

生活小品一 做一個生活幸福圓融有品味的人

您是否曾經想過，我是怎樣的一個人？我到底想做什麼？我能夠做什麼？又可以做什麼？您是否曾經猶豫不決？不知道自己可以做什麼？您是否想成為一個人人稱羨的成功者？

在現代的生活裏，每一個人都有自己一套生活方哲學，每一個人都有不同的生活目標、人生願景。有的人喜歡安逸、保守；有的人喜歡接受挑戰，勇於冒險；有的人喜歡創業，成為傑出的企業家；有的人喜歡從事公職…等不一而足。然而最終之目的，請問是不是追求幸福、快樂、健康、圓滿的人生。只要有夢，專注勇敢的向前邁進，任憑大風大浪，也淹沒不了您的志氣；只要相信，必然可以得到！

一、生活的真諦

人不但要活下去，而且要活得更好、更幸福！

人的生活領域，不外乎是自己的家庭、家族、同儕、團體、學校、職場、社會、國家、世界。每一個人在成長歷程中，在不同的階段裏，如：少年、青年、成年、中年、老年期等不斷接觸不同對象、不同的社會團體，也因此學會了不同的生活模式。

生活的真諦，不外乎是追求生命的價值、追求工作、生活、休閒的滿足及理想的實踐。亦即在工作上求得專業知識、技能、態度及創新精神，以求得穩定的經濟來源；在生活上求得生活品質的提升、生活

機能的便利及適宜、友善的生活環境；在休閒上求得身、心、靈、平衡與和諧，使人生更為怡悅；在理想上求得自我實現，以獲得更多的肯定、讚美以及更多的人生高峰經驗。

二、成長與蛻變的目標

常言道：「人生不如意事，十之八九。」，人生成長的歲月過程中，難免有些挫折，但如果懂得吸取他人成功之經驗，以成功複製成功，是可以減少失敗與挫折的折磨，增加獲致成功的機會，使人生充滿喜樂與滿滿的感恩！

人人都想蛻變，每一個人都想成長、成功。有人說：「人生有夢最美，但也要美夢成真！」因此，人生要有目標。在成長的過程中，每個階段，每一件事，均有其目的、目標。個人以為「幸福」是人生最高目標，在經過多年努力及數十寒暑心力的付出，無非就是要得到幸福、美滿的人生！那幸福究竟是什麼？其內涵個人詮釋，如下：

- (一) 擁有健康的身心靈。
- (二) 有良好的經濟基礎，生活不虞匱乏。
- (三) 有豐富的知識，傲人的學歷及能力。
- (四) 美滿、愉悅、豐富的人生。
- (五) 有崇高的社會地位，受到大家的尊崇。
- (六) 父、母、兄、弟、姊、妹健在。並和睦鄉相處。

(七) 有要好的朋友，可以傾吐心聲。

(八) 有孝順、懂事的子女。

(九) 豐富的藝文生活，以陶冶性情。

(十) 得到宗教的心靈慰藉與帶領。

(十一) 有機會修煉德行，成為生活有品味、有品德的人。

三、實現生活幸福、圓融、有品味的作法

(一) 確定人生的方向，勇往直前實現夢想

在茫茫人海中，何去何從，您想要擁有地位、財富、知識及成功的喜悅，必需要確定人生的方向及目標。

當您徬徨無助，無法確立您的人生方向時，您可以排除萬難，尋求協助，使自己在社會叢林中早日找到坦途。

(二) 清晰的目標、完善的計畫、積極的行動

1. 目標有：組織、團體、個人目標及主目標、次目標、次次目標與長程目標、中程目標、近程目標。我們應盡其所能，做好目標管理。

2. 計畫有：長程計畫、中程計畫、短程計畫；各單位、各部門之計畫及個人之計畫。計畫要掌握五何，即：何人、何事、何物、何事、何地。

(1) 何人一即對象。

- (2) 何事—即什麼事情。
- (3) 何時—什麼時候執行、完成及檢討。
- (4) 何地—如：在什麼地方執行。
- (5) 何物—用什麼工具、設備來完成。

3. 積極的行動

(1) 要具備硬實力、軟實力、執行力、溝通力、創造力、領導力、親切感、情緒管理能力…等。

(2) 要能適時、適度的檢討、改變。檢討，可以發現缺失、看見未來；改變，可以創造機會、掌握現在、改變未來。

(三) 發揮專業、特長，定位自己

專業，係指具備某項工作之專門知識、技能並能創造附加價值及替代性低之工作、事業，謂之。要成為專業，就要選擇最感興趣的事；要有成就，就要去做最喜歡做的事及最能成就大家的事，那才是生活的樂趣！若不敢去做您最喜愛的事，恐怕會失去營造成功的機會，也因此要定位自己，我是怎樣的一個人，我擁有什么，一定要清清楚楚。

