

相信



Believing is Seeing

相信。就能看見



倒著看人生◎周凡



人生是一場又一場
自我挑戰....

鍛鍊。重訓。泳訓



挑戰潛水

雖然沒有了雙腳...
但我還有強壯的雙手



不要放棄

夢想就在前方



挑戰武嶺

1000公里

手搖車環島長征



挑戰懼高症

挑戰飛行傘





全省巡迴演講

企業年會演講



企業內訓激勵



親子成長講座



家人溫暖的支持



執子之手
與子偕老



三人甜蜜世界



親愛的父母



生命可以影響生命
生命也可以鼓勵生命

澳門巡迴



馬來西亞巡迴



加拿大巡迴



大陸巡迴



孩子! 你可以的....

勇敢往夢想前進



各地偏鄉巡迴



孩子們的回饋



媒體、報章雜誌



華視新聞雜誌



民視異言堂



八大新聞會客室



美國達拉斯專訪



雜誌專訪



< 自序 > 信念會影響態度

「如果一個人有足夠的信念，他就能創造生命的奇蹟。」

< 第一部 > 人生遇到了，就勇敢走下去

「雖然這不是我想要的結果，但是沒辦法，遇到了，就只好硬著頭皮往前走，如果這是老天爺給我的功課，那我就好好把它做好。」

- 三歲最後奔跑的記憶，我失去了我的雙腿
- 兩次病危通知 父母的崩潰
- 你討厭自己的樣子嗎？
- 被霸凌的次數，怎麼數也數不清
- 我的殘障是上輩子做了壞事
- 別在乎別人的眼光

< 第二部 > 你的態度，決定人生高度

「人的態度，決定生命的高度，你用什麼態度去面對你的人生，你就會有什麼樣的人生。」

- 沒有人願意給我面試的機會
- 不要抱怨，因為它無法帶你走出困境
- 與其抱怨，不如努力做出改變

- 抱怨的背後，其實有時候是自己的問題
- 原來是自己困住了自己
- 跟別人的挫折相比，其實你已經很幸福了

<第三部> 逆境、挫折是生命最好的導師

「不要被人生的坑坑洞洞給困住，每個人生的難關都會過去，過關的時候，我們會變得更強、更有智慧。」

- 困境可以把自己牢牢困住，也可以是自己成功的跳板
- 過去失敗的經驗不代表現在還是一樣會失敗
- 你用什麼態度，去看待你所發生的事
- 不斷的學習與超越，終點以前，生命都可能無限延伸
- 如果人生已經在谷底，那唯一的路，就是往上爬
- 可能、不可能都在你的一念之間
- 一個人可以做什麼事，全在於自己的想法
- 不怕犯錯，只怕不做

<第四部> 心若不設限，生命就沒有極限

「恐懼，不是負面情緒，也不是你的敵人，它是最真實的朋友，因為它會讓你保持清醒。」

- 心裡越是害怕，越要做到不害怕為止

- 隨時把自己準備好，等待屬於自己的上升氣流
- 真正的勇氣，就是敢去面對心中最脆弱的那一塊
- 手搖車 1000 公里環台長征
- 給自己一個與自己心靈對話的時間
- 你把夢想寫入你的夢想清單了嗎？
- 失去，才是突破框架的開始
- 勇敢嘗試，扭轉自己的人生

<第五部> 倒著看人生，簡單正念

「改變別人，或是改變自己，其實是一件很不容易的事，但是遇到挫折時，你可以轉念，念=今+心，把今天的心，把當下的心轉換，自然就會改變。」

- 人生永遠不會照著你所寫的劇本去走
- 不是路已到了盡頭，而是你該轉彎
- 創辦倒著看人生生命教育網站
- 如果你無法簡單講完，那就代表你根本完全不懂
- 全球四千多萬瀏覽人次以及來自全球讀者的祝福
- 編寫全國第一本生命教育專書
- 倒著看人生，用另一個角度看人生
- 改變或許不容易，但是你可以轉念
- 用正念看壓力，把壓力(stressed)變甜點(desserts)

<第六部> 家人溫暖的支持，是前進的力量

「愛，拆開來是心和受兩個字。用心去接受對方的一切，用心去愛對方的所有。」

- 照顧一個人並不是如何牽她的手，而是要握住她的心
- 愛情長跑七年，終於拿到愛情學分
- 感謝上天派來了一位小天使幫助我們
- 父母的陪伴，才是孩子最好的貴人
- 沒有大傘保護的孩子，就好好享受這場雨

