周遭的成功人士身上驗證到這一點。當初我曾思考：「到底是這些課程模仿成功人士，還是這些成功人士都上過這些課？」後來我發現這不是誰模仿誰，這就是成功的必經之路，而「不逃避，選擇面對」，需要的常常不是「自信」，而是「勇敢」。

你需要的是勇敢，不是自信

我先來釐清一下「自信」和「勇敢」的差別。「自信」就是：「你先相信你能做到，然後你去做。」但「勇敢」則是：「你不確定自己做不做得到，你或許會害怕，但你還是要去做。」



 你需要的是勇敢，不是自信。

兩者感覺有點像，但差別非常大，容我舉個親身的例子。

最近聽兩個朋友說：「我還沒準備好，我不行啦！」聽到這關鍵句，我突然很有感覺，腦袋「叮咚」了一下，因為他們在我眼中，明明都是「早就準備好」的人，就跟大學時代的我一樣。

大學時，二哥推薦我去賴世雄家教班當英文輔導老師。在英文的專業裡，我最有信心的就是英文文法。當他問我：「我這邊有個打工機會，你要不要去賴世雄補習班當英文輔導老師？」

「我還沒準備好，我想把文法書都溫習完再去。」我回答的如此迅速，如此不假思索，連我自己都嚇一跳。

但其實我很清楚自己當時心裡的恐懼，我內心真正的聲音是：「拜託，那邊很多建中、北一女的耶！如果有學生把我問倒怎麼辦？老師被學生問倒，那不是很糗嗎？」

或許二哥看出了我的恐懼與藉口，他對我說：「你放心，你永遠沒有準備好的一天。」

「你，永，遠，沒，有，準，備，好，的，一，天。」

聽到這句話，我覺得好刺耳！彷彿一個裝睡的人，被用一桶100度C的滾水潑到臉上一樣清醒。



於是我問自己：「我是真的想把文法再讀熟一點再去，還是我只是怕被人問倒而已？」

「我在害怕，我很確定。」

答案太明顯了，我沒辦法騙自己，於是我硬著頭皮上了。
（我還在心裡補了一句髒話，罵我自己怎麼那麼孬。）

「勇敢」可以帶動1%的自信，
但「害怕」也可以摧毀99%的自信

後來證明之前的一切都是我的「幻想」。學生的問題，99%以上我都回答得出來，只有極少數的1%是我解釋不出來的。而且其中大多數還是很基本的問題，基本到我覺得我讀完國中英文就可以解決8成以上的問題了。

你要說我當時沒自信嗎？可是我有自信99%的文法問題我都會，所以我會更精準地說：「我有自信，但是我不夠勇敢。」

但因為我的「不勇敢」，所以我只看到那1%我沒把握的，而不是那99%我確定會的^{（註1）}；而且當我看著那1%我害怕的部分，這恐懼就會愈來愈大，大到讓我不敢行動。從這個例子你可以看得出來，有「自信」不見得能讓你行動，但「勇敢」可以。因為

註1：請見〈帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到〉一文。



-(w)- 無論你認為自己做不做得到，你都是對的。

你的「不勇敢」（害怕）會拖垮你所有的自信，無論你會的東西有多少。

同樣的例子我在別人身上也不知道看過多少次了。每次我聽到別人說：「我沒把握，我還沒準備好。」我心裡想的是：「拜託，你只要拿出五成功力就搞定了，別再騙自己了……。」

但通常無論我怎麼說服，他們最後還是會丟下一句：「啊我就是不行啊……」讓我不想再繼續浪費口舌勸他們。你說不行，那就不行吧！這是你的人生，不是我的。

不管你認為自己做不做得到，你都是對的

人性很好玩，總會「選擇性看到自己想看到的東西」（註2）。就好像你跟一個剛陷入熱戀的朋友聊天，無論你聊到什麼，他（她）的表現就好像鬼打牆一樣；無論你怎麼聊，他們都會聊到另一半的好；當你跟一個剛分手的人聊天，他無論什麼話題都可以扯到前男（女）友很糟糕，或是他剛分手很難過，需要你安慰這類的話題。

人只會看到自己想看到的東西，所以美國汽車大亨福特（Henry Ford）說過一句經典名言：「不管你認為自己做不做得到，你都是對的。」所以如果他相信他做不到，就算1000個人說

註2：請見〈帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到〉一文。



他做得到，他還是會想盡辦法證明他做不到。這真的不是能力的問題，而是相不相信的問題。

所以當你下次也「不小心」脫口說出「我還沒準備好」時，你可以問問自己：「我是真的沒準備好嗎？還是在害怕那1%的不確定？」


機會是留給願意勇敢的人

後來我瞭解，很多時候「我還沒準備好」，不過是給自己一條退路罷了。真相是害怕失敗，不願面對自己的弱點；害怕成功，害怕成功之前要付出的代價，也害怕成功之後要持續付出的努力。

「我還沒準備好」到底是不是你的藉口，只有你自己知道。但機會是留給願意勇敢的人，因為很多時候，你真的沒有準備好的一天。如果當初我婉拒了當英文輔導老師，今天學到這經驗的就是別人，而不是我。

做什麼事都一樣，不要永遠等到準備好時再去做。因為等你一切都準備好了，這機會和經驗也都不會是你的了。況且，有些事情，是等能力夠了再去做；但更多事情，是先去做了，才會學到能力的。中國最大互聯網阿里巴巴的執行長馬雲說過：「一件事情有四成把握就要去做，人生最怕的就是自我設限。」所以你



 選擇面對恐懼，才是唯一的出路。

還要拿「我還沒準備好」來當成自己不做的藉口嗎？

**越逃避，你就越躲不掉，
選擇「面對你的恐懼」才是唯一的出路**

我朋友小琳跟我說過一句經典名言，她說：「為什麼我最害怕的事情，我不斷逃避，但最後這些事情卻還是不斷發生？」

如果你抗拒親密關係，抗拒與人相處，抗拒學英文，抗拒爸媽、兄弟姐妹，抗拒同事，抗拒上司，抗拒工作上不熟悉的東西；雖然你看到了問題，但只要你選擇逃避或視而不見，相信我，你所抗拒的「所有問題」，只要你不面對，它們遲早會以「任何形式」再度發生在你身上（註3）。

人生的課題，當掉了只有重修、延畢，沒有轉學考這選項。

面對，真的是唯一的出路。但遇到問題要選擇面對，的確需要很大的勇氣，所以這時你必須學會看著你想要的，不去看你不想要的。

註3：請見〈別「允許」自己被困在同一個點上〉一文。



看著夢想，因為那是你力量的來源

看著你想要的，不去看你不想要的

一般人有個習慣——總看著現在會失去什麼，而不去看以後會得到什麼。但是你知道嗎？看著你害怕的，看著你現在會失去什麼，你會卻步，你會放棄；但看著以後會得到什麼，看著你想要的目標走，你會很有力量。而這只是一個「你選擇看事情角度」的差異而已（註4）。

看著想要的東西，會讓你的害怕變得微不足道。關於這點，我有很深的感觸。

Michael Jackson帶給我的力量

我從小就很喜歡Michael Jackson，喜歡他的舞蹈、他的音樂。我覺得他是全世界最屌的藝人，「舞神」這稱號他當之無愧。但我一直不知道他對我有多麼重要，直到2009年的6月25日。

