



有價人生 盤點生命價值

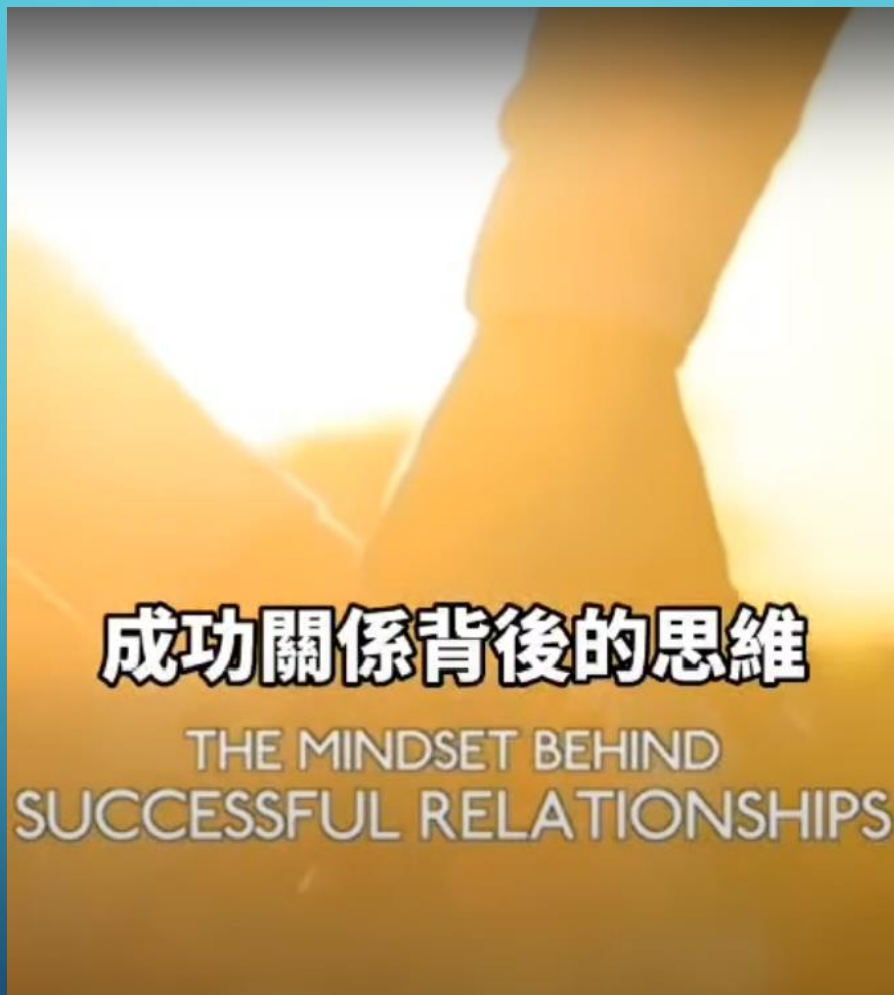
高明智(惟智)

20230521

課程大綱

- 蜜蜂與蒼蠅(影片 03:55)
- 小男孩與小狗(影片 04:18)
- 哈佛的最後一堂課(影片 11:15)
- 除了死剩下都是擦傷
- 窮人與富人的差別
- 一些真實的人生
- 如何盤點生命價值
- 參考資料(12 Pages)