<第七部> 3 + 2 輪椅舞蹈團全球巡迴

「療癒自己最好的方式，就是用自己的溫度去溫暖別人。」

- 走入偏鄉，用愛鼓勵偏鄉孩子勇敢追夢
- 輸在起跑點的孩子，絕對有能力可以跑到終點線
- 正確的人生價值觀，才是孩子一輩子帶得走的能力
- 父母是塑造孩子人生觀很重要的關鍵因素
- 父母對孩子的教育態度「種樹理論」
- 給孩子一張沒有正確答案的人生考卷
- 幫助孩子找到方向，有時比讀死書來得重要

<第八部> 看見幸福的溫度

「我們常常花了很多時間，去感嘆自己所失去的，或是自己所沒有的，而停在原地太久，卻忘了自己還擁有什麼，讓自己擁有繼續前進的力量。」

- 八分滿的幸福
- 當你可以給別人幸福，你自己就能得到幸福
- 原諒，不是放過別人，而是放過自己
- 遺憾，不是因為你做錯了什麼，而是你錯過了什麼
- 一輩子太短了，好好把握去做自己想做的事
- 不是你不夠好，是你自己還沒準備好
- 是改變不了的宿命，還是自己不願意改變的藉口

<第九部> 當你願意相信，你就會看見...

「人生總是充滿了各種挑戰，每個人都有能力可以超越，只要你願意相信，你就會看見。」

- 相信的力量，讓他渡過生命的危險期
- 擁抱缺陷，相信自己
- 勇敢並非不害怕，而是心懷恐懼依然勇往直前
- 年齡只是一個數字，任何年紀都可以接受挑戰

- 相信自己，奇蹟就會發生
- 感恩與希望

< 自 序 >

「如果一個人有足夠的信念，他就能創造生命的奇蹟。」

信念會影響態度

心理學有一個著名的關於信念實驗－羅森塔爾效應 (Robert Rosenthal Effect)，簡單來說就是一個人對另一個人的信念及期待，會影響另一個人的態度。

心理學家羅森塔爾有一天帶著助們到一所學校，以專業權威的口吻告知校長及老師，要對學生進行一個「智力測驗」，想要找出智商最高，最具有潛力的學生，他們隨機找了一個班級當作實驗對象，測驗結果出來了，羅森塔爾在名單上列出了幾位智商測驗最高，並且大膽評斷這些就是未來最具有潛力的學生，並且把這份名單交給了老師。

幾個月過去了，羅森塔爾又來到了這所學校，想看看當初這些名單上的學生們成績如何？果真就如當初所預料的，成績及各方面表現都非常優異。羅森塔爾說：「根本沒有所謂「智商最高」、「最具有潛力」的學生，名單上的同學都是隨機抽取而來的。只是我的權威及堅定的信念影響了老師，而老師的信念及態度影響了這些學生。」

有一對父子，父親是將軍，而兒子卻還只是一個軟弱的小卒，對自己相當沒有信心，由於戰場無情，父親想了一個方法，他把腰間的寶劍送給兒子，並告知兒子：「這是把祖傳的寶劍，它常在戰場上幫助我打勝仗，這把劍擁有無限的魔力，佩帶在身上，會讓你產生強大的力量，今天我把它送給你，相信它一定也能幫助你打勝仗，但是切記，你絕對不能把劍拔出來。」

兒子從父親手中拿了這把寶劍，端詳了看，寶劍閃閃發亮，雙手握著它果真就像父親說的，真的產生很大的力量。兒子佩帶了寶劍上了戰場，面對敵人，有如神助，攻無不克，果真打了一場漂亮的勝仗。

凱旋之後，兒子好奇的想知道這把寶劍到底長得什麼樣子，於是忘了父親的叮嚀，就把寶劍拔了出來，當劍一拔出來，兒子大吃一驚，原來它並不是一把寶劍，它只是一把再普通不過的劍。

「如果一個人有足夠的信念，他就能創造生命的奇蹟。」 - 溫塞特

日前受邀至一所大學發表演講，
我問台下的大學生：「你們覺得實現夢想最主要的關鍵是什麼？」

有的同學說：「良好的計劃。」

有的同學說：「立馬行動。」

也有的同學說：「熱情。」

還有的同學說：「永不放棄的精神。」

我跟同學們說：「你們剛才的答案都對，這些都是實現夢想很重要的因素，但卻不是最主要的關鍵。」

同學們有點疑惑，於是問我：「那什麼才是最主要的關鍵呢？」

我回答：「相信(Believe)。你真的相信它一定會發生嗎？你真的相信你可以實現你的夢想嗎？」

我們上英文課時都曾經學過一句英文諺語 **Seeing is Believing**. 眼見為憑，白話一點的意思就是你所看見的，就是你所相信的，但世上這一切真的都是眼見為憑嗎？

