

希望之樹悅讀會

翻&轉—傳統的思考之外

(第一次讀書活動)

書名：蘋果橘子思考術

日期：103年11月3日 地點：Q502會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、陳慧華、陳昭蓉、
曾靜儀、劉詠欣

【讀書心得 / 討論內容】

什麼是「蘋果橘子思考術」？

李維特及杜伯納兩位作者提出了幾個另類的思考方式：

--蘋果的外表其實是橘子的內心，用心看清事物的本質。

「蘋果橘子思考術」意味著小思考，而非大思考。

李維特與杜伯納認為最好是問小問題，而非大問題，並提出以下幾點理由：

一、本質上來說，小問題比較少被人問起，也比較少被研究，或許根本沒人碰過，他們是真知的處女地。

二、既然大問題通常是一堆一堆的小問題混合而成，相較於施展宏大的解決手法，著手解決大問題的一小部份，將帶來更多進展。

三、任何改變都是一件很困難的事，但讓小問題發生改變的可能性，大過於大問題。

四、大思考本身是一種不準確的事，甚至是在猜測。小思考帶來的獎勵可能比較少，但至少相對而言，你能確定自己在說什麼。

心得摘要

一、首先，面對問題時，你得放下心中的道德羅盤

—為如果你已經決定要怎麼做的話，就很難看清楚問題的真面貌。

也就是所謂的先入為主的觀念

「當人們不必支付某事物的成本時，通常會用無效率的方式使用那樣東西。~談健保議題。

「當人們開始依據道德羅盤的讀數做決定時，第一個被犧牲的通常是事實。重新定義問題，問對問題會讓你做對的決策。

二、學會說「我不知道」

—除非你承認自己真的不知道，否則幾乎不可能學會該做的事。---要懂的承認不知、放下莫名的自尊
"假裝知道"所付出的代價往往超乎想像。

勇敢承認"不知道"，不代表失敗，有時候反而能找到更多角度。

勇敢說-不知道，找出答案，並且盡快做到。

最終的關鍵在於決定何時開努力、何時又該放棄

三、像孩子般思考

—這能讓你問出更好的問題、想出更好的點子。---不要把問題複雜化像個孩子般思考，就算是很笨、很簡單、反而比較沒有偏見。而且用的是全新角度。

先入為主的想法，會使我們排除大量的可能解決方式。

如果想到的盡是爛點子，怎麼辦？不要付諸行動就好啦~~~~

像個小孩子般思考的另一個基本原則便是：不要害怕顯而易見的事。

四、成為精通誘因大師

—無論如何，誘因都是主宰這個世界的根本要素。--回歸初始化

經常我們忘記了「誘因」經常將問題複雜化，而忽略了基本的程序。

永遠不要以為，一件正確的事情，人們就會去做。

要知道有些人會不惜一切代價投機取巧，用你想像不到的方式打敗制度。(例頂新)

五、學會說服不想被說服的人

—只因為你是「對的」，不代表別人就得聽你的。--包容

當一個人花很多心力才得出自己的看法時，要改變他，將會是一件難事。

說服的要點：不是我，是你（站在對方的高度）、不要以為只有你的論點才完美。只要微笑就好 -- 改變話題。

六、了解放棄的好處

—如果你不願意放棄今天的死局，怎麼解決明天的問題？---放下

一般而言我們之所以這麼難放棄，絕大部分原因是怕被視同為失敗；

而失敗的本身真的只有負面的結果嗎？失敗帶來的回饋又是什麼？

通常決定目標是否無法達成，占了九成的爭扎---最終的關鍵在於決定何時該開始努力、何時又該放棄。如果不願意拋棄今日行不通的東西，將無法解決明日的問題。

"放棄"對很多人而言是不鼓勵的，然而書中卻認為很多創意思維、美好而有價值的工作，都來自放棄了不通的路。國父的第 11 次革命成功常被當作激勵屢敗屢戰的金玉良言，然而真的要戰這麼多次嗎?萬一結果沒有那麼美好，途中或分叉路有更美麗的風景等著品味呢?我認為先想想這條路是不是非走不可的路?