(四) 有效掌握社會變動的脈絡與趨勢，並做好因應作為

在面臨經濟不景氣、高失業率、高物價的社會裡，對於社會的脈動，我們要有敏銳的洞察力、觀察力及因應能力與有效作為。因此，我們要做個能正面思考的人，並多關心別人，凡事準備周全、深思熟

慮、積極參與，以掌握更多資訊，才能立足當下，放眼未來。

(五) 真誠、關懷、接納、同理心的態度，是人際關係的潤滑劑

有人說：「態度，決定人生的高度，也可以改變人生的寬度。」當與人相處，您的態度是真誠、是虛偽，是可以從您的肢體語言、面部表情、語氣感受得到，因此我們宜用正面的態度、思維，去面對周遭的一切事物。

我們要找出他人的生命的鑰匙，用心溝通、接納、尊重彼此的差異；並分享共同的經驗，當連結上了，我們就多了一位知己及工作、事業的好伙伴。

(六) 積極主動、創造機會、化阻力為助力，創造人生高峰

有人說：「有智慧的人，創造機會；有福份的人，把握機會；沒眼光的人，錯失機會；沒膽識的人，永無機會。」任何與人相處的機會裏，都會有一個場景，我們應勇敢的將對方化做有利於雙方成長的益友，營造雙方雙贏的局面。機會，會隨著時間的流失、情境的變化，而稍縱即逝。因此，我們要適時的創造機會、處處把握機會。

在人生成長的過程中，如何走出藩籬？如何切入？是需要經驗的累積。是故，除自己親身體驗外，必需多方請益。

(七) 樂在工作、熱心工作，以豐富日常生活

一個人想要成就事業、豐富人生及累積財富、人脈、知識，以創

造人生價值，那就要有效率、有效能的工作。工作有太多的好處，如：人際關係的促進、增加見聞、成就感、促進身心靈的健康、智慧的增長…等。是故，我們應該養成喜歡工作、樂於工作、勤奮工作，從工作中自我肯定、自我實現，進而創造出人生的價值與生命的意義。

(八) 信實、守法、重承諾，以盡身為現代人之義務

信實、守法、重承諾，是建立人際世界信任的基礎，也是建立良好人際關係必備條件。身為現代人，在享有權利時，也要盡義務，甚至可以不享權利，卻不可以不盡義務。

我們一般人平凡、平淡，就因為平凡、平淡，才能凸顯出自我，生命才有意義，而奢侈、浪費、虛偽，卻是信實、守法、重承諾的障礙。

四、結語

在人生數十寒暑的歷程中，有成功、有失敗、有掌聲、有責罵聲，因為如此豐富的試煉，讓我們因而成長！我們也深信，只要我們有著毅力，勇敢的迎接挑戰，向前邁進，必然可以獲得成功的喜悅！有一句話，是這麼說的：「現在的我，是過去所思、所言、所行，所累積而成；未來的我，由現在的所思、所言、所行、所決定；想要改變未來，就從現在開始。」。

一個人最偉大的地方，就是能夠勇敢迎接困境、面對困境！突破

困境。在解決困境的當下，也是驗證我們的智慧是否增長？平日之人際關係有否用心經營？其結果您一定要記得，因為種下什麼樣的因，就會得到什麼的果！今天幫助了別人，也等於幫助了自己，也給了自己更多豐富人生、圓滿生命及成功的機會！

人不但要活下去，而且要活得更好、活得更幸福！生活的真諦、人生的意義，不外乎是追求生命的價值、追求工作、追求休閒的滿意及生活的品味與理想的實踐，且讓我們以正向的思維、態度，努力充實智能並積極營造有益於大家共同發展的友善環境，以創造幸福、美滿的人生！