在一九五四年以前，從來沒有一個人能在四分鐘跑完一英哩(大約一千六百公尺)的距離，這被科學家及醫學專家認為是人類生理上的極限，根本是不可能的事，就連世界上最頂尖的選手也都無法突破。

當時一位英國的羅傑·班尼斯(Roger Bannister)，他雖然不是頂尖的選手，但他不相信這是人類的極限，他一直相信自己絕對可以完成，所以他決定要打破這個極限。

每天除了積極訓練自己的體能之外，他花了很多的時間在於說服自己的腦袋，突破自己的思維，讓自己相信一

定可以在四分鐘跑完一英哩，他的成績從四分十二秒，一直進步到四分二秒就停住了，他遇到了瓶頸，但他不相信這是宿命，數年來他繼續堅持鍛鍊。直到一九五四年五月六日，羅傑用三分鐘五十九秒跑完了一英里，消息登上了全世界的頭版頭條。「不可能變成了可能」、「科學錯了」、「醫生也錯了」。

當羅傑突破了宿命，超越生命的極限之後，發生了一個有趣的現象，隔年竟然有三百多人也打破四分鐘內跑完一英哩的極限。

我認為並不是所有的事情都是眼見為憑(**Seeing is Believing.**)，相反地，每個人都有能力翻轉自己的生命，只要自己可以把這句話倒過來看(**Believing is Seeing.**) 當你願意相信…，你就可以看見…，看見你的未來，實現你的夢想。

< 第一部 >

人生遇到了，就勇敢走下去

「雖然這不是我想要的結果，但是沒辦法，遇到了，就只好硬著頭皮往前走，如果這是老天爺給我的功課，那我就好好把它做好。」

三歲最後奔跑的記憶，我失去了我的雙腿

三歲時我剛好趕上了小兒麻痺大流行的最後一班列車，其實真正會致命的，不是你得到小兒麻痺症，真正會致命的是得到小兒麻痺症後所伴隨的發高燒，那才是會真正致命，因為那常會併發身體器官病變而導致喪命。

小兒麻痺剛開始的症狀其實跟就一般的感冒沒有兩樣，我的父母以為我只是單純的感冒，所以母親就去附近西藥房買退燒藥讓我吃下去，吃下去之後，身體的熱的確慢慢的退了下來，可是每每到了夜闌人靜的深夜裡，身體又漸漸的熱了起來，從卅八度、卅九度到四十度的高燒。

到了第三天夜裡，母親驚覺我已經有點不對勁，因為我的眼睛已經往上吊，我已經失去意識，趕緊喚醒一旁的父親，父親火速的揹起我趕緊把我送到鄰近的大醫院。

當時的小兒科主任，他是小兒麻痺的權威，為什麼說他是權威呢？因為他當時看到太多無數小兒麻痺症的病例，所以當我的父母慌張的送我至醫院，當醫生一看到我的病症，就語帶斥責的大聲地跟我的父母講了第一句話：「你們怎麼這麼晚才把他送來！」他意思是，我的生命隨時會有危險。

所以他二話不說，趕緊把我送到急救室，他要幫我急救什麼呢？醫生試圖要把我的高燒給壓下來，但是不論醫生給我打多少支的針、吃多少的藥，那個燒就是壓不下來。

兩次病危通知 父母的崩潰

我進出急救室不知多少次，其中有兩次非常危急，醫院前前後後也對我的父母發出了兩次病危通知，到了第十

天，那位小兒科主任我常形容他，是一個話不多，但他的話常常一針見血，深深刺傷我父母的心，他對我的父母說了第二句話，他說：「這小孩的高燒我暫時把它壓下來了，但是我要告訴你們一個遺憾的消息，這個小孩的雙腳可能從此無法行走，他一輩子都必須坐著輪椅，撐著拐杖才能過生活。」我的父母徹徹底底的崩潰了。