2009年的6月25號早上六點多，我起床準備上班，卻從電視上看到Michael Jackson逝世的消息。我跑去床上把我哥搖醒，跟他說：「X！Michael死了啦……！」

註4：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。



人生的課題，當掉了只有重修、延畢，沒有轉學者這選項。

我哥問我：

「是哪個Michael？Michael Jordan還是Michael Jackson？」

我回了他：「X的，Michael Jordan死了甘我屁事喔？」

有些人就像空氣，
直到失去了，你才知道他對你有多麼重要

「有些人就像空氣，你當他的存在理所當然，但直到你失去了，才知道他多麼重要。」很遺憾，這句話的情況我碰到了。

那天我根本無心上班，一直看網路新聞，想確認他的死訊是不是真的？當我確認了他的死訊後，不知道為什麼，我一直哭，一直哭，好像我的親人過世了一樣難過。後來我斷斷續續大約哭了三個月，每次一看到他的MV我就會流淚。於是我開始意識到Michael Jackson對我有多麼重要，因為我的眼淚一直在告訴我這件事，但我沒想到是，他的離開在兩年後竟然帶給我一輩子的力量。

兩年後，我跟幾位朋友一起準備一個活動，那是在三個月後的聖誕節，我們要去永和的榮光育幼院表演，其他的夥伴在決定表演項目時，我說：「我要做一件我一直都很想做的事，那就是『跳Michael Jackson的舞』。」



我從小就想學他的舞蹈，但我完全沒有舞蹈細胞，連在KTV唱快歌時，同學要我稍微動一動我都覺得極度不舒服，更何況是在超過100個不認識的人面前跳舞？

但因為我想向Michael Jackson致敬，我想要有一天去天堂的時候，我能跟他一起跳舞，我知道這件事情的「結果」對我來說很重要，我決定讓自己挑戰這件「我非常害怕，但真的很想做到的事」。

因為我十分清楚：「只要我讓這結果發生了，它就會是對我人生意義重大的一支舞。」我當時知道這支舞對我很重要，但我沒想到的是，它對我的影響竟然超出我的想像。

**如果你真的想要，你會找到方法；
如果不要，你會找到藉口**

「想要，你會找到方法；不要，你會找到藉口。」這些道理我從書上都看過，也知道那是真的，所以我在書中一直提到：「知道」跟「做到」那真是天差地遠，因為唯有你真的做到了，你才會打從內心「真的相信」那股力量。

從我決定要「完成跳這支舞」那天起，我經歷了太多別人眼中的「挫折」，從找舞蹈老師的不順利、學跳舞時間的挑戰、我記舞步太慢、肢體不協調、別人嘲笑我的舞姿、沒時間也沒場地





只要你想要，你會找到方法；如果不要，你會找到藉口。

練舞、家人的反對、我還有工作要做、還有一堆事情要處理……。以前遇到這麼多困難，早該放棄八百次的我，竟然都不覺得這些是困難，因為我心中只想著一個目標，那就是：「它對我很重要，我要做到它！我一定要！沒有事情擋得住我！」

注視你要打的落點，而不是你手上的球

「讓結果發生！」這是我當時唯一的想法。因為有這個一定要做到的目標，所以不在乎過程是如何，我也不覺得辛苦，就因為「我看著我的目標」。我要達到這個目標，而不是看著我眼前的障礙讓我裹足不前，就好像打保齡球一樣，必須注視著球在遠方的落點，而不是手上那顆讓你覺得很重的保齡球。

於是在2010年的12月25日，我完成了這支7分鐘的舞。因為這支在人群中表演7分鐘的舞蹈，它讓我打從心裡相信「只要我想要，我一定做得到」，也讓我從此不再對我想要的事說做不到或不可能，我會說：「它很難，但讓我去想辦法，去努力。」練習這支舞花了我三個月的時間，但它給我的力量和「相信」卻可以讓我用一輩子。

你可能會跟我說：「我也想跟你一樣勇敢啊！但我就是很害怕，那我可以等到我不怕了，等我不怕了再去做嗎？那些人有錢有勢，又歷經大風大浪，當然不會怕啊！」



我一定會回答你：「你當然可以等到不怕了再做，只是你可能永遠等不到那一天。而且你完全搞反了，有錢人並不是不會怕，他們是先願意勇敢才有錢的，而且有錢了之後，他們也還是『會怕，但還是要去做』。」





會怕，但還是要去做。

你唯一的人生，等你勇敢一次

有錢人也是「會怕，但還是要去做」

前幾天有機會跟我朋友Evelyn聊天，她是某間大公司的總經理。我問她：「你每天面對那麼多事情，會不會有一些是你做起來很不習慣、很不舒服的？」因為在我眼中，她就是個做什麼都很自在、很習慣去銷售、很有自信、很習慣同時處理很多事情，而且是「什麼事都沒在怕」的人。

她接下來的回答，著實讓我聽到時下巴都快掉下來了……。

「我沒有一天是舒服的。每次接到總裁打來的電話，我都不想接，因為他打來就表示有一堆問題了，但我都會第一時間接起來，因為我要讓他知道『我，不，怕』，愈怕我愈要接。」

聽完這段話，我跟她說：「謝謝你，我以前就一直在想，像你們這樣的成功人士，是不是也會害怕，但我身邊沒有這樣願意面對自己恐懼的人，所以我不知道該跟誰確認我的想法。謝謝你，你讓我知道我的想法是正確的。」

所以你知道了嗎？成功人士並不是不會失敗，也不是不會害



Lesson 12

違反人性的成功之路——「會怕，但還是要去做」

191

怕，只是他們在面對問題和恐懼時，會告訴自己：「會怕，但我還是要去做。」

所以你知道你和成功人士的差別了嗎？

「凡人心所能想像並相信的，終必能夠實現。」

——拿破崙·希爾《思考致富》

「凡人心所能想像並且相信的，終必能夠實現。」這是成功學之父拿破崙·希爾（Napoleon Hill）留給後世的格言，是他用二十年的光陰採訪了美國504位成功人士的最重要感想。

以前看到這些格言時，我能明白他們講的沒錯，但我沒有太多感覺。但自從完成Michael Jackson那支舞蹈後，我才深刻體會到這些成功人士都是「來真的」，因為「那是沒做過的人寫不出來的體驗」，因為我也做到了，所以才「發自內心地相信了」，而不只是表面上的「我知道書上講的沒錯」如此而已。

知名好萊塢影星丹佐·華盛頓（Denzel Washington）在對美國賓州大學畢業生演講時曾說過：「我老婆告訴我：『要得到一些你從未擁有的，你必須做一些從未嘗試的事；人生中沒有任何事比勇於冒險更有價值，沒有任何事。』」





上帝很公平，祂不會將成功分給所有人。

上帝很公平，祂不會將成功分給所有人

很多人總幻想得到一些自己不曾有過的財富、聲望，卻從不嘗試自己沒做過的東西，只會抱怨周遭的事物，抱怨上帝對他不公平。我老實跟你說，我覺得上帝超公平的，所以成功才會屬於那些願意勇敢、願意挑戰自己的人，所以上帝才不會將成功分給所有人。還記得維基百科對安全區的定義嗎？「非常成功的人通常會走出自己的舒適區，去達成自己的目標。」

