

自我驅動力

講師:高明智

2018年8月23日



老師簡介



高明智
Jack Kao
總經理
奈普敦學習顧問

學歷：台灣大學政治系公共行政組畢業(1982)

政治大學公共行政研究所碩士畢業(1984)

經歷：長江人力資源研究發展中心總經理

管理雜誌、突破雜誌、總經理兼總編輯

宏碁電腦、台安電機、東元電機人力資源主管

空大面授講師

(管理哲學、人力資源管理、政府與企業、研究方法)

職訓局企業人力資源發展輔導團顧問

中央大學人力資源管理研究所企業導師

榮譽：東元電機榮獲國家品質獎(1995)

經濟部及工業總會績優人力培訓獎

(1992/台安電機，1994/東元電機)

APEC人力資源專案小組傑出教育訓練模式獎(1995/加拿大)

著作：我國行政機關辦公室自動化發展政策之研究(1984)

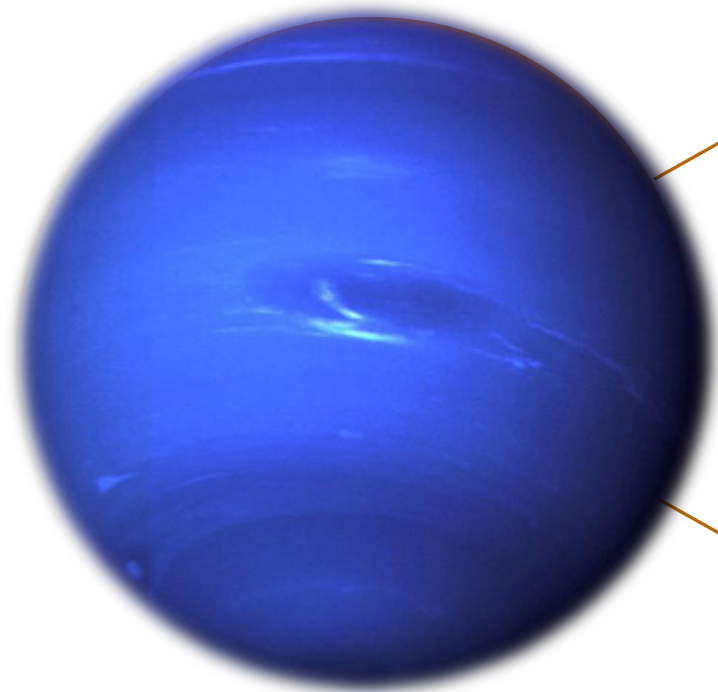
飛天的能力(1995)，專家變贏家(2000)

心旅(2007)，我的心經(2008)

樂趣：研究人與組織發展，立志做一個教育工作者

從事管理與教學工作30年

授課經驗超過300家公司組織



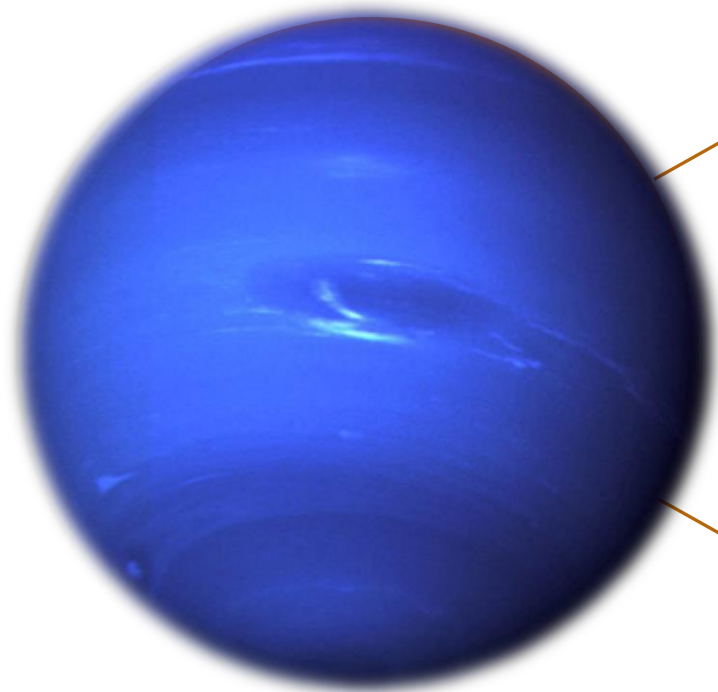
Neptune(海王星)

學習

- 組織學習
- 團隊學習
- 個人學習

心智

- 管理智慧
- 情緒智慧
- 佛法智慧



Neptune(海王星)

