

請問如果要盤點生命價值,應該如何盤點,要從哪幾個面向切入,可不可以舉例說明?

盤點生命價值是一次對自我過去、現在與未來的深度整合。要有效進行盤點，建議採用「架構化」的方式，從四大核心面向切入，並透過具體指標與實例進行評估。

一、生命價值的四大切入面向

1. 個人成長與內在成就（個人層面）

- **評估焦點：**自我實現、品格修養、知識技能累積與心理韌性。
- **關鍵提問：**我克服了哪些重大挑戰？我具備哪些核心能力的轉化？我是否活出自己的信念？
- **實例說明：**
 - 專業與技能：近30年來持續精進體驗式學習與引導技巧，將知識轉化為實務。
 - 心智突破：在面對不確定性或組織轉型時，展現出強大的心理韌性與適應力。
 - 終身學習：60歲時學習生成式 AI 與音樂創作，突破年齡與技術邊界，創作百首作品。

2. 社會貢獻與他者影響（社會層面）

- **評估焦點：**對他人、團隊、組織或社會產生的正向改變與價值傳承。
- **關鍵提問：**我曾經幫助過哪些人？我的專業或陪伴對他人產生了什麼生命轉變？
- **實例說明：**
 - 人才育成：擔任團隊指導老師，陪伴無數青年與學員在體驗教育中尋找自我與團隊凝聚力。
 - 知識傳播：經營智慧平台與社群論壇，無私分享經營管理與人生智慧，賦能他人。
 - 陪伴與賦能：在企業諮詢中，協助管理者釐清瓶頸，建立健康組織文化。

3. 關係品質與情感連結（關係層面）

- **評估焦點：**與家人、夥伴、好友之間的信任深度與高質量陪伴。
- **關鍵提問：**有哪些彼此無條件支持的深厚關係？我是否留下了溫暖與愛？
- **實例說明：**

- 長青友誼：擁有跨越40年、彼此相互扶持與理解的真摯友誼。
- 團隊凝聚：建構一個共享願景、充滿支持與溫度的學習型團隊。
- 家庭與伴侶：在忙碌工作之餘，維持高品質的傾聽與陪伴，營造安全感。

4. 體驗豐富度與生活藝術（生活層面）

- 評估焦點：生活的色彩、美感體驗、探索世界的足跡與心靈的充實感。
- 關鍵提問：我是否充分體驗了生命的樂趣？我創造了哪些帶來美感與感動的作品或回憶？
- 實例說明：
 - 藝術創作：將生活體悟與情感化為歌詞與音樂，建立獨一無二的創作作品庫。
 - 自然與探索：深入戶外與大自然，體驗高空或低空探索帶來的生命震撼。
 - 儀式感與慶典：用心策劃每一次的週年聚會或團隊新春聯誼，為生活留下深刻印記。

二、生命價值盤點的三步驟實作法

步驟	說明	實作工具與方法
1. 歷程回顧（過去）	列出人生重大轉折點與成就事件	生命曲線圖 ：畫出高低起伏，標註每個低谷帶來的學習與高峰帶來的價值。
2. 核心價值評估（現在）	歸納出最不可妥協的價值排序	價值觀卡片體驗 ：從50個價值觀（如：傳承、創造、真誠、愛）選出核心Top 5。
3. 遺產與影響力設定（未來）	設定想為世界或後人留下的資產	悼詞/墓誌銘寫作 ：想像未來希望親友如何描述自己，進而逆向設計當下生活。

...

生命價值的盤點不是為了打分數，而是為了釐清「什麼對自己最重要」，進而在未來的每一天，能將有限的時間與精力投注在真正具備永續價值的目標上。

你整理的這些方向很有參考價值,但是我也學過一個理論叫生命之圓,構成生命之圓的要素有,工作、家庭、健康、友誼、精神生活等等,比重因人而異，是否可以從這個角度再提出一些看法？

「生命之圓」（Wheel of Life）是一個非常經典且極具實用性的生命教練（Life Coaching）與系統思考工具。

相較於前面從「價值層面」（個人成長、社會貢獻、關係品質、生活藝術）進行抽象盤點，生命之圓更聚焦於「生活領域的資源分配與平衡」。如果說價值層面是生命的「靈魂」，那麼生命之圓就是生命的「骨架與輪胎」。

