奈普敦週刊

第V0058-0423期20210529

態度對了就對了

-開啟自我驅動力-17

-自我管理六大基本步驟

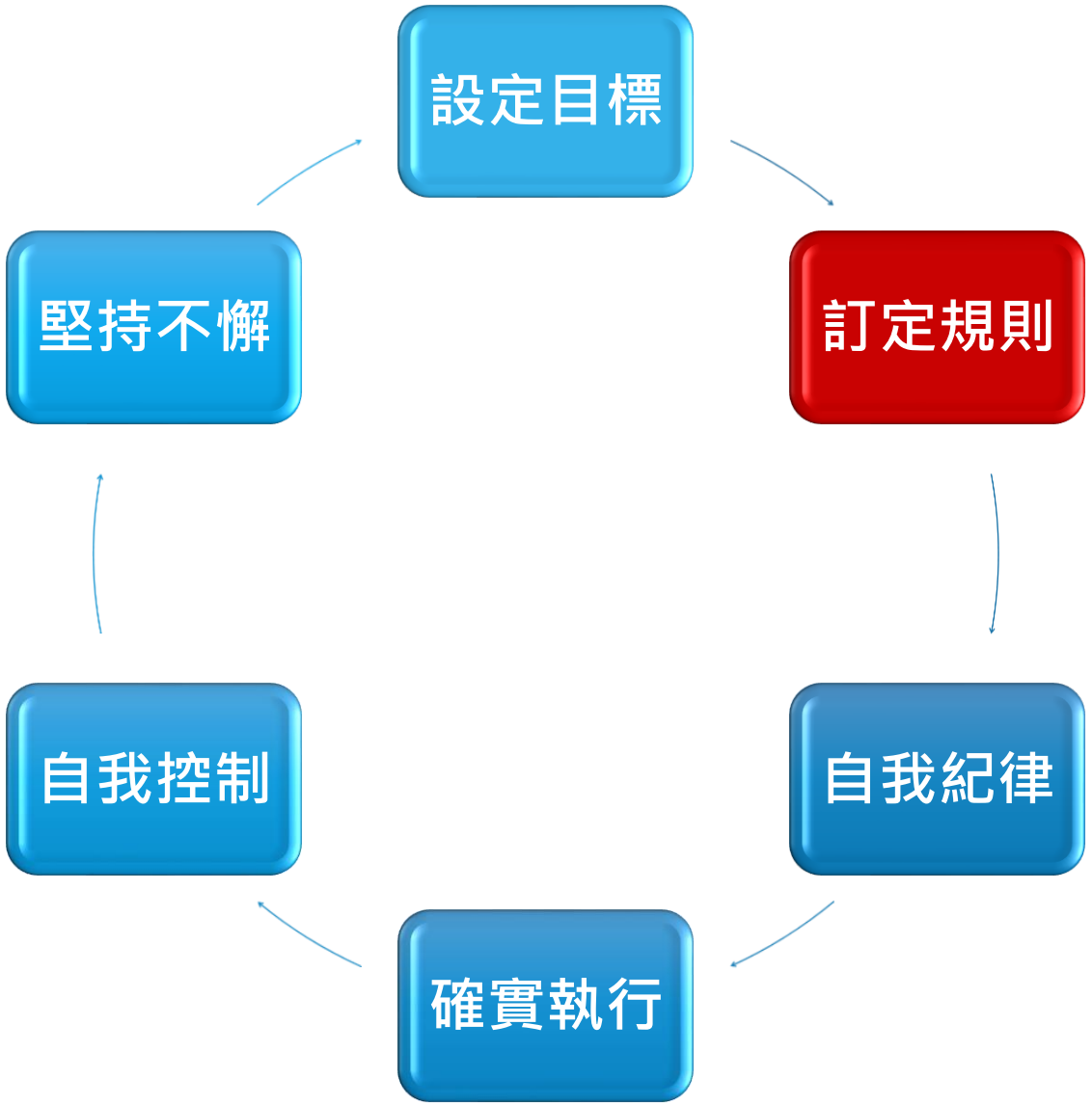
-訂定規則

Neptune Weekly

高 明 智

Jack Kao

自我管理
六步驟循環圖



訂定規則——八分飽是個好策略

有人問道，做任何善事或是要達成任何目標，不也都可以設定目標，以時間換取空間嗎？該如何為自己設定目標，累積成功的經驗？

我覺得證嚴法師推動**「飲食八分飽，兩分助人好」的智慧與慈悲**，是讓每個人可以在自己的緣起點上，立定一個「目標」努力做到，對自己、對全人類、對地球都有好處。

「**八分飽，兩分助人好**」更可以是一個好的「**策略**」，我在工作上也加以奉行，例如**業績**只要八分飽就好，時間與行程不要太滿，多出來的時間就拿來助人。

1. 訂定可行的規則

我把吃飯改成**業績**，你可以將這個做法套在自己身上，改成**買衣服**、**逛街**、**看電視**、**睡覺**，很多事情都可以運用八分飽策略，省下時間或金錢，來達成自己想要的人生目標。

2. 訂定簡單的規則-1

Google
搜尋 Google 或輸入網址
個人成長與探...
奈普敦智慧平...
Google 日曆
jack01823@g...
Videos on Vi...
高明智
Line 官方帳號
Youtube
Weebly
慈濟薰法
宅在家 助防疫 救性命

2. 訂定簡單的規則-2

2. 訂定簡單的規則-3

全家宅在一起幸福法則

- 記得深呼吸
- 忘記過往習慣，重新調整心態與行為
- 共同決議家庭的新生活風格