你走出你的舒適區，你試著勇敢了嗎？如果沒有，如果你還是躲在強大舒適區的龜殼裡，你告訴我你憑什麼成功？你憑什麼過跟別人不一樣的生活？

如果我們一輩子都只敢挑有把握的事做，
那你憑怎麼知道你的能耐會在哪？

如果你的心中有很想做的事情，卻一直看著「我會失去什麼」、「我會丟臉」，那麼這些障礙是永遠看不完的。讓自己思考「我要什麼？」、「我到底要什麼？」（註5）、「做到這件事對我為何那麼重要？」、「如果做到了，我一定會很開心」，你就不會陷入不敢行動的困境，而這一切的改變，不過是轉變了一個思考方向罷了（註6）。

註5：請見〈生命中最重要問題，「你要什麼？」〉一文。

註6：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。



下次，當你覺得你很想做一件事，卻發現自己的心一直被恐懼佔據時，我請你永遠記住這句38度金門高粱的廣告詞（註7），然後當你害怕時在心裡對自己說：「如果我們一輩子都只敢挑有把握的事做，那你要怎麼知道你的能耐會在哪？」

你唯一的人生，等你勇敢一次。

註7：請到YouTube搜尋：38度金門高粱廣告「提案篇」



Lesson 13

學到的東西不持久，不是誰的問題，
是「你」的問題

「為什麼學了沒有用？
因為你學了以後，沒有『用』！」



學到的東西不持久，不是誰的問題， 是「你」的問題

這本書快到尾聲了，我必須告訴你另一個真相，不然你看完《人，就是賤》以後，還是會怪這本書沒用。

以前上潛能開發課程的時候，我常被問到一個問題：「這課程的效果能持久嗎？」

每次聽到這個問題，我總會給發問者一個大大的微笑，並回答：「如果你當下有學到東西，那麼它能不能持久不是課程本身或老師能決定的，是你決定的。」

如果你曾經覺得某個觀念、某個想法、某本書或某個課程讓你很有感覺，收穫很多；但時間久了，你開始發現這些觀念、想法、好書、課程，開始對你沒有影響力了。這時，你會思考：「是不是這些書、觀念、課程或老師沒有用？」

我老實告訴你吧！只要你當下覺得有收穫，後來卻覺得「軟掉了」，請不要把責任怪罪到那本書、那些課程，或是那些老師身上，因為那都是你自己的問題。





一切不是別人的問題，是你的問題。

因為除了你自己，這世上沒有人能一輩子盯著你。問題在你身上，是你自己沒有努力讓這些收穫在你身上持續下去的。

國中時，補習班的英文老師教得很好，她打通了我好多文法觀念，開啟了我以後「不斷思考英文」的路，也讓我在國中、高中的學生生涯，英文成績都是班上的第一名。然而，當時跟我一起去補習班的最好同學艾倫也聽懂了老師說的觀念，卻沒有持續把老師教他的觀念拿出來複習，拿出來用。因此雖然他當時懂了，但後來就再也不懂了，於是他考大學時英文只有8分。

這就像鑄劍的老師父把倚天劍鑄好交給你，你剛拿到手的時候欣喜若狂，發現它可以拿來砍樹殺敵；但過了幾個月，你對倚天劍沒興趣了，從此沒把倚天劍拿出來磨一磨、殺殺敵人，最後它漸漸生鏽，變成一把爛劍。有一天敵人殺過來了，你情急之下拿出倚天劍準備殺敵，卻發現倚天劍竟一砍就斷，這時你會怪倚天劍沒用？還是怪當時老師父沒把劍鑄好？

所以別再牽拖了，如果你當下有學到東西，但後來這效果不持久，那不是誰的問題，是「你」的問題。

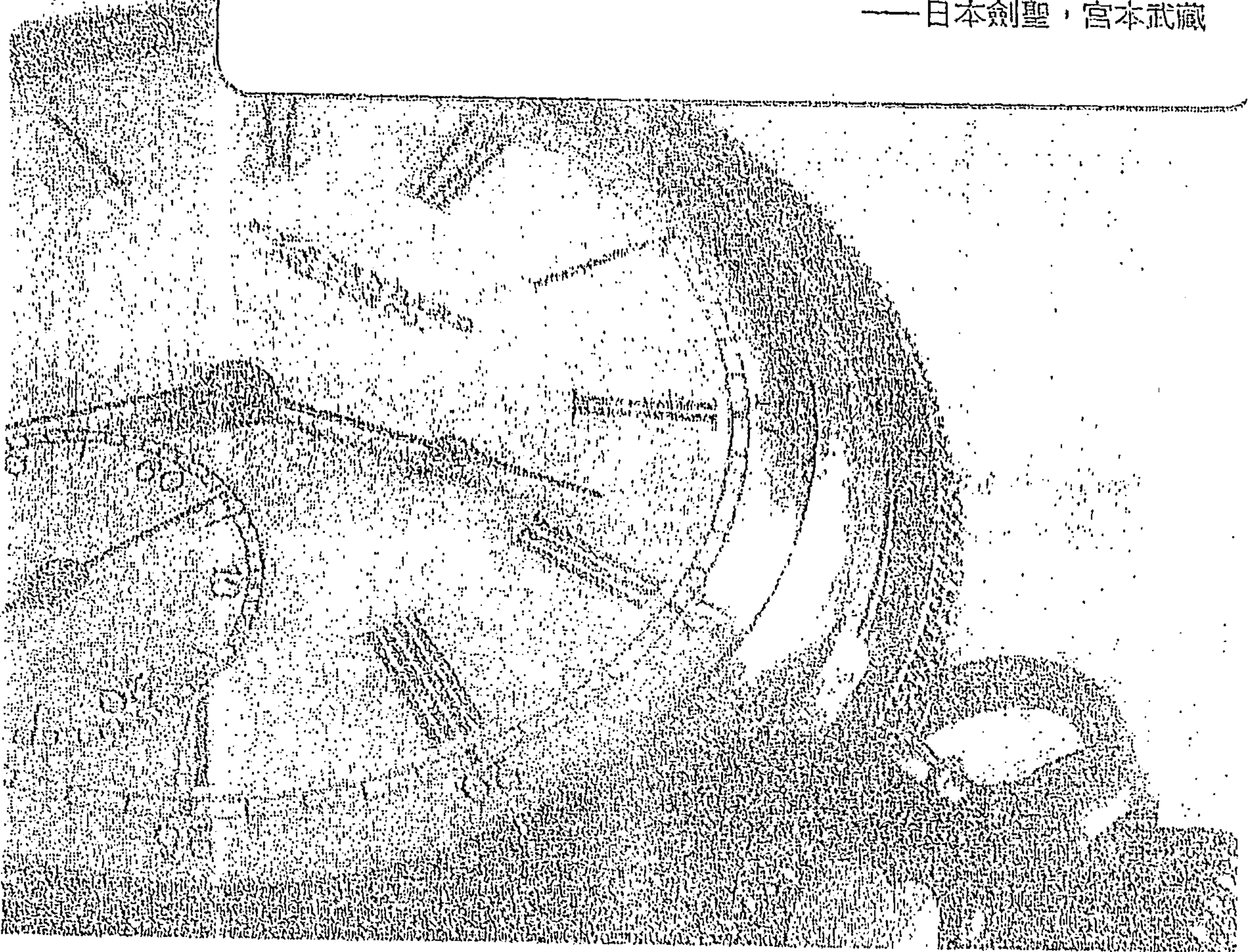


Lesson 1

自責，後悔？ 一秒鐘都不要

「我做過的事情從不後悔。」

——日本劍聖，宮本武藏



別自責，別後悔，因為那沒有意義

看完這篇後，我要你開始做一個很簡單的練習。這個練習將改變你的一生，讓你不再沉溺於過去的錯誤與悔恨之中。

從現在開始，當你做錯任何事，我是指「任·何·事」，都不要為所犯的錯責怪自己或後悔一秒鐘。無論你犯的錯有多嚴重、多愚蠢，無論有多少人罵你、笑你，都不要去鞭打自己或後悔當初的決定，就連0.1秒都不要。