蜜蜂與蒼蠅



成功關係背後的思維

THE MINDSET BEHIND
SUCCESSFUL RELATIONSHIPS

蜜蜂與蒼蠅

- 你在追求什麼？
- 你的人際關係？
- 你把時間花在哪裡？
- 我比較像是蜜蜂還是蒼蠅？

小男孩與小狗



小男孩與小狗

- 你把時間花在哪裡？
- 你如何面對自己？
- 你如何面對別人？
- 我比較像是小男孩還是小狗？

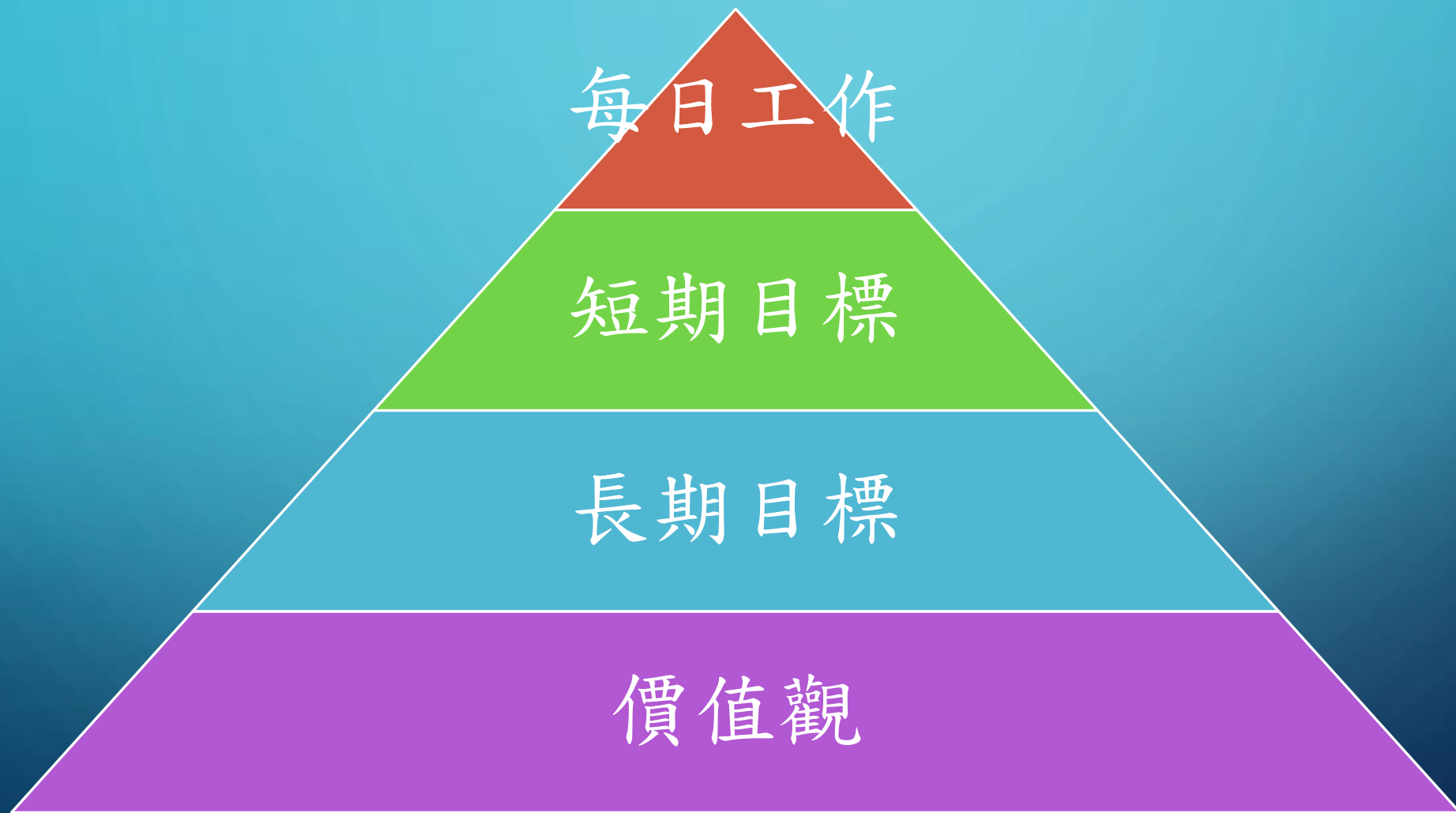
生產力金字塔

每日工作

短期目標

長期目標

價值觀



時間管理矩陣

