Let's Play

找到你的存在理由

START

內容大綱

1. 前言
2. 尋找意義
3. 人生挫折是寶貴教訓
4. 做出勇敢抉擇.
5. 善用智慧與主動性→化無為有
6. 做個轉型人
7. 回顧

前言(存在理由)

尼采

有活著的理由的人，就忍受得了幾乎任何考驗

不甘心男人

破碎婚姻限制阻礙了他，任由房屋破爛也不出售

錢德拉博士

三年傷痛渾噩的生物學家日常後辭去工作，回到故鄉改善貧民的醫療與教育

201

海倫凱勒

感謝上帝給這些障礙，因為我透過它們找到自己，找到我的工作與上帝。

尋找意義

弗蘭克

集中營。活出意義來的作者奧地利猶太裔的心理學家及精神科醫生。教導絕望的人「你對人生的期待不重要，人生對你的期待才重要，停止詢問人生意義，想成自己是被人生質疑的人」

人生對他們而言，還有所求，他們還想要有所作為

人生挫折是寶貴教訓

美&醜
仙人掌花

障礙&福氣

五十年首次

克服
逆境

需要

找到可滿足個人新目標：
找到忍受考驗的理由

設法改善他人的人生：
做促成好事的觸媒

為適合本身能力與品格
的機會做好準備。

伊莉莎白.
史邁特

被綁架事件，八年後找到快
樂讓自己有了存在的理由

挫折可以使我們重新發現新的人生意義

做出勇敢抉擇

米高福克斯

30歲早發性帕金森氏症

接受事實拋開過去，活在當下

實踐兩個原則...接受與感恩

211

感恩的心使樂觀得以持久。要是你認為沒有可感恩的人事物，請繼續找尋。

布瑞蕭

22歲傷殘與老人護理之家為伍

不接受政府援助，醫院找到工作...娶妻賺錢繳稅博士...

藉著巨大挑戰，讓嚴格的紀律催生強大的力量。

把握當下，抓住今天

春風化雨

老師給「人生要變得很特別」

兩種人很懂得抓住當下

波爾

企業家。把握母親當時的興趣

模型閱讀屋→免費小圖書館→
全球12.5萬個→營運都是志工

善用「智慧與主動性」化無為有

受困海星

貧民窟→女生生理期

梅根斯

2019全球英雄獎→始於提問

勇於做轉型人

馬斯洛

要改變一個人人，必須改變他的自我意識。

惡性循環止於轉型人→馬拉拉

馬拉拉

家鄉禁止女孩上學

伊莉莎白.
史邁特

防制對兒童罪行的非營利組織

回顧

第3章 改變人生的挫折

縮短或切開；中斷、突然、拆散