

沒有壞事

找出壞事背後隱藏的好事

報告者：許文華、鄭佑津

上天的安排一定有用意，並且留下**線索**讓我們去找到乍看是壞事之下的好事。(p.187)

如果我們沒有**智慧**一看就懂，也要給自己更多的時間和耐性，慢慢找出來。



歌手蔡依林

蔡依林的歌手之路必非一路順遂，年輕的她不只應付大學的課業，歌唱經歷與技巧不夠成熟也成為她的絆腳石，曾被批評「雖擁有好歌喉但不代表一定能做出好唱片」，還在2001年被列為「十大爛歌手」之一。



2:50開始!



拿下第18屆金曲獎最佳女歌手

蔡依林曾在拿下第18屆金曲獎最佳女歌手，發表感言時表示：「**謝謝曾經很不看好我的人，謝謝你們給我很大的打擊，讓我一直很努力**；謝謝一路以來對我還是很支持的人，因為你們對我的期待，我要讓自己一直維持最好的狀態。」樂觀積極的心態也說明了她為何有今天的成就。

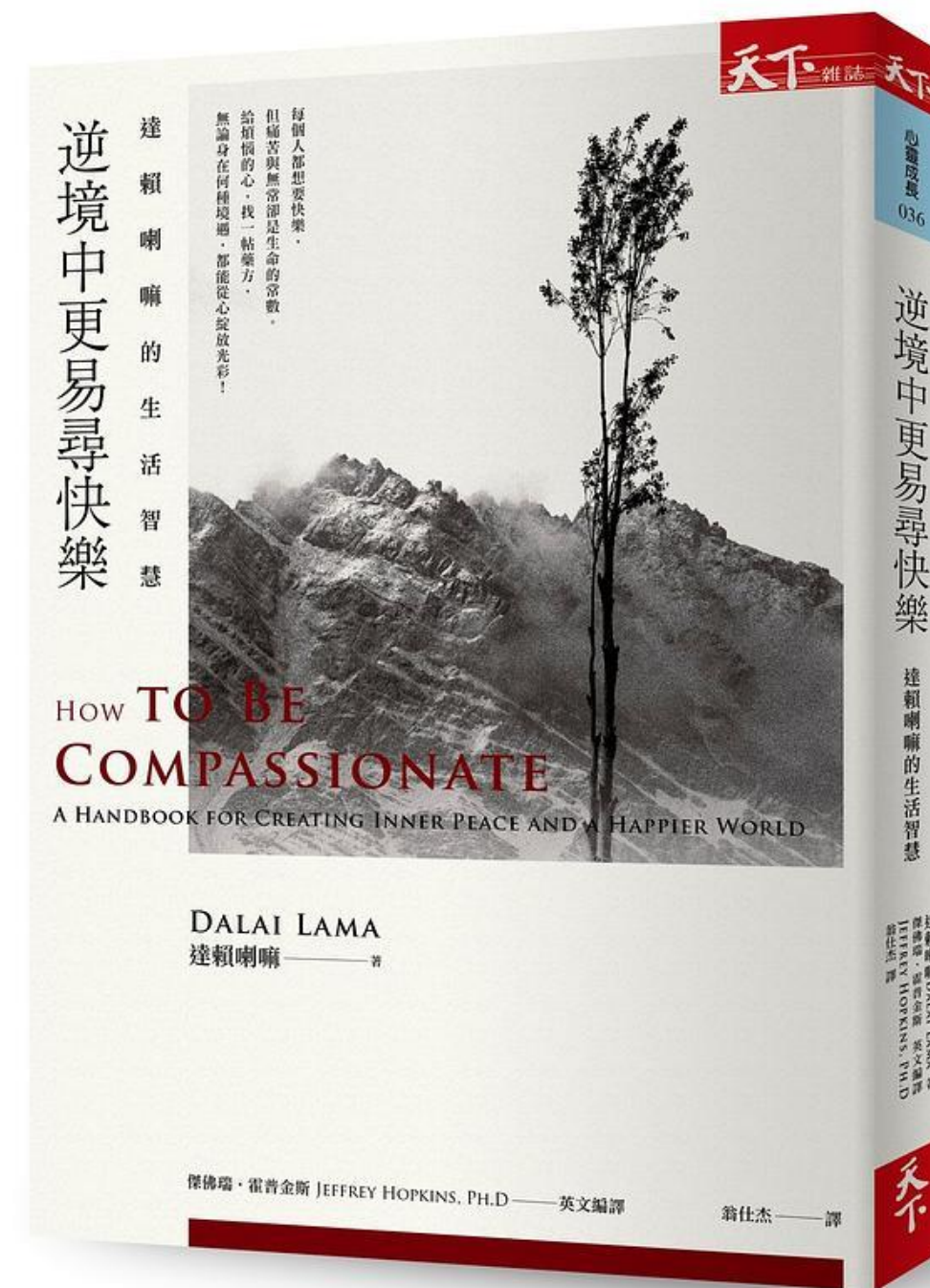
美國知名創作歌手巴布狄倫獲得諾貝爾文學獎，他的名言：**有些人能感受雨，而其他人只是被淋濕而已** (Some people feel the rain. Others just get wet.) 。 (p.189)