所以我常跟別人形容我從三歲以後，就不知道什麼叫「腳踏實地」的感覺了，我最後奔跑的記憶也從此遺留在自由的藍天裡。

你討厭自己的樣子嗎？

有很多人跟我說他討厭自己的樣子、討厭自己的個性、討厭自己的長相、討厭自己生長在這樣的家庭，他們問我：「難道你都不曾討厭過自己嗎？」

其實小時候有好長一段時間，我無法接受再也不能走路這個事實，我怨恨老天爺為什麼對我這麼不公平？為什麼那些比我壞的小朋友，他們的腳好好的？而我比他們乖很多，為什麼我的腳不能走路？在我還沒習慣穿著鐵鞋

行走前，有好長一段時間，我都是在地上爬，我永遠記得第一次被小孩子霸凌，那種心裡的刺痛，即便是到現在回想起來，心裡還會隱隱作痛。

被霸凌的次數，怎麼數也數不清

小時候很沒有安全感，母親只要稍稍一離開我的視線，我就會大哭，所以母親常常利用我睡覺的時候才能做她的事。那天中午，母親陪伴我睡午覺，當我睡著時，母親就趕緊去菜市場買菜，母親離開沒多久，我就醒了過來，當我張開眼睛東張西望看不到母親時，開始哭著爬到外面想要找媽媽。有幾個小朋友看到我在地上爬，開始學起我的動作，其他小孩也覺得很好笑，於是大家把我圍了起來，嘲笑我就像一條狗在地上爬來爬去，甚至還撿起地上的小石頭丟向我，我坐在地上嚎啕大哭，小孩子作弄完我後一哄而散，只留下我無助的坐在地上哭泣，哭腫的雙眼。

朦朧中似乎看到一個人快速的朝我跑了過來，那是我的母親，母親趕緊把我抱了起來，拍了拍身上的灰塵，母親並沒有問我發生了什麼事，但我看見了母親的眼淚，

我想母親完全知道剛才發生了什麼事。那是我第一次遭受到霸凌的痛。

我的殘障是上輩子做了壞事

曾經有人說，事情只要多經歷幾次，就會習慣了，真的是這樣嗎？為什麼當我受到第二次、第三次甚至很多次的霸凌，心裡的那種痛還是跟第一次的痛一樣，那麼地強烈、那麼地絕望。

不僅受到小孩子的霸凌，也受到大人言語霸凌，當時有些鄰居及長輩常常會對我們投以異樣的眼光，他們說：「一定是他們上輩子做了什麼壞事，這輩子才會生出這樣的小孩。」更有些家長會指著我，跟他們的小孩說：「你看，你若是不乖，就會像他一樣，腳不能走，只能在地上爬。」那種話聽在我的耳裡，心裡好刺痛，而這些話也被我母親聽到了，但我並沒有看到母親與他們發生爭執，她只是輕輕地拍拍我的背跟我說：「別聽他們的話，在媽媽心中，你是最乖的小孩。」當時我並不了解為什麼母親不幫我討回公道，如今我也為人父母，我才了解當時母親身上堅毅的力量。

別在乎別人的眼光

「每個人都有自己喜歡或不喜歡的禮物，你可以選擇簽收，你也可以選擇退回，千萬不要照單全收。」 - 倒著看人生

有一位智者在旅行的途中，碰到一個不喜歡他的人，連續好幾天，那個人用各種方法侮辱他，最後智者轉身問那個人：「若有人送你一份禮物，但你拒絕接受，那麼這份禮物，最後會屬於誰呢？」那個人回答：「屬於原來那個人。」智者笑著說：「沒錯！若我不接受你的辱罵，我把你送給我的禮物退還給你，那你就是在罵你自己囉。」

當時我遭到別人譏笑時，母親只是緊緊地抱緊我，並拍拍我的背安慰我，而沒有生氣地找他們理論，然而到現在我才了解，對於自己不喜歡的禮物，你有不接受的權利，我在演講中也常常跟大家分享，在我們的人生中也常常會收到別人送給我們辱罵或是輕視的禮物，記得！千萬不要做簽收，而是把它原封不動地退還。

「你的價值，從來不在於別人的眼光，而在於自己的想法。」 - 倒著看人生

<第二部>

你的態度，決定人生高度

「人的態度，決定生命的高度，你用什麼態度去面對你的人生，你就會有什麼樣的人生。」

沒有人願意給我面試的機會

為了減輕家裡的負擔，高一的暑假我開始嘗試打工，我要想辦法利用這兩個月的暑假來賺取我開學的學費，於是我翻開報紙，有很多電子公司在應徵作業員，那時沒有像現在有壹零四電子履歷表，只有制式手寫的紙張履歷表。