希望之樹悅讀會

翻&轉—正面思考的力量

(第二次讀書活動)

書名：遇見心想事成的自己

日期：103年12月8日 地點：Q502會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、陳慧華、陳昭蓉、
曾靜儀、劉詠欣

【讀書心得 / 討論內容】

作者：張德芬 / 方智出版社 / 2008/02/29 出版

想要分享《遇見心想事成的自己》這本書，是因為作者的前一本著作《遇見未知的自己》內容也是藉由不同的思維的故事情節，來做婆媳夫妻之間的心靈探討，適合年輕夫妻來看。今天分享的《遇見心想事成的自己》又能激發不同的思維，似乎符合較我現在的年齡與心境。不過心靈探討的書很有趣，每一階段年齡的解讀與感受是不一樣的。

剛開始看到這學期的書單，心想這次的三個主題，應該是完全不搭嘎的，似乎也會脫離親子教養話題。但聽完慧美的分享後，不得不佩服昭蓉組頭的用心與智慧，藉由不同的主題，不同的方向，不同的心境分享，幾經翻&轉之後，還是回到我們在意的親子教養、家庭和諧上。心靈探討的重點是定睛在“自己”身上，多聽聽自己內心需要，“心想事成”是不是真的是我們想要的呢？

- 1 翻&轉—傳統的思考之外 蘋果橘子思考術 周慧美
- 2 翻&轉—正面思考的力量 遇見心想事成的自己 李惠玉
- 3 翻&轉—接受還是放棄 不再試著修補生命 陳昭蓉

緣起：

作者張德芬藉由一個天方夜譚的童話故事，以平凡農夫想娶公主的故事來呈現如何創造非凡、心想事成的方法。並呈現不同的過程與結局，來協助我們釐清“心想事成”的人生步驟。

聽說神祕國擁有一個祕密，所以人民的生活都美好、喜悅，那個祕密到底是什麼呢？美麗的公主宣布：只要有人可以找到那個祕密，我就跟他結婚。全國的青年都出發去尋找，阿南也是其中之一，可是旅途充滿了危險與艱難，而那個祕密真的存在嗎？

阿南一心想娶公主，從沒懷疑這願望是否是自己真心想要，也沒想過願望背後要付出什麼代價，取得祕密的畢業勳章後，理當美夢成真的阿南不解自己為何反而身陷險境？了解祕密的神秘國人民為何不如傳說中的喜悅……

原來，祕密之後，還有祕密。(例如:阿南只憑第一印象，執著追求公主，從未想過”從此過著幸福快樂的日子”之後的現實面，如阿南是否可以容忍驕縱的公主個性…夫妻間因成長背景不同，思想難磨合…結婚後發現幫助他追求公主的平凡女僕，才是適合他的理想對象…心想事成之後，為何不如傳說中的喜悅……

「心想事成」應該是每個人與生俱來的本事。但是，為甚麼那麼多人心想事不成、甚至事與願違呢？這是因為兩層重大的障礙，第一就是，從小到大，沒有人告訴我們應該如何夢想，或是鼓勵我們去讓夢想成真。一般教育，都是注重於外在的一步一腳印的扎實功夫，不可以好高騖遠。當然，腳踏實地是一點也沒錯的，關鍵就在於，我們忽視了心靈的力量，也忽視了這個有形的世界是受無形的世界操控的！

當心情被困擾憂傷氣憤所堵塞時，不妨試試這本書。

第一步：你必須清楚地知道自己到底想要什麼(心想事成的結果真的是你想要的嗎?)