這句話成為我人生中。面對一次次挑戰和挫折時，轉化負面情緒糾纏為助力。



達賴喇嘛的生活智慧

在我自己的生命歷程中，最困難的時期正是我獲得最多知識和經驗的時期。逆境有另一個好處，就是**困難的時刻可以幫助我們下定決心和增強毅力**。



你怎麼看 無薪假？

A) 世界末日，沒有希望了

B) 樂觀看待，趁機休息

C) 危機就是轉機，充實自己

你怎麼看
疫情後孩子學
習上的轉變？

A) 學習力嚴重滑落，糟透了！

B)

C)

你怎麼看
班上一個總是
挑你毛病和提
出很多問題的
家長？

A)他就是恐龍家長，我真是衰！

B)

C)

繪本中的智慧--這是好事還是壞事呢？

一位和善的父親和兒子歐蘇住在農村裡。他們有一匹馬。有一天，歐蘇發現家裡的馬跑走了。他趕緊跑去告訴父親，還說這是他們遇到過最壞的事了。父親聽了，問歐蘇：「**真的是這樣嗎？你怎麼知道這是最壞的事呢？**」

隔天，歐蘇正在打掃馬廄的時候，突然聽見外頭傳來一群馬兒的奔跑聲。他走出去看看，發現跑掉的馬兒回來了，還帶了幾匹小野馬。

歐蘇興奮的跑去告訴父親，他們的馬兒帶了幾匹小野馬回來了，還說這是他們遇到過最棒的事了。父親聽了，問歐蘇：「**真的是這樣嗎？你怎麼知道這是最棒的事呢？**」

繪本中的智慧--這是好事還是壞事呢？

後來歐蘇想騎騎新馬兒。當他一上到野馬的背上，馬兒馬上亂跑亂跳起來。歐蘇被摔落地上，還摔斷了手臂。他躺在床上，痛苦呻吟，向父親抱怨有這幾匹新馬兒是他們遇到過最壞的事了。

父親聽了，又問兒子：「**真的是這樣嗎？你怎麼知道這是最壞的事呢？**」

隔天清晨，他們被重重的敲門聲吵醒。一群士兵要來帶歐蘇去打仗。父親把士兵帶進歐蘇的房間，準備讓他們把兒子帶走。士兵隊長仔細的看了看歐蘇，很不高興的說：「他這個樣子對我們完全沒有幫助。」說完就與其他士兵離開了。

歐蘇鬆了一口氣，對父親說：「我真是太幸運了。」

父親又問了：「**真的是這樣嗎？你怎麼知道你很幸運呢？**」

繪本中的智慧--這是好事還是壞事呢？

從這個故事中，孩子會發現生活中人們認為是好事的說不定是壞事，人們認為是壞事的說不定是好事。看事情不能只是看表面，人云亦云。好或壞，**就看你用什麼角度去看。**



44:03開始~46:06結束



2021/1/23 台大TMBA「為你引路·從優秀到卓越」愛瑞克主講影片

又有壞事

骨折這件事情我隔了好久之後

聽聽作者本人的說明吧!

播放 (k)

44:05 / 56:17

這世界沒有天生的壞人
人人都可能是貴人



麵包超人



© Takashi Yanase/Froebel-kan,TMS,NTV

只要有人肚子餓或是需要幫忙，不論多遠他都會飛去，是大家的英雄！

細菌人



© Takashi Yanase/Froebel-kan,TMS,NTV

來自細菌星球，為了打倒麵包超人而來。專長是發明和變裝。

紅精靈



© Takashi Yanase/Froebel-kan,TMS,NTV

細菌人的女生同伴。非常任性，總是讓細菌人傷腦筋，不過其實有溫柔的地方。

軟綿綿



© Takashi Yanase/Froebel-kan,TMS,NTV
© Takashi Yanase/ANPANMAN PROJECT All Rights Reserved

因為某個意外，與細菌人等人相遇的雲之子小寶寶。紅精靈將她取名為軟綿綿，兩人成為好朋友。

難道沒有比生氣更好的方法了嗎？

把面對這些情緒的經驗

想成是累積能力而成為更強大自己的機會

練習在事情不順時為自己打氣，
在別人不看好時扶自己前進。

—— 艾爾文



當我們體認到
生死才是較大的問題
其他都是次要的

Dr. Strange: I've come to bargain.

