

Unaware of matters will change your life

你沒有察覺到的事， 往往會變成你的人生

心靈勵志作家 王啟芬 著

簡報者：鄧曉汝



選書動機

透過當下的察覺，你才能從受苦的夢中醒來

你可以透過察覺，解放被綁架與加工過的大腦，
看輕多年來困擾自己的障礙，
走出你所想要的人生。

大多數的痛苦時刻，都是想太多造成的！
常常內心有很多聲音，也許是個人道德觀、
也許是受當時的狀況影響、亦或是心機使然，
讓自己受困於迷思中；此時，“放慢腳步”、
“觀察”、“省思”常被忘記，正所謂
「當局者迷，旁觀者清。」

希望透過此書，或許能發現什麼……

簡介

很多人看這世界的方式，就像在欣賞一場魔術表演，選擇其中某個視角，其他的就很有可能被忽略。面對自己的人生，你會不會也執著自己想看的，其他的都視而不見？

現實生活裡，很多人受困在某些既定的經驗與觀念的框架中，過得很不順遂、不快樂。也許是職場上總是跟同事處不好，人際關係很糟糕；或是渴望穩定戀情的人，卻一再遇人不淑，或鬼遮眼似的老是愛上不該愛的對象；有人身心問題不斷，甚至懷疑是不是自己的命不好……

試著在每個當下，不帶任何批判，去觀照自己的一言一行，去面對生命中一直逃避不願碰觸的部分，藉由自我覺察力的提升，將會用更好的方式去面對與處理生活困境，擁有自己想要的人生。

每個人都免不了自私，總是希望任何事都能按照自己的期望進行，當結果不是自己能預期的，開始怨天尤人，最後想的才是自省~

目錄

Part 1 當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

Part 2 像內探索自己的心靈，你的視野才會愈來愈清晰

Part 3 破除信念框架，你才能改寫命運的劇本

Part 1 當你愈看清楚自己，
你愈能掌握人生的方向盤

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 向前走，同時保持清醒

年輕人要離開從小長大的地方，許多往來此地的人，紛紛前來給予意見。將軍說來從軍，可以使他成長；大商人說跟著他經商，畢竟兩手空空；學者說跟著他學知識吧！載客的司機卻說，他們的意見，說穿了不過是自己的翻版，要考慮自己走出自己的路。

幸運的人，可以很快的知道自己具備什麼條件，找到自己真正想要的是什麼；但也有的人是借鏡別人成功的例子，而決定自己去做什麼，都需要摸索，就是快慢的差別。司機說的狠對，”當你出發的時候，總得神智清醒才行。”別說成大事，我覺得就是任何一個動作在被執行時都要有可以被解釋的理由，自己清楚，別人自然就清楚了！

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 失去比得到更珍貴

有個有錢到連星星都可以買下來的富翁，開始思考他的人生意義。決定帶著他的狗走遍世界，開始享受一切在他生命中從未發生過的體驗；他第一次感到悲涼也第一次感覺憂傷，嘗盡世間人情冷暖……當他投資研究計畫成功的同時，他卻失去了他的愛狗。

人會有夢想、有目標，都是因為要追尋”沒有的”，這比追求精益求精來得容易多了！正如總經理的分享，沒有得到稱讚也不要負面的想法，這也算是另一種得到，反而得到了讓人想要獲得稱讚的動力，也同樣寶貴。

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 沒錯，是最大的錯誤

兒子與父親在討論媳婦所列舉夫妻倆發生過的爭執及應對

當人習慣用偏見分析事情時，都只有意見相左，無法達成共識。看了這篇，起了好久的雞皮疙瘩，尤其在與家人的相處與感情中，我也常常是那個認為我沒有錯的人，但現在漸漸的試著改變，發現這樣才能達到溝通的目的。

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 傷人的實話

一對夫妻在丈夫動粗後，公婆與媳婦和兒子與爸媽間的對話。公婆在媳婦面前就算孩子有錯，也要為自己的孩子找台階下；在自己孩子面前，卻要他去向媳婦道歉，何時是真心，何時又是假意？

吵架的時候，真的沒有絕對的對或是絕對的錯，一體都有兩面，我常常聽到一件令人生氣的事，在氣頭上時常忽略了站在別人的角度想，但往往藉由摩擦與碰撞，結果未必會是不好的！

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 長壽國裡的短命者

在象徵著每個人都擁有知識與智慧的千歲國裡，唯有一個僅能活百歲的人，但他以一顆赤子之心，探索每一個新的一天，找尋每件事對他內心萌生新的啟發與意義。

時間會改變一切也可能一成不變，大家的時間長短都一樣，如何運用得當也是一種厲害的功夫；以前我覺得只要把自己行程排很滿就是很會利用時間，但現在看來不掉太緊湊反而失去其中樂趣！

當你愈看清楚自己，你愈能掌握人生的方向盤

◎ 真實的圖畫

美術老師請孩子畫一幅圖，但學生們都在畫他們想像裡的事物，因為他們覺得想像比現實更美好，美麗的畫面才會被讚美；老師們驚覺孩子們無法實現無法培養學生觀察和描繪事物的能力也不能怪他們，因為大人們做了不好的示範。