從生命之圓的角度切入生命價值盤點，可以從以下三個核心面向來思考：

一、 生命之圓的核心領域與價值盤點指標

生命之圓通常由 6 到 8 個領域組成，每個領域都代表一種生命價值的具體落實：

生命之圓領域	盤點焦點（資源投入與滿意度）	具體價值展現範例
1. 事業 / 工作 (Career)	成就感、影響力、專業轉化、天職使命	不僅是賺取收入，更是在組織或團隊中解決問題、傳承經驗、賦能他人。
2. 家庭 / 親密關係 (Family)	責任、安全感、無條件的愛、高品質陪伴	建立穩定深厚的情感支持網，陪同家人成長，留下共同的溫馨記憶。
3. 身心健康 (Health & Wellness)	活力、體能、心理韌性、內在平靜	維持強健的體魄以支持夢想，具備調節壓力與復原的能力。

生命之圓領域	盤點焦點（資源投入與滿意度）	具體價值展現範例
4. 友誼 / 社交 (Friendship)	信任、社群歸屬、共鳴、長青情誼	擁有能深度對話、相互扶持的知己（如數十年的老友），以及志同道合的夥伴社群。
5. 精神生活 / 靈性 (Spirituality)	核心信念、內在平靜、超我連結、天命	清楚知道自己「為何而活」，對生命有敬畏與感謝，擁有安定內心的哲學或信仰。
6. 個人成長 / 學習 (Growth)	好奇心、自我突破、新技能與視野	保持終身學習的熱情，勇於跨足新領域（如跨界學習新科技或藝術工具）。
7. 休閒 / 娛樂與創作 (Leisure & Creativity)	樂趣、美感體驗、自我表達、生活藝術	將生活體悟化為創作（如音樂、文字），或透過戶外探索與大自然深度連結。
8. 財務 / 資源 (Finance)	財務安全、資源分配的自主權	財務是支持生命之圓運轉的「潤滑劑」，重點在於是否能帶來選擇的自由而非束縛。
...		

二、生命之圓看「價值盤點」的三個關鍵思維

1. 圓的「平衡度」決定了行進的順暢度

- 生命之圓最深刻的啟示在於：**輪子能走多遠，不取決於最長的那根輻條，而是取決於整體是否平整。**
- 如果在事業與成長上拿了 9 分，但在健康或家庭只有 3 分，這個輪子滾動起來就會非常顛簸。盤點的價值，在於看見自己是否「過度過載」了某些領域，而「虧欠」了另一些領域。

2. 比重因人而異，關鍵在於「動態的自我覺察」

- 生命之圓沒有標準答案，每個人的「圓心」與「偏重」隨人生階段而改變：
 - **衝刺期**：工作與學習的比重可能極高。
 - **熟成期/成熟期**：精神生活、健康、友誼與傳承（事業的另一種形式）的比重往往大幅上升。
- 盤點不是要強求「平均分配」，而是確定「目前的分配方式，是否符合我現階段最珍視的價值序位」。

3. 領域間的「正向協同效益」(Synergy)

- 優質的生命之圓，各領域不是彼此搶奪時間的對立面，而是相互滋養：
 - 範例：將「休閒創作（音樂/戶外探索）」與「個人成長」結合，進而把獲得的體悟注入到「事業/體驗教學」中，同時還能透過「友誼/團隊」一起分享。這就是讓一個活動同時滋養生命之圓的多個面向。

三、如何用生命之圓進行實務盤點？

1. **繪製與打分（現狀）**：畫一個圓，分成 8 個扇形，以圓心為 0 分、外圈為 10 分，評估過去這段時間自己在各領域的「投入度與滿意度」。
2. **檢視缺口（覺察）**：連線後看看自己的輪子長什麼樣子？哪裡凹陷了？這個凹陷是否正讓你的生活感到焦慮或疲憊？
3. **重新設定優先順序（行動）**：選擇 1-2 個最想修復或提升的領域，思考：「如果要在這個領域提升 1 分，我下個月可以做出什麼具體的小改變？」