- 線上教學惹你瘋，請把責任還給孩子
- 重新檢視家中空間規劃
- 辨認自己、家人、孩子、老師的焦慮，體諒與尊重他人

資料來源:
商業周刊1750期

3.訂定正確的規則-1

簡單來說，「 Splendor 寶石商人」的玩法就是每一個人從目前的牌局上想辦法累積寶石來換取分數牌，最後達成 15 分的人優勝。**我曾經嘗試過這樣的玩法：「總是以目前最容易換到分數牌的方式去累積寶石」，結果你猜怎麼樣？後果是我每一次都輸！**

3.訂定正確的規則-2

因為這樣的玩法雖然在遊戲初期看起來分數比別人累積得快，但在遊戲中期就會遇到幾個瓶頸：
局勢開始變了，而我沒有為新局勢做準備，導致我換不到分數更大的牌。
有些玩家以一次得到雙倍分數的貴族牌為目標，透過更大價值的長期目標來瞬間扭轉分數。

3.訂定正確的規則-3

一開始只懂跟著局勢走，常常讓自己的寶石累積變得偏頗不平均，**隨波逐流的結果就是害自己真的只能永遠跟著局勢走，於是中後期就只能靠運氣。**

把「**總是以目前最容易換到分數牌的方式去累積寶石**」這個策略，**聯想到真實的工作與生活中，就像總是挑最簡單的任務去做、不願意做犧牲與準備、只是隨波逐流，雖然一開始方便輕鬆，但一定會遇到瓶頸。**

節錄自電腦玩物原創作者 esor huang（異塵行者）

原文連結：從這款桌遊學會人生的「目標管理」為什麼很重要？

4. 強化對於規則的信心：八分飽，兩分助人好

慈濟醫療志業執行長林俊龍就醫學、健康與志工分享。

林俊龍表示，醫學研究顯示，唯一可以延長壽命的，就是減輕體重，降低每天攝取的熱量，現在最流行的病就是營養過剩，過度肥胖，最好的方法就是素食，又能吃八分飽，身體就會變得健康又環保。