雖然隨心所欲的達成你想要的東西，但是你也可能會付出慘痛的代價。

例:作者參加了一個靈修課程，課程是無法隨意離開的，但是作者實在非常想要離開，就用秘密的方法觀想明天就可以離開，結果最後她的確離開了，但是是因為急性腸胃炎，最後還開刀住院。

所以她的想法是，宇宙會選最近的達成方法，但是不會幫你計算付出的成本，所以後來作者就不使用秘密的方法，只有每天控制自己的情緒，臣服於宇宙的趨勢。所以這就是作者認為秘密沒說透的事。心想事成的陷阱和代價，不得不小心。

第二步:從小到大的制約:(清除大腦中一直佔據你思想的舊信念，重新設定目標)

多年前，英國有一個馬戲團失火，燒死了幾頭大象。後來收拾善後的時候，有人發現，那些大象只是被一根細繩栓在一根細的木杆上面，但是牠們只能眼睜睜地看著火苗上身，也不會邁出那一步。這個慘劇發人深省，至少，讓我非常感慨。因為，就某種程度和某些方面來說，我們無異於這些從小就被細繩給制約住的大象。

打從童年起，我們在周圍的環境，包括街坊鄰居、父母親友、老師同學等當中，吸取了很多資訊。有些資訊是有用的，有些是無用的（或是錯誤的），或是當時有用，但是長大以後沒有用，反而會限制我們的。但是由於這些資訊從小就深埋在我們的潛意識中，已經變成了所謂的信念，我們從來沒有去檢視它們的有效性和真實性，因此，一直無意識地受到它們操控，進而影響了我們一生。

◎ 打破因循的模式——先瀉再補的原理(P158)

◎ 積壓的情緒是堵塞的能量(P132)。

全然接受你的負面情緒，觀照負面情緒，釋放情緒——將垃圾倒出來

這些垃圾從哪兒來的?——自問自答修正法 (P179)

只要出現心想事不成的狀況，你就知道有舊信念在阻擾，重新檢視自己的信念走出受害者模式——讓理性與感性平衡的技巧(P185)

第三步：等待接受、學習放下-- 發願，感恩，接受。

我們的頭腦是製造戲碼和編劇的高手。

告訴自己你很棒、而且事情會非常順利成功，只是做到了心想事成一半的功夫。真正心想事成的境界，應該是在處理了自己的人生模式、知道自己真心嚮往的是什麼。

在看這本書之前，我覺得感恩是在 ” 最後達成的階段” （一般習俗都是在期末過感恩節，豐收酬神等活動。），但本書作者提到感恩是在 ” 化為行動的那個階段前”，也就是說要感恩才會有結果；總之重點是不論達成前跟後都要抱持著感恩的心，那才是心想事成的速效方法。

1.信念:在教養子女上，要有正面的信念，學習感恩 (此書裡寫的是祈禱)，

吸引力法則，我們的意念、思想是有能量的。

(例如:聖經上說父母的話語是帶有權柄的，要對子女說正面祝福的話語。)

(例如:證嚴法師說要口說好話，口說真心關懷的話，而非擔心的責罵咒詛。)

17 秒:全神貫注 17 秒在一件事情或是一種情緒上，之後振動頻率才會開始作用。

◎你不知道要付出什麼代價——是否能發出喜悅振動的頻率(P124)

◎好的思想、正面的情緒，它們的振動頻率很高的，經由你把它們散發到宇宙之後，它們就會吸引振動頻率相同的正面的人事物來到你的身邊，反之亦然。

2.習慣:另外，書上提到了"成功是一種習慣，失敗及平庸也不過是另一種習慣"所以我們要看到自己的不良習慣，並將其轉換。

※佳句欣賞:

◎心想事成的第一步就是清楚地知道自己到底想要什麼。

◎你不可能經由一個沒有喜悅的旅程，而達到一個喜悅的終點。

◎表面上的發願，沒有內在潛意識的支持的話，就像是沒有箭頭的弓箭，就算碰觸到了目標也無法一箭中的的。

◎一定要把注意力和焦點放在自己要的東西上，而且是正面的方向上。

(○我要…X 不要…)

◎讓事情自然發生——等待接受，學習放下 (事緩則圓 三思而行)

◎如果你認為，你要的東西非到手不可，其實你是在推開這個東西。

◎那真的是你想要的嗎?——擺脫“不配得”的情結(P109)