將任何問題放到

「超大尺度的靈魂之旅時間軸」

絕大多數的問題都變得微不足道

https://www.bilibili.com/video/BV15S4y137KU/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.1



「暫停呼吸」

強迫自己按下暫停鍵
才能專注在如何維持生命

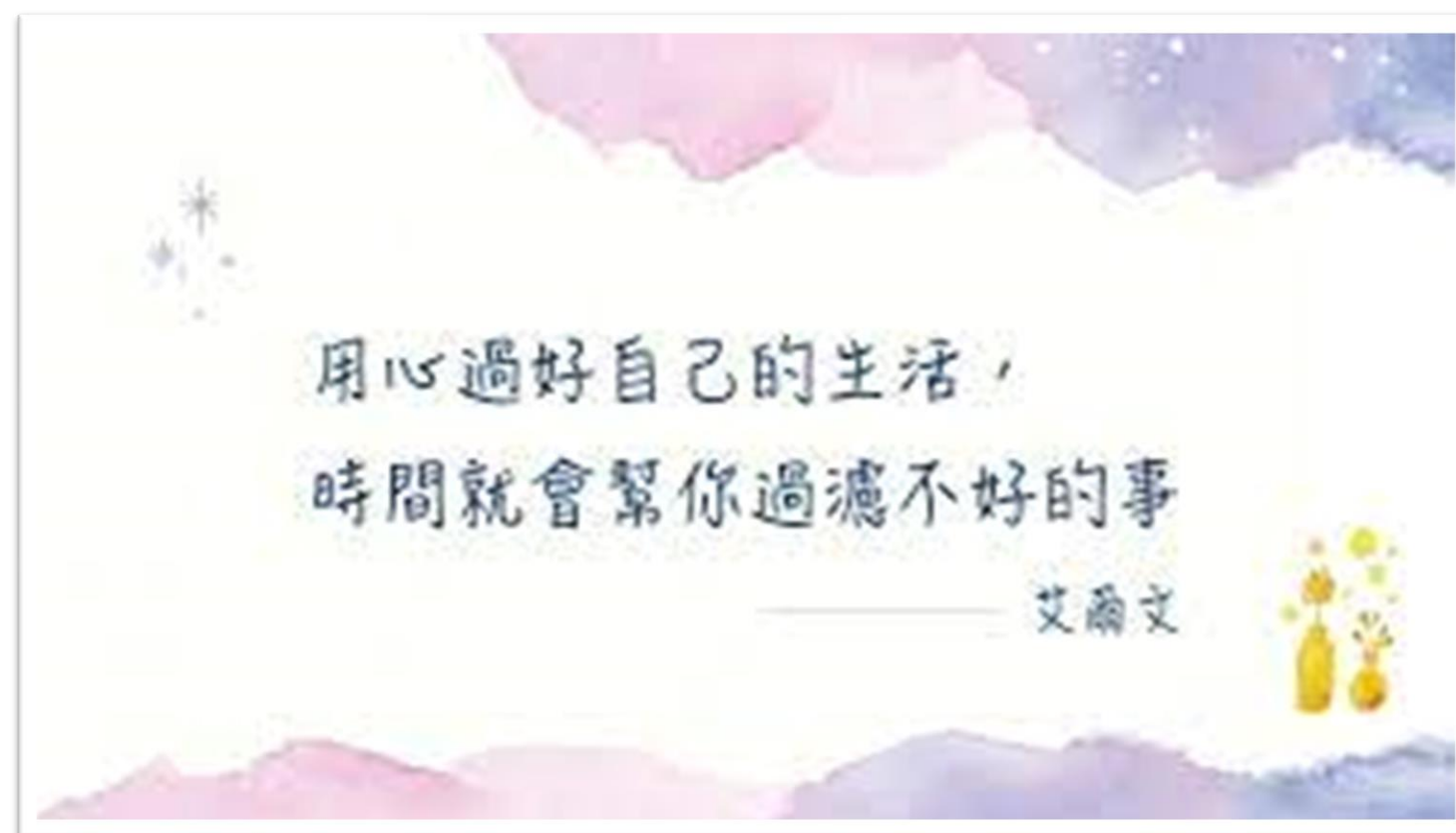


放下



沒有非得當下拚輸贏之必要

安定自己的內心 可以強化內在原力



提升快樂及幸福感的方法：

1. 對過去能夠釋懷
2. 對未來抱持樂觀
3. 對現況感到滿足

《真實的快樂》 | 艾爾文

<https://www.youtube.com/watch?v=cjpsKkbD5MU>

推薦好書





Thank You!

緊接著歡迎下一組
第八章 包容力 佳紋&郁涵