

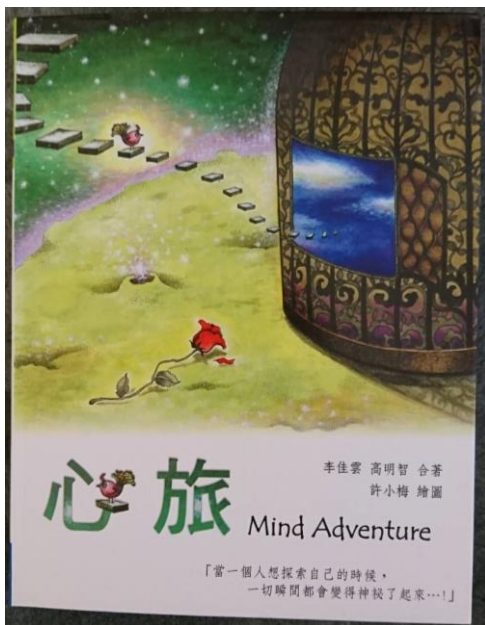
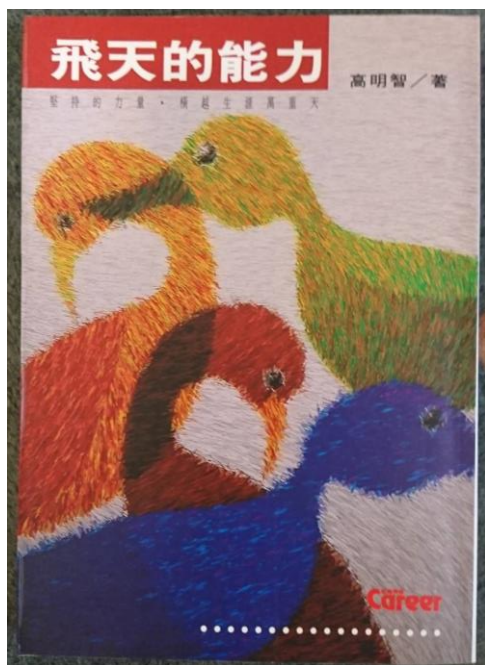
態度對了就對了 —開啟自我驅動力

講師:高明智

2019年4月28日



自動自發
做正確的事情



遇見作家

高明智(惟智)

顧問/講師/志工/團隊領導/
網站站主/作者/教練

講義資料下載

奈普敦智慧平台
線上讀書會
自我驅動讀書會

<https://www.neptune-it.com/book-club-self-driver>



本月熱門推薦

智者大師讀書會



日前大愛台剛播畢【高僧傳】智者大師，是一部值得我們一看再看並作為社區讀書會導讀參考資料。這裡收錄各集的影音檔，故事大綱，對白逐字稿，討論題綱，證嚴上人相關的開示等資料。可以做為自修、導讀、學習的素材。歡迎善加利用，用心聞思修，運用在家業、事業與志業上，廣為傳播。

[進入主題](#)

傳法髓，續慧命， 育人才-人才培育讀書會



承擔如來家業，弘揚慈濟宗們，傳承靜思法脈，需要眾多的人才，形成隊伍浩蕩長的團隊，一起來共知、共識、共行。一個好的志工必須具備達成任務、建立團隊、發展個人三大面向，二十四大能力。更需要透過上課培訓、自我啟發、任務磨練三者同步發展，才能與時俱進，圓滿具足。經由實體學習與虛擬學習，相輔相成，勤修精進。

[進入主題](#)

法華心香讀書會



我們將法華心香讀書會的內容放在此線上學習-線上讀書會的專區，供大家參考與下載。這是靜思妙蓮華入門，每週一次，第一期共34次已圓滿。第二期共45次解行並重，導讀法華經各品要義，讓行者得聞法華心香，深信解，體解佛陀本懷，發心願行菩薩道。歡迎進入甚深微妙義的殿堂，同聞法香德香。

[進入主題](#)

自我驅動讀書會

[進入主題](#)

奈普敦論壇

[進入網頁](#)

飛天的能力

[進入網頁](#)

專家變贏家

[進入網頁](#)