我寄了大約五、六十封，大都得不到回應，等了一個星期後，好不容易有兩家公司通知我去面試。當我到第一家公司時，當時的面試環境是，辦公室擺著一張長方形的白色辦公桌，前面擺張椅子，那是給面試官坐的，對面擺張椅子，那是要給面試者坐的。

當輪到我面試時，我拄著拐杖一步一步往那張椅子移動，我還沒坐上那張椅子，面試官已經看完我的履歷，抬起頭看到我，我永遠記得他臉上的表情，眼睛張得大大的，嘴巴也張得大大的，當我想要繼續往前移動，面試官開口講話：「我們公司目前沒有適合你的職位，如果有的話，我們會用電話通知你。」我心裡很清楚他在敷衍我，在我的生命旅程中，我被拒絕的次數大概跟我被霸凌的次數一樣多，用手指怎麼數也數不清，太多太多次了。

其實當我被拒絕，我並不會太難過，因為我覺得沒有人義務一定要給你機會，但是這次面試，讓我真正難過的是，他連讓我坐在椅子上，讓我開口講話的機會都不給我，這點讓我真正感到很難過。

有了這一次的經驗，讓我重新思考如果再有下次的面試，我應該如何面對？隔了幾天，又有另一家公司找我去面試，那個面試環境一模一樣的场景，長方形白色辦公桌，對面擺張椅子，面試官坐在那兒，對面擺張椅子，給面試者坐的。

當輪到我面試時，我就跟自己說，我一定要想辦法儘快坐上那張椅子，因為我這樣才可以講得到話。於是我拄著柺杖兩步當一步跑，很快速的坐在椅子上，面試官看完我的履歷，抬起頭看到我，一模一樣的表情，眼睛張的大大的，嘴巴也張的大大的，我那時候心理想，不知道他們是看到什麼樣的外星生物，讓他們那麼的吃驚。

隔了幾秒鐘，面試官清一清喉嚨準備開口跟我講話，我從他臉上的表情也知道他接下來要跟我講什麼話，所以我沒有等面試官開口，我就跟面試官說：「我知道我的雙腳不良於行，但是我懇求公司給我一個機會。」我甚至還跟面試官提出了一個想法：「你可以先試用我一個星期，如果在這一個星期我依然達不到公司的要求時，我自願離職，而且我不拿公司任何薪水。」

我不知道是我的誠意感動了那位面試官，還是面試官覺得我提出了那個想法，好像對公司也沒有什麼損失，所以他就破例錄用了我。

我的第一份工作是電子工廠零件插件員，現在的機板大都用機器插件，當時全都是用人工插件，一條生產線大

約十幾個女工，一塊主機板，每個人分配幾樣零件做插件，我成為該公司第一位錄取的男工。進去之後，我表現的還不錯，所以高中三年都在那家工廠打工。

當時錄用我的那位面試官就是這家工廠的經理，等到我上大學時，他還介紹我去另一家薪水比較高的公司，賺取我大學的學費。

不要抱怨，因為它無法帶你走出困境

有一次周凡受邀至一家企業成長營擔任講師，企業的目標是希望藉由我的故事經歷來激勵這些剛進集團的年輕業務員，雖然我有多次與不同類型產業的業務員分享交流的經驗，每次都由我在台上分享，底下的業務員專心抄著筆記，但那次我卻換個做法，讓這些業務員上台，利用一分鐘的時間，說清楚自己的處境，講明白自己現在碰到的瓶頸及困境。

於是我先讓大家整理思緒五分鐘，然後我再問他們，有沒有主動要上台做分享，一如所想，台下沒有一個敢上來分享，都是你望著我、我望著你，最後我隨機挑了幾

位朋友上來。

上台分享的同仁，有幾位講的話雖然詞句不同，但我聽起來意思卻是相同，大都希望自己業績成長，所以還要努力加油之類的話語。但我覺得，他們沒有更深入去了解自己的現況，也或許他們不好意思與大家分享，總之，我認為這些表面的話沒有點到自己問題核心。

最後剩下一位男性同仁跟大家分享，他說，他白天跑得比別人勤，該上的課也都上了，但是做了快半年，業績並沒有明顯成長，父母看他這麼辛苦，也曾經叫他乾脆放棄，自己心理也曾想過，為什麼要做得這麼辛苦，自己這麼努力，為什麼別人都不給他一個機會？想放棄，但自己又有一點不甘心。