◎我們想要的東西，最終可能變成我們想像不到的痛苦，或是，從一個更長遠的角度來看，它未必適合我們。

◎不要把人生看得那麼嚴肅和認真，加一點幽默感，你的日子會更好過。(用不同的角度來重新設定——歡樂的人生)

◎為舊信念換上新衣服——成功是一種習慣(P172)

失敗和平庸也不過是一種習慣，所以會制約著一些人，讓他們甘於平庸，屢遭失敗。我們經常以”不應該”如何的質性思考來壓抑控制自我， 那股經常被壓抑住的能量，會阻礙著我們與宇宙進行連結，讓我們失去自我本來的面目，感受是真實的，要接受自己的負面情緒，找到它的源頭，感受身體的波動及能量的反應。

希望之樹悅讀會

翻&轉—接受還是放棄

(第三次讀書活動)

書名：不再試著 修補生命

覺醒、面對，全然接納每一個不完美的自己

日期：104年1月5日 地點：Q502會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、陳慧華、陳昭蓉、
曾靜儀、劉詠欣

【讀書心得 / 討論內容】

作者的話

對我而言，我們所有的問題、苦難和衝突，不論是個人或普世的，都源於一個基本問題：我們對自己真我的無知。我們已經忘了我們和我們的生命是無法分割的，因此我們開始害怕生活，並且出於這分恐懼，我們以各種形式和它作戰。我們和我們的想法、感覺、情緒、身體作戰，就在此時此刻。當我們努力保護自己免於痛苦、恐懼、悲傷、不適、失敗，以及避開被制約後以為是不好的、負面的、黑暗的、或危險的生活，我們已經不算是真正的活著了。

我們穿上用來保護自我不受完整生活經驗影響的盔甲，稱為分離我。但那盔甲並不真的保護我們—它只讓我們麻木的舒服。

靈性的覺醒—了解你並非自己以為的那樣—是對這個人性基本問題的解答。近來市面上有很多關於這主題的書，而且比起以往似乎有更多人發現了過去只有少數人才知道的古代教導。但這裡有一個陷阱。靈性很容易就成為我們的另一層盔甲。與其說它讓我們對生命開放，它更容易讓我們對生命關起門。靈性的概念和陳腔濫調，如「沒有自我」或「這不是我的身體」或「二元性只是一種妄想」等，很容易可以成為我們攀附的新信念、逃避生命和推開世界的新方法，但那只會讓我們和所愛的人更痛苦。

我在本書所談的靈性的覺醒並不是要你更保護自己，而是要你了解真正的你並不需要保護，真正的你是開放、自由、可愛的，且接受生命會全然進入你的生活這個事實。生命並不能傷害你，因為你就是生命本身。因此此刻並不是你需要害怕的敵人，而是需要被擁抱的朋友。是的，真正的靈性並不是增強你抗拒生命的盔甲；反之，真正的靈性，摧毀這抗拒生命的盔甲。

靈性的覺醒其實非常簡單。永遠認知到真正的你，覺知先於形體。但要真正把那樣的認知活現在日常生活中，不忘記、不失去、且讓它進入你的腦子裡——這才是生命要真正展開冒險的起點。而這似乎也是很多人會掙扎的地方—就連靈性導師或追求者也是。

當生活還很輕鬆，且每件事都很順利時，知道你到底是誰是一回事。但當事物開始崩毀，生活變得一團糟，且你的夢想化為塵土時，要記住這點則是另一回事。當我們處於身體和情緒的痛苦、成癮症、人際關係的衝突，以及世俗和精神上的挫敗中時，常常感受不到覺醒，且感到與生命、與他人、以及與我們的真我更加遙遠。我們對能夠得到開悟的快樂夢想可能很快就煙消雲散，而要能接納則似乎更加遙遠了。

我們可以視人類生活中每日的麻煩與美麗為一種必須被避免、超越，或甚至是根除的東西；或者，我們也可以看進它的本質：一份神祕而持續不斷的邀請，希望你此刻醒來，即便我們認為自己昨天早就醒了。生命，在它無限的可能性下，不會讓我們滿足於現有的成就。