生命之圓讓抽象的「價值」變成了可觀察、可調整的「生活資源地圖」，能幫助我們在理清核心價值的同時，也过上更加平衡與圓融的生活。

你覺得幾歲時進行生命價值盤點是比較合適的？在青年期、中年期、老年期或什麼時候，各會有什麼不同呢？

生命價值盤點沒有所謂「最合適的固定年齡」，最好的時間點往往是「當你感覺到人生需要重新校準的方向時」，或者是生命遇到重大轉折（如換工作、結婚、退休、大病初癒、失去至親）的時刻。

不過，如果在人生的不同發展階段進行盤點，因為心理需求、生活重心與面臨的生命課題不同，盤點的**切入焦點、核心問題與效益**會有非常顯著的差異：

各人生階段進行生命價值盤點的差異

人生階段	核心生命課題	盤點的核心焦點	關鍵提問與反思
青年期 (約 20 - 35 歲)	探索與奠基 (自我認同、探索方向、建立基礎)	前瞻與定錨 關注於「我想成為誰？」與「未來的方向」。	* 關鍵提問： 我的價值是什麼？我投入什麼領域？ * 盤點效益： 在職涯選擇與資源投入上釐清方向，建立清晰路線。
中年期 (約 35 - 55 歲)	整合與校準 (事業衝刺、家庭責任、中年危機)	平衡與轉向 關注於「我目前走的路對嗎？」與「資源分配」。	* 關鍵提問： 我是否失衡？我對別人的期待的渴望？ * 盤點效益： 預防倦怠（Burnout），平衡事業、健康與生活，從「量」向「質」的過渡。
熟年/老年期 (約 55 歲以上)	傳承與圓滿 (角色轉換、退休規劃、生命回顧)	收穫與遺產 關注於「我留下了什麼？」與「生命的意義感」。	* 關鍵提問： 我創造了哪些價值？我何將智慧與經驗傳承下去？ * 盤點效益： 整合人生經驗，化遺憾為智慧，釐清精神資源，活出圓滿與傳承。

什麼時間點最適合動手進行？

比起生理年齡，以下「生命節奏的轉折點」更是絕佳的盤點時機：

- **定期節點**：每年的年末歲初、自己的生日，作為固定的「年度生命審計」。
- **角色轉換期**：畢業入職、結婚生子、升遷/創業、子女獨立（空巢期）、退休。
- **迷惘或卡關時**：當你感到內耗、對現狀失去熱情，或覺得「生命之圓」嚴重失衡時，盤點能重新找回掌控感。

任何年齡都是好的開始。年輕時盤點，是為人生打下穩固的羅盤；中年時盤點，是幫運行中的列車校準軌道；熟年時盤點，則是將滿園的果實細細品味並分享給世界。

針對想要做盤點生命價值的人,是否要做一些心理準備或是要準備什麼資料或者閱讀什麼書籍,你有沒有一些具體的建議？

進行生命價值盤點不是一項普通的「工作任務」，而是一場深入內心的「自我對話」。為了讓盤點過程順暢且具備深刻的啟發性，建議從**心理建設**、**資料準備**與**引導書籍**三個層面進行準備：

一、心理準備：建立安全且開放的內在空間

1. 接納真實，不急於自我批判

1. 盤點過程中，可能會看見過去的遺憾、失敗或「生命之圓」嚴重凹陷的部分。請保持「好奇與慈悲」（Curiosity & Compassion），將這些視為「客觀的生命資產與學習」，而非懲罰自己的工具。

