



創造第一名人生



主講人：粘添壽 博士





前言

✦ 世人的困惑



Designed by pngtree

- ◆ 我的事業很成功，但卻犧牲健康身體與家庭，妻兒與我形同陌路，也沒什麼朋友，**到底為什麼？我哪裡錯了？**
- ◆ 我很努力工作，為什麼得不到上司的賞識？與同事之間的沒有什麼友誼？
- ◆ 相信人人都很努力，但在追求高學歷、高地位、高收入的同時，思維要正確，處世要務實，人生不要有遺憾，過著平安喜樂，享受『**第一名的人生**』。

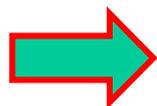


請參閱：凡人筆記彙集：『**智能與慧根**』





創造第一名的人生



一. 提升智能

二. 深耕慧根

三. 鍛造智慧的寶劍

四. 培養興趣 - 活力的泉源

五. 第一名的人生





一、提升智能 (1)

□ 何謂智能：

- ◆ 智力：邏輯推演能力、、。
- ◆ 才能：專業技巧之能力，如醫學、科技、藝術、繪畫、、。
- ◆ 可透過外部學習取得(大多由學校教育)。

□ 智能的顯現：

- ◆ 學歷、學位、證照、、。
- ◆ 職位、財富、身分、地位、、。

□ 如何提升智能：

- (1) 認識自己、
- (2) 相信自己、
- (3) 培養自己





一、提升智能 (2)

(1) 認識自己

1. 學習是認識自己的主要路徑
 - 範例：我太太的跑步
2. 學業成績是認識自己的障礙
 - 範例：我初中的成績
3. 「自己」應該隨年齡、環境改變的
 - 範例：我由小到大的夢想





一、提升智能 (3)

(2) 相信自己 – 信心

◆ 天生我材必有所用

□ 範例：鄰居小孩考上正修

◆ 勇敢說出你的想法

□ 範例：探索式學習 - 美國維吉尼亞的『**歷史文化博物館**』

◆ 喜歡不表示可以

□ 範例：我太太喜歡彈古箏





一、提升智能 (4)

(3) 培養自己

◆ 善用網路資源

- 『現代學子』的特質：什麼都知道，只是不會。
- 知識取得容易、缺乏思考能力；反應迅速、缺乏謀略。
- 網路僅提供資料，解答需要自己探索。

◆ 付出比接受更有收穫

- 增強『能力』比吸收『知識』重要；
- 『實作』比『讀書』更有收穫。

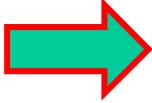
◆ 自我累積經驗

- 經驗無法傳授，只能靠自己累積。
- 凡走過必須留下痕跡。(本人當 MIS 為例)





創造第一名的人生

- 一. 提升智能
-  二. 深耕慧根
- 三. 鍛造智慧的寶劍
- 四. 培養興趣 - 活力的泉源
- 五. 第一名的人生





二、深耕慧根 (1)

(1) 什麼是慧根？

- 『慧根』 => 『心智的成熟度』
- 「幼稚」：表示心智低於該年紀程度
- 「成熟」：表示心智已超越一般人程度
- 與年齡、教育程度無關？
- 與家庭環境、成長環境、遺傳因素有關嗎？
- 如何提升慧根？





二、深耕慧根 (2)

(2) 慧根的顯現

— 分辨「是非黑白」的能力

■ 『對與錯』並不一定合適

◆ 老伯牽錯車

◆ 砂糖橘故事

■ 『好與壞』各有善良一面

◆ 岳飛與秦檜

■ 『黑與白』都講求道義

◆ 開賭場

◆ 幫派區





二、深耕慧根 (3)

(2) 慧根的顯現 (續)

- 『善與惡』的界線
 - ◆ 例：當老師的困境
 - ◆ 例：公家機關採購
- 『因與果』順序不顛倒
 - ◆ 例：美女是禍水
 - ◆ 例：性侵犯
- 『提起與放下』的能力
 - ◆ 例：郭子儀
 - ◆ 例：愛情丕變(提起是承擔、放下是解脫)





二、深耕慧根 (4)

(3) 累積『慧根能量』

◆ 潛意識下堆疊而成

■ 為人處事：脫下面具、真誠以對。

◆ 保持慈悲的心

■ 造『善因緣』

■ 例：慈濟累積福報

◆ 自我審視『價值觀』

■ 『有用』是建立在許多『無用』之上。

■ 例：九族文化村旅遊





二、深耕慧根 (5)

(3) 累積『慧根能量』(續)

◆ 珍惜無意義的事

- 閱讀閒書、欣賞戲劇電影、聆聽音樂、、。
- 審視歷史的鏡子。
- 例：『屋上提琴手』電影

◆ 遠離孤單、走入人群

- 『三人行，必有我師。』
- 例：大學教授與研究人員





二、深耕慧根 (6)

(4) 啟動慧根－『開悟』

- ◆ 故事說明：周處除三害 (山中白虎、水中蛟龍、路上周處)
- ◆ 開悟 => 累積『慧根能量』後啟動
 - => 漸悟：『理解事理』後突破思維、轉換思考。
 - => 頓悟：『受到刺激』後突破思維、轉換思考。
- ◆ 心智成長：在不斷地『開悟』中突破思維、轉換思考。





二、深耕慧根 (7)

(4) 啟動慧根 (續)