學習

- 組織學習
- 團隊學習
- 個人學習

心智

- 管理智慧
- 情緒智慧
- 佛法智慧



Agenda

- 自我驅動力
- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵
- 雙向交流Q&A



Agenda

- 自我驅動力
- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵
- 雙向交流Q&A

懈怠

以舊方
式做事

原地
踏步

到不了
夢想



Agenda

- 自我驅動力
- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵
- 雙向交流Q&A

人人皆有
自覺自省
自我安裝
驅動程式

原地
踏步

到不了
夢想

懈怠

以舊方
式做事



Agenda

- 自我驅動力
- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵
- 雙向交流Q&A

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

創新
自信



Agenda

- 自我驅動力
- 自我管理
- 自我精進
- 自我省視
- 自我激勵
- 雙向交流Q&A

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



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>





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

皆我師



我以外



宮本武藏，學習劍術，萬物研修，日本第一

耆婆童子
名醫賓迦羅學醫
採不能做藥的草



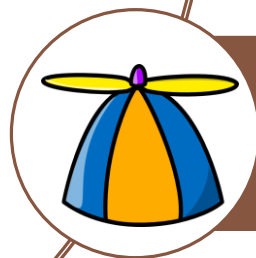
自我驅動的譬喻：替自己安裝一個



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。



自我管理？

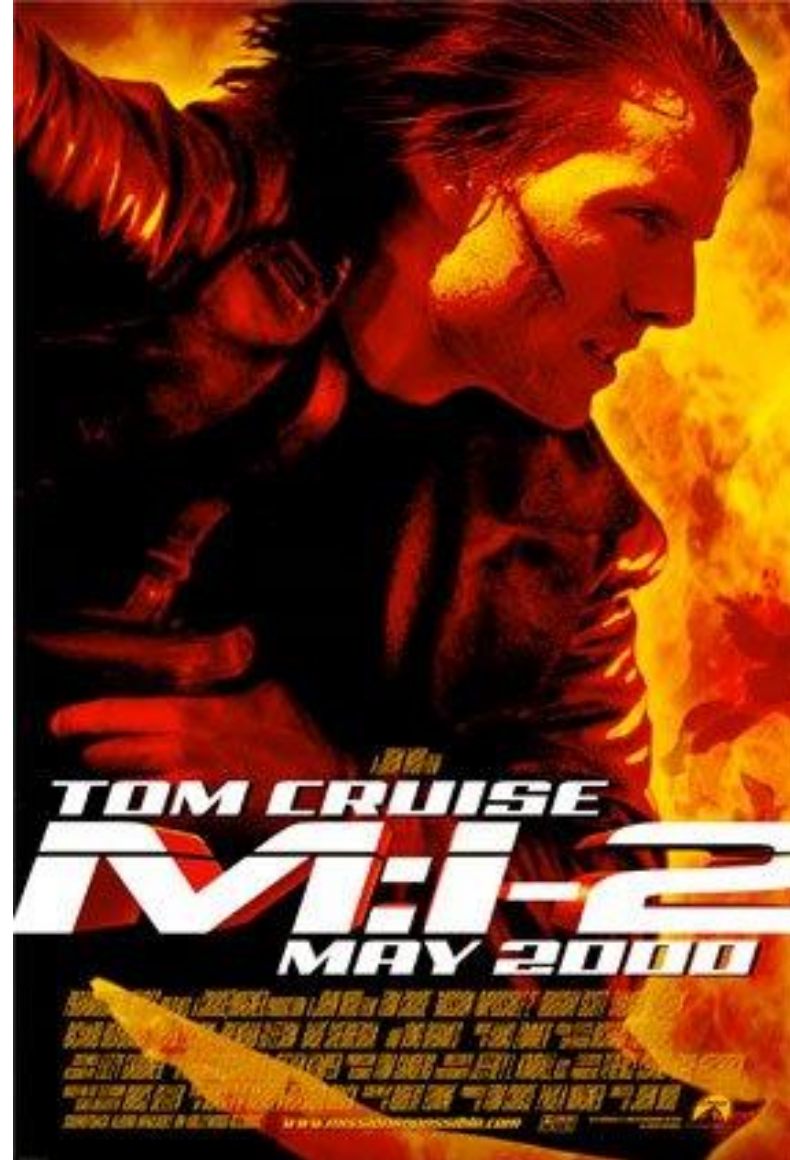


睡眠惺忪的身體會自動準時醒來嗎？
很愛說話的嘴巴會自動停止說話嗎？
意興闌珊的心情會自動點燃激情嗎？
答案可能都是不會，但如果需要的時候，該如何啟動呢？
管理自己的人生，從管理自己的小事、身邊的事開始。
自動自發，訂定目標，追求品質，改善效能，精益求精。
管理好自己，快樂、成就感、幸福感就會出現，你會感受到。





變臉



不可能的任務二



赤壁

吳宇森

吳宇森，SBS，BBS，出生於廣州，成長於香港，是香港及好萊塢導演及編劇。畢業於九龍的協和小學，而中學曾就讀地利亞修女紀念學校及在位於大坑東的路德會協同中學畢業。1973年，吳宇森首次獨立執導電影。 [維基百科](#)

出生： 1946 年 5 月 1 日（71 歲）， [中國廣州市](#)

配偶： [牛春龍](#)（結婚於 1976 年）

即將上映的電影作品： [追捕](#)

著作： [John Woo: Interviews](#)， [John Woo's Seven Brothers](#)， [更多](#)

獲獎紀錄： [香港電影金像獎最佳導演](#)， [香港電影金像獎最佳電影](#)， [更多](#)

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，被胡金銓導演感動，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。



吳宇森個案的心得



這個個案給你的學習、心得與啟發？

自我管理—吳宇森個案的啟發

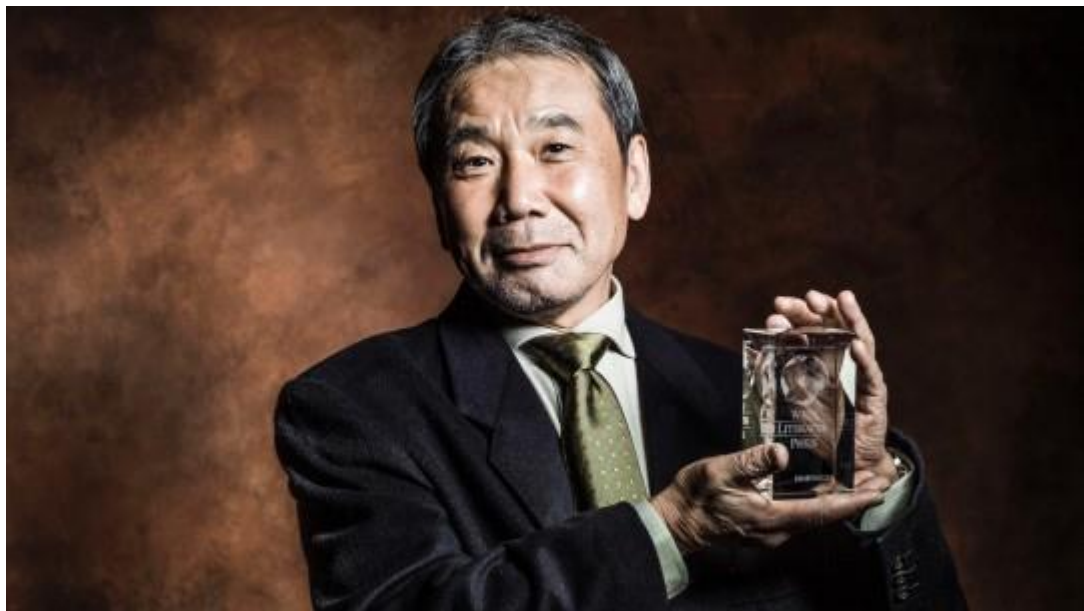
- ✓ 沒有懷才不遇這種事情
- ✓ 遇到困境要自我突破(靠自己)
- ✓ 補充自己的不足
- ✓ 善用各種資源