- 組織學習
- 團隊學習
- 個人學習

- 管理智慧
- 情緒智慧
- 佛法智慧

態度對了就對了
讀者問
什麼才是對的態度？

誠實人
才能進入天國



內修誠正信實



MV

獻上一顆 真誠的心

OFFERING A SINCERE HEART UP TO GOD

付出無所求，還要說感恩



感恩尊重生命愛

縮小自己
態度謙卑
善解包容



對人對事對結果，抱持開放的態度

禮貌

克己復禮



誠實/負責

真誠/柔和

尊重/感恩

開放/積極

禮貌/節制

放諸四海
而皆準
的態度

內修誠正信實
外行慈悲喜捨

人與人之間
如何相對待

自我驅動力

- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵

原地
踏步

到不了
夢想

懈怠

以舊方
式做事



自我驅動力

- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵

人人皆有
自覺自省
自我安裝
驅動程式

勇往
直前

擁抱
夢想

學習

Mindset

創新
自信





自動自發 學韓語



宮本武藏，江戶時代初期的劍術家、兵法家、藝術家，為創立二天一流劍道的始祖，以「二刀流」劍術聞名於世



宮本武藏，
17歲前，惡貫鄉里，不
知生之意義。

17歲後，遠赴關原之戰，
死裡逃生。被澤庵和尚綑
綁於千年杉上，囚於天守
閣中，而後尋獲生命，茅
塞頓開。

21歲立志作一名修行武
者，因而割捨「阿通」的
摯愛深情。

以艱難當餅、以困苦當水，
足跡遍歷各地。

與六十六位高手比武皆獲
全勝，但以打敗名劍佐佐
木小次郎之「船島決鬥」，
震鑠古今。

皆我師



我以外



宮本武藏，學習劍術，萬物研修，日本第一

自我驅動的譬喻：替自己安裝一個



驅動程式



馬達/引擎



螺旋槳.....