緊急

不緊急

重要

- *危機
- *書面列管問題
- *最後決定性的會議
- *急迫性的企劃案
- *馬上的最後期限

I

II

- *準備工作
- *計劃工作
- *必要的休息
- *人際關係建立
- *讓工作有合理的完成期限
- *技能的增進
- *危機預防

不重要

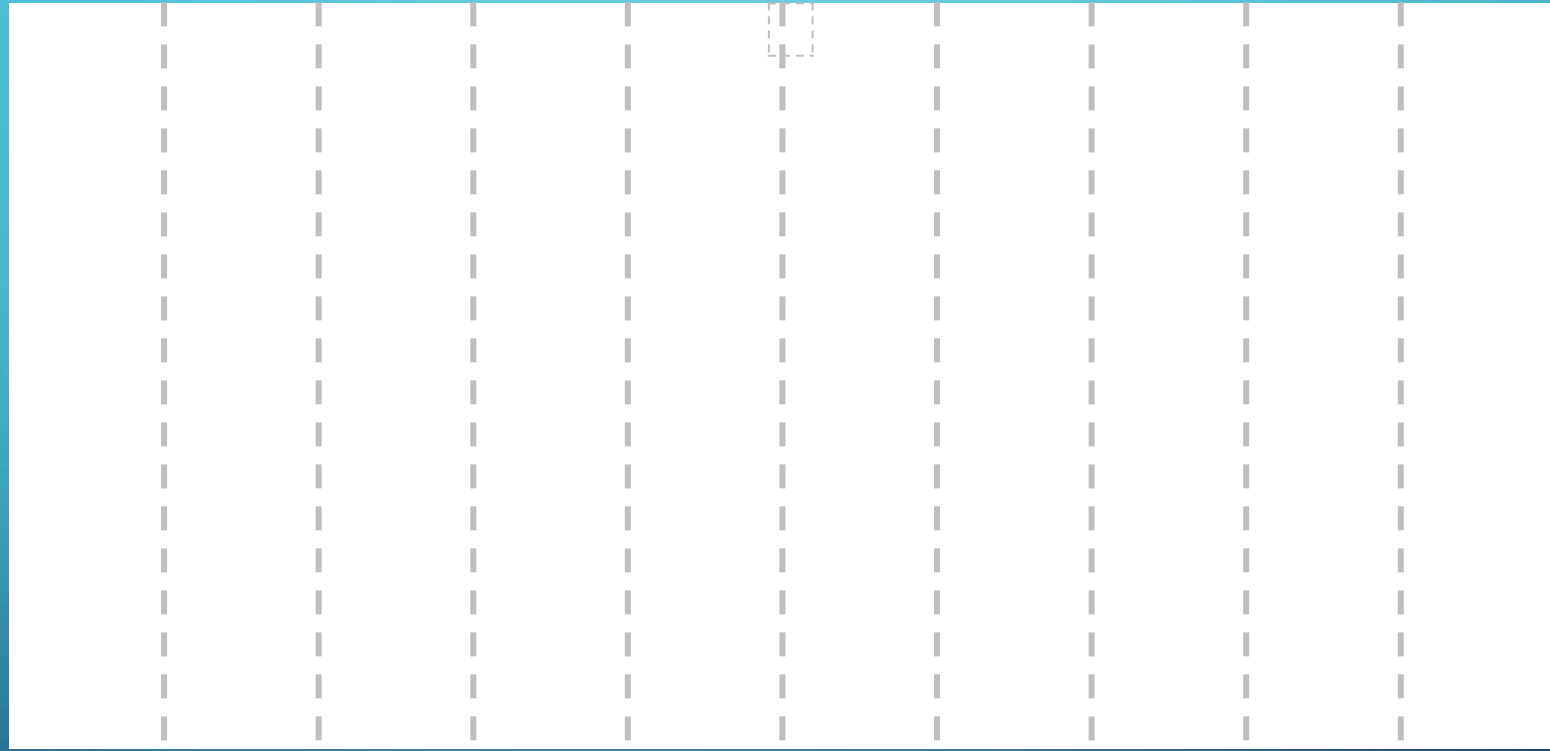
- *不重要的會議
- *不重要的電話
- *不必要的干擾
- *不必要的報告

III

IV

- *忙與盲的日常生活
- *垃圾信件
- *無用的閒聊
- *過度的休息