自我管理——吳宇森個案的啟發

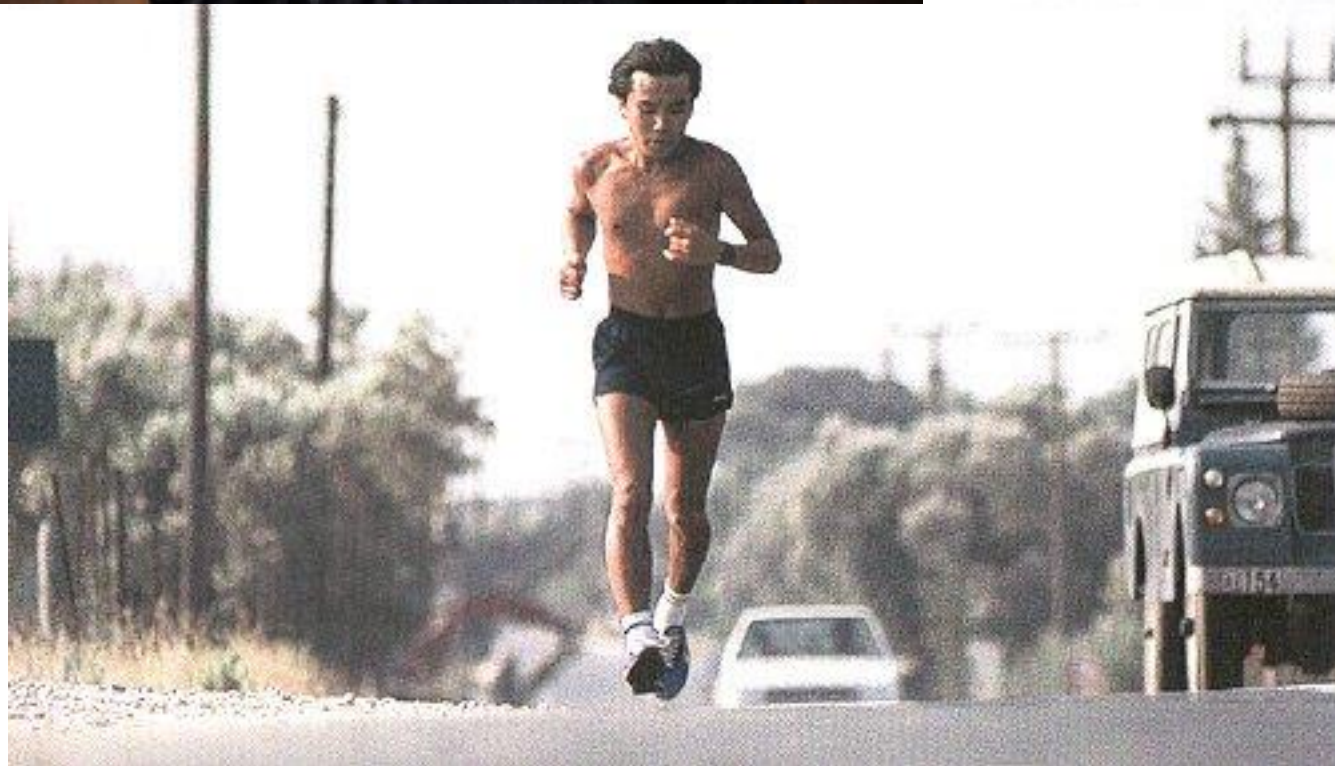
- ✓認真做好每一件事
- ✓專注的做一件事
- ✓機會來之前要做好準備
- ✓要廣結善緣





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

- 他當時是熱情的「養樂多燕子隊」粉絲。那天，養樂多燕子隊迎戰對手「廣島鯉魚隊」。養樂多燕子隊的安田，是個五短身材、胖乎乎的投手，善投極難對付的變化球。第一局，安田輕輕鬆鬆叫廣島的進攻吃了零蛋，接著第一局下半，剛從美國來的迪布·希爾頓，打出了左線安打。
- 球棒準確擊中快速投來的球，清脆的聲音響徹球場。希爾頓迅速跑過一壘，輕而易舉地到達二壘，「對了！寫篇小說試試！」就在那個瞬間，春上村樹下定決心。
- 「我還清晰地記得那晴朗的天空，剛剛回復了綠色的草坪觸感，以及球棒發出的悅耳聲響。在那一刻，有什麼東西靜靜地從天空飄然落下，而我明白無誤地接受了它。」

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」

村上春樹個案的心得



□ 這個個案給你的學習、心得與啟發？

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

自我管理的六大管理

時間管理

目標管理

健康管理

關係管理

財務管理

情緒管理



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

自我精進？

小和是棒球校隊的投手，他輸了今年的錦標賽後與新來的教練對話。

小和：我已經努力了，為什麼達不到預期的成果？

教練：你有一百分的力量，你盡了幾分？

小和：八十多分。

教練：那對手盡了九十分的力量，當然贏你了。

小和：為什麼我努力了兩年，只進步一點點？

教練：你當初曾訂定目標要進步多少嗎？

小和：有，但不是很明確。

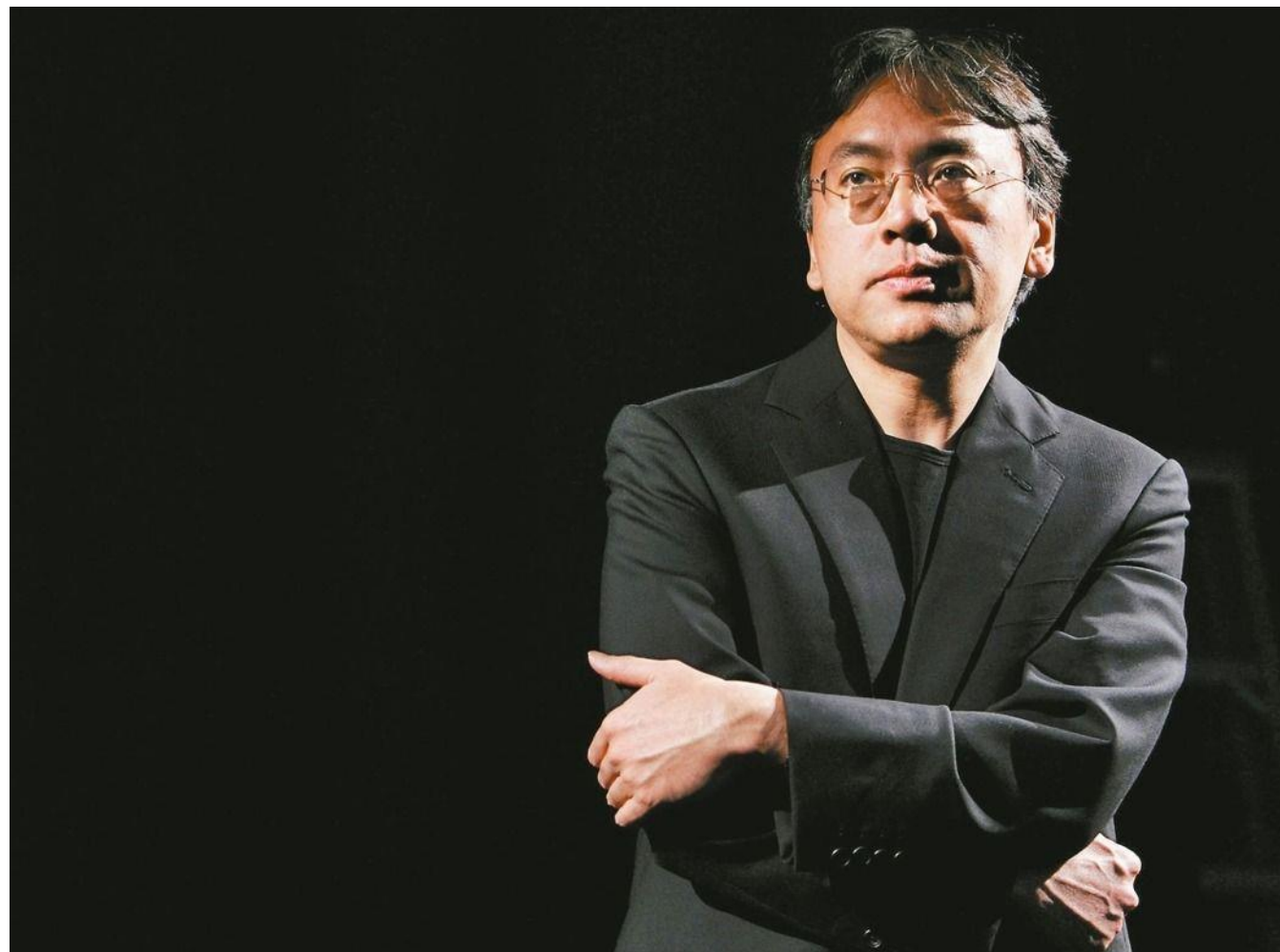
教練：這就對了，如果當初訂下要成為全國第一的目標，也認真練習，成績會大不相同。

小和：為什麼我覺得練習很累？

教練：那是因為你還沒有找到正確的方法與樂趣。



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 (1993上映)