當你發現在後悔或責怪自己時，請大聲在心中告訴自己：「停！自責、後悔，都是沒有用的，因為我已經做出當時最好的選擇了。現在最重要的是：我從這次的錯誤中學到什麼？我現在該做什麼？我下次該怎麼做？」

接下來，我來告訴你理論基礎。

如果後悔、鞭打自己有用，那就後悔、鞭打自己；
如果沒用，請停止這無聊的行為

「人只要活在這世界上，不可能不犯錯。」我想這點沒人敢否認，但你有沒有想過？在犯錯的當下，你常花多少時間去責怪

-(V)- 永遠別說：「早知道。」

自己？在事後又花多少時間去後悔當初不該這麼做？

讓我告訴你吧！如果你花一秒鐘在責怪自己，你就是在浪費那一秒鐘；如果你花一秒鐘在後悔，你也是浪費那一秒鐘。你自責、後悔的時間愈長，就離解決問題的起點愈遠。

人為什麼要後悔呢？「後悔」這兩個字從字義上來看就是：「希望當初可以把某件事做得更好。」也可以說，如果時光倒流，能重新做選擇，我會有不同的決定。基於這個定義，所以你才會後悔。但聰明的你，發現「後悔」這兩個字在邏輯上就有個超級大問題嗎？

時 · 光 · 不 · 能 · 倒 · 流

你後悔，不過是在哀怨，不過是希望時光能倒流，能改變過去的決定或行為；但就連白痴也知道時光不能倒流，所以你花任何一秒鐘在後悔上有什麼用？《丹尼士文摘》裡提及：「後悔是一種耗費精神的情緒，後悔是比損失更大的損失，比錯誤更大的錯誤，所以不要後悔。」

無論做錯什麼事，你都做了當時認為最好的選擇，
所以沒必要感到後悔

這個觀念很重要，因為光是瞭解這個觀念，你就能從後悔和自責中徹底自由。



我們會後悔，大多是覺得：「我當初如果不這麼做，現在就不會是這個結果了。」但你可以仔細回想一下，在犯下任何過錯的時候，你不也認為自己當時是對的，所以才去做的嗎？

或許你後悔當初選擇嫁了這個老公（或娶了這個老婆），但在結婚的當下，你不也覺得他（她）可以陪你度過一輩子，才跟他結為連理？所以你根本不需後悔。


如果你後悔當初選工作時，沒有選比較有前途的工作，那也是因為你在決定的當下，基於各種原因，認為那時的選擇是最好的，所以你當然也不需要後悔。

因為如果你知道有更好的選擇、更好的方式，你就會去做；就算你知道該怎麼做可以更好，但你當時還是選擇不那麼做，或許是你不想付代價，或是害怕些什麼，或是純粹想偷懶。但總歸一句，你還是做了當時「最好的選擇」，所以你現在還是不需要後悔。

日本史上最著名的劍聖宮本武藏說過：「我做過的事情從不後悔。」這就是一種對自己的行為負完全責任的心態（註1）。

註1：請見〈世上沒有意外，你是一切問題的根源，也是一切問題的答案〉一文。



 接受，讓你自由。

永遠別說：「早知道……。」

「後悔」常見的搭配詞是「早知道」，例如：「我好後悔當初……早知道我就……了！」

這句話你是不是很熟悉？千金難買早知道，千金還不只是難買早知道，是根本買不到早知道！好比窮人如果早知道，就都去買樂透中獎號碼了，這世上也就不會有窮人了。所以不要再說「早知道」，這三個字對你的人生沒有任何幫助。如果你很愛說這三個字，我勸你趁早讓這三個沒意義的字離開你的生命。

自責也是一樣。我們常看到很多人只要一做錯事或不順心，就會心情難過，開始自責、鞭打自己。或許是不自覺，也或許是以為這樣可以減輕你犯錯的程度，讓別人原諒你，但你的自責和內疚並不會讓現狀更好，別騙自己了，那是假象。自責、鞭打的唯一作用，就是延緩你從失敗中站起來的時間罷了。所以同樣地，你也不需要花任何一秒鐘在自責上，因為那同樣是在浪費你的生命。

永遠問自己：「從這件事情當中，我學到了什麼？」
告訴自己：「失敗又如何？我現在該怎麼做？」

我要你練習不要自責和後悔，但不是要你厚著臉皮，面對所有失敗都一副無所謂的樣子。在你每次犯錯或發現自己在自責時，你可以微笑問自己：「嗯，這次我做錯了，但從這件事情



中，我學到了什麼？」或是：「這次失敗了，那又怎樣？誰沒失敗過。那我現在該怎麼做？」

如果你是保險業務，這個月因為沒達成業績被主管叫進去辦公室訓了一頓。在轉身離開辦公室的當下，你心情一定不好，或許還會習慣性地責怪自己：「我好糟喔！我怎麼什麼都不會？」但是，當你發現你在自責的時候，問自己：「嗯，這個月我的確沒做好，但從這件事情中，我學到了什麼？」或許業績沒達到是因為你沒有努力跑客戶，下個月再改進就行了；也或許是你的專業知識還不夠，把這些專業知識補充好，以後面對客戶就不會語塞了。其實換個角度想，每次的失敗，都是讓你成長的動力^(註2)，所以永遠不要責怪自己，鞭打自己，永遠不要，因為那沒用。

再提醒你一次——每當我出現想自責的念頭時，就會在心裡告訴自己這兩句話：

「失敗又如何，我現在該怎麼做？」

「從這件事情當中，我學到了什麼？」

每次我說出這兩句話，心情就會好很多，因為它讓我「接受失敗」，不再因為無法接受做錯事而讓情緒有所起伏。而我沒想到的是，承認失敗竟然可以讓我更接受現實，帶給我一種平靜的力量。

註2：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。





不怕死的最大，當你接受自己時，你就無敵了。

「接受」，讓你自由

接受，帶給你平靜的力量

接受，不是要你放下、不是要你放棄，只是要你不帶情緒，沒有好壞、沒有對錯的接受這是個客觀的事實，如此而已。

別逃避，去「接受」。

就連你最自卑、最不堪的往事也是如此

我從小額頭就很高，所以從小「清朝人」、「禿頭」這些關於頭髮少的外號就一直跟我形影不離。我也曾經因此極度自卑，覺得爸媽怎麼會把我生得跟別人都不一樣。只要別人直視我，眼神飄到我頭頂上的時候，我的腦袋就開始跟自己對話：「他一定是覺得我的額頭很高！」

之後我就一直在找證據，找什麼證據呢？找有沒有人額頭比我高的證據。結果國中沒被我找到，高中倒被我找到一、二個同學跟我額頭一樣高的。結果我有比較開心嗎？！

並沒有。

我只是很同情他們，覺得他們跟我一樣可憐，也開始更同情



自己。我高中過得一點都不開心，因為我被自己的額頭卡住了，就這麼簡單。我做什麼事都提不起勁，因為我沒自信。

後來只要有同學虧我額頭高、頭髮少的時候，我總是很想閃避這個話題。但是我發現我愈閃避，這些同學就愈愛虧我；而他們愈虧我，我就愈不舒服，這簡直就是一個無止境的惡性循環與惡夢。