- *浪費時間

盤點時間：人生還有多長…



出生



100歲

盤點時間：人生還有多長…

逝者如斯，不捨晝夜

逝日已過，命亦隨減



精進



出生



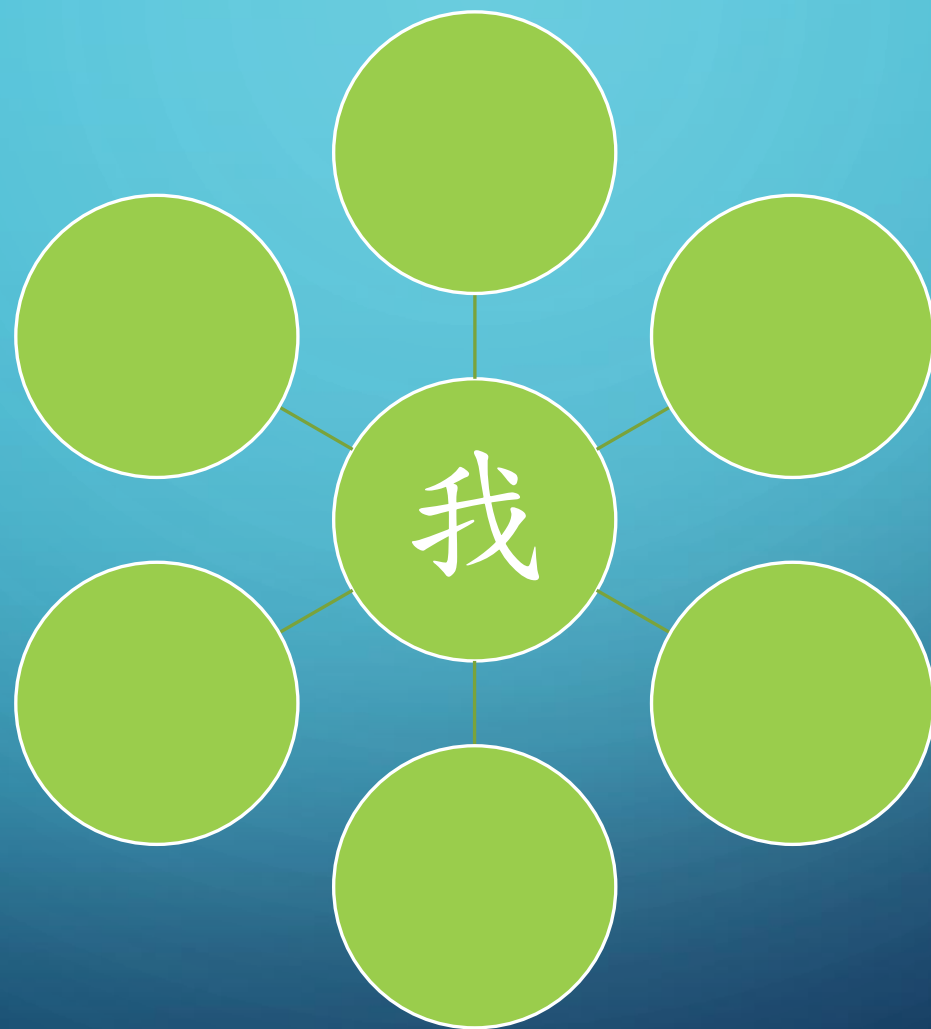
100歲

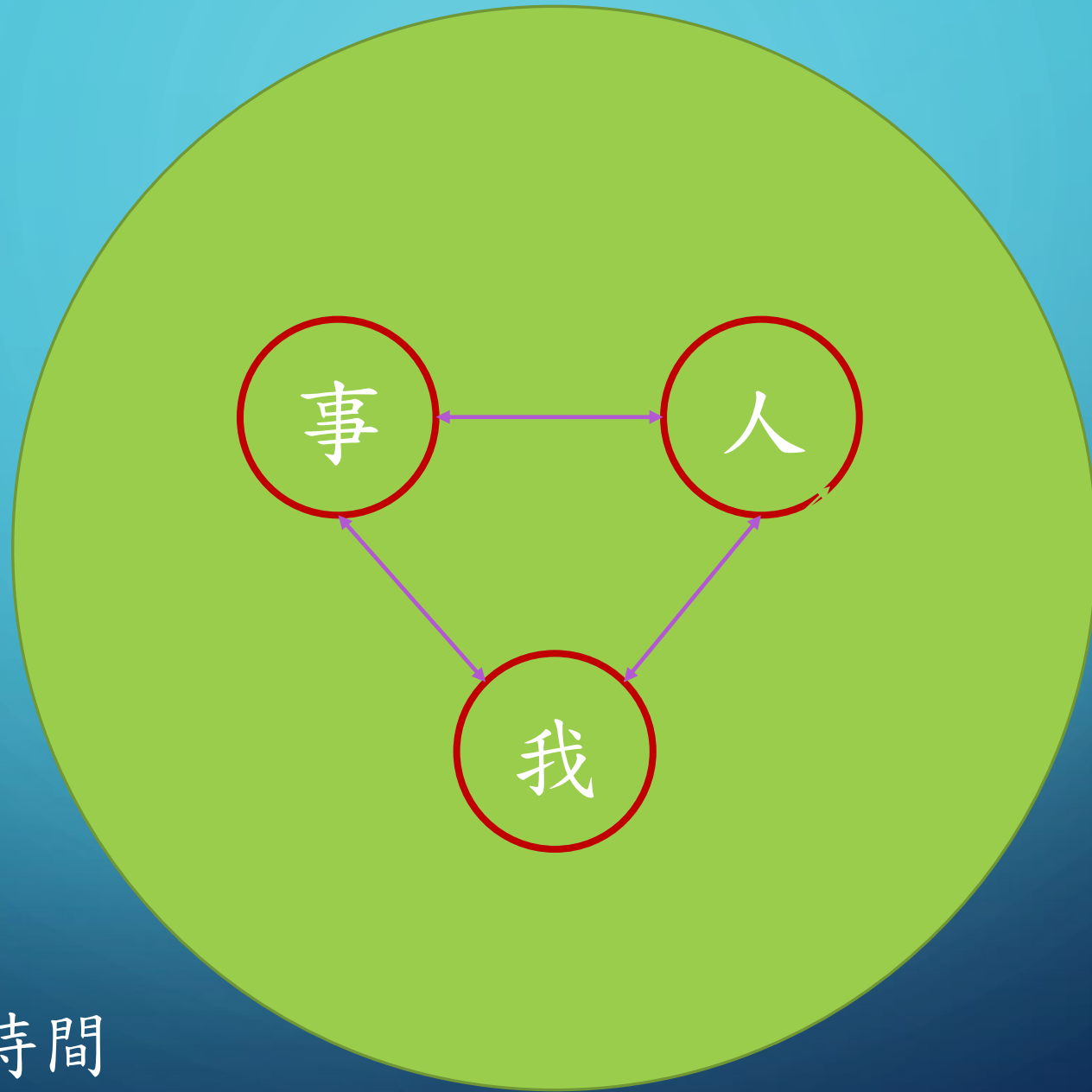
珍惜時間，珍惜生命，當勤精進

盤點自己的關係(角色/例子)

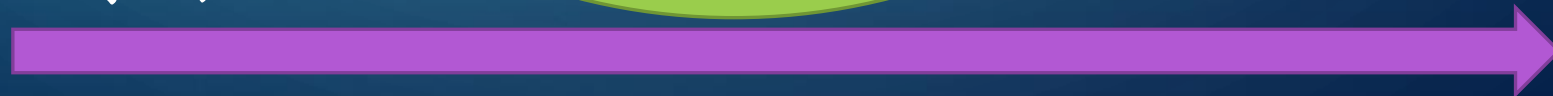


盤點自己的關係(角色)