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。

石黑一雄，OBE FRSA FRSL是英國的小說家和劇作家。生於日本長崎縣長崎市，1960年五歲時隨父母移居英國，1983年正式入籍英國。

石黑一雄是當今英語世界最著名的作家之一，四次入圍布克獎，並在1989年憑藉作品《長日將盡》獲得此獎。他在2005年出版的長篇小說《別讓我走》被《時代周刊》評選為「2005年度十佳小說」和「1923年至2005年間百部優秀英語小說」。他最新一部長篇小說《被埋葬的記憶》出版於2015年。2008年，《泰晤士報》將石黑一雄列為「自1945年以來最偉大的50位英國作家」第32名。

電影：別讓我走，長日將盡，異國情緣，The Saddest Music in the World

獲獎紀錄：布克獎，大英帝國勳章，藝術與文學勳章，諾貝爾文學獎，Costa Book of the Year

學歷：肯特大學，東英吉利大學



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

破

立

史上最會得獎的設計師！
囊括 Reddot、iF、IDEA、
G-mark，拿下國際設計
逾百座大獎！

身為兩次獲得美國IDEA、
德國紅點（Red Dot）、
iF三大設計金獎之「金獎
三冠王」！

他是怎麼辦到的？

謝隆雅



「別人給我的框架與限制，我通常當作是
突破的起點。」

「我從小就躲在想像世界中生活，不需要
靠旅行、運動、靜坐或其它外在的活動來
刺激我的想像，很多想法平常就在累積，
需要用的時候就像水龍頭一開就有。」

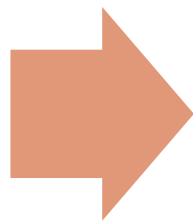
創業二十多年的他並非一帆風順，第一個十年他還很年輕，把**設計專業**奉為主
臬、**客戶需求**視為關鍵，至於**股東的期待**卻沒有足夠的認識導致誤判，單純以
為「只要好好做設計、滿足客戶就好了」。到了第二個十年，因為得獎而接觸
更多的資本市場，也在跌跌撞撞中學習，是他近年來**反省很多**的一塊。

他關心新一代設計師的前途。新世代在設計上最大的問題不是才華和能力，而
是缺乏對當代的熱情和使命感。關於工作和人生，他始終相信來自上帝的呼召
（ calling ）。從別人的需要看見自己的責任，那就是一個呼召。

「如果在工業設計領域發展，你的起心動念太
薄弱、缺乏**熱情**和**使命感**，絕對無法啟動設計
的創意引擎。這是做設計一定要有的態度。」

「設計，從不設計開始」，這是他奉行不渝的設計哲學。如果沒有回到這樣起心動念的討論，再怎麼設計，終將注定被框架在現有的思維，而無法進行破壞性創新，所以設計對他來說，就是「**做最根本解決**」的**思考方式**，所以做出來的東西不只是不一樣而已。以杯子而言，消費者其實是「**買一個喝水的方法**」。同理，牆上的掛鉤也只是人們「**買一個東西放在牆上的方法**」。

Back to the Basic

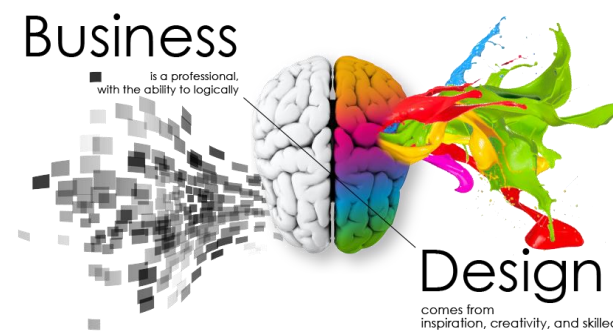


破壞性創新

他的設計創作速度是很快的，因為不得不快。如果用電影製作來比喻，他經常擔綱原創劇本和導演的角色，需要和其他單位溝通與運籌帷幄包括服裝、道具、音樂、美術、攝影、剪接、宣傳等事宜，設計不是靈光乍現，是柴米油鹽的浩大工程。所幸，他非常享受在設計的過程裡調度與整合資源的過程，就算其中有數不清的、硬梆梆的管理和財務工作都是**甜蜜的負擔**—必須要成就理性的部分，才可安心享受設計產出的感性與成就感。



他回想剛創業時，只接幾種案子。第一，有錢賺；第二，沒什麼錢賺，但是很有趣；第三，雖然沒有前兩者，具有指標性，可以塑造設計地位和磨練團隊實戰能力。如果缺少這些元素，他寧可不接案。而創業，他認為絕對是設計工作者可以徹底執行創意的過程。設計創業要成功，也不是只有產品好這件事情要關注而已，還要兼顧股權結構、股東關係、經營管理、團隊建構、品牌精神、企業文化等不同面向。創業的代價也許很高，但絕對是很棒的，前提是：如果你像他，希望這個世界因此不一樣。



「設計的最高境界，難道不就是一份單純的感動？」

如果，設計師們的努力真的能讓台灣的設計力更強、更有影響力，足以驕傲地說「設計讓世界更加美好」，那將是所有事業夥伴和團隊成員的努力有所回饋、靈魂得以悸動的珍貴時刻。

那麼，他這樣說「我對設計的價值與信仰，全都在這裡了。」



自我精進--謝隆雅個案的啟發

- 突破各種框架與限制
- 平常累積想法與養分
- 高度的熱情和使命感
- 回歸原點思考的創意
- 讓感性與理性能融合
- 享受在設計的過程裡
- 相信設計讓世界更好



分享:我見過的自我精進人物



從自我管理到自我精進

- 管理大師彼得·杜拉克（Peter Drucker）一生出版了39本著作，其中四分之三是完成在60歲之後。
- 張忠謀55歲才創立台積電，卻開啟了「晶圓代工」的全新商業模式。為什麼，一般人到了準備退休的年齡，他們的職涯卻能更上一層？
- 在以96歲高齡辭世前，杜拉克已經持續奉行「**三年式主題學習**」超過60年，不間斷地研究各種主題，所以他可以談論**社會、政治、美術、歷史**等各種知識。而在一夕數變的科技業，張忠謀又是透過何種學習方式，始終引領公司走在產業尖端？



“I’m more interested in people than I am in how businesses work.”