不怕死的最大，當你接受自己的現狀時，
你就無敵了

直到一次的潛能開發課程後^(註3)，我終於接受了「額頭高」是我的身體的一部分，它沒有對錯，我接受它就是了。當我發現自己可以接受額頭高的那一秒鐘，我感受到的是完全的自由，那是種無比的自在。

從那一秒開始，我笑了，因為我知道我無敵了，這世上將沒有任何東西能打倒我，就因為「我·接·受·了」。

從此，當別人虧我的時候，我都會大方承認，笑著說：「是啊！我額頭的確是很高，我已經接受我以後會禿頭了，不過那就是我。」

註3：請見〈改變我一生的強大力量〉一文。



不怕死的最大。

我發現每當我接受自己並說出這句話的時候，對方通常就無話可說，沒辦法再繼續虧下去了。因為「不怕死的最大」，當我都不怕死了，你又能如何？更重要的是，我發現當我說出這些話的時候，我處於一種「接受自己」的平靜。

人有時候是很壞心的，因為你在虧別人的時候，不過是想看到對方的尷尬和不自在罷了。所以當你可以與自己的缺點和平共存，並且接受它的時候，虧你的人自然會自討沒趣，而你也會因為接受了，再也不會被你外表的缺點所困擾。

或許你在意的外表缺點永遠不會消失，你也永遠沒辦法改變它，但你真的可以換個角度，以客觀的眼光看待它，告訴自己它就是你身體的一部分，它沒有對錯，而且「我愛我的身體」。

如果你覺得自己很矮，那就用手摸著你的心，微笑地告訴自己：「是啊，我很矮，但它是我身體的一部分，我接受它，我愛我的身高。」如果你的眼睛很小，讓你很自卑，請用雙手摸著你的眼睛，微笑著告訴自己：「是啊，我的眼睛很小，但它是我身體的一部分，我愛我的大眼睛。」如此一來，就算全世界都在看你所謂的缺點，你也能坦然面對，因為它是你獨一無二的身體的一部分，它沒有對錯，它就是個事實，而且你愛它。

這世上每個人都有缺點，更沒有人不會犯錯，連馬英九、歐巴馬這些有幕僚群的總統們都會犯錯了（還犯了一堆錯），你又



怎麼會不犯錯？這世上沒有人是完美的，沒有人不會犯錯，當你能接受自己是不完美的，也一定會有犯錯的時候，你便有力量去面對錯誤，而且不再自責、後悔，有勇氣去面對一切。

人的心其實很有趣，只要轉個念頭，你會發現人生其實是個選擇題，而不是是非題；選對了，你便可以擁有你的心，而不是讓你的心擁有你^{註4}。

註4：請見〈轉念，是所有問題的答案〉一文。



Lesson 1

釋放你的能量，從你開始，
你就是點亮這世界的星星之火

「只有那些瘋到認為自己能改變世界的人，
才能改變這世界。」

——蘋果公司創辦人史蒂夫·賈伯斯



釋放你的能量，從你開始， 你就是點亮這世界的星星之火

謝謝你花時間看這本書，我們在這本書的緣份也要結束了。如果一篇文章是一天，這段長達15天的探索人性之旅就要結束了，而這一篇就是個「畢業典禮」。為什麼我會說這篇是個畢業典禮呢？因為這本書是你開始瞭解人性、看到真相的「啟蒙書」，看完它，代表你看到了人性，就像你大學畢業了，學到你該學的，也該出社會面臨挑戰了。

但請你千萬不要覺得自己很厲害了，因為沒有一個真正的高手是在學校學完老師、書本上教的就能成為高手的。人性這種東西，永遠沒有「我都瞭解」的一天，當你覺得自己什麼都會了的那一刻，你無知的那一刻也開始了。

探索人性，探索自己的旅程永遠不會結束，你必須終其一生去思考人性，去面對自己，去鍛鍊自己的心。我打開了你的思考之門，接下來，這接力棒就交給你了，該由你跑出屬於你自己的人生旅程，因為實踐，是讓你通往卓越唯一的路。

就像英文的畢業典禮「commencement」這個字一樣，這個字





只有那些瘋到認為自己能改變世界的人，才能改變這世界。

既是「畢業典禮」，也是「開始」的意思；你畢業了，但這也是你「開始」踏出去的時候了。或許你會問：「那我現在到底該做什麼？」我會說：「去練習你在書本上學到的一切，然後去發揮你的天賦和使命吧！」



找到你的使命，活出你的使命

這世上最大的浪費，就是天賦和才能的浪費

我真的認為世界上最大的浪費，就是天賦和才能的浪費。很多人明明天生樂觀、開朗，是個可以影響周遭所有人，甚至影響這世界的人，但偏偏你連自己這一關都過不去，你是要怎麼照顧別人、影響這世界呢？我一直相信，一個人得先把自己照顧好，才有辦法將自己的人生發揮到極限。

所以我才要寫這本書，讓你先從自身開始療癒自己，讓你看到真相，回歸最真實的自我。最後，更重要的是你要為周遭的人，為這世界付出你本身就有的天賦和能力。

看好，我是要你發揮你本身就有的天賦與能力，請不要對自己說：「我沒有任何天賦和能力！」因為我不會相信這種鬼話。

找到你人生的「使命」

要如何發揮自己的使命呢？首先，當然要找出自己的使命。

找出你的使命，我沒說錯，你也沒看錯。





真正的使命，是會被你不斷確認的。

是的，去找出你的使命。

我真的相信每個人來到這世界上，都有屬於自己的使命，只是你有沒有發現而已。如果你看到孤兒會很心疼，你就去為孤兒做些事情；如果你看到獨居的老人、殘障人士會覺得不捨，你就去為他們做些什麼；如果你跟我一樣，看到流浪狗在街頭流浪會流眼淚，你就跟我一樣，去為牠們做些什麼，不要等（註1）。

當你對某群人、某些動物會在乎，會放不下，你覺得這件事就是你生命中該做的事，那就是你的使命。

「使命」的英文是「mission」，但「mission」更常見的意思是「任務」。你的使命就是你生命中的「任務」，你必須完成這些任務，人生才會圓滿。

真正的使命，是會被你不斷確認的

如果你問我該如何確認自己的使命，我會說：「真正的使命，是會被你不斷確認的。」每次我去流浪動物收容中心或看到路邊的流浪狗時，我都會覺得我好愛這些有毛的孩子，牠們真的是上帝帶給人類的天使。

所以我很相信，真正的使命，是會被你不斷確認的。

註1：請見〈生命中最重要問題——「你要什麼？」〉一文中——「不·要·等」。



Lesson 15

釋放你的能量，從你開始，你就是點亮這世界的星星之火 213


相信我，如果老天給你這個使命，你會知道的，因為你的心會不斷跟你說：「就是它了。」去找到你的使命，因為達賴喇嘛說過：「人生不是只關於自己，還關於你周遭所有人、所有動物和這個世界。」每個人的使命都不一樣，但找出你的使命，活出你的使命，那就是你活著的最高價值。