時間



小結

- 價值觀是一種態度
- 價值觀是一種抉擇
- 你要做蜜蜂或者是蒼蠅，是一種抉擇
- 你要飛到哪裡是一種抉擇
- 你要做什麼也是一種抉擇

哈佛的最後一堂課—REMEMBER WHO ARE YOU



哈佛的最後一堂課(1-4)

- 從四位教授，貝爾教授，翟庫馬教授，寇夫曼教授，波恩教授的口中，你聽到什麼？有什麼樣的啟發？

哈佛的最後一堂課-1

- 貝爾教授—世俗的價值觀VS自己的理想抱負

哈佛的最後一堂課-2

- 翟庫馬教授—接近死亡學到的事-幸運、感恩、責任

哈佛的最後一堂課-3

- 寇夫曼教授—要記得你是誰

哈佛的最後一堂課-4

- 波恩教授—尊重每一個人與自我尊重

哈佛的最後一堂課(總結)

- 忠於自己的理想抱負(價值觀)
- 理解幸運是來自他人的協助
- 學會感恩、尊重、愛
- 懂得負起自己的責任與付出自己能力
- 自我尊重，自我管理
- 做一個能夠影響他人的人

哈佛的最後一堂課(總結)

- 忠於自己的理想抱負(價值觀) 以終為始
- 理解幸運是來自他人的協助 知己知彼
- 學會感恩、尊重、愛 雙贏思維
- 懂得負起自己的責任與付出自己能力 主動積極
- 自我尊重，自我管理 要事第一
- 做一個能夠影響他人的人 統合綜效 不斷更新

我的計分表(三十七助道品/七大習慣/管理)

三十七助道品	七大習慣	人圓事圓理圓	管理修練	得分
四念處	統合綜效	理圓	領導團隊 創造價值	
四正勤	主動積極	理事圓融	熱情勤奮 自我紀律	
四如意足	雙贏思維	人圓	愛與溝通 有同理心	
五根五力	要事第一	事圓	時間管理 目標管理	
七覺支	知己知彼	人事圓融	解決問題 創新管理	
八正道	以終為始	人圓事圓理圓	決策判斷 共享願景	
菩提大道	不斷更新	覺行圓滿	組織學習 終身學習	

除了死剩下都是擦傷



為什麼你一無是處，卻也心安理得？TED著名演講者告訴你答案 | 文森...



稍後觀看



分享

除了死 剩下都是擦傷

到以下平台觀看：  YouTube

文森說書

為什麼你應該要定義你的恐懼而非你的目標？

- 寫下令你害怕的事情
- 寫下這些事情最壞的結果
- 如何避免這件事發生的方法
- 寫下如果發生後可以如何修補
- 寫下克服或部分完成之後的好處
- 寫下不行動會造成的後果(半年/一年/三年)
- 勇敢果斷地選擇你該做的事情
- 專注自己最重要的幾個目標(其他則避免之)

窮人與富人的差別

•窮人

•時間上大方

•花錢上大方

•言論上大方

•放棄上大方

•富人

•珍惜時間

•珍惜金錢

•珍惜言論

•珍惜機會

一些真實的人生

- MF素食店第二代收起來(失敗)
- BP豆花店第二代收起來(失敗)
- 人間菩提(成功)
- 看見菩提身影(成功)
- 法華心香生命故事(成功)
- 失敗其實是暫時失敗，或稱為暫時停止成功
- 成功其實是階段性的成功，過程有失敗挫折
-



為讓楊八郎找回繪畫記憶，社工列印不同圖檔讓他臨摹，阿公可自行創作，內容包含日照中心活動描繪、建築物、日出景色、人物、動漫等，社工將畫作張貼入口佈告欄，讓他每天很開心到日照作畫。畫家詹瑛淇助失智阿公重提畫筆開畫展



日前62歲淡江大學前副校長王高成墜樓，遺書提及「腦部病變智能已失」無法再教學。台北榮總失智治療及研究中心主任王培寧說，65歲前罹患失智症屬於早發性，通常高知識分子對失智感受力高，鼓勵發現後及早讓醫療介入，幫助症狀不會快速惡化。

如何盤點生命價值(八正道)

- 認識自己的優缺點與價值觀
- 反省自己的人生
- 制定明確的目標
- 找出障礙目標的問題
- 診斷並查明問題的根源
- 設計解決方案
- 徹底執行
- 去除我執並且找出自己的盲點

如何盤點生命價值(八正道)

- 認識自己的優缺點與價值觀(正見/正思惟/正命)
- 反省自己的人生(正見/正思惟/正定/正念)
- 制定明確的目標(正業)
- 找出障礙目標的問題(正思惟/正語/正業)
- 診斷並查明問題的根源(正思惟/正定/正念)
- 設計解決方案(正見/正思惟/正精進)
- 徹底執行(正精進/正定/正念)
- 去除我執並且找出自己的盲點(正見/正思惟/正定/正念)