Peter Drucker

從自我管理到自我精進

- 1. 有目標：一定要跟上「產業的發展」
- 2. 有紀律：要每天花時間，將知識內化
- 3. 有計劃：打好基礎，結交專業人士
- 4. 有綜效：各種能力的累積產生綜合成效

7 ways to make yourself more intelligent

- Time
- Decision
- Action
- Choice
- Thinking
- Learning
- Achievement



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

自我省視？

藥山惟儼問高沙彌：「聽說長安很熱鬧？」

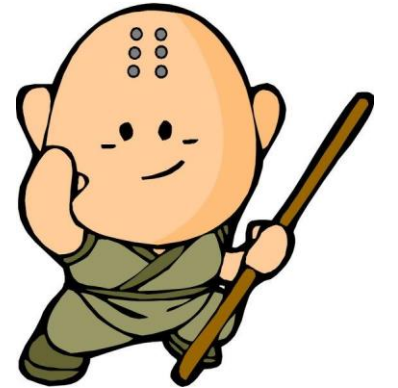
高沙彌說：「長安是很熱鬧，但我的心很平靜祥和。」

藥山問他：「你這個境界是從看佛經得到的，還是向老師請教以後得到的？」

高沙彌說：「都不是。」

藥山又問：「很多人跟你一樣，不看佛經也不向老師請益，為什麼他們得不到？」

高沙彌答：「不是他們得不到，而是他們不肯承擔。」



這是出自《景德傳燈錄》的一則公案。「禪」的精神，是反躬自省、從自身做起。這則饒富趣味與啟發的公案，可以讓我們反省；自我省視，是修行，也是做人做事的重要功夫。



我們讓這個國家現代化的方式，
就是毀掉所有緬甸的民族文化。
目的並不是帶給他們文明，而是
把垃圾帶給他們。



我們讓這個國家現代化的方式，
就是毀掉所有緬甸的民族文化。
目的並不是帶給他們文明，而是
把垃圾帶給他們。

沒有《緬甸歲月》，不會出現《一九八四》和《動物農莊》；
要真正讀懂喬治·歐威爾的小說，必須先讀他的首部自傳小說《緬甸歲月》



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？

反省是成功的加速器——伯啟的故事

□ 夏朝時候，一個背叛的諸侯有扈氏率兵入侵，夏禹派他的兒子伯啟抵抗，結果伯啟打敗了。他的部下很不服氣，要求繼續進攻，但是伯啟說：「不必了，我的兵比他多，地也比他大，卻被他打敗了，這一定是我的德行不如他，帶兵方法不如他的緣故。從今天起，我一定要努力改正過來才是。」從此以後，伯啟每天很早就起床工作，粗茶淡飯，照顧百姓，任用有才幹的人，尊敬有品德的人。過了一年，有扈氏知道了，不但不敢再來侵犯，反而自動投降了。

反省是成功的加速器——伯啟的故事

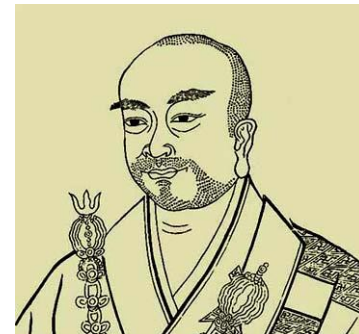
□ 這個故事說明了什麼？正如《法句經》所言：
「**不好責彼，務自省身；如有知此，永滅無患。**」
當我們遇到失敗或挫折，假如能像伯啟這樣，不去責備別人，而是肯虛心地檢討自己，即時改正自己缺失的地方，那麼最後的成功，必然是屬於我們的。



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



廖瓊枝

台灣第一苦旦，東方最美的詠嘆調。這些都是加在現年82歲（1935年出生）廖瓊枝身上的美譽。他幼年時遭逢很多苦難，三歲時母親船難過世，祖父母也相繼過世，14歲時即將自己賣身給歌仔戲團，只為了能夠生活，也開始了他的學戲生涯。「在我最苦的時候，是歌仔戲讓我有一個家。」她認真學「唱念做打」，紮實的基本功加上做活戲(即與演出)累積很多經驗，奠定了堅強的實力



廖瓊枝

出身寒苦，心思善感，能將豐富的情感融入戲中，如泣如訴的哭苦調，讓她坐穩台灣第一苦旦的地位。當時因逢歌仔戲的全盛時期，讓她經歷了內台戲、外台戲，廣播、電視等不同時期，並且創下許多第一，是第一位在電視演出的歌仔戲的旦行角色，並獲得許多獎項。

1977年在子女勸說下，退出歌仔戲演出。1980年因為許常惠教授之邀，演出「台灣民間樂人音樂會」，精湛的唱腔獲得廣大的好評與回響。受到許常惠教授的感召與影響，開始了他的想要傳承歌仔戲的傳藝生涯第二春。



廖瓊枝

「歌仔戲要復興首先要有觀眾，否則有再多的演員都是空談。」她決定從組織與指導社團培育觀眾著手。她投入歌仔戲社團，從沒錢、沒人做起。從社團，到組成劇團到學校創設專門科戲教育，堅定不移地向前行。她曾任國立台灣戲曲學院歌仔戲學系兼任教授，及多所大學的駐校藝術家，在2012年獲國立臺北藝術大學名譽博士學位。

一路走來，「秉持著幫歌仔戲做點事」的傻勁，堅持到底。除了培育人才，也留下超過十部的劇本，為自己的人生寫下精彩的一頁。



2017年生物及醫學
諾貝爾獎得主的發現，
讓我們自省

使你變醜
變笨原因

晚睡晚起
生理時鐘
失調

覺醒：
早睡早起
生活規律

托爾斯泰

□ 俄國作家列夫·托爾斯泰出生於一個富豪家庭，卻整天到處遊蕩不務正業，甚至曾一度被人們看作是沒有前途的小夥子。後來托爾斯泰逐漸認識到自己的錯誤，告誡自己這樣只會斷送自己的將來。

□ 於是他發自內心地自責，**把自己最易犯的錯誤寫在紙上，並不時地提醒自己**。他的人生因發自內心的反省而改變，世界文學史也因而有屬於他光輝的一頁。



《司馬光警枕勵志》

- 司馬光是個貪玩貪睡的孩子，為此他沒少受先生的責罰和同伴的嘲笑，在先生的諄諄教誨下，他決心改掉貪睡的壞毛病，為了早早起床，他睡覺前喝了滿滿一肚子水，結果早上沒有被憋醒，卻尿了床。
- 於是聰明的司馬光用圓木頭作了一個警枕，早上一翻身，頭滑落在床板上，自然驚醒，從此他天天早早地起床讀書，堅持不懈，終於成為了一個學識淵博，寫出了《資治通鑒》的大文豪。



失敗挫折

荒唐遊蕩

成功得意

貪玩貪睡

自我省視

自我覺察

輔助工具

提醒自己

新的行為

好的結果

自我省視的學習(Lesson Learned)