作夢不一定不好，現實也未必醜陋，我個人是做點小夢，反倒有些動力；有時先預想成功，反倒會加速完成事情。

Part 2 向內探索自己的心靈，
你的視野才會愈來愈清晰

向內探索自己的心靈，你的視野才會愈來愈清晰

◎ 經驗不是唯一的真理

一名少年要到山中書院求學問，但在途中遇到老人以自己兒子讀書的經驗勸他說既然不知道讀書是為了甚麼，到不如回家孝順父母，自己也樂得輕鬆；少年聽了後竟迷惑了，到底他是放棄自己的初衷，還是勇往直前呢？

前面有提到說借鏡別人成功的例子，但參考別人的例子，也要能舉一反三，青出於藍要更勝於藍。

向內探索自己的心靈，你的視野才會愈來愈清晰

◎ 表演的才華

說一個木訥的人想在眾人面前表演，但比起才華出眾的同學，他只有默默的在背後練習，當一次營隊課程小組表演的機會，平日的練習終於派上用場，獲得滿堂采。

機會人人有，但成功往往是給準備好的人，道理我也懂，但就是常常會成為馬後砲！

向內探索自己的心靈，你的視野才會愈來愈清晰

◎ 繼承人的考驗

當兩位同被囚禁在個字莊園的王子，有一日需要從他們二人中選一人繼承王位，大臣們分別向其報告政事評估結果時，從二人的態度選擇了繼位的人選。

書中亨利·馬蒂斯的話我也很喜歡，有創意的畫家最困難的事莫過於畫玫瑰，因為他必須先把以往畫過的全忘掉，才能畫得出來；當人身上有另一人的影子的時候，其他的人第一時間只會覺得他在模仿，即便哪一天他真的有厲害的成就，得到的讚許也未必真心。但不一定要放棄，潛能無限，還是要相信自己。

向內探索自己的心靈，你的視野才會愈來愈清晰

◎ 砌牆的道理

父母與孩子分享學校團隊合作間的事情，孩子對於團隊間分工的事感到不滿；父親以砌牆時每一層每一個磚堆砌上去時都很重要，若偷工減料，看似害到別人，但下次輪到自己時也同樣害到自己，說明其實每個人的工作，無論簡單或困難都是很重要的，團隊中環環相扣的道理。

幫助別人的成功比一個人辛苦的獲得來得好項值得許多，達成雙贏的局面。曾經有同仁分享過，從教導別人的過程中，自己又重新檢視自己不會的地方，進而獲得更多；若是不吝惜分享，自然回饋也是自己的。

Part 3 破除信念框架，

你才能改寫命運的劇本

◎ 孩子的遊戲

藉由在圖書館擔任說故事媽媽時，孩子們天馬行空的問答，及孩子在遊戲區玩得不亦樂乎；無論是單獨一人玩或團體一起玩，同一種玩具都可以玩很久。這真的是孩子較有耐心嗎？

書中的很多例子或許聽了很多遍，但當下能運用嗎？
Ex: 報廢分類的事動作都大同小異、拍照的角度360度轉一圈也結束，但我們真的能發現其中好玩的地方，保持好奇心嗎？

◎ 追求正確的人

一個「正確先生」只接受一種正確的方式做每一件事，無法接受不同的做法；婚前太太可以容忍，互相尊重，但婚後他依然無法忍耐太太做事的方式，太太做過的家事他都要再重做一遍。

但每個人都有自己做事的方法，若用結果來看，只不過過程是他不習慣的！

成功的方法很多，在過程中需要經過很多溝通、協調，調整到最合適快速的方法；就像現在正在拍MOTO的照片，也是需要兩個相互配合的人互相調整，否則卡手卡腳的；又按照”正確先生“的做法，事情都別完成了。

◎ 退休後的夢想

辛苦了大半輩子，在退休後他開始了新的生活，決定實現自己的夢想；但忘記了自己年過半百，體力大不如前，竟病倒了。最後發現，分工合作也可以完成夢想~

雖然他後來病倒了，但這種堅持事事自己來，實踐夢想的勇氣還是非常令人佩服；無論年紀、無論辛苦，我也要時時保持衝勁，才會有勇往直前的動力。

◎ 無限與有限

一個窮困潦倒的畫家，沒人欣賞他的畫作，終日受人嘲笑；當有人開始欣賞他的畫時，他卻無法相信別人，覺得他們都是來諷刺他的。透過夢境，發現到有人真的懂得欣賞，才願意相信。

書中亨利·馬蒂斯的話我也很喜歡，有創意的畫家最困難的事莫過於畫玫瑰，因為他必須先把以往畫過的全忘掉，才能畫得出來；當人身上有另一人的影子的時候，其他的人第一時間只會覺得他在模仿，即便哪一天他真的有厲害的成就，得到的讚許也未必真心。但不一定要放棄，潛能無限，還是要相信自己。

結語

看完此書，大家有多少沒有察覺到的事呢？
還是大家道行夠深，都頓悟了……

我自己在生活中、工作中，常常會有許多盲點，
若非旁人時時提醒、從他人身上學習，看得愈多、
學得愈多，多數時很難快速解決事情，說不定還
放棄了原來的初衷。

當然無法從一書中體會所有道理，重要的事當下
保持清醒的工夫，才是讓我需要多些磨練的。