

諮商輔導師
翁志銘◎著

工作 生活
心靈

三思

27個智慧法則建構舒適自在的人生

活在這個天地世間的人啊，你們面對的處境經常艱辛困難，你們遭遇的問題經常疑惑不解，你們的行動經常陷入窒礙難行的困境。所幸，這個世界總是有道理可以讓人依循，或許你們立刻該做的是儘早發現那些道理。

——佚名



1.1 绪论

1.1.1 绪论

1.1.2 绪论

1.1.3 绪论

1.1.4 绪论

1.1.5 绪论

1.1.6 绪论

1.1.7 绪论

1.1.8 绪论

1.1.9 绪论

1.1.10 绪论

三思：27個智慧法則建構舒適自在的人生／

翁志銘 著．-- 初版．-- 桃園市：翁志銘，

2009.11

面；公分

ISBN 978-957-41-6781-4 (平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

98021776

三思～27個智慧法則建構舒適自在的人生

- 作 者 翁志銘
企劃編輯 Victor
出 版 魔豆文化有限公司
地址：台北市103赤峰街41巷7號1樓
電話：(02)2558-5438 傳真：(02)2558-5439
電子信箱：thebeans@ms45.hinet.net
美術設計 上承文化有限公司
地址：台北市106羅斯福路三段241號8樓之3
電話：(02)2363-7575 傳真：(02)2363-5937
總 經 銷 采舍國際有限公司
地 址：台北縣中和市中山路2段366巷10號3樓
電話：(02)8245-8786 傳真：(02)8245-8718
印 刷 普林特斯資訊有限公司
版 次 2010年1月 初版一刷
定 價 新台幣220元
國際書號 ISBN：978-957-41-6781-4



◆版權所有・翻印必究◆

◎本書如有破損缺頁或裝訂錯誤請寄回更換◎

工作 生活

三思

27個智慧法則建構舒適自在的人生

推薦序：工作、生活和心靈

——聯電集團榮譽董事長 曹興誠先生

如今傳統的世界觀不斷地遭受顛覆和挑戰，昔日人們心中的價值和秩序陸續被破壞；然而，在快速變遷的新社會裡，似乎還沒有出現絕對的新價值觀和新秩序。我懷疑這個世界是否會有絕對的新價值觀和新秩序出現？畢竟這個世界有太多的新創造、新觀念和新想法了，人們隨之而起的種種應變措施怎樣也無法趕上如此快速的變化。這種時代現象對舊世代結構的人來說是一種置身於混亂中的痛苦，對於新世代的年輕人而言則是處於不確定感和看不到未來方向的迷惑。

◎工作與生活

但是在多變的時代洪流中，人們的生活方式依然保有許多不變的部份。像是工作吧，它依然是人們的生活中非常重要的一部分，同時也是無法避免的一部分。毫無疑問的，工作是人們成就感、滿足感和自我存在肯定感……的重要來源；但它也是人們厭煩感、滯悶感、痛苦感和挫折感……的主要源頭。另外，在工作和生活的互動下，雖然經常可以激發出人性中美好的良善面，像是創造力、想像力、互助合作、願意付出和幫助他人……等等；但是它也

有可能逼出人性中醜陋的黑暗面，就像是憤怒、絕望、悔恨、忌妒心、報復心、故意破壞和昧著良心胡作非為……等等。總之工作與生活互動後，對人們所產生的影響實在太巨大了。

在工作上，今日的年輕人經常讓我感到驚嘆，他們有創意、有能力；但令我擔憂的是，在他們身上很難看到古老人類勤奮、努力、犧牲和奉獻的精神。在我的識人經驗中，我並不擔心年輕人有沒有能力把事情做好，反而要擔心他們願不願意全心全力地投入工作，把事情做到最好為止。然而這個問題的答案經常讓人失望！我認為，讓人失望的關鍵在於現在的年輕人不了解工作和生活互動後的影響變化，缺乏正確的生活觀念和工作態度所致。

◎用「心」驅動

曾經，中古世紀某一時期的雅典人，為了爭取商業貿易自由，可以不惜犧牲性命地為自己的理想進行戰鬥。那一代的雅典人也因此建立起類似邦聯制度的商業城市合作聯盟，得到巨大的商業利益，擁有舒適和安定的生活。然而他們之後的下一代雅典人，忘了自由、安定和舒適的生活，來自於先前世代無數人的犧牲、奉獻和努力，只等著社會主動給予自己種種的福利和便捷，卻不願意為自己生存的社會犧牲和付出。於是，後世代的雅典人無法維持曾