2. 擺脫「應該」的社會期待

1. 誠實面對自己真正的渴望，區分「這是我想要的」還是「家人/社會認為我應該要的」。生命價值沒有優劣高下之分。

3. 接受「這是一個動態過程」

1. 不需要一次就找到終極的生命答案。將盤點視為一次「當下狀態的快照」，未來隨時可以重新調校。

4. 預留專屬的時間與靜謐空間

1. 安排一段不受打擾的連續時間（例如 2-3 小時或一個週末半天），遠離電子郵件與社交媒體，讓大腦沉澱。

二、資料準備：收集生命的「數位與實體足跡」

盤點不能只靠憑空想像，透過具體資料的梳理，能幫助喚醒記憶並發現隱藏的價值軌跡：

資料類別	具體準備項目	盤點時的關注焦點
人生時間軸與履歷	個人履歷、過往的工作日誌、參與過的重大專案紀錄	* 我在哪些事件中獲得最大的成就感？
		* 我克服了哪些重大挑戰？展現了什麼韌性？
作品與知識資產	寫過的文字、創作的作品（如音樂、繪畫）、講義、企劃書	* 我創造了什麼？我的核心技能與熱情在哪裡？
		* 有哪些思想或創作是我希望傳承下去的？
影像與記憶載體	舊相簿、手機相簿、日記、重要信件/感謝卡	* 哪些瞬間帶給我最深的快樂與感動？
		* 哪些關係是我生命中最珍貴的情感連結？
資源與軌跡紀錄	學習筆記、閱讀書單、行事曆、財務支出/投資方向	* 過去幾年，我把最多的「時間」與「金錢」花在哪裡？
		* 這是否符合我心中重視的優先順序？

...

三、推薦閱讀書籍與實用工具

以下精選幾本不同角度的經典書籍與評估工具，能提供極佳的理論架構與引導：

1. 經典架構與生命哲學類

- 《你要如何衡量你的人生？》(How Will You Measure Your Life?) / 克雷頓·克里斯汀生 (Clayton M. Christensen)
 - 推薦理由：運用管理學理論來審視人生，幫助思考如何分配資源於事業、家庭與個人信念，非常適合整合職涯與生命價值。
- 《活出意義來》(Man's Search for Meaning) / 維克多·法蘭柯 (Viktor E. Frankl)
 - 推薦理由：意義治療法創始人的經典之作，探討人在各種處境中如何尋找內在價值與生命的「為什麼」。

2. 實用工具與方法論類

- 《做自己的生命設計師》(Designing Your Life) / 比爾·波奈、戴夫·埃文斯 (Bill Burnett & Dave Evans)
 - 推薦理由：史丹佛大學最受歡迎的課程，提供「生命羅盤」、「好日誌」等具體工具，用設計思考來盤點現狀並進行生命實驗。
- 《Designing Your New Work Life》或《Designing Your Life Workbook》(實作手冊)
 - 推薦理由：搭配上上述書籍的學習單，有非常具體的引導表格可供填寫。

3. 心理學與價值觀評估工具

- VIA 個人強項測驗 (VIA Survey of Character Strengths)
 - 實用工具：免費線上心理學測驗 (有中文版)，能協助盤點出個人最核心的 24 種品格強項 (如好奇心、熱情、領導力、感恩等)，作為內在價值的客觀參考。

四、建議的實作起手式

準備好心理與資料後，可以從這三個簡單步驟開始：

1. 寫下「成就與感恩清單」：列出過去人生中最引以為傲的 10 個瞬間，以及最感恩的 5 個人。
2. 挑選 5 個核心關鍵字：從「真誠、創造、傳承、自由、連結、影響力、健康」等詞彙中，選出目前最不可妥協的 5 個價值。
3. 繪製「生命曲線」：以年齡為橫軸、情緒高低為縱軸，標出高光時刻與低谷，看看每個轉折點帶給你的禮物是什麼。

古人有提出立德、立功、立言，謂之三不朽，請解析此三不朽的意涵以及如何應用在盤點生命價值？一般人可以做參考依循嗎？

「立德、立功、立言」源自《左傳·襄公二十四年》，被後世稱為「三不朽」。古人認為生命肉身有限，但若能在這三個層面創造價值，影響力就能超越時空，達到精神上的永恆。

將「三不朽」從傳統儒家的政治抱負，轉化為現代人的生命價值盤點架構，是一套極具深度與傳承感的維度。

一、解析「三不朽」的核心意涵與現代轉化

1. 立德（樹立品德與榜樣）—— 內在修養與影響力

- **古義：**修養極高尚的道德品格，為後人樹立規範與表率。
- **現代轉化：**「我是個怎樣的人？我帶來了什麼樣的能量與溫暖？」
- **關鍵精神：**這是三不朽的根基。重點不在於是否聲名遠播，而在於個人品格、誠信、利他精神，以及在家庭、團隊與社群中留下的正向精神資產。

2. 立功（建立功業與價值）—— 外在貢獻與實踐

- **古義：**建功立業，對國家、社會建立卓越的貢獻與功績。
- **現代轉化：**「我做成了什麼事？我解決了什麼問題？」
- **關鍵精神：**將能力化為具體的行動與成果。包含在職涯中的專業成就、創業成果、培育團隊、組織推動，或在非營利領域中的社會創新與服務實踐。

