

第五夜：認真活在「當下」

第五夜：認真活在「當下」

- 過多的自我意識，反而牽制自我
- **不是肯定自我，而是接納自我**
- 信用和信任有什麼不同？
- **工作的本質在於對他人的貢獻**
- 年輕人要超越成年人
- 工作狂是人生的謊言
- 由這一瞬間開始變得幸福

- 想成為「特別的存在」的人有兩條路
- 甘於平凡的勇氣
- **人生是一連串的剎那**
- 舞動的人生
- 為「此時、此刻」點上最閃亮的聚光燈吧
- 人生中最大的謊言
- 為無意義的人生增添「意義」吧

過多的自我意識，反而牽制自我

- 年輕人：「自我意識老是牽制我，全身上下好像被綁住一樣，無法動彈。那種單純直接的表現方式，在我的意識中是辦不到的。」

不是肯定自我，而是接納自我

- 過多的自我意識是為了達成什麼目的？
- 對單純的自己、毫不修飾的自己沒有自信，想逃避自己所涉入的人際關係
- 社會意識：「接納自我」、「信任他人」、「貢獻他人」
- 既無法丟棄「我」這個容器，也無法更換，重要的是「該如何運用它」
- 沒有必要變得特別積極或加強肯定自我，而是要接納自我

- 肯定自我 vs 接納自我
- 肯定自我：明明做不到，卻暗示「我可以」、「我很強」→優越情結、自我欺騙
- 「積極正面的斷念」：分辨「可以改變的」和「不能改變的」
- 接納自我：關於我們「經歷了什麼」，是無法改變的，但是「如何運用它」卻可以憑自己的力量去決定。不要聚焦在無法改變的事，只關注在可以改變的事，抱持改變的「勇氣」

- 神學家尼布爾：「主啊，求祢賜給我平靜的心，去接納無法改變的事物；賜給我勇氣，去改變可以改變的東西；並請賜給我智慧，去分辨這兩者的差別。」

——〈寧靜禱文〉

信用和信任有什麼不同？

- 「斷念」：「辨明真相後的達觀」，明辨事物真理並有所定見，有所取捨
- 「信任他人」：信用 vs 信任
- 「信用」：有附帶條件，credit
- 「信任」：不附加任何條件，相反是「懷疑」
- 決定要不要背叛的並不是你，那是他人的課題，你只需要考慮自己要怎麼做就行了
- 「無條件信任」：不過是為了改善人際關係、建立橫向關係的「手段」而已

- 如果你不想和對方保有良好關係的話，拿剪刀一刀剪斷也無妨。因為要不要剪斷這層關係，是你的課題
- 不斷擔心「遭到背叛」，只注意受傷時的痛苦，只要害怕信任，終將無法和任何人建立深厚的關係
- 哲學家：「悲傷的時候，就盡情悲傷呀。正因為想要逃避痛苦或悲傷，才會綁手綁腳，沒辦法和任何人建立深厚的關係。」

工作的本質在於對他人的貢獻

- 能夠信任他人時，即代表將他人當成夥伴，就表示你所屬的共同体中有個可以安身的地方，能獲得可以安身的歸屬感
- 「接納自我」、「信任他人」→夥伴→安身於共同体→歸屬感
- 所謂的「貢獻他人」並不是捨棄「我」去為某人鞠躬盡瘁，而是為了實際感受「我」的價值才做的
- 為別人犧牲自己人生的人，是「過度適應社會」

- 我們藉由勞動貢獻他人、參與共同体、實際感受「我對某人有用處」，進而接受自己存在的價值
- E.g. 工作、勞動、慈善活動

年輕人要超越成年人

- 不是想著別人可以為我做什麼，而是我可以為別人做什麼，並付諸實現。只要有這種奉獻的感覺，眼前的現實將變得完全不同
- 只要對方是「夥伴」，無論什麼樣的貢獻，都不會成為偽善
- 三個概念缺一不可的環狀構造
- 行動面的目標：1. 自立；2. 能與社會和諧生活
- 心理面的目標：1. 我是有能力的；2. 人人都是我的夥伴
- 1→關於「接納自我」；2→關於「信任他人」、「貢獻他人」

- 哲學家：「達到改變自己生活方式的目標，至少需要『現在歲數的一半時間』才夠。」
- 越早開始，就可以越快有所改變。為了改變自己，也為了一個嶄新的世界
- 劉老師：可以照顧好自己的人=值得相信的人
直覺覺得別人可以相信就信任，無條件信任

工作狂是人生的謊言

- 只有發動攻擊的「那個人」是有問題的，絕對不是「大家」都錯了
- 歸因習慣：「大家」、「每次」、「全都」→ 缺乏「人生協調」的生活方式
- E.g. 口吃：只關心自己說話的方式，「大家都在笑我」
- 真正的關鍵在沒有做到接納自我、信任他人、貢獻他人，可是卻誤把焦點放在無關緊要的一小部分，甚至打算用那種狹隘的觀點來評論全世界。這是缺乏協調的人生、錯誤的生活型態