不要怕，釋放你本身就有的能量

有些人可能對於尋找自己的使命感到很害怕，覺得是不是要做些什麼特別的事，或如果沒有完成會怎麼樣？你不用怕，因為這樣的貢獻並不一定要為某一個特定族群付出或努力，我也沒要你做你本來沒有的，我只是要你釋放出本身就有的能量，然後去影響周遭的所有人，如此而已。如果你連這樣都不願意，請你乖乖回去過著你渺小的人生，從此別再靠天自己有什麼夢想不敢做或做不到。

因為你連自己很有感覺的使命都不願去做了，我還能期待你活出你的人生嗎？



 這世上只有一種成功，就是成為你想成為的人。

成功就是「成為一個別人想成為的人」

如果你是個熱情的人，請你將自己的熱情發揮出來，然後用你的熱情，讓周遭的人也跟你一樣熱情。用你本身就擁有的一切特質去影響別人，讓你成為一個別人想要成為的人。

人在這個世界，不是你影響我，就是我影響你，通常是能量強的影響能量弱的（有時候是負面能量強的，影響正面能量弱的），但其實更多時候，是彼此互相影響著。

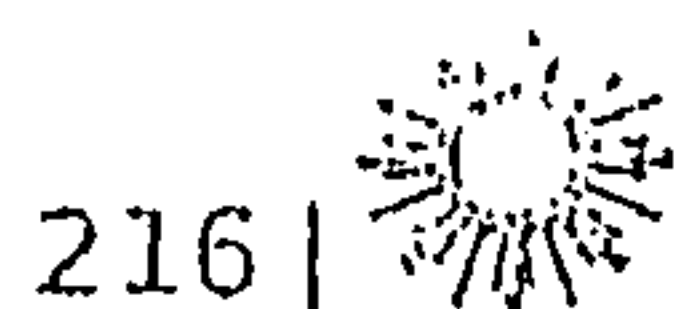
去年底，我跟三個朋友一起去看蔡依林的演唱會，坐我左邊的是一位很熱情的朋友，坐在我右邊的人是個不認識的陌生人。我們坐的是搖滾區，當蔡依林在舞台上對台下的觀眾大喊：「大家給我動起來！」的時候，我左邊的朋友就跳起來開始用力嘶吼；但是我右邊的陌生人就像和尚拿著螢光棒敲木魚一樣，極度冷靜、有規律地上下搖動，一下、二下、三下。

我看看左邊用力嘶吼的朋友，再看看右邊敲木魚的陌生人，當下在心中做了個決定：「我坐搖滾區就是要來hi的，我不能被右邊的敲木魚先生給影響。」我決定看著左邊熱情的朋友，於是我們跟著蔡依林瘋狂hi翻小巨蛋。

時光倒流，如果當時坐在我身邊的朋友，都是敲木魚先生，你覺得我有辦法玩得盡興嗎？我想很難，因為人是互相影響的。



我想你一定也有這種體驗，就是當你跟同學、朋友一群人約出來玩的時候，總有幾個人是比較會炒熱氣氛的，當這些人在的時候，只要一、二個就會帶起所有人的話題。但我也發現，有時候只要某幾個人，或是整個團體有某個人不在，整個氣氛就變得悶悶的，而這些人就是點燃整個團體的燭光。



「你」就是你了；陪你，共證！

為何不是你？

為何那支點燃別人的蠟燭不是你？

每個人都希望這世界可以多一點熱情、付出、有愛的人，但我只想問：「為什麼那個人不是你？」

我要再鬼打牆般地問你一次，你希望別人成為熱情、付出、有愛的人，但：「為什麼那個人不是你？」

我說過了，人在這個世界上通常都是互相影響的，如果你是個熱情的人，你就能成為一支點燃這世界的蠟燭。一顆熱情的「心」，會點燃另一顆熱情的「心」，儘管有些時候，你的蠟燭只能點燃自己，但更多時候，真的不要以為自己只是小小的燭光，因為你不知道誰會看到了你的熱情，也因此跟著熱情了起來。我也是支小小的蠟燭，我的力量很小，但我想用我的書點燃這世界，一次一個人，當點燃了夠多的蠟燭，我相信這世界將因此而不同，我真的深深、深深地這麼相信。

如果你天生不是個熱情的人，那或許你是個願意付出的人，也或許你是個有愛的人，更或許你是個真誠的人。無論你本身擁有的特質是什麼，請你把自己玩大，然後去感染，去影響你身邊



Lesson 15

釋放你的能量，從你開始，你就是點亮這世界的星星之火 21

的人，讓他們跟你一樣熱情、付出、有愛、真誠。

一個傳一個，別以為你的力量很小，你可以想像一個人把燭光傳給下一個，這樣就有兩個燭光，然後這兩支燭光再傳下去，就有四支燭光，2變4，4變8，8變16，最後就有無數的燭光，這世界也就亮了起來。但這一切，就因為有你這「第一枝燭光」。

你要什麼，你就得拿什麼來換

如果這樣還是沒辦法讓你主動付出，去發揮你自己的能力，我老實告訴你好了，在我認識越來越多人，跟越多人深談過後，我真的相信老天是極度公平的，祂不會給你你不想付出的東西。之前聽過一個成功的創業家跟我說：「你要什麼，你就得拿什麼來換；你要時間，你就得先拿時間來換；你要金錢，你就得拿金錢來換。」

她創業成功，把棒子交給別人，現在過著退休的生活，時間可以自己安排，金錢可以自己掌控，因為創業需要時間和金錢，這些她都付出過，所以她現在也都擁有了。別以為這道理只有在創業上成立，這世界的道理都一樣，就像我在自序中說的：「生命，是一個圓。」都一樣，只是你有沒有發現罷了。

如果你要真愛，你得先付出真愛。



「\o/」你要什麼，你就得拿什麼來換。

這時我保證有人會開始想：「我先付出真愛，先把自己交出去了，我會不會因此受傷？」

我跟你說：「你可能真的會受傷，但如果你不先付出真愛，你是得不到真愛的。」

如果每個人都期望別人先付出愛，別人先付出熱情，別人先對我付出，總愛問：「為什麼他不先對我這麼做？」

我只想「賞」你一句話：「你也是別人眼中的『他』。」他們也在期待你先付出愛，先付出熱情。如果每個人都期待別人先付出，自己等著先被別人付出，這世界將沒有人付出。但如果每個人都知道「我要什麼，我就得先付出什麼」，並且照著去做，我們的世界將變得十分美好。

你還是可以不同意我說的任何一句話，但我知道我的確是因為這麼做而得到很多愛、很多付出、很多熱情、很多支持。如果你一點都不熱情、付出，也不願付出真愛，但你卻可以得到別人的熱情、付出、真愛，那你就照著你行得通的方式做。

如果你得不到，廢話少說，你就照著我的方法做，持續做，不要停。

你要什麼，你就得先付出什麼。從你開始，把這個愛的迴力



鏢丟出去，它會飛進所有人的心，最後飛回你心裡。

生命，是老天給你的禮物

「Life is a gift and you gotta learn to live it.」

「生命，是老天給你的禮物，你得學會活出你的生命。」


這是蔡依林的歌曲《The Rose》裡的一段rap歌詞，聽到這段英文我很感動，因為我真的覺得這世上最大的浪費，就是「很少人願意勇敢活出自己的生命」。

生命，真的是老天給你的禮物；活出你的生命，你的膽小對這世界一點幫助都沒有；活出你的生命，不論你來到這世上的使命是什麼，為你、為你周遭的人、動物、為這世界帶來價值

最後，我在第一篇就提到了^(註2)，這本書不是要給你看一遍就收起來的，所以你最好也別想把它拿去二手書店或是網拍，因為你需要做筆記，寫下你的感覺，然後記上日期，看看自己學到了什麼。當一本書被寫下這麼多心得時，二手書店是不會要的，所以你還是別想把它拿去賣了吧！