◆ 自主性啟發

- 遇到難關、突破思維

- 例：愛情分手

◆ 冥想或沉思

- 愛因斯坦的冥想

◆ 靜坐或禱告

- 心思放空不起雜念

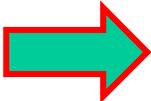
- 數息法

- 參禪、辯論、苦行





創造第一名的人生

- 一. 提升智能
- 二. 深耕慧根
-  三. 鍛造智慧的寶劍
- 四. 培養興趣 - 活力的泉源
- 五. 第一名的人生





三、智慧的寶劍 (1)

Google : 翻轉工作室

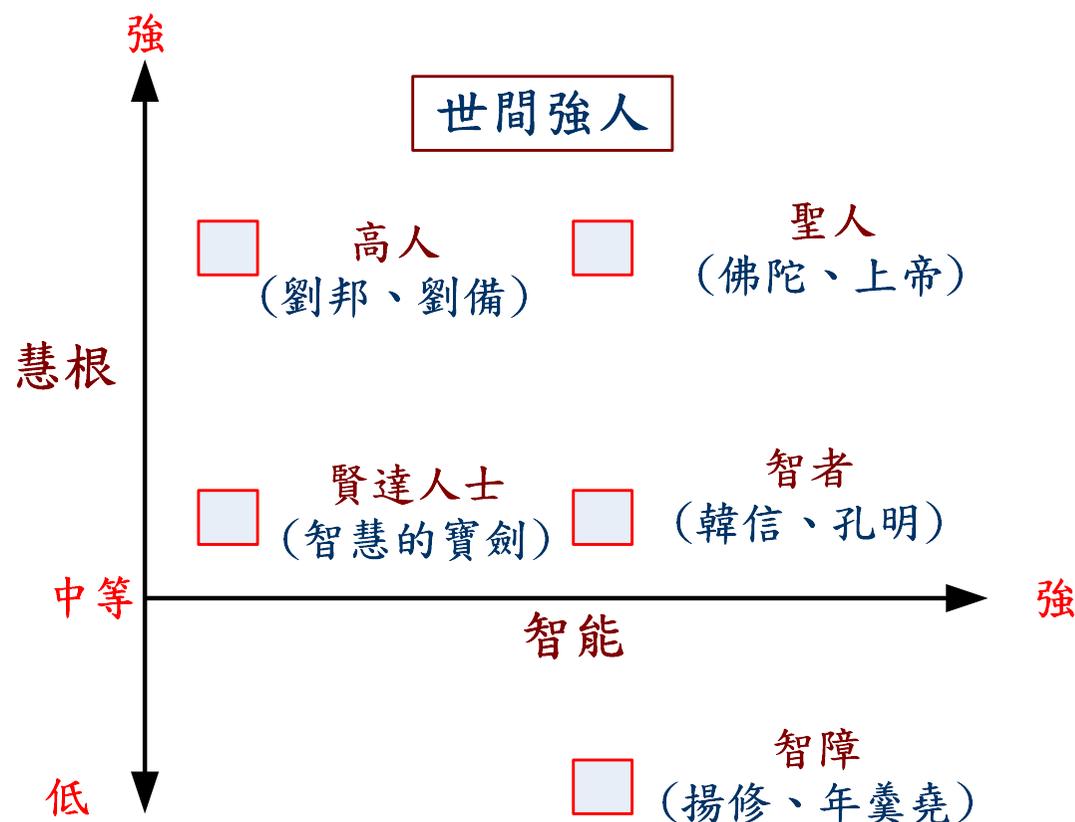
(1) 『智慧』：智能與慧根

◆ 『智能』：

『由外而內』所探求的。

◆ 『慧根』：

『由內而外』所領悟的。





三、智慧的寶劍(2)

(2) 善用『智慧』- 凡人功夫

- ◆ 智能 - 銳利的刀刃、
- ◆ 慧根 - 舒適的刀柄

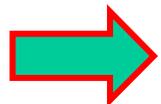
(3) 『賢達人士』- 智慧的寶劍

- ◆ 『智能』平庸、
- ◆ 『慧根』平庸





創造第一名的人生

- 一. 提升智能
- 二. 深耕慧根
- 三. 鍛造智慧的寶劍
-  四. 培養興趣 - 活力的泉源
- 五. 第一名的人生





四、活力的泉源 - 興趣 (1) Google : 翻轉工作室

(1) 培養生活樂趣 - 興趣

◆ 興趣是可以玩的活動

■ 唱歌、跳舞、打球、跑步、游泳、騎車、繪畫、、。

■ 還要『玩』得很好。

◆ 興趣越早培養越好





四、活力的泉源 - 興趣 (2) Google : 翻轉工作室

(2) 興趣的功能

- ◆ 培育堅強的意志。
 - 永不放棄、奮鬥到底的精神。
- ◆ 身心平衡的方法。
 - 讓頭腦休息、充電的管道。
- ◆ 最佳的社交途徑。
 - 網球社、羽球社、跑團、游泳團、歌唱會、美食團、。
- ◆ 贏回信心的管道。
 - 保持信心是生命中最重要的事之一。





創造第一名的人生

- 一. 提升智能
- 二. 深耕慧根
- 三. 鍛造智慧的寶劍
- 四. 培養興趣 - 活力的泉源
- ➡ 五. 第一名的人生





五、第一名的人生(1)

✿ 如何創造『第一名的人生』？

- ◆ 提升智能 + 深耕慧根 + 培養興趣

✿ 人生的事業

- ◆ 『家庭』與『工作』都是人生同等的事業。

- ◆ 退休金夠不夠？孩子平庸怎麼辦？

✿ 人生的目標

- ◆ 『追求富有並不容易、活出精采是隨手可得的』。

- ◆ 不要當『有錢的乞丐』

- ◆ 要當『知足快樂、第一名的人生』





謝謝聆聽!!

謝謝你!