- E.g. 工作狂→只專注在人生中某個特定的面向，以工作為藉口，想要迴避其他責任
- 只能藉著「行為的層級」來認定自我的價值

由這一瞬間開始變得幸福

- 對人類而言，最大的不幸是不喜歡自己
- 貢獻，即使不是親眼可見的貢獻也沒關係，有「我對某人有用處」的主觀感覺（貢獻感）就可以
- 「所謂的幸福，就是貢獻感」
- 透過認同需求所獲得的貢獻感，是不自由的
→還沒有社會意識
- 有了自由才會幸福，完全不需要認同

想成為「特別的存在」的人有兩條路

- 「追求卓越」：「想要奮發向上」、「追求理想的狀態」
- E.g. 問題兒童：達不到「特別好」，就變成「特別差」
- 為了得到他人的關注，脫離「普通」的狀態，成為「特別的存在」→「簡便的追求卓越」
- 「簡便的追求卓越」與「報復」的關係：既可以造成對方的困擾，又可以顯現自己的「特別」

甘於平凡的勇氣

- 為什麼要變得「特別」？
- 因為無法接受「平凡的自己」
- 「平凡」vs「無能」
- 「甘於平凡的勇氣」：沒有必要刻意誇耀自己的優越性

人生是一連串的剎那

- 人生是「攻頂」之旅？
- 這是把自己的人生當成一條線，人生有一大半的時間都是在「半路上」
- 哲學家：「人生是一連串的点、剎那。一連串稱為『現在』的剎那，我們只能生活在『當下』。」
- 規劃人生是不可能的

舞動的人生

- 哲學家：「所謂的人生，就像一圈又一圈跳著舞，跳著的每一個瞬間，成為一連串的剎那。然後當你回過神一看，才會發現：阿！我已經來到了這裡！」
- 只要跳舞的「當下」是充實的，就已經足夠
- 跳得如何，會左右你可以到達的地點，而且因為你是持續在跳動，所以也不會留在原地。不過，是沒有目的地存在的

- 「變動式的人生」vs「實現式的人生」
- 「變動式的人生」：因為目的還沒達成，所以在抵達目的地之前的這段路是不完整的
- 「實現式的人生」：實現式，表示「目前正在動作的」、「動作完成後的結果」、「既是過程，也可以當成結果」
- E.g. 旅行

為「此時、此刻」點上最閃亮的聚光燈吧

- E.g. 站在舞台上
- 為「此時、此刻」點上最閃亮的聚光燈，應該是看不見過去，也看不見未來
- 如果你覺得好像可以看得到過去，也可以預估未來的話，那就證明你並沒有認真地活在「當下」
- 哲學家：「你想要藉由回顧過去、預見未來，給自己一個免除責任的藉口。事實上，過去發生了什麼事，和「當下」一點關係也沒有；而未來會如何，也不是「當下」要考慮的問題。」

- 生活型態說的是「當下」，是可以依照自己的意願去改變的
- 活在「此時、此刻」，是為了認真而謹慎地專注在當下可以做的事

人生中最大的謊言

- 不要用直線去衡量自己已經到了哪裡，而是要看看每一個剎那是如何度過的
- 哲學家：「如果你將目標設定在遙遠的未來，把現在當成醞釀準備期，心裡想：『雖然我真正想做的是這件事，不過暫且等到時機來的時候再做吧。』這是虛耗、拖延自己人生的做法。」

- 年輕人：「我連夢想和目標都沒找到，也不知道自己該跳什麼舞。對我來說，『當下』根本就是毫無意義的剎那！」
- 哲學家：「沒有目標也沒有關係。只要認真活在『當下』，它本身就已經是一段舞。當你站在『實現式』的觀點來看時，人生一直都是處於終結的狀態。」
- 人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」

為無意義的人生增添「意義」吧

- 阿德勒：普遍來說，人生沒有意義
- 哲學家：「當我們遭遇困難的時候，更應該向前看，想想：『今後可以做些什麼？』。」
- 阿德勒：人生的意義，由你自己給予
- 年輕人：「我應該怎麼做，才能讓我這個毫無意義的人生變得有意義？」
- 哲學家：「你在自己的人生中迷失了方向。你為什麼會感到困惑？那是因為你想要選擇『自由』。既然如此，就不要害怕被人討厭、不要過著別人的人生、選擇自己的道路。」

- 「導引之星」：只要不失去指標，朝著它的方向前進，就有幸福→貢獻他人
- 哲學家：「『我的力量無窮大』，只要『我』改變了，『世界』就會改變。所謂的世界，不是其他什麼人可以幫我改變的，而是只有『我』才能改變它。」
- 阿德勒：必須有人開始去做。就算其他人不配合，也和你沒關係。應該由你開始，完全不必考慮其他其他人是提供協助。

~ 完 ~
謝謝！