3. 立言（留下思想與智慧）—— 知識傳播與智慧傳承

- **古義：**著書立說，提出洞見與思想，供後世思想借鑑。
- **現代轉化：**「我留下了什麼知識、經驗或創作？」
- **關鍵精神：**將一生的經歷、專業知識、人生智慧進行系統化的梳理與產出。不限於出版書籍，也包含撰寫文章、教學講義、音樂創作、影音記錄，甚至是經驗的世代傳承。

二、如何運用「三不朽」進行生命價值盤點？

運用三不朽進行盤點，能幫助我們從「內在修為」、「外在產出」到「精神延續」進行全面檢視：

三不朽面向	盤點切入點（自我提問）	具體盤點範例
立德 (品格與信任)	* 我恪守了哪些核心信念與價值？ * 在夥伴、親友眼中，我是一個怎樣值得信任的人？ * 我如何在逆境中展現韌性與正向影響力？	* 跨越數十年的真摯友誼與團隊信任關係。 * 在體驗教育中，始終保持「以人為本」、真誠陪伴學員的初心。 * 在組織轉型中展現的身教與領導風範。
立功 (貢獻與實踐)	* 我協助過哪些組織或團隊達成重要目標？ * 我推動了哪些具備社會或產業價值的專案？ * 我培育了多少人才與下一代？	* 近 30 年深耕體驗式學習，輔導企業與 NGO 建立團隊。 * 建立並營運探索教育團隊與知識分享平台。 * 陪伴無數青年找到人生定位與團隊凝聚力。
立言 (智慧與創作)	* 我將一生的經驗轉化為哪些形式的知識資產？ * 我有沒有形成自己獨特的引導或管理體系？ * 我創作了哪些能打動人心的作品？	* 撰寫與整理體驗教育講義、文章與網站觀點。 * 運用生成式 AI 創作上百首歌曲，紀錄生命體悟與情感。 * 透過營運網站與 YouTube 頻道，留存智慧產出。
...		

三、一般人可以做參考依循嗎？

完全可以，而且非常適合。

許多人聽到「立德、立功、立言」會覺得是聖賢或帝王將相的專利，但如果去除封建時代的宏大敘事，將其微型化（Micro-level）與生活化，這其實是一套適用於每個人的「生命影響力矩陣」：

1. **微立德（成為周圍人的微光）：**

不需要做全民道德楷模，只要在家中做一個慈愛負責的父母、在團隊中做一個值得信賴的夥伴、在生活中做一個真誠溫暖的人，這就是「立德」。

2. **微立功（做好一件有價值的事）：**

不需要建國立業，只要在崗位上兢兢業業解決問題、用專業照顧好客戶、把一個微型團隊帶好、或者把一個家庭經營得井井有條，這就是「立功」。

3. **微立言（記錄與分享你的故事）：**

不需要寫出傳世名著，只要將自己的專業心得整理成網誌、為子孫寫下家族故事、創作幾首屬於自己的歌曲、甚至寫下一本深刻的人生筆記，這就是「立言」。

總結：古今融通的生命盤點觀

古人的「三不朽」提供了高度，現代的「生命之圓」提供了廣度。

將兩者結合時：

- **立德** 對應的是生命之圓中的 **精神生活、友誼與品格修養**；
- **立功** 對應的是生命之圓中的 **事業發展、社會貢獻與財務責任**；
- **立言** 對應的是生命之圓中的 **個人成長、創作表達與智慧傳承**。

這種「古為今用」的盤點方式，能讓我們擺脫日常瑣事的牽絆，站在更長遠的生命縱軸上，看清自己已經累積了什麼、以及未來還想為這個世界留下什麼。

請幫我設計一份結合「立德、立功、立言」三不朽理念的個人生命價值盤點引導表。

這份引導表將古人「三不朽」的智慧轉化為**現代生活化、個人化**的實踐架構，結合了心理學與生命教練（Life Coaching）的自我提問設計。

您可以找一段安靜、不被打擾的時間，準備一本筆記本，順著表格與引導題，逐步記錄與梳理自己的生命足跡。

「三不朽」個人生命價值盤點引導表

第一部分：基本資訊與當前生命羅盤

- 盤點日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日
- 當前生命階段/狀態：_____（如：事業衝刺期、成熟傳承期、人生轉折期等）
- 本次盤點的核心目標：_____（如：尋找未來方向、整理過去累積、重新校準生活重心）