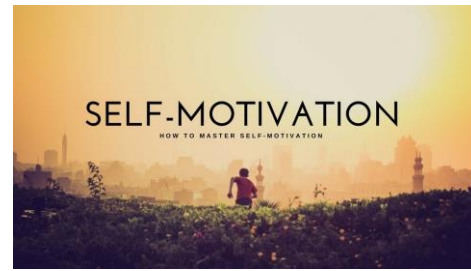
自我激勵

□ 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

自我激勵？



自我激勵要學的是一種態度，一種信念，學習如何在心中常保「法喜禪悅」的狀態。

環境快速變化，但我們又不能改變環境，令我們擔心害怕的諸多事物以及厭煩的對象一直存在那裏。有一天，你心念轉了，心簡單了，心安靜了，澄明思慮，由內感受到一股明確但難以言喻的力量出現，那就是「法喜禪悅」。

自我激勵不是讓自己隨時隨地都很興奮，而是學會不怕挫折，走出低潮，再創高峰，永續經營。當遇到人我是非，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。



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。

吳尚洋個案的啟發



自我激勵——吳尚洋個案的啟發

- 在逆境中，能夠不氣餒，找到一條出路。
- 能夠自我激勵，繼續朝著自己既定的目標與方向前進。
- 持續的精進，進步與成就感是最好的激勵。
- 擁有樂觀的心態，才能讓我們難行能行。
- 對花藝的熱愛，就像談戀愛的感覺一樣。
- 保持初發心，心中想要達成理想目標的心。





只有 堅持與努力
才能定輸贏。



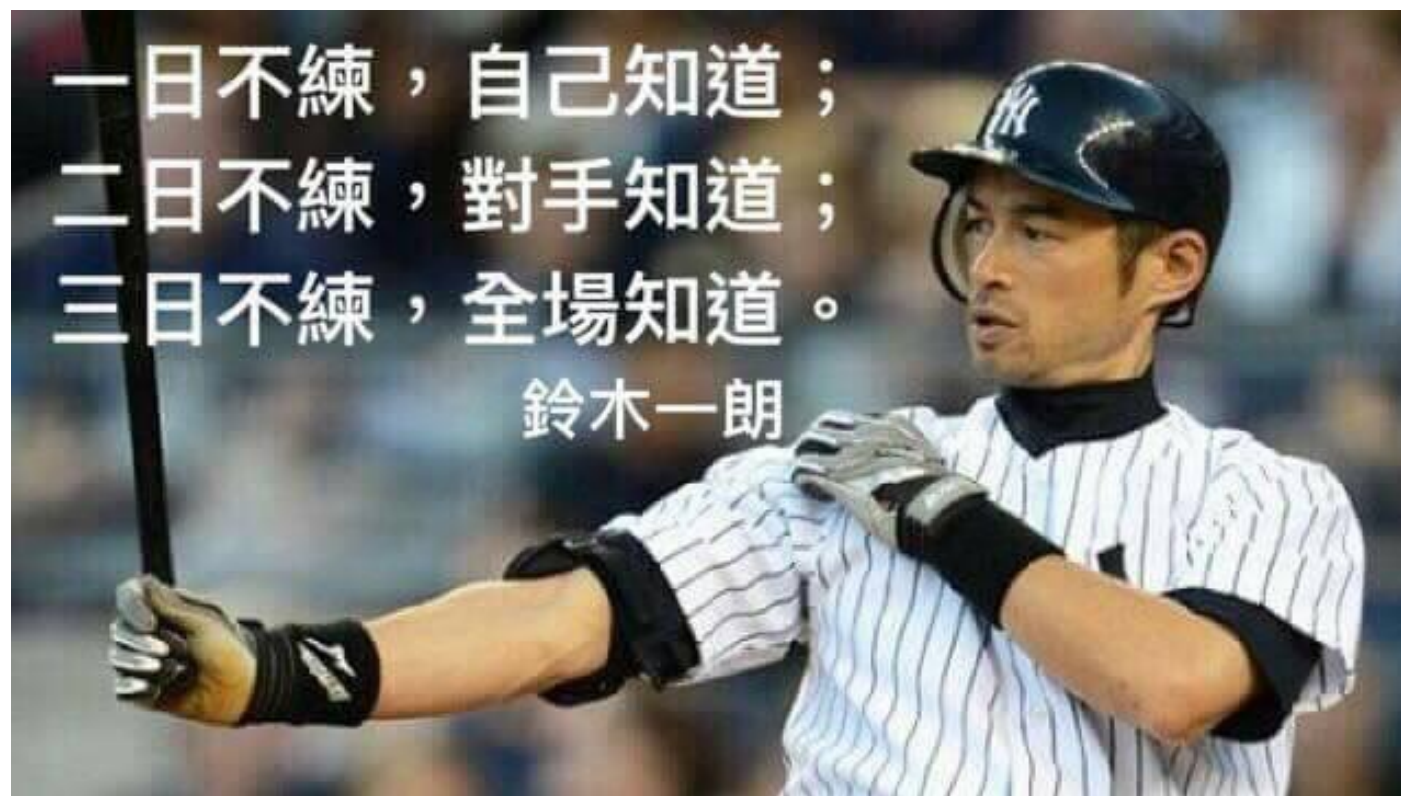
ICHIRO SUZUKI 51

年休
二日



自我激勵——鈴木一郎

- 規律的生活
- 規律的訓練
- 清楚的目標
- 不斷的突破
- 高度的熱情
- 傑出的績效
- 滿意的人生



自我激勵——唱歌跳舞



自我激勵的十句話



- 第一句話：無時不刻都要記得，我是唯一。
- 第二句話：每天起床時要告訴自己，今天要比昨天更進步。
- 第三句話：走出家門時別忘了，微笑是您最好的招牌。
- 第四句話：遇到難題時要自問，現在我可以怎麼做。
- 第五句話：遭遇挫折時要明白，逆境讓我更堅強。
- 第六句話：與人相交時要想到，三人行必有貴人。
- 第七句話：意見不合時要牢記，溝通比對錯更重要。
- 第八句話：前途茫茫時要相信，困境會過去的。
- 第九句話：工作失利時要轉念，失敗表示要換個方法才會成功。
- 第十句話：灰心喪志時要記得，成功只屬於堅持到底的人。

分享：你如何自我激勵(自我療癒)？



自我驅動力的 四大能力的信念 (共四十條)

自我管理的十大信念

- 顧好自己的嘴巴，不亂說話
- 沒有人監督的時候，也會嚴格要求自己
- 吃得苦中苦，方為人中人
- 給自己明確奮鬥的目標
- 知道時間比金錢更重要
- 每天都要認為今天就是自己的最後一天
- 不要等到萬事俱備才採取行動
- 養成做事的好習慣
- 保持自己身心的健康
- 認真做好現在手上的每一件事



自我精進的十大信念

- 縮小自己，以謙卑的態度待人
- 用心觀察週週環境人事物的變化
- 理解到智慧就是財富
- 提升思考力，訓練自己的判斷力
- 相信越是不可能的事做起來越順利
- 懂得多方嘗試，善用多元的方法
- 遇到困難時，總是能柳暗花明又一村
- 參考專家意見但能夠找出正確的見解
- 讓自己的煩惱與人際的困擾愈來愈少
- 能夠很淡定自在地看待成功與失敗