有過的光榮歲月，終至失去一切。我們從其中可以清楚地看到——若是人『心』被腐蝕，只想得到、卻不願意付出時，不會有所得，還會失去原有的一切。

曾經，位在日本名古屋一帶的豐田汽車製造中心，幅員廣大遼闊的廠區裡到處懸掛著規格一致、內容相同的布條，上面寫著：「心，就是力量。」其實豐田汽車總部設在別處，那裡不過是公司內藍領階級的勞動區而已，但是豐田汽車公司了解，製造部門的勞動基層和管理部門的勞心高層同樣重要，都必須從「心」出發——尤其是位於產業前端的生產製造部門，必須尊重自己的工作、愛護自己的公司、看重從自己手中製造生產出來的每一部汽車，如此高品質的豐田汽車才能被製造出來。

換言之，豐田汽車之所以能享有今日的品質榮耀，很大一部分的原因，來自於全公司上下都能體會用「心」工作的重要性。而台灣汽車製造業裕隆公司的嚴凱泰先生也是運用這樣的企業理念、發揮這樣的企業精神，挽救了瀕於沒落的裕隆汽車公司——若不是他銳意革新，實施「廠辦合一」制度，將裕隆汽車公司全體遷到三義廠，裕隆汽車公司絕對無法擁有今日的光榮時刻。

◎工作、生活和心靈是人生無法分割的三合一現象

我用「心」追求工作上的成就感，於是創造了聯電集

團；我用「心」過生活，於是大量贊助許多文化藝術團體和公益組織；我很早就知道了——工作、生活和心靈是人生無法分割的「三合一」現象。我想，這一點也是大家都該知道的事。我很高興，能夠看到《三思——工作、生活和心靈，應知的27個智慧法則》這本書，書中詮釋「心靈、生活和工作」上的互動變化關係，與坊間任何一本暢銷書相比，毫不遜色；更高興的是，這本書出自國人手筆。我願意向大家推薦，它值得一看。

作者序：這一場人生之旅

人生的過程真是一場奇妙之旅！有時花團錦簇，有時落葉滿地；有時道路崎嶇顛簸，有時順暢通達；有時天氣風和日麗，有時雷雨交加。在這樣的路上，我們試著走出並建立屬於自我獨特的一生。

我們的生命同時還會在順逆交替中不斷地成長！逆境中，我們試著跨越一個又一個的障礙，努力不讓自己在挫折和失敗的打擊下倒地；順境中，我們得避免太過歡喜而迷失了心靈。

我們還必須永遠記住「生命必須不斷前行」的人生真諦，無畏眼前路上可能會出現的種種變化，讓自己的腳步在無法避免的短暫停頓或休息後，每次都能迅速的再次挑起行囊繼續向前行。

思及至此，我不禁想起美國第一位黑人總統歐巴馬競選時的兩大文宣主軸：

「The Change .」和「Yes , We Can .」

若能夠堅持這兩個態度，讓人生逐步踏實地前進，應該就能建立屬於自己專屬獨特舒適自在的一生。

目錄

contents

推薦序：工作、生活和心靈	聯電集團榮譽董事長曹興誠	002
作者序：這一場人生之旅		006
前言：善用先人留下來的智慧遺產		010
第一部：心靈		013
01：〔連結作用〕用正向的心靈美化人生		014
02：〔心靈投射法則〕人類最大的力量來自於心靈投射		023
03：〔潛意識法則〕小心理性判斷被潛意識破壞		033
04：〔天職法則〕設定自己理想的人生空間		042
05：〔知覺能力作用〕知覺能力讓人能深刻地體驗世界		050
06：〔快樂法則〕生命應該用來追求快樂的事物		060
第二部：生活		069
07：〔莫非定律〕把握因為錯誤而來的學習改變可能		070
08：〔不確定法則〕世界未必是你我私心所想的模樣		076
09：〔刺激效應〕不要沉溺於安逸的環境中		087
10：〔競爭法則〕向敵人和對手致敬		093
11：〔善敗法則〕伸出雙手擁抱挫折和失敗		101

12：〔接受效應〕不抱怨的人生	106
13：〔底線法則〕不要讓人吃掉自己最後一顆糖	116
14：〔活在當下效應〕讓生命活在「現在進行式」中	121
15：〔手錶定律〕讓自己生活在單純的價值觀中	133
16：〔熱情效應〕生活的滋味來自於「熱情」	137
17：〔簡約主義〕簡約生活才是人生王道	144

第三部：工作 153

18：〔磨菇定律〕身為菜鳥就是要忍耐	155
19：〔態度效應〕工作態度決定職位高度	161
20：〔月暈效應〕創造個人的專屬「品牌」形象	169
21：〔機會法則〕推開那扇屬於自己的機會之門	178
22：〔威名效應〕找到成功和失敗的「分隔線」	185
23：〔領先效應〕最大的獲益者是走在前面的人	192
24：〔計劃法則〕展現企劃力並善用備忘錄	202
25：〔專注效應〕不要在同一段期間有太多目標	210
26：〔資訊效應〕正確地掌握資訊才能成為贏家	217
27：〔春風法則〕如何領導是一門美學功課	224