這位同仁點出了他現在的處境，「為什麼我這麼努力，別人都不給我機會？」我在許多企業上課分享時也常聽到同仁們反應：「為什麼我這麼努力，公司或是老闆都沒有看到？」於是我針對這個問題，試著延伸他們的想法，提出了幾個面向的問題來幫助他們思考。

第一，自己這麼努力，但是自己知道自己為什麼要這麼努力嗎？

思考一下，努力背後的動機為何？以及你當初為什麼要投入這個工作呢？

第二，你知道自己的價值嗎？

也就是說，你清楚自己的專長及興趣嗎？你知道你有哪些工具嗎？你要如何利用這些工具，完成你前面的挑戰呢？

第三，公司、老闆或是任何一個人，一定要給你機會嗎？

心態一定要調整，沒有人義務一定要給你機會，如果他們不願意給你，你有辦法自己創造一個嗎？

與其抱怨，不如努力做出改變

「機會就在被抱怨的地方！你只要多花個三分鐘，你就會找到了！」 - 馬雲

有一位新進的業務人員，剛進公司沒有多久，每天都會聽到他在抱怨，抱怨工作時間長，業績達不到薪水又領

得少，抱怨公司壓榨可憐的自己。

有一天這位菜鳥繼續跟同事抱怨：「叫我做這麼多的事，如果我離職，看公司要找誰做？」言談中不小心被公司一位資深的老鳥聽見了，老鳥跟菜鳥說：「你剛進公司，還沒成為重要人員，如果馬上離職，對公司根本不痛不癢。如果你想報復公司壓榨你，最好的方法就是成為公司無可取代的人，努力做出業績，到時候你就可以灑脫的離職，這才是報復公司最好的方法。」

菜鳥一聽覺得很有道理，於是努力想要拚出業績，沒有多久，這位菜鳥的業績蒸蒸日上。過了一年之後，這位老鳥跟這位菜鳥說：「你現在的業績是公司最好的，已經是公司無可取代的一員，如果你現在馬上職離，你就可以狠狠的報復公司了。」

菜鳥笑笑跟老鳥說：「我現在不想離職了，剛剛總經理說這些日子看到我為公司這麼努力，想要提拔我當他的特助了。」

如果這位菜鳥當初一直抱怨，卻連努力都不努力，最後

離開了公司，那麼後面美好的事情也就不會發生。

抱怨的背後，其實有時候是自己的問題

王太太每天不停的抱怨對面的林太太，很懶惰又很髒亂，有一天李媽媽來到了王太太的家，王太太又跟李媽媽抱怨對面的林太太：「妳看對面的林太太，每次曬在院子裡的衣服，總是有很多黑黑的斑點，衣服也不洗乾淨，我想她家裡也乾淨不到哪裡去。」

李媽媽走到窗前看了一下，用布將玻璃擦拭了一下，轉過頭跟王太太說：「不是林太太的衣服洗不乾淨，是你們的窗戶太髒了。」

當我們心理憤憤不平的抱怨親人、朋友都不了解我，抱怨著公司都看不見我的努力、甚至抱怨這個世界總與我作對，我們何曾靜下心來反省自己，是否是自己出了問題呢？

原來是自己困住了自己

日前我受邀至王品集團分享「倒著看人生－正向的力

量」，分享結束後，王品戴董事長聽了有感而發，也與大家分享他的想法，他說了一個小故事：「有一個人想要搭公車去動物園，但他在路邊左等右等就是等不到公車來，他問了旁邊的人，為什麼他等不到這班公車，公車到底什麼時候才會來呀？」

結果那位路過的民眾跟他說：「你等的公車永遠不會來，因為你等錯地方了，你應該去公車站牌前面等。」

這也是我希望透過演講或是影片分享，**傳達倒著看人生的意涵**：「用另一個角度看人生。」當你用你現在的思維去看待你所碰到的困境或挫折，發現無法解決時，不必太固執己見，應該試著轉變一個方向，用另一個角度思考，或許問題就可以順利迎刃而解。

戴董事長最後也分享另一個人生哲理：「有一位先生的隱形眼鏡不小心掉在地上，被他看見了，但只見這位先生身形依然站立，口中卻一直嚷著說：「我的隱形眼鏡掉了，我的隱形眼鏡掉了…」，他心想這位先生永遠也找不到他的隱形眼鏡，因為他不懂得彎腰，又怎麼能找到他的隱形眼鏡呢？」