自我省視的十大信念

- 學習說好話，適時的稱讚他人
- 學會認真傾聽，聽出他人心聲
- 學習尊重別人，別人也會尊重我們
- 施比受更有福，適時的布施行善
- 對待任何人都能保持禮貌和熱情
- 在適當的時間地點說適當的話
- 不要為了工作而忽視家庭與親情
- 做人要嚴守誠正信實，顧好自己的名聲
- 把自己的心專注在一個地方，一心一念
- 學會知足與感恩，以這樣的心情過日子



自我激勵的十大信念

- 相信任何事都有可能
- 只要願意就能夠做到
- 相信人有無限的可能
- 善用自己的長處與潛能
- 不要在乎他人的掌聲
- 把吃苦當吃補
- 不可能人人都是王子或公主
- 常常心存感恩
- 天天虔誠祈禱
- 保持心寬念純



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





藥師琉璃光如來十二大願



- 第一生佛平等願，我能展現自信自尊，人人平等無高下，真幸福。
- 第二開曉事業願，我能選擇行業，士農工商行行出狀元，真幸福。
- 第三無盡資生願，我能不貪不爭，能得溫飽，免於匱乏，真幸福。
- 第四安立大道願，我能信仰三寶，安心入人群幫助他人，真幸福。
- 第五戒行清淨願，我能懺悔己過，守戒反省，自淨情意，真幸福。
- 第六諸根具足願，我能滿意自己容貌，不需去整形美容，真幸福。
- 第七身心康樂願，我能照顧自己，離諸病痛，無憂無慮，真幸福。
- 第八轉女成男願，我相信天地陰陽調和，男女相輔相成，真幸福。
- 第九回邪歸正願，我的心中有正見，免於誤入邪見稠林，真幸福。
- 第十從縛得脫願，我能保持警醒，一旦犯錯，趕緊脫離，真幸福。
- 十一得妙飲食願，我不論吃什麼都好吃，有得吃就滿足，真幸福。
- 十二得妙衣具願，我舉止穿著合禮儀，展現受歡迎品味，真幸福。

學無止境
無時不在學
遇事而學
解了而後覺
恆覺而不退
謂之摩訶薩

證嚴法師

20130531 《靜思妙蓮華經》 恆覺不退菩提心

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



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

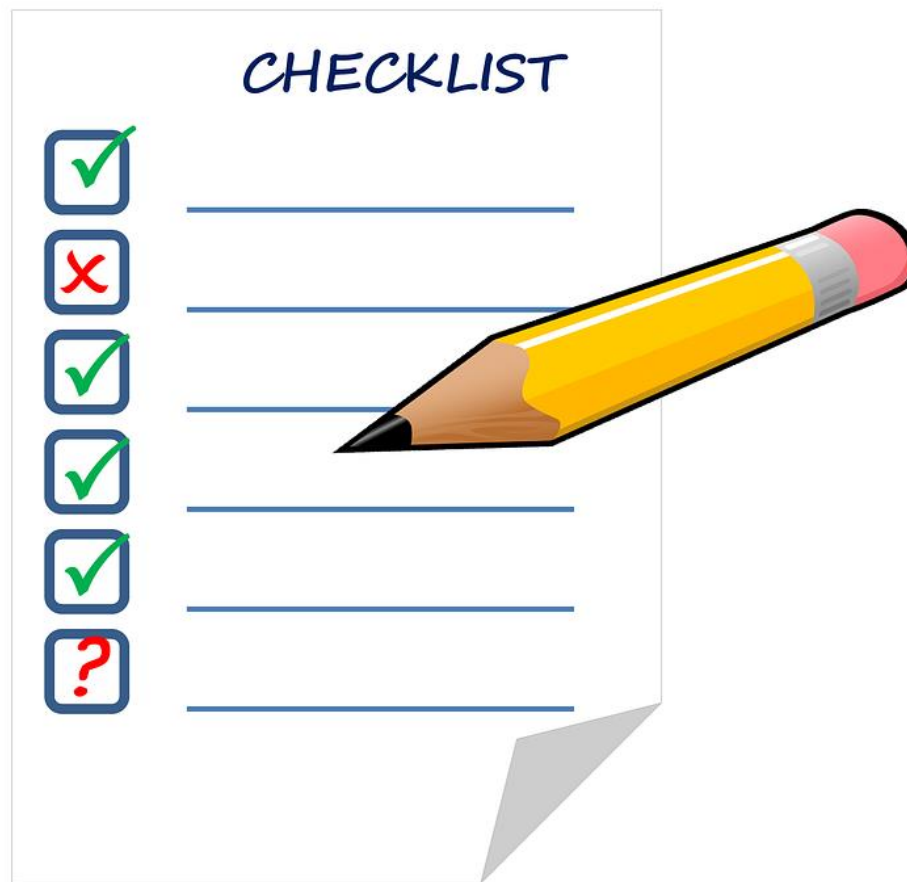
替自己安裝一個
自我驅動程式吧



雙向交流



自我驅動力的自我檢核表



自我管理

- 我能夠自動自發的有效達成工作目標。
- 我說話算話，重視珍惜自我品牌價值。
- 我努力找方法達成目標，好還要更好。
- 我遇到困境會自我突破，不怨天尤人。
- 我認真、專注、用心地做好每一件事。



自我精進

- 我勇於學習與承擔，積極提升自我，開發自我。
- 我會補充自己的不足，在機會來臨前做好準備。
- 我會激發潛能，不斷地改善，追求好還要更好。
- 我會用心付出，在時間空間人與人間追求卓越。
- 我會培養自己，要求自己具備獨特的競爭能力。



自我省視

- 我有經常思考學習的習慣，不斷地釐清自我的價值。
- 我養成定期自我省思的習慣，自我紀錄並確實改善。
- 我會修正自我習氣，端正行為，達到人際圓融圓滿。
- 我會不斷地反省，自己是不是問心無愧，無怨無悔。
- 我關心社會環境與眾生，期許達到自利利他的結果。