如果我早期的書都是靈性覺醒的描述，那麼這本書則提出更為重要的問題：如何在日常中活出那樣的覺醒？我們如何接受此刻，即使我們似乎完全無法接受？甚至，「我們如何接受此刻」是對的提問嗎？我們是否在最初就已經和此刻分離了？

我教你們一件事，而且就只這麼一件事：對迎面而來的任何事深刻且無所畏懼的接納。這不是被動的屈服

或是冷漠的抽離，而是明智且充滿創造力的出現在難以理解的當下之中。在傾聽眾多靈修的人們及和他們對話的多年後，才孕育出這本書，聽他們的擔憂，回答他們充滿挑戰性的問題，在他們的痛苦、悲傷、日常掙扎，及恐懼中與他們相遇，並且溫柔的指引他們。我並非指引他們隨即能有領悟，而是指引他們對此刻的經驗深層且無條件的接納，對自己存在的本身全然的接納。

內容簡介：

第一章 對全然接納的覺醒

1-1 生命的完整性

真正的發現之旅不在於尋找新的山水，而是要有新的眼光

by 馬塞爾.普魯斯特

1-2 我們為何受苦？

我們不該停止探尋，探尋的終點將回到出發的起點，那時見山又是山。

By 艾略特

生命沒有達到我的期待，旁人讓我失望，不管我多麼努力，我還是無法掌控我的生命。人生該怎麼過？真實的信念？本質的假設？好與壞的概念判斷？

追求未來的完整？我們不斷追求未來的完整，因為某種程度上，我覺得現在的自己並不完整，逃避當下感受到的不滿足，追尋圓滿。

1-3 無盡的接納

世上最弔詭的事莫過於 我們不斷求真實，卻不知自己早已身在其中。

By 拉瑪那.馬哈希

當你注意力拉回到現在的感受，正發生的事、你所在的當下，你發現了什麼？事情是固定不變、靜止的嗎？自我是一個獨立存在的個體嗎？「我」這個概念是完整的嗎？還是你發現每件事都在改變和移動，跳著從不重複的舞步呢？

浪—從海的角度思考,沒有任何事不妥。痛苦、憤怒、恐懼、挫折來了又走，從來不是問題。我們的本質如海洋，能接納每道海浪，因為我們就是每道浪。沒有選擇的餘地，只能接受。

1-4 探索對此刻的覺知

最有效的學習---是忘掉不真實的事。 By 安提西尼

是該挑戰我們對真實最基本假設的時候了。選一個時間，回到那個當下，回到你所處的環境。生命是一連串的思考、聲音、感覺、味道來去自如的跳動，而你是它們的舞台。思想對真實做了很多假設，而我們很少停下來檢視些假設，看看透過簡單的測試後，它們是否仍站得住腳。

從某個角度看，一道浪看來可能離另一道浪很遠，但從海洋的觀點來看，因為每道浪都源於它本身，有沒有距離的概念就變得無關緊要。海洋沒有固定的位置，也就是說，它無所不在。換句話說，它也永恆常在。

要是不提及過去和未來，現在的你，是誰？我真正的身份就是此時此地、現在發生的事，而不是有時間性的故事。

第二章 實踐全然的接納

2-1 痛苦和疾病

承認，指的是「說真話」和「容許進入」。承認現在，誠實說出現的感覺，認知我們十已被生命本身容納的感覺。覺醒就是承認你是誰。

2-2 愛、關係和徹底的誠實

你的任務不是去找愛，而是找到你建構在自己體內反對愛的所有障礙物。

By 魯米

2-3 成癮症

我們執迷於「我」的故事中，執迷於維持自己的形象，誓死捍衛它；執迷於讓它更好，執迷於和別人比較，執迷創造完美形象，到死前都在努力使它完整，並確保死後還能被別人崇拜與支持。

是真理使你自由，不是你的努力。 By 克里希納穆提

2-4 尋求開悟

我們最深的恐懼不是對死亡的恐懼，而是對生命的恐懼。生命包含一切，不只是好的、正面的、快樂的事情，也是痛苦、悲傷、恐懼、憤怒、困惑和無助。對生命的開放等於對死亡的開放，對想像中自我的幻滅。生與死是一體兩面，但心智永遠無法了解。