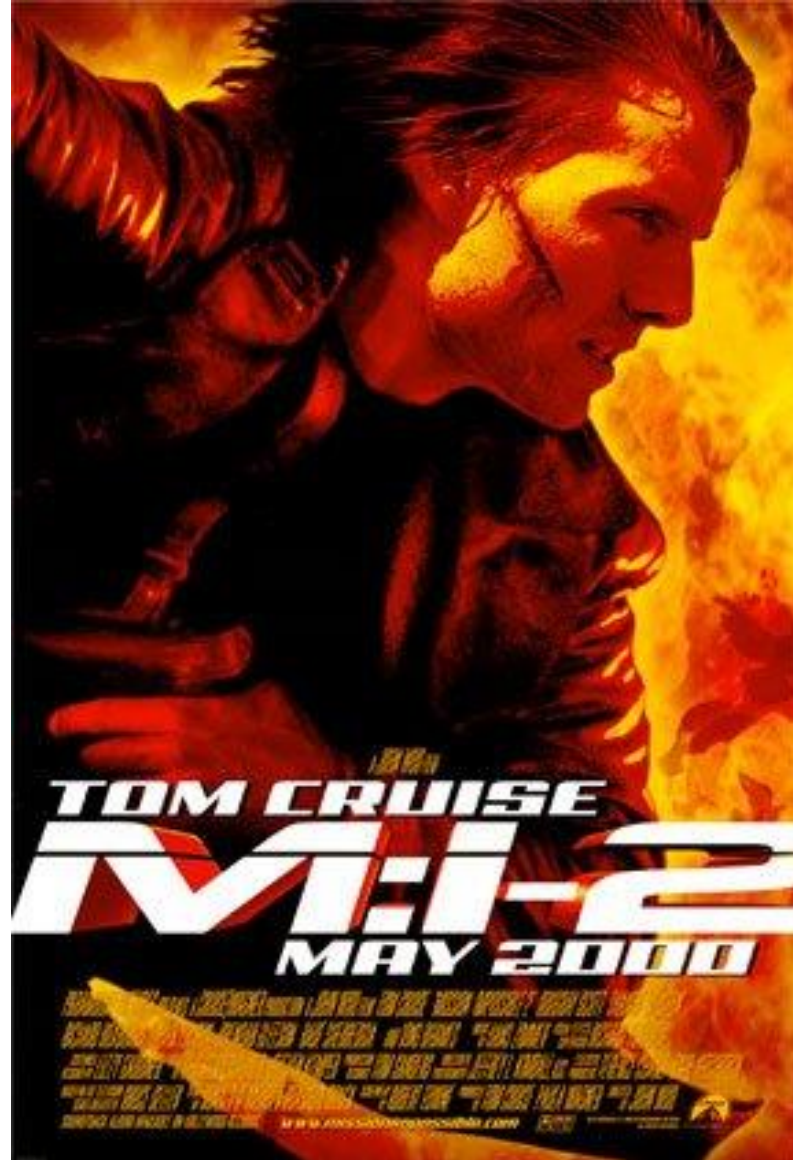
自我管理

□能夠自動自發的有效達成工作目標，追求品質及效能，精益求精，成就志業。





變臉



不可能的任務二



赤壁

吳宇森：沒有懷才不遇這種事情

- 從小害羞自閉，自己想到參加話劇社自我突破。
- 從小家境窮，只能唸到高中畢業，自己到書店，圖書館唸書。唸很多哲學，圖畫美學，電影導演製作方面的書。
- 寫影評遇到貴人，開始當臨時演員，被胡金詮導演感動，胡也對他印象深刻。
- 跟著張徹導演做副導演，姜大衛，狄龍主角力薦做第三主角，張徹要他專心走導演的路。
- 在香港發展到一定程度後進軍好萊塢，塑造出具有自己特色的電影元素，電影叫好又叫座。



自我管理—吳宇森個案的啟發

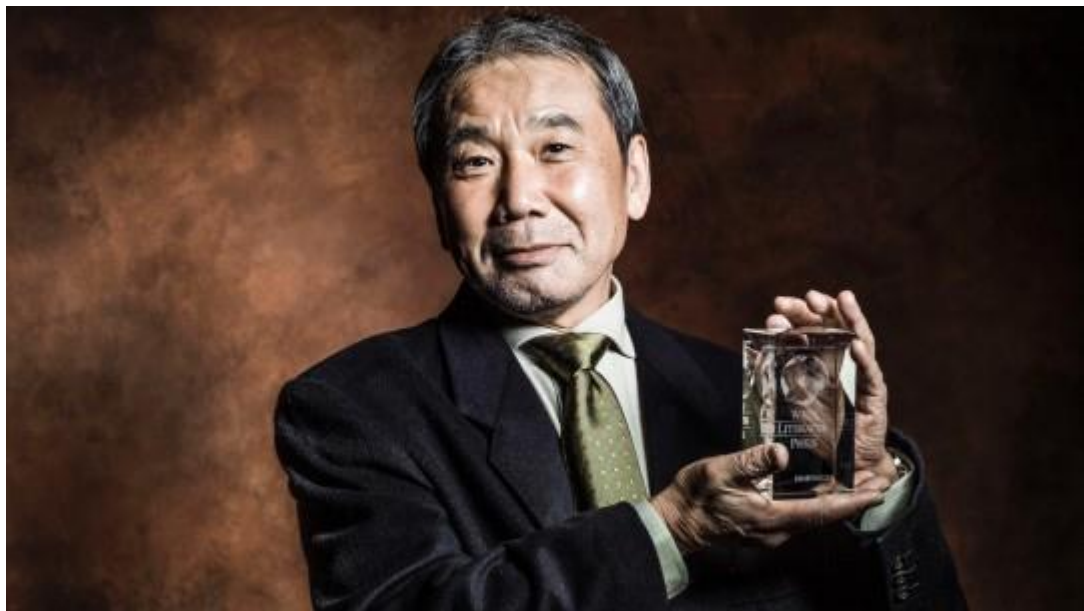
- ✓ 沒有懷才不遇這種事情
- ✓ 遇到困境要自我突破(靠自己)
- ✓ 補充自己的不足
- ✓ 善用各種資源