「困住自己的往往不是外在的人事物，而是自己把自己困住了，你現在所碰到的困境，是否是你向自己問錯了問題？」 - 倒著看人生

跟別人的挫折相比，其實你已經很幸福了

「不要抱怨，換個角度看，有時拿你的挫折跟別人做比較，都只是微不足道。」 - 倒著看人生

有一隻獅子向上帝抱怨：「上帝啊，我每天早晨都被這煩人的雞啼聲給吵醒，希望您能想想辦法？」

上帝說：「你去找大象吧，牠會給你一個滿意的答案。」

於是獅子在前方找到了一隻大象，看見大象正在用力的搥著耳朵，而且氣呼呼的直跺腳。

獅子走到大象的身邊問大象：「是什麼事情讓你這麼生

氣？」

大象：「還不是這群可惡的蚊子，一直想鑽進我的耳朵裡，每天幾乎無時無刻不停地騷擾我，讓我非常生氣。」

獅子突然明白上帝要他來找大象的原因了。

獅子心裡想：「我被雞啼聲吵醒，也不過一天才一回而已，而大象卻無時無刻都得忍受蚊子的攻擊，那我還有什麼好抱怨的呢？換個角度來想，我可以把每天的雞啼聲當成是鬧鐘，提醒我不要錯過每天的狩獵。」

< 第三部 >

逆境、挫折是生命最好的導師

「不要被人生的坑坑洞洞給困住，每個人生的難關都會過去，過關的時候，我們會變得更強、更有智慧。」—蘋果執行長 提姆·庫克 (Tim Cook)

困境，可以把自己牢牢困住，也可以是自己成功的跳板

有一個人在山頂上的鷹巢裡抓到一隻幼鷹，他把幼鷹帶回來跟小雞們關在籠子裡，一起餵食、一起成長，幼鷹一直以為自己是一隻雞，當幼鷹漸漸長大，主人想讓牠回復自己的本性，並把牠訓練成一隻獵鷹。

但是由於整天和這些雞混在一起，牠已經漸漸地變得跟雞完全一樣，根本不會飛，老鷹也不相信自己會飛。主人試了很多方法，但是都失敗了。

最後主人實在想不出辦法，逼不得已想出最後一個方法，主人把這隻老鷹帶到山頂上，然後將老鷹丟了出去，老鷹像一塊石頭，一直往下掉，慌張之際，老鷹張開大翅膀拼命拍打，老鷹終於飛了起來。

有些人或許就像是雞籠中的那隻老鷹，擁有無限潛力但是卻被環境困住了，然而更糟的是，長久的困境讓他已經對自己失去了信念，當自己不再相信自己時，任何的夢想都已經無法完成。

過去失敗的經驗不代表現在還是一樣會失敗

在泰國清邁很有名的就是大象學校，世界各國的旅客總會像朝聖般地去體驗騎大象的感覺，大象休息時，管理員只用了一根細細的鐵鍊栓住大象的腳，旁邊旅客問管理員：「只用這麼細的鐵鍊栓住，難道不怕大象跑掉嗎？」

管理員胸有成竹的笑笑說：「絕對跑不掉啦！」

遊客很懷疑的再問：「這麼細的鐵鍊，隨便一扯就斷了，

更何況大象力氣那麼大。」

管理員說：「因為這條鐵鍊從牠還是小象時就拴住牠了，所以大象永遠掙脫不了。」

大象從小就被這條鐵鍊綁住，無法掙脫，等到小象長大後，大象還是掙脫不了，並不是因為力氣不夠，而是大象被過去的經驗給綁住了。

現任蘋果執行長庫克曾回到母校，阿拉巴馬州奧本大學，為畢業生致詞，在結尾時勉勵畢業生：「不要被人生的坑坑洞洞給困住，每個人生的難關都會過去，過關的時候，我們會變得更強、更有智慧。」

曾經有過溺水經驗的人，不代表以後他就不會游泳；曾經有過戀愛或是婚姻失敗的經驗，不代表他們就永遠找不到真愛；曾經有過創業上的失敗，也不代表他就永遠不會成功。

過去失敗的經驗可以當做是邁向成功的練習題，不要被過去失敗的經驗困住了自己，過去失敗的經驗不代表現

在還是一樣會失敗。

「人生，不在於你發生了什麼事；而是你用什麼態度，去看待你所發生的事。」 - 米契爾 (W.Mitchell)