結語：

放下「他人能使自己完整」的期待，想要變得更好，就是認真面對最糟的部分，並發自內心接納它。「就像海洋接納每道浪，我們的意識也早已容許和接納此刻發生的事。」這本書，談論任何人或物質都無法給你的療癒，也就是你本質上的完整。

人與生俱來對「圓滿的結局」有一種嚮往。講笑話需要一句妙語，句子需要一個結尾。我們追求吃撐的肚皮和飽滿的荷包。女人和男人彼此尋求，希望藉著與另一半完整自己；我們尋找靈魂伴侶，會使我們完整的另一半。我們追求命運，卻不了解我們就身在其中。

出於不完整感，我們開始追求一個完整的未來，我們這樣告訴自己：「我現在不完整，但有一天，一旦我找到我在尋找的，我就會變得完整。」總有一天我會找到真愛，到時我就完整了。總有一天我會成功，到時我就完整了。總有一天我能完全的做我自己。總有一天我會被了解。總有一天我會成熟。總有一天我將為人父母。總有一天我會自由。總有一天我會快樂。是的，我會變得完整，總有一天。但不是現在，時間還沒到。

生命不會照著我們的計畫走。即使我們有最好的立意，做了最周詳的計畫，正面思考，好好禱告，企圖彰顯我們的使命，順著我們的靈性發展並且宣傳我們靈性上的進化，事情仍不如我們所願的發生。因此，我們也才能一次又一次的看到，最終我們仍無法掌控這個我們稱為「生命」的東西。

若將每一個生命比喻為大海，海裡無數翻騰湧起的波浪，都是生命的一部分。我們無法挑剔波浪的美醜，正如我們無法抗拒生命中每一個未知的來臨。當我們因為生活壓力、現實條件等種種因素，忘記了「自我的本質」，大多數人會企圖建構且維持一個由錯誤概念構成的「自我形象」，我們不僅是在和當下的經驗對抗，更是與他人、與宇宙對抗。而這股來自我們內在的衝突，造就了外在衝突。

在本書中，我們將探究內在的衝突根源，因為衝突發生的地方也將是它結束的地方。

心得：

以將軍令的歌詞，省思自己面對生命的態度並勉勵未來的自己

將軍令 作詞 | 作曲：阿信

在等誰 一聲下令以後

才想起 呼吸你的自由

從何時 習慣這種生活 Oh ~ 你忘了
不相信 或是相信什麼
其實你 早已被決定過
你忍受 但是不願接受 Oh ~
歷史 落在 贏家 之手
至少 我們 擁有 傳說
誰說 敗者 無法 不朽
拳頭 只能 讓人 低頭
念頭 卻能 讓人 抬頭
抬頭 去看 去愛 去追 你心中的夢
此生到盡頭 你是誰 曾怎麼活 他們說 就讓他們去說
生命如長風 吹過誰 的心頭 你想被記住 的那個名字 將會是什麼
大時代 你我都是蜉蝣
在昨天 你我還是頑童
而今天 雙肩如此沈重 Oh ~
一首歌 只是靡靡唱遊
或者能 讓誰看見宇宙
全看你 願意聽見什麼 Oh ~
星月 從來 只能 沉默
微光 無力 遍照 角落
只求 點亮 你的 瞳孔
戰場 不會 放過 你我
直到 人們 覺醒 自我
何時 不盼 不求 不等 將軍或英雄
此生到盡頭 你是誰 曾怎麼活 他們說 就讓他們去說
生命如長風 吹過誰 的心頭 你想被記住 的那個名字 將會是什麼
蒼空盼飛鴻 蒼生等英雄 我們顛沛千年依然還在等候
失去了土地 失去了天空 自問 不能失去什麼
此刻到永久 你是誰 要怎麼活 為什麼 還在問為什麼
生命如長風 風中誰 在問我
你想被記住 的那個名字 將會是什麼
你相信什麼 你執著什麼 你就是什麼