自我管理——吳宇森個案的啟發

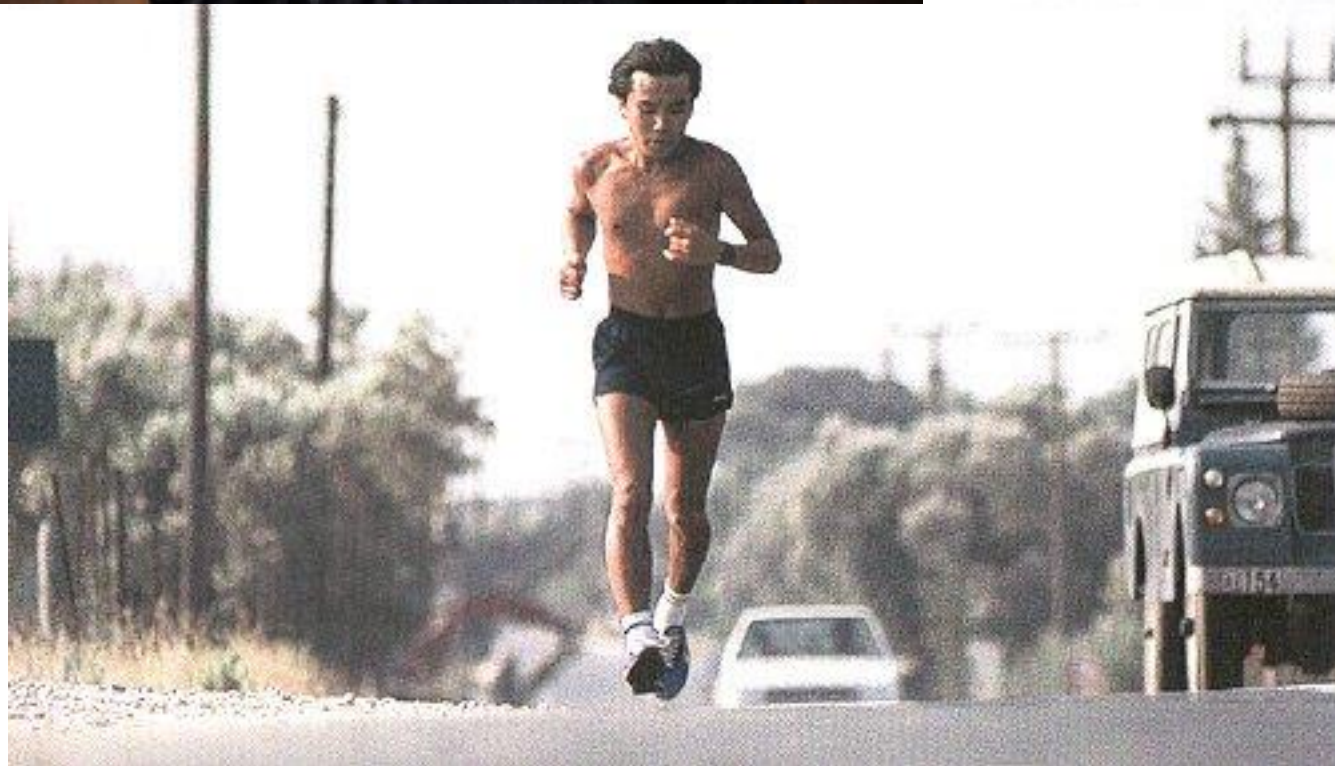
- ✓認真做好每一件事
- ✓專注的做一件事
- ✓機會來之前要做好準備
- ✓要廣結善緣





時候，總之就繼續跳舞啊。」

村上春樹



村上春樹

三十三年
如一日

村上春樹三十三年如一日

- 日本知名小說家村上春樹，早稻田大學戲劇系畢業後，他不像多數名校菁英進入大企業上班，選擇到唱片行、爵士樂餐廳打工，還自己靠貸款開爵士樂酒吧，認識了形形色色的客人。
- 七年後，在神宮球場看日本職棒中央聯盟開幕賽，喝著啤酒的時候，他決定把店收起來，專心成為職業小說家。
- 三十七年來，村上春樹維持著每五年一長篇，五年間交錯出版翻譯、隨筆、短篇小說、對談、圖文書，同時還寫專欄。如此多產和規律，放眼全球純文學小說作者，恐怕只有村上村樹一人。

村上春樹三十三年如一日

- 村上從神宮球場返家，便在打烊後的廚房桌上開始寫小說。半年後，《聽風的歌》初稿誕生……
- 一九七九年，村上春樹完成第一部長篇小說《聽風的歌》，即獲得日本群像新人獎，逐步形成自己的風格。一九八七年，第五部長篇小說《挪威的森林》在日本暢銷四百萬冊，廣泛引起「村上現象」。