相信我，如果你真的看懂了這本書，它就不是只值這200多塊錢，它值20萬、200萬、2000萬，甚至無價。

註2：請見〈人生，是一個圓〉文中——真相，讓你「自由」。

 一切，就從你開始。

如果每次看這本書時，你的感覺都一樣，那就表示你沒有進步；如果你每隔一段時間再看這本書都還是會感動、有所體會，甚至是熱淚盈眶，恭喜你，這表示你正在成長，你的路走對了。

成長的路，是需要一顆相信、勇敢、堅持的心，別以為不可能，因為從你開始，你就是源頭，從你開始，你就是點亮這世界的星星之火。讓我們一次一個人、一本書，改變這世界。

已故的蘋果公司創辦人史蒂夫·賈伯斯曾說：「只有那些瘋到認為自己能改變世界的人，才能改變這世界」所以，我需要你們每個人的力量。從你開始，為你的人生瘋狂這一次，改變你的人生，改變這世界。

一切，就從你開始。



Lesson 15

釋放你的能量，從你開始，你就是點亮這世界的星星之火 22

【後記】

改變我一生的強大力量

不想改變、不願改變的人，你可以跳過這一篇了，因為這一篇跟你無關。

這本書能完成，基本上要感謝很多很多人。首先，我必須要感謝我常提到的「潛能開發三階段課程」^(註1)，沒有這個課程，我沒辦法把人性看得這麼清楚；如果沒辦法把人性看得清楚，我的人生就沒辦法自由。

真相，讓你自由，因為看清楚了，也就看輕了

我在〈帶著預設立場，你有眼睛卻看不到，你有耳朵卻聽不到〉這篇裡提過，我是上了這個潛能開發課程才開始有「核爆般的改變」的。我以前是每天上班遲到，上班時又整天在偷看運彩，一天到晚跟自己的內心在打架的人，但可怕的是我不自覺。我一直以為我很ok，我沒有任何問題，所以不需要上任何課程，但其實英文有句話是這麼說的：

「You don't know what you don't know.」

（你不知道你不知道什麼東西。）

註1：請到入口網站搜尋【Life Abundance，三階段課程】或www.all.abundance.com



你很好，但你可以更好。

當時的我，根本不知道世界上有這種課程，更別說要我相信這課程會給我帶來什麼收穫。但很神奇的，這個課程在我完全不相信、極度排斥的情況下，還是改變了我。

而且這樣的改變，讓我成為了我想成為的人。

因為它讓我極度清楚我想做什麼，我想往哪裡去。我上這個課程的時候是32歲，當時上完三階段課程，我突然覺得我的任督二脈好像被打通了，眼睛突然睜開看見這世界的一切，在這幾個月我體驗到的東西，超過了我32年來的總和。

你很好，但你可以更好

我常用這個方式來形容一個人在物質或心靈層次的成長：如果我把一個人的成長當作爬樓梯，當你的層次在五樓時，你可能覺得自己還不錯了，因為你是從一樓爬上來的，你知道一樓的生活；所以當你在五樓時，你也知道你不想再回到一樓了；但當你爬到十樓時，你會發現「原來當初我住五樓時是那個樣子呀！」你也不會想再回去了。

這裡的重點在於：你能不能讓自己不斷提升，讓你覺得「我不想再回去了」。

所以當你想起一年前、三年前的你，當你覺得自己以前怎麼



那麼傻、那麼不成熟的時候，恭喜你，那表示你成長了。相反的，當你覺得「以前的我，跟現在的我沒差多少」時；抱歉，那真的、真的只代表一件事……就是你沒進步。

所以我勸你們真的永遠不要覺得：「我這樣很好呀！幹嘛還需要再進步？」因為當你這樣覺得的時候，你就等於限制了自己成長的機會。而這個課程，就是讓你從你原本的樓層，往上升個好幾層樓，甚至好幾十層樓的最好方式。

這個課程什麼都沒教，卻也什麼都教了

每當朋友問我，為什麼這個課程可以讓我改變這麼多，我總會說：「這課程什麼都沒教，但它也什麼都教了。」因為它是個體驗式的課程，就如同我在書上常提到的：「知道沒有用，瞭解沒有用，做到才有用。」這個課程本身就是讓你去體驗進而實踐的課程。就好像騎腳踏車一樣，只要你經歷過一次，就會由衷地相信你以前在書上學到的都是真的，那是種發自內心的「真相信」，跟你只知道這道理是對的，是完完全全不一樣的境界。

你懂嗎？完·完·全·全·不·一·樣。

相信，真相信，不相信

前幾天，我聽到一個很好的比喻，「相信」和「真相信」的差別就是，「相信」是指雖然你沒看過外星人，而你相信這世上

只要你真的相信，沒有人能動搖你。

有外星人，但當全世界都覺得這世上沒有外星人，甚至指著你的鼻子罵你是白痴的時候，你可能會疑惑，你可能會懷疑自己，因為你的程度只有「相信」而已。

什麼是「真相信」呢？舉例來說，只要你看過一次外星人，以後無論有多少人在你面前說這世上沒有外星人，你也不會動搖，一切就因為你經歷過；當別人不相信，說你是白痴、智障的時候，你會覺得是別人瘋了，是別人不懂，不是你的問題。

一切，就因為你經歷過一次，所以會有「真相信」。我在〈轉念，是所有問題的答案〉文中提到，如果你還沒有那樣的體驗，去努力讓自己體驗一次何謂堅持、勇敢與奉獻，當你做到一次，這股力量就會永遠存在你心中。

上完這三階段的課程，或許我不該稱它為課程，因為這三階段是我人生的縮影，讓我發現以前從書本上學到的一切都不只是「我知道它是對的」而已。因為這一切我在課程中都體驗過，所以這都是我的「真相信」。

那種「真相信」，是沒有人可以拿得走的。

在這短短的幾個月當中，我創造出很多結果：我從一個不注重結果的人，變成一個很有結果的人；我從一個每天都遲到的人，變成一個不遲到的人，變成一個很重視自己承諾的人。好玩



的是，當我越重視承諾，我就越愛我自己，我就越自由。

你會開始相信一些事，你也會開始不相信一些事
——這是個讓你創造出「結果」的地方

老實說，我一直在書中強調，你不可能看書就學會游泳，也不可能看書就學會騎腳踏車，這些體驗即使書裡強調得再多，也不如你親自來走一遭。我敢這麼寫，就因為我在這三階段課程中做過這些事情，在這幾個月月中我創造出很多想要的結果：

1. 每個月我做到我的業績，賺到我想要賺到的錢。
2. 四個月內畫完全班每個同學的素描。
3. 每天背十個單字。
4. 學會Michael Jackson的三首舞蹈，在50個人面前表演。
5. 每個禮拜去養老院做義工兩小時。

在這一百多天的旅程中，我都做到了，而且是同時做到。以前我是最會放棄的人，當我想放棄的時候，我總會騙我自己：「我其實沒有這些東西也沒關係。」但其實我內心很清楚知道：「我只是不想付出這代價罷了。」在經過這一百多天的旅程後，它讓我從此相信這世上是有雙贏的。