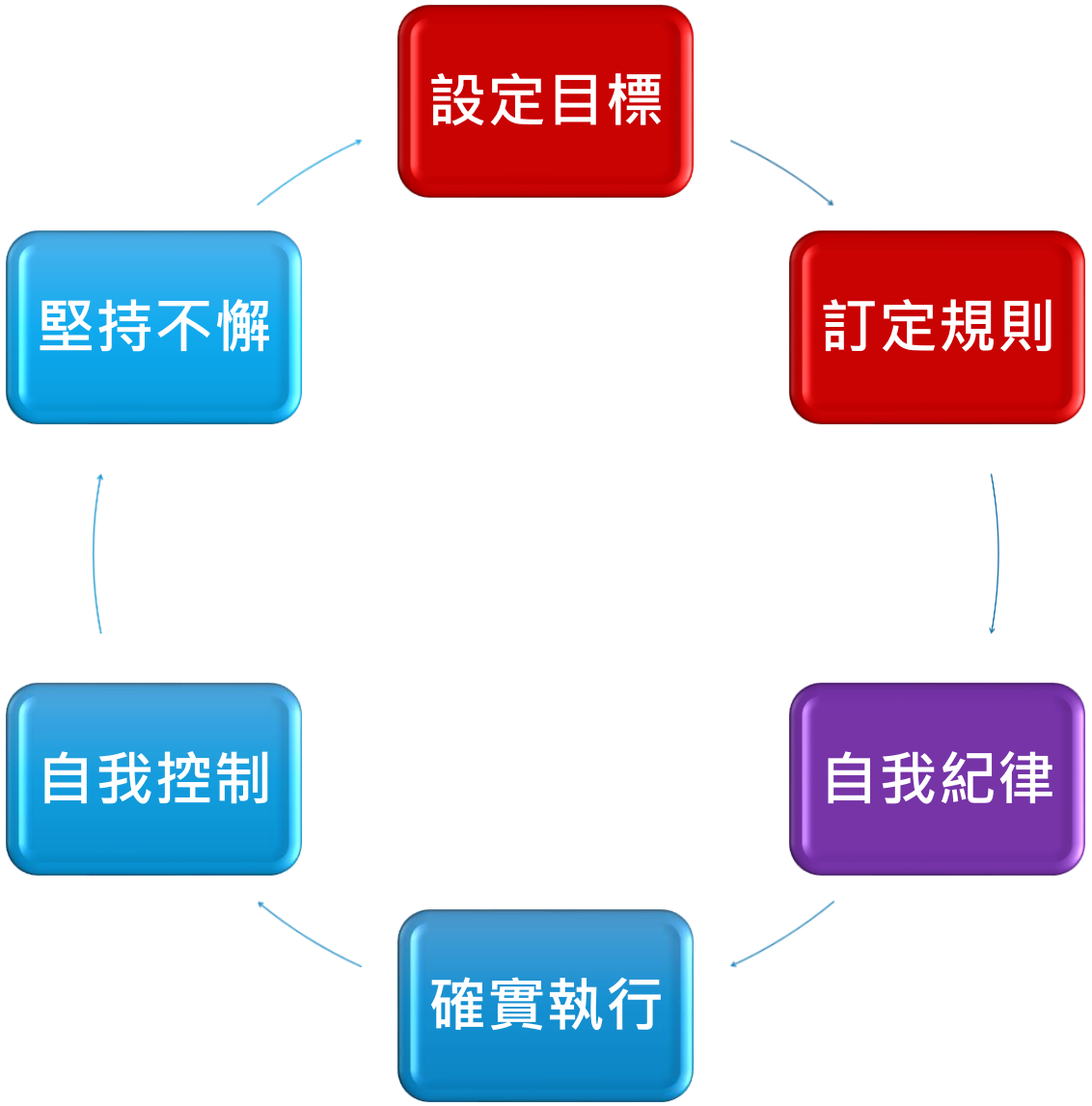
4. 強化對於規則的信心：八分飽，兩分助人好

花蓮慈濟醫院院長高瑞和說：「以健康觀點來說，吃八分飽，是最符合身體的需求。」花蓮慈濟醫院營養師古晉瑜表示，依個人年齡體重身高，三餐食物中，包含有蛋白質、青菜、碳水化合物三種營養素，進食中維持營養均衡，身體就會很健康。

遵守規則，做就對了:
八分飽，兩分助人好

響應「素食八分飽」，對自己身體健康又環保，留兩分助人，幫助挨餓的人，就從你我開始，做好事就會快樂沒煩惱。

自我管理
六步驟循環圖



製作團隊

- 製作：高明智
- 主持：高明智
- 攝影：高明智
- 美術：高明智
- 腳本：高明智
- 來賓：有心學習自我管理的人

P4-117為網路圖片

版權聲明： 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/