村上春樹三十三年如一日

- 1979年，村上春樹完成第一部長篇小說《聽風的歌》，逐步形成自己的風格。同時逐步改掉熬夜的習慣，之後三十三年，每天早起慢跑一到二小時，然後投入八小時的寫作——無論寫不寫的出來，都要坐在書桌前。有人說他是「小說公務員」，其實這是一種敬業的態度，是一種好習慣的養成，更是生涯自我超越的最高策略。
- 翻譯作家賴明珠是少數到過村上村樹家中的人，她說若用一句話形容他，那就是「自律甚嚴」。不同於一般人感性的看待寫作，村上春樹非常篤定寫作是自己一輩子要做的事，寫小說更是肉體上的勞動，專注力和持續力是寫小說最重要的素質，要鍛鍊好的體能，才能維持產出。

村上春樹三十三年如一日

「我想要成為一個完美的匠人，
所以我要持續寫好的句子
——誠實、漂亮、優雅又有力道的句子。」

他希望自己的墓誌銘：
「村上春樹 作家(也是跑者)
1949—20xx
至少到最後都沒有用走的」

自我管理——村上春樹個案的啟發

- 做自己喜歡做的事
- 早點做出決定
- 自我目標設定
- 養成好習慣
- 自我紀律
- 一輩子的選擇
- 專注力和持續力
- 要鍛鍊好的體能

Managing  Oneself

 香柏领导力

自我精進

□ 勇於學習與承擔，
積極提升自我，開
發自我，激發潛能
追求卓越。



稻盛和夫：
「適者生存」的本質，在於自我精進

2017年，
石黑一雄
獲得諾貝爾文學獎，
授獎詞稱他
「在我們與世界融為
一體的幻覺下，他在
情感力量巨大的小說
中，為我們揭示了一
道深淵。」



長日將盡 the Remains of the Day



亞馬遜創辦人貝佐斯在受訪時直言：

如果你讀《長日將盡》這本書，會帶你遠離塵囂並且思考。我讀它就像過了十小時的另一個人生，並且學到一些有關人生和遺憾的事情。

他的作品選材充滿多元文化的包容特質，在時代的脈絡下發展故事體裁，文字批判的力道很強，探討人性並批判社會問題，或探討人類追尋進步的過程中，遺留下來的矛盾，讓讀者自行反思愛情、道德、倫理、科技發展、環境等等的問題。這是其他的小說家很少能夠做到的。



石黒一雄 VS. 村上春樹

師 匠

精 好

深 通



台北肉粽大獎賽 19歲餐飲系學生 王信睿、林若雯 擊敗大飯店大廚 奪冠

自我精進典範
請教系上老師
網路搜尋配方
請益老店老師傅
不斷練習與改善
龍眼木飯桶炊飯

自我省視

□ 清楚自我價值，
養成自我省思的習慣，
修正自我的習氣，
端正行為，達到自利利他的結果。



自我省視才能夠做到：
自我覺察，不斷改善，重新調整，增長智慧

人類的智慧從何而來？

「反思」、「反省」是重要的源泉。

蘇格拉底：「未經自省的生命不值得存在。」

孔子：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」

朱熹：「日省其身，有則改之，無則加勉。」

曾子終生力行「自省」此一主張，
確切做到「吾日三省吾身」。

為人謀而不忠乎？

與朋友交而不信乎？

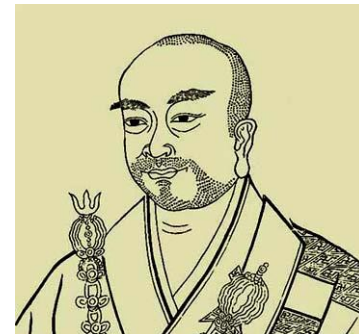
傳不習乎？





自我省視——法顯大師

□公元399年，六十二歲的僧人法顯在經過萬刃雪山、無邊沙漠、蔥嶺強盜、同伴病故等無數艱險後歷時**13年**，行經**30餘國**，終於在佛教的發源地印度覓得真經戒律。而為了將律法帶回故國，已近耄耋的法顯取道海上絲綢之路，在驚濤駭浪中，九死一生回到中土，終於完成了自己心中的理想，成就一段不朽的傳奇，**成為中國史上第一位到海外求經的僧人。**