那支我表演的Michael Jackson舞蹈^(註2)，它改變了我的一生，

註2：影片網址：http://www.youtube.com/watch?v=jk1_QGvkWEw
或上Youtube搜尋「拉啊向舞神MJ致敬」



✎ 這世上最大的損失，就是你不知道你會損失什麼。

讓我從此相信——只要我真的想要，我一定做得到！在這三個月後，我從此不相信「沒錢、沒時間」（註2）；只要你真的想要，你也別跟我說「我不行」，或是「不可能」這種鬼話。就如同我說的，它什麼都沒教，但也什麼都教了，然而只有願意打開心、願意將自己交出來的人，才會學到最多，當初的我，就是願意將自己交出來的人。

沒錢？沒時間？

這世上最大的損失，就是你不知道會損失什麼

老實說，這個課程並不便宜——五天課程19800元，時間是週三、四、五的晚上，還有六日兩個整天。

好的，看完這一行字，你有什麼感覺？

我是研究人性的，我自己也是過來人，我知道你想說什麼：
「我沒錢、沒時間。」對嗎（註3）？

我老實跟你說，如果你的答案是「沒錢」，我相信你跟錢的「關係」一定不好。你必須思考一下，到底是你擁有錢，還是錢擁有你？你和錢是不是常有糾結的情緒？你是不是在花錢的時候常有罪惡感，而不是快樂的感覺？

註3：請見〈不是沒錢、沒時間；是你覺得不重要，是你沒有心〉一文。



所以我不想問你價錢，我想問你「價值」，我只想問你一個問題，如果今天你來上這個課程，而課程沒有效，你在十年後的存款或許是100萬跟98萬200塊的差別而已。但如果這課程有效呢？而且不用多，這個課程只要讓你戒掉一個壞習慣就夠了，假設這19800元能让你「做事更有行動力」、「從此不遲到」，你覺得這個價錢值不值得？

如果你心裡的答案是「值得」，那麼我請你認真考慮一下這個或許能改變你一輩子的課程，更何況我還沒遇過上完了三階段課程，卻覺得一點幫助都沒有的人，一個都沒有。

我沒時間？

同理可證，如果你的答案是：「我沒時間。」或許錢對你不是問題，但你或許一直以來就是個常說「我沒時間」的人。你或許常被時間追著跑，更扯的是，你或許根本就是個常浪費時間，卻還一天到晚說「我沒時間的人」。

我說中了嗎？

如果你看到週三、四、五的晚上以及六、日整天就說你真的沒時間，我只想問你：「那你到底何時會有時間？」我還沒說那是哪一週，你就跟我說沒時間，這不是太過份了嗎？我在討論的是你的人生，如果你連這幾天的時間都擠不出來，我很難相信你



~(Y)~ 做，就對了。

的另一半、你的小孩、你在乎的人能「分」到你多少時間？

所以是你在控制時間，還是你讓時間控制了你？

最大的損失，就是你不知道你會損失多少

我在〈做自己，你行嗎？〉裡的「不採取行動的風險」一文中提到，每當我猶豫不決時，常會問自己兩個問題：「做了這件事，我會有什麼損失？」以及「不做這件事，我會有什麼損失？」

通常當我問完這兩個問題前，我都是「不要做」（因為害怕），但當我問完這兩個問題後，我的答案幾乎都是「去做」。

這19800元和五天時間，如果它沒效，它就只是19800元和五天；但如果它有效，而你沒去上，你知道你會損失什麼嗎？

你或許不知道你會損失什麼，但這就是你最大的損失。

只要你是成年人了，沒有人可以阻止你為自己做些什麼，我也不會說這個課程是你一定要上的。這世上沒有人「需要」這個課程，因為上這個課程是需要一個願意開放、願意打開自己內心的人，才能學到最多的。



後記

改變我一生的強大力量 229

你來上這個課程，我也不會因為你來上課而賺到一毛錢的介紹費。我做這一切的原因，只因為我在最後一篇文章提到，我是因為這個課程才逆轉了我的人生，我希望這本書能為這世界帶來些什麼，而「三階段潛能開發課程」是我目前知道最快的方式，所以我想要把這個課程分享給你。我希望透過這個方式，讓我們一次一個人，改變這世界。


你想要改變，但你也害怕改變，這不是很「賤」嗎？

如果你很滿意現在過的生活，恭喜你，請你繼續照著目前的生活模式過下去。但我在第一篇中就提到了，人生最賤的莫過於你在中間地帶游移不定，你不往左，也不往右，你就卡在十字路口，讓四面八方來的車子從你身旁呼嘯而過，讓你更不舒服。你想要改變，但你也害怕改變，因為改變就代表「不確定」。我提到丹佐·華盛頓的老婆曾對他說：「要得到一些你從未擁有的，你必須做一些自己從未嘗試過的事。人生中沒有任何事比勇於冒險更有價值，沒有任何事。」

我衷心地認為，這個課程值得你去冒險一次。

如果你需要證據：林依晨、小胖林育群、宥勝和《商業周刊》創辦人金惟純都上過這課程，也因此獲益良多，你可以去搜尋這些人的名字加上「心靈課程」，就會看到相關新聞。



 你唯一的人生，值得你勇敢一次。

最後，我老實說，這是個需要承諾的課程，我保證它絕對不像你以前上的課程一樣，坐在那邊乖乖聽完就行了。它是需要你離開安全區，讓你改變的一個課程，所以它適合真正想要改變的人。如果你是個不想改變的人，你不適用這篇，因為改變人生，成為自己想成為的人，那是需要勇氣的。如果你沒勇氣，卻又忍不住看完這一篇，我跟你說聲抱歉，因為上三階段課程是需要一個願意勇敢、願意改變、願意讓自己發揮能力的人才適合去上的，所以如果你不願付出、不願勇敢、不願改變，我會說：「別傻了，你不適合的。」

但如果你真的願意給自己一次改變的機會，我會認真問你：「為你的人生衝一次，你敢嗎？」



國家圖書館出版品預行編目資料

人，就是賤

人，就是賤 / 拉米 著. -- 初版. --

新北市，集夢坊 2013.12

面； 公分

ISBN 978-986-271-408-9 (平裝)

1.生活指導 2.自我實現

177.2

102016546

人，就是賤

出版者◎華文自資出版平台·集夢坊

作者◎拉米

印行者◎華文自資出版平台

副總編輯◎程真

封面設計◎郭丁元

責任編輯◎Rebecca Liu

美術設計◎Mary

內文排版◎新鑫電腦排版

郵撥帳號◎50017206聚舍國際有限公司（郵撥購買，請另付一成郵資）

台灣出版中心◎新北市中和區中山路2段366巷10號10樓

電話◎(02)2248-7896

傳真◎(02)2248-7758

ISBN◎978-986-271-408-9

出版日期◎2015年5月再版3刷

全球華文國際市場總代理◎聚舍國際 www.silkbook.com

地址◎新北市中和區中山路2段366巷10號3樓

電話◎(02)8245-8786

傳真◎(02)8245-8718

全系列書系特約展示

新絲路書店◎新北市中和區中山路2段366巷10號10樓

電話◎(02)8245-9896

新絲路網路書店◎www.silkbook.com

華文網網路書店◎www.book4u.com.tw

本書由著作人自資出版，要由全球華文聯合出版平台發行

版權所有 翻印必究

本書採減碳印製流程並使用優質中性紙 (Acid & Alkali Free) 環保與油墨印刷。