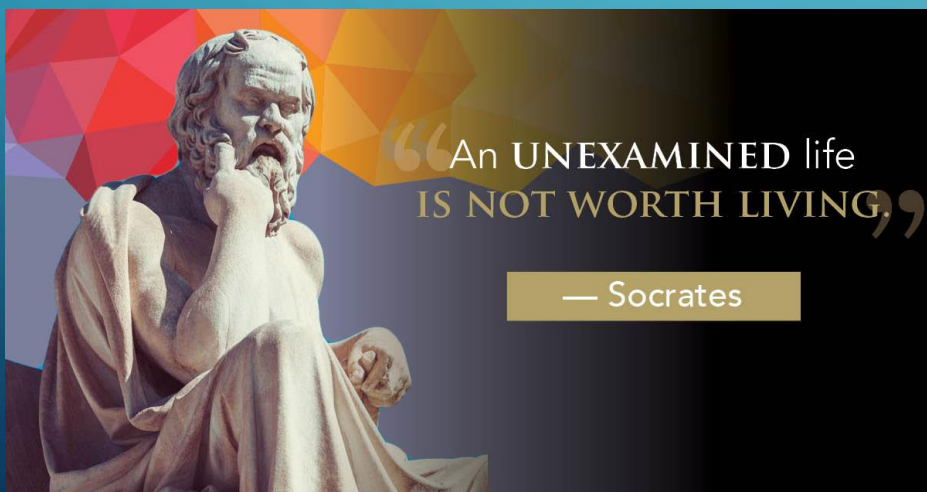
認識你自己

To thine ←
OWN SELF
→ *be true*

- 認識自己(Know thyself)和忠於自己(To thine own self be true)是亙古不變的普世原則
- It's a Shakespeare quote, from Hamlet, so it's old-fashioned speech.
- It means, in modern English, "Be true to yourself." Live your life according to how you feel, not worrying about what anybody else thinks you should do. Just, be yourself. :)

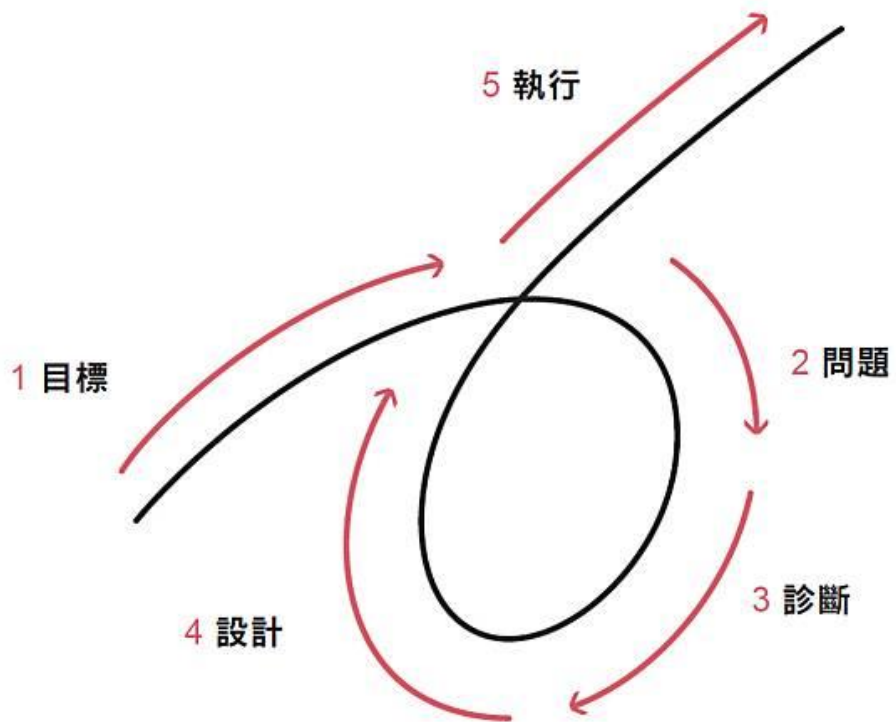
自我反省的重要

- 「未經反省的人生是不值得活的 (The unexamined life is not worth living)。」
乃古希臘大哲蘇格拉底 (Socrates) 的名言，
出自柏拉圖 (Plato) <申辯錄> (Apology)。



不斷進化的五步循環

不斷進化的五步循環



达利欧五步流程方法 (5-Step Process)

知子 世界和远方

今天你在那一步？



A photograph of Jack Ma, founder of Alibaba, speaking at a podium. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt and is gesturing with his right hand. A microphone is positioned in front of him. The background is dark.