自我省視——法顯大師

- 三歲，體弱多病，父母擔心無法養活，帶他到仙堂寺出家
- 修行嚴守戒律，同時年年結夏安居時非常用功，勤於常人
- 長大後，同修師長勸他到長安親近道安法師
- 隨後還遍訪大師，精進學習
- 志行明敏，儀軌整肅，憂慮僧團，缺乏一套完整的規律
- 當時戒律遭到曲解，爭論，道安法師制訂僧尼規範，缺權威性
- 深感於律藏缺乏，導致佛教界混亂
- 深刻省思自我修行方向？立下弘誓大願，西行求律

自我省視——法顯大師

- 凡事用心，用生命來尋求，曾在夢感悟
- 與其坐等律藏東傳，不如自己西行去取
- 西元399年出發西行，一團10人，時年62歲
- 一路艱辛，經歷萬險，一一用智慧勇氣與定力克服
- 抵達印度後，開始學習梵文，律儀，抄經
- 數年後，攜帶律藏經書，計劃取海陸返國
- 西元408年，感到佛像之美與攝受人心，開始修學佛畫
- 西元410年，抵斯里蘭卡，感受此地佛法純厚，決定留下學習(無畏山寺)
- 西元411年，74歲，返國，無怨無悔，問心無愧



自我激勵

□ 遇到人我是非，
人與人之間的磨難，
能夠正向思考，自
我激勵，自我修復，
帶動善的循環。



不怕挫折，走出低潮
再創高峰，永續經營

懂得自我激勵的吳尚洋

花藝天才吳尚洋，得過無數個國際花藝大獎，但他在11歲開始出現抖手症狀，之後確診出妥瑞症 (Tourette Syndrome)。因為常常擠眉弄眼且身體抽動，他不是經常被外人認為「被鬼附身」，就是以為他嗑藥。

9歲正式坐在桌前插花，他就再也沒有離開過花藝。國一開始參加展覽後，碰上一些出國學花藝的「海歸派」，用輕蔑的口氣對著他的作品說：「如果沒有出國去學，永遠不可能做得像外國人一樣。」這句話像根刺，往不服輸的吳尚洋心中扎去。「專業能力內的事，如果挑戰我，我一定不能輸，」吳尚洋開始想盡辦法存錢，在學時期，只要一有假，就到日本、美國、荷蘭等國的花藝學校參加講習。「只要想學什麼，他就非常努力去賺錢，再把幾乎9成9的錢花在學習上，」吳尚洋的小姑姑吳燾里說。



懂得自我激勵的吳尚洋

海外學習是震撼，也是養分，成就出今天吳尚洋不受限的創意。他回憶，有一次大家要以「框的世界」為主題創作，國外同學直接把樹削成方形，或是隨意在地上挖個洞、用樹枝架起四個角，就變成框；當下他卻只知道顧名思義，拿了一個做好的框。兩相對照，這才知道不同文化對於物件、專題、意念的理解，差異有多大；創意發想又可以多天馬行空，完全不必有任何限制。一段段海外學習歷程，讓他看到國外對自然的尊重，依照四季、節氣轉換做花藝設計、與植物共生，並尊重個人的意念與發展，個人風格也在這樣的磨練下養成。



自我激勵——吳尚洋 花藝大師

□除了被視為「另類」遭到排擠，為了籌措出國比賽經費，吳尚洋更常陷入左支右絀的窘境，爭取補助無門，只能跟親友伸手借錢。

「出國時為了省錢，每天在7點大賣場關門前，殺去買5折的東西吃。反觀其他國家代表團還有隨團廚師，有時我就裝忙，當他們找我搭伙時，馬上說好，」吳尚洋一派輕鬆的語氣裡，盡顯箇中滋味。

□為什麼這麼辛苦還要繼續？吳尚洋給了一個有趣答案：「**我對花藝，就像男朋友愛你、死命賴著你的那種感覺一樣。**」為了跟花「談戀愛」，他可以耐著性子用毛線纏鐵絲，一做就是10幾個小時，搞到視網膜變形，視力也跟著受影響。

這是一本什麼樣的書？

- 心靈勵志的書
- 認識自己的書
- 人力資源管理的書
- 傳遞價值觀的書
- 品格教育的書
- 驅動自己的書



有太多事情需要我們去自我驅動

- 使用愛語，去愛身邊最愛的人
- 學習智慧，去關心我們的地球
- 付諸行動，去關懷我們的長輩
- 用心學習，去增長我們的智慧

安裝一個自我驅動程式
自動自發做正確的事情



明月清風應無價
智者慧根覺有情

Neptune

感恩 Thank You

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>