第二部分：三大面向核心盤點（問卷與自我對話）

面向一：立德（品格修養、正向影響與信任連結）

核心定義：不在於名聲大小，而在於你展現的內在品格、建立的深厚信任，以及你帶給周遭人的能量與溫度。

盤點維度	引導提問（請記錄具體的人、事、時、地）	我的紀錄與體悟
1. 核心信念	在過往的人生中，我始終堅守、不可妥協的 3 個價值觀是什麼？（如：真誠、利他、堅韌、學習）	
2. 信任與陪伴	我建立了哪些跨越時間、彼此無條件支持的深厚關係（家庭、老友、夥伴）？我如何維繫它們？	
3. 逆境身教	當面對人生低谷、不確定性或挑戰時，我展現了什麼樣的心理韌性？我給了旁人什麼樣的力量？	
4. 精神資產	如果親友或夥伴用 3 個詞彙描述我的品格與個人特質，他們會選擇哪 3 個詞？這符合我的期待嗎？	

...

面向二：立功（實踐貢獻、團隊成就與問題解決）

核心定義：不在於功名利祿，而在於你運用自己的專業與天賦，完成了哪些有價值的任務、培育了多少人、解決了什麼問題。

盤點維度	引導提問（請記錄具體的人、事、時、地）	我的紀錄與體悟
1. 核心成就	我在職涯或個人生命中，最引以為傲的 3~5 個成果或重大專案是什麼？	
2. 人才培育	我曾陪伴、引導、輔導或賦能過哪些人（學員、後輩、孩子、團隊）？他們的成長帶給我什麼感動？	
3. 組織與社群	我曾參與、建立或維繫過哪些社群/團隊/平台？我為這些組織注入了什麼長遠的價值？	
4. 資源轉化	我如何將過去累積的時間、金錢或人脈等資源，轉化為對他人或社會具備正向改變的事物？	
...		

面向三：立言（智慧提煉、經驗傳承與藝術創作）

核心定義：不在於著書立說，而在於你是否將一生的體驗與智慧轉化為某種載體（文字、教學、創作、影像），留給後人或這個世界。

盤點維度	引導提問（請記錄具體的人、事、時、地）	我的紀錄與體悟
1. 經驗沉澱	我在專業領域或人生體驗中，提煉出了哪些獨到的觀點、方法論或心法？	
2. 智慧載體	我目前留下了哪些形式的知識與創作資產？（如：文章、講義、網站、簡報、影音、歌曲、日記等）	

盤點維度	引導提問（請記錄具體的人、事、時、地）	我的紀錄與體悟
3. 故事與體悟	我人生中最大的挫折教了我什麼？如果只能給下一代（或青年人）三個生命忠告，那會是什麼？	
4. 願景創作	我還有什麼想透過文字、音樂、視覺或實體書籍表達出來的思想或感情？	
...		

第三部分：整合與未來行動宣言

完成上述三大面向的盤點後，請對照您的紀錄，進行最後的統整思考：

1. 生命成就三問（矩陣摘要）

- 我最珍視的「德」（我想被記住的品格）：

- 我最驕傲的「功」（我最精彩的貢獻）：

- 我最深刻的「言」（我最想傳承的智慧）：

2. 未來校準計畫（未來 1-3 年）

根據這次盤點，我發現自己目前相對薄弱或最想進一步深化的面向是：【立德 / 立功 / 立言】。

- 下一個階段的微行動：
 1. 立德行動：我打算在本月主動關心或深化哪一段重要的關係？

 2. 立功行動：我打算聚焦在完成哪一個最具價值的專案或賦能計畫？

 3. 立言行動：我打算在接下來半年，將自己的哪一份經驗或體悟整理成具體的作品/文章/歌曲？ _____

完成引導表後，您可以繼續：

將這份表格匯出為可列印的
Markdown/Word 格式



探討如何用生成式 AI 工具來輔助「立言」階
段的寫作與整理