Instead of
learning from
Other people's
success, learn
from their
mistakes

VALUE 101
#B101

人生有一種艱難
是從錯誤中學習



「聰明的人，會從自己的錯誤中學習；有智慧的人，從別人的錯誤中學習。」



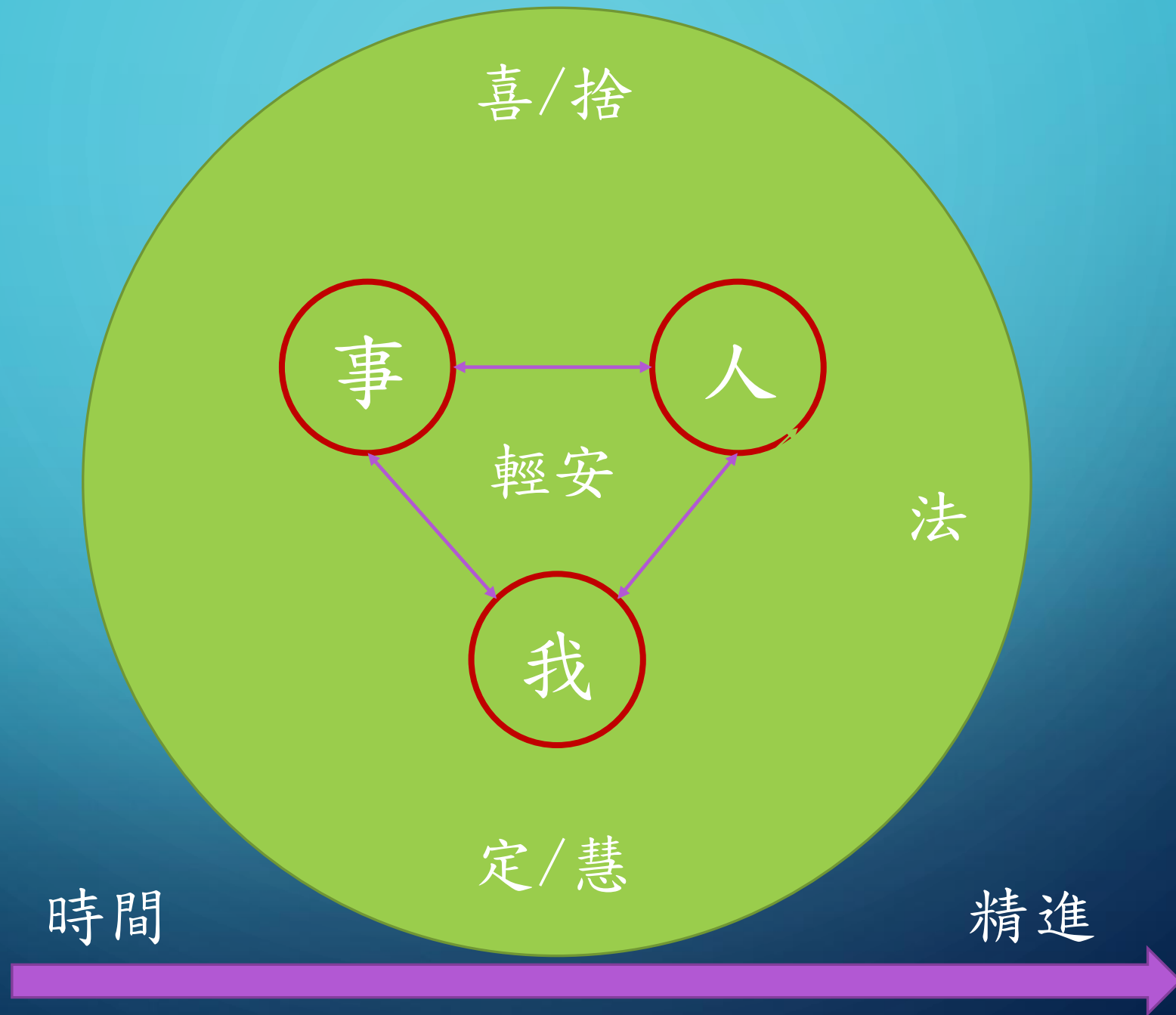
f 人資主管UP學

七覺支

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支

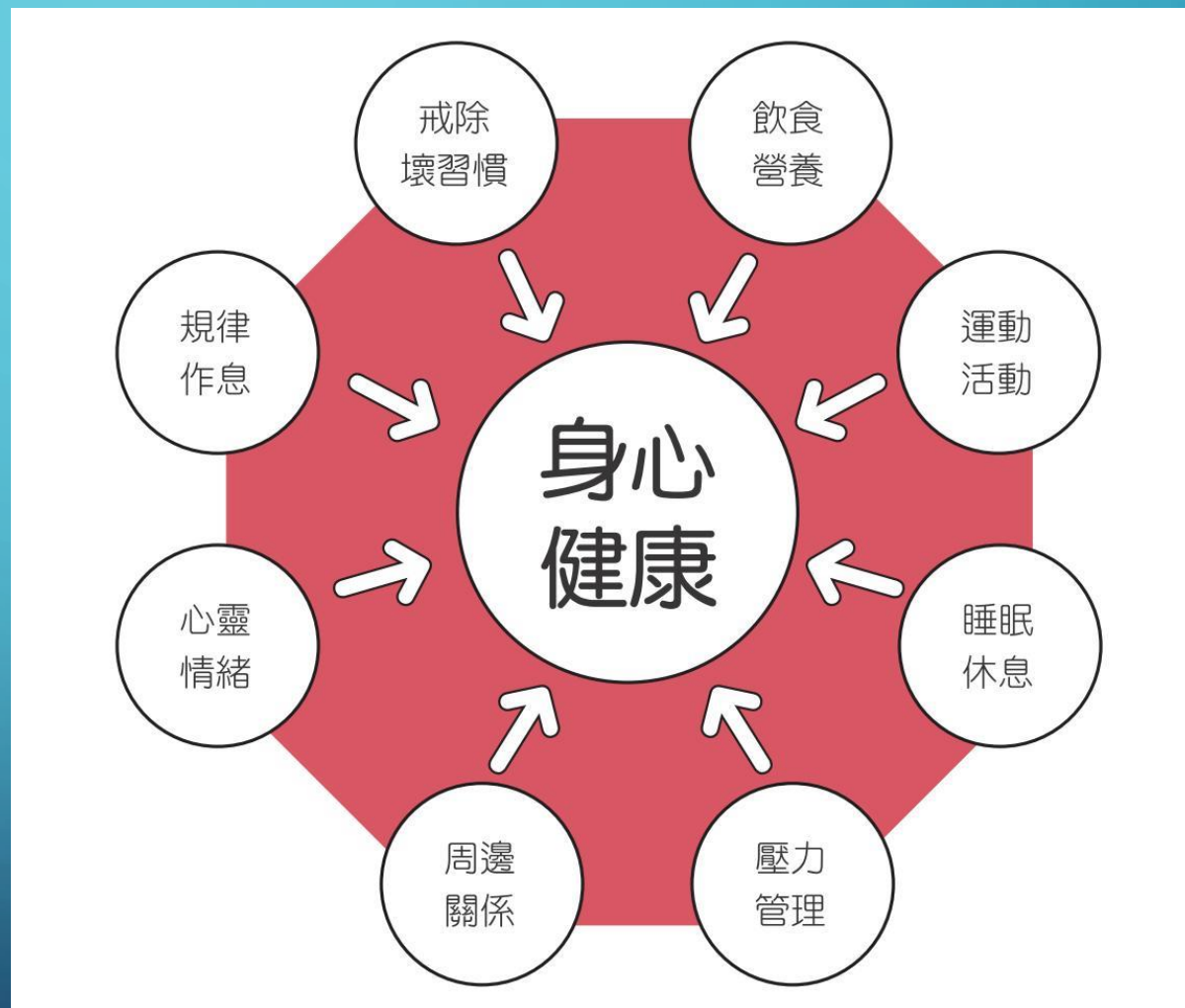


七覺支
人事圓融
知己知彼



六大/八大健康指標(現代人)

- 體力(運動指數)
- 腦力(清醒指數)
- 情緒(心情指數)
- 排便(排泄指數)
- 睡眠(睡眠指數)
- 腸道(飲食指數)



什麼是有價值的人生？(CHAT GPT)-1

- 有價值的人生是指一個人在生命中能夠達成一些目標和追求，並且在過程中獲得了幸福和滿足感。以下是一些可以幫助你達到有價值的人生的建議：
- **找到自己的目標**：有目標可以幫助你更清楚地知道自已的方向，並且更有動力去追求。不斷地思考、探索和試驗，找到真正對自己有意義和價值的目標。
- **建立積極的人際關係**：人際關係對於一個人的生活非常重要。建立積極的人際關係可以幫助你感到被接納、愛和支持。要學會主動與人交流、關注和尊重他人。