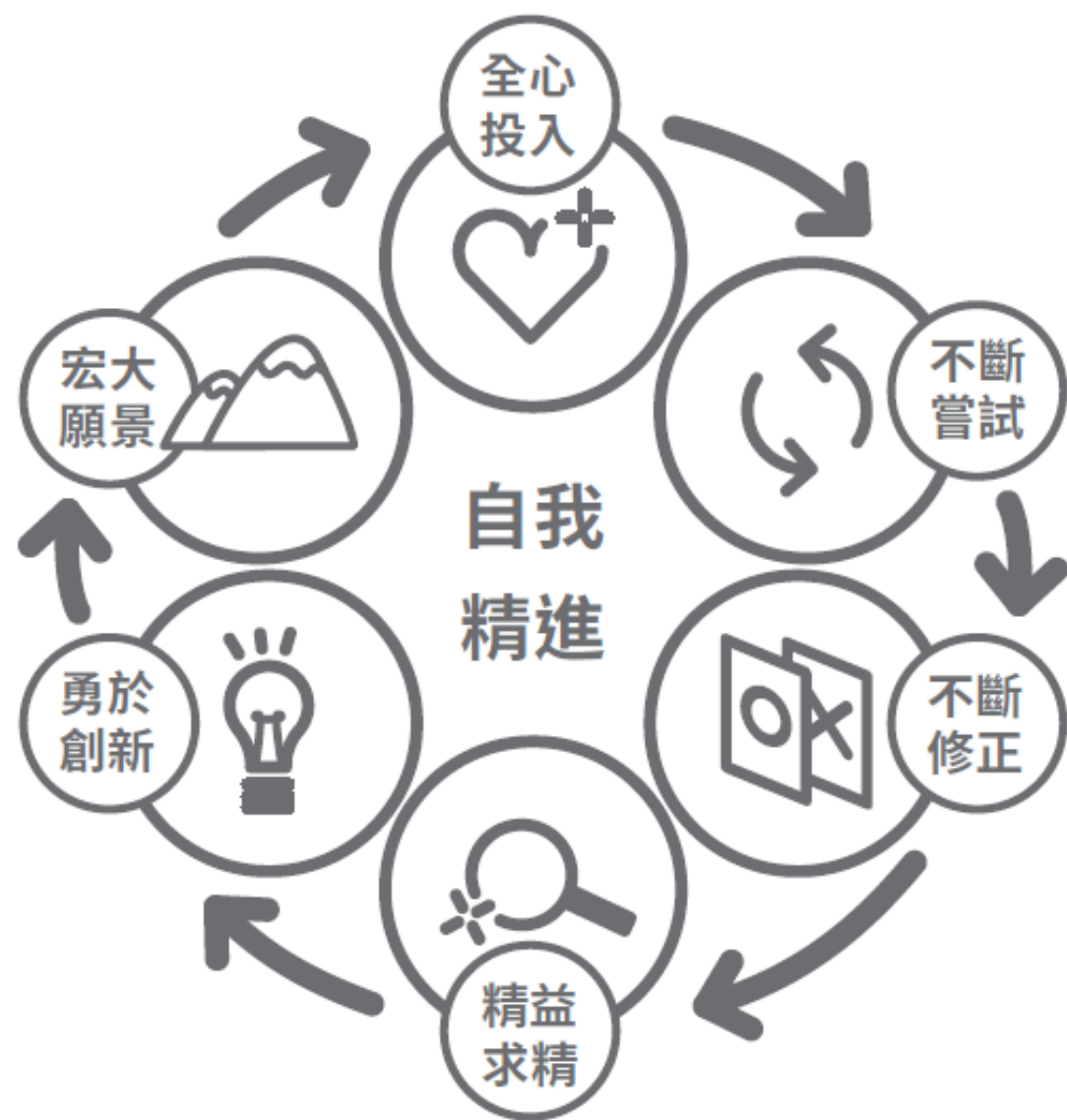


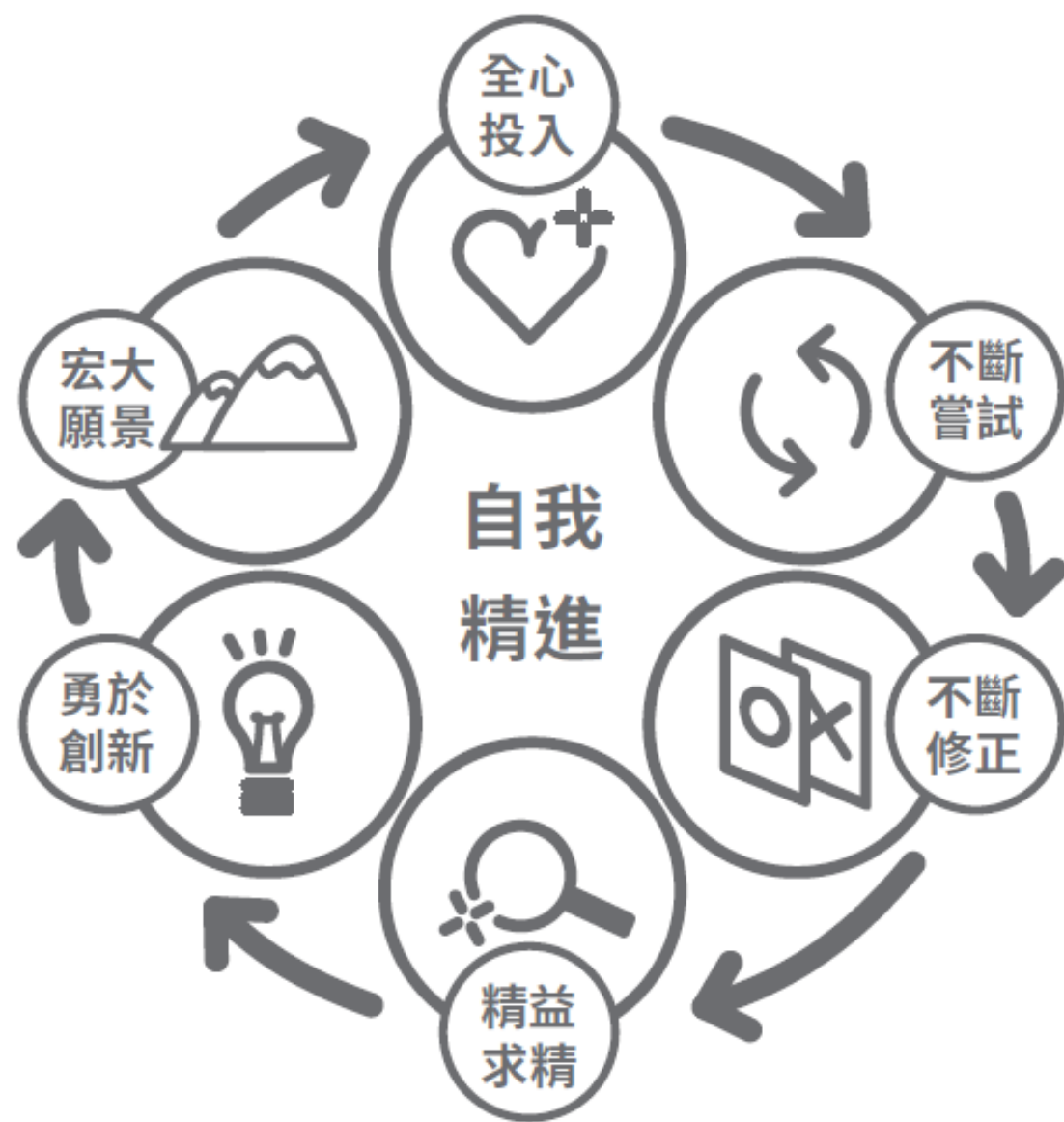
自我激勵

- 我遇到人我是非與人事的磨難，能夠正向思考。
- 我有自我激勵的方法，能夠從挫折中自我修復。
- 我會尋找解決問題的方法，看出未來的機會點。
- 我常與人廣結善緣，當不順遂時會有助緣出現。
- 我會自我祝福，也會祝福別人，帶動善的循環。











明月清風應無價
智者慧根覺有情

Neptune

感恩 Thank You

奈普敦學習顧問

<http://www.neptuner.com.tw/>