前言：善用先人留下來的智慧遺產

活在這個天地世間的人啊，你們面對的處境經常艱辛困難，你們遭遇的問題經常疑惑不解，你們的行動經常陷入室礙難行的困境。所幸，這個世界總是有道理可以讓人依循，或許你們立刻該做的是儘早發現那些道裡。

——佚名

根據可考據的證物，地球世界已經有億萬萬年的歷史了。在進化女神的安排下，不同的物種在不同的時期成為地球世界的霸主；來到現代，進化女神將地球世界的主導權託付給人類，從此人類以萬物之靈自居，並展現出驚人的創造力和主宰力。但是人類與其他物種比較是如此的桀傲不遜，不斷地捨棄進化女神對於地球世界自然進化演變的安排，還妄想取代進化女神的地位，全面主導地球世界的進化運行，卻也因此在這個地球世界製造了許許多多問題。遂也有此一說：「地球世界上最大的問題根本是『人的問題』所引發的問題。」

所幸，人類史上出現了許多偉大的哲學思想家，他們觀察著人類在地球世界上的生命與生活，運用更寬闊的角度思考，尋找解決地球世界上那些因為「人的問題」所引發的問題；同時這些出現在不同時代的哲學家，也分別在

不同時代裡開拓了人類的思想空間。然而哲學家透過觀察思索而得的哲學思潮，內容往往過於博大精深，它的精義微妙處，在不同的時代裡，甚至可以引領著人類政治和科技的演變史跡，例如西元二十世紀裡的兩大超級強權美國和蘇聯之爭，根本是資本主義和社會主義兩大哲學思潮之爭。顯見哲學思潮雖然來自於人類的生命與生活，卻因內容的難度和精深，與一般人的人生有了「仰望」的高度和難以碰觸的距離。

在與哲學家創建各種哲學思潮的同時，有許多智者透過哲學理論的研究方式，觀察著人類在地球世界上的生命與生活，他們歸納人類之間的互動變化、人類與萬物之間的衝突現象和出現在地球上的種種問題徵兆……等等，並將其歸納出來的結論，化為簡單易懂、具體有用的概念和觀點，試圖幫助人類——而這些對於人類有幫助的概念和觀點就是「法則」了。

早期台灣經常論及的「王永慶法則」，亦或是更早期台灣追逐討論的「松下法則」，都是不同的時空環境下人們對於種種社會現象研究歸納後所得到的結論。其研究目的不外乎是探究這些人或公司的成功之法，並試著透過這些研究成果，來幫助人們找到成功之道。若是人們能夠美妙地了解種種「法則」、並善加運用，有助於實現我們想

要的人生成果。

對於追逐心靈面向的佛教徒來說，許多佛學大師的語錄是他們學習的典範，天下文化出版社出版了《星雲模式的人間佛教》，慈濟功德會授權出版了許多本證嚴大師的語錄，加上其他修行大師的言行紀錄，盡皆提供人類生命與生活可以依循的生命修行「法則」。另外全世界發行量最多最廣的暢銷書——《聖經》，其內容真諦則是基督徒遵循的生命修行「法則」。

據此，我們可以察覺，法則的運用在我們的生命與生活中幾乎無所不在，人類世界的運行中處處有法則讓我們依循——無庸置疑，法則和哲學都是先人留與後人的智慧遺產，其中又以「法則」與人類的生命和生活有著更密切貼近的關係，透過「法則」的了解和運用，可以增益我們的人生——於是，這本書的意義出現了。



心靈

- 01：〔連結作用〕用正向的心靈美化人生
- 02：〔心靈投射法則〕人類最大的力量來自於心靈投射
- 03：〔潛意識法則〕小心理性判斷被潛意識破壞
- 04：〔天職法則〕設定自己理想的人生空間
- 05：〔知覺能力作用〕知覺能力讓人能深刻地體驗世界
- 06：〔快樂法則〕生命應該用來追求快樂的事物

01：〔連結作用〕

用正向的心靈美化人生

送出我們想要傳達的訊息，就是一種尋求自己與外界連結的過程，再經由「回向作用」後，自然會產生某種程度的效應——而這個完整的過程是謂之「連結作用」。在這個世界上，我們用何種『型態』活著，絕對是自己可以選擇的。但是要先看我們對於這個世界的理解程度，然後決定用何種方式來與世界連結——我們認為這個世界卑鄙下流，跟著自己也一定會用卑鄙下流的手段處世，自然而然地成為一個卑鄙下流的人；我們認為這個世界爾虞我詐，我們的處世態度便會在與他人的爾虞我詐中周旋；我們認為這個世界正大光明，我們行事就會自重，行正道，走大路；我們認為這個世界充滿了希望，我們當然能夠積極樂觀、坦然無懼地向前行。