什麼是有價值的人生？(CHAT GPT)-2

- **追求自我成長**：不斷地學習和成長可以幫助你更好地了解自己、發現自己的潛能和提高自己的技能。可以通過閱讀書籍、參加課程、接受挑戰和與有經驗的人交流來實現自我成長。
- **幫助他人**：幫助他人可以給你帶來滿足感和成就感，同時也可以對他人產生積極的影響。可以通過志願服務、慈善捐助和關注身邊的人來幫助他人。
- **享受當下**：生命短暫，所以在追求目標和成長的同時也要享受當下的美好和幸福。可以通過旅行、娛樂和與親友相聚來享受生活。
- 總之，有價值的人生是建立在個人目標的基礎上，同時也包括健康、人際關係、自我成長、幫助他人和享受當下等多個方面。通過不斷努力和追求，你可以實現一個有價值的人生。

請列出30個重要的價值觀(CHAT GPT)

• 以下是30個重要的價值觀，這些價值觀對於個人和社會的發展都有著重要的意義：

- 誠實
- 勇氣
- 尊重
- 責任
- 公正
- 同情心
- 寬容
- 知識
- 謙卑
- 真誠
- 節制
- 公益
- 真理
- 實踐
- 合作
- 道德
- 節約
- 領導
- 美德
- 理解
- 慷慨
- 安全
- 信任
- 創新
- 自我控制
- 感恩
- 榮譽
- 可靠性
- 多元化
- 競爭
- 這些價值觀可以幫助我們建立起正確的人生觀和價值觀，並且在日常生活中做出正確的選擇和決策，幫助我們成為更好的人。

感恩 THANK YOU