米契爾(W.Mitchell)從小就是一個愛冒險的小孩，在他二十八歲時，有一天他騎著摩托車，油箱有些瑕疵，再加上當天天氣炎熱，騎沒多久油箱突然爆炸，大火將他整個人吞噬，造成他全身 60%灼傷。醫護人員趕緊將他送進醫院搶救，雖然他從鬼門關走了一遭，但是付出的代價就是整個臉毀容，還有一雙手十隻手指全部截掉，整整在醫院休養很長的一段時間。

出院後，生性愛冒險的他又去跑去開小飛機，結果很不幸地，小飛機從天上掉了下來，造成他的下半身癱瘓，醫生判定他一輩子只能在輪椅上渡過餘生。

一般人遇到這種倒楣的事，通常都會大聲吶喊：「老天爺真的不公平，為什麼是我？」但是米契爾心裡卻不這麼想，他心理想著：「我要如何重新站起來？我現在還

擁有什麼？我還可以做些什麼事？」結果後來他成為飛行員、泛舟、跳傘的專家，甚至也成為市長，持續推動環保相關議題。

在他歷經這麼多的生命磨難之後，他說：「**It's not what happens to you, it's what happens after.**」，而我給他做了註解「人生，不在於你發生了什麼事；而是你用什麼態度，去看待你所發生的事。」人生總會有困境，當你遇到困境時，你背後的想法和態度是什麼？那個想法及態度才是幫你渡過難關的最重要因素。

不斷的學習與超越，終點以前，生命都可能無限延伸

「生命是有限的，不要浪費時間去過別人的生活。不要被社會的教條所控制。不要被別人的想法影響。不要被別人的意見聲覆蓋掉你內心的聲音。最重要的是，要追求你真心想有的生活與夢想的勇氣。」—賈伯斯

多年前台灣有一位知名的搖滾歌手薛岳，他在很年輕時即罹患癌症，在有限的生命結束前，他四處奔走煙害防治的公益活動。在一個戒煙廣告中他說：「相不相信，身邊的無知和害怕，是我們最大的障礙。試試看，不要為自己設限，生命能發揮多少，你永遠不知道。不斷的學習與超越，終點以前，生命都可能無限延伸。」

有人曾經問我：「你覺得人生應該專心做好一件事？還是不設限地去嘗試很多事情呢？」

我問他說：「你已經找到那一件讓你可以專心去做的事嗎？」

他搖搖頭：「還沒有。」

我跟他說：「那你就不要設限地去嘗試，不停地去嘗試只為了找出你有熱情的事，

等你找出可以讓你專注的事情後，也請繼續不停地嘗試，因為這會讓你的生命更加精彩與豐富。」

「如果你的人生已經在谷底了，那你唯一的一條路，就是往上爬。」 - 倒著看人生

一位後天全盲的盲人比爾·艾文(Bill Irwin)，他原本是

一位酗酒、離婚，生活失意的人，後來因為眼疾而導致雙眼全盲，這無疑是雪上加霜，生命充滿了許多抱怨，每天自怨自艾，讓他的生命更加的消沈。然而在他一位好朋友鼓勵之下，他開始認真思考：「如果我的餘生都不得在黑暗中渡過的話，那我還能做些什麼？」他開始面對真實的自己，接受生命的不完美，也接受上天給他的考驗。

他決定挑戰自己的極限，一個人獨自帶著導盲犬，挑戰世界最長、最險峻的山徑—阿帕拉契山徑，他花了整整八個月的時間，歷經失溫、摔斷腿、數度與死神擦身而過，以堅定無比的勇氣，徒步穿越十四州，走完全程二千一百英哩的死亡山徑。

想像如果把自己的眼睛矇上，環台灣一圈，或者只是從家裡走到平日上班搭車的地點，沿路上都充滿了不確定與危險。你或許會問，那他是如何辦到的？

他說：「答案不在山徑上，而在你自己身上，若是不敢面對自己，就算是登上了任何高山也都不管用。」

被稱為阿帕拉契山徑之父的馬凱曾說：「山徑有三種功能，給人用腳走的、用眼睛看的，以及用心去體會的。」

限制住自己的生命，從不在於外在的環境，而是在於自己的心。當你真實的面對自己，用心去體會生命的一切，勇敢不斷地去追求夢想，超越自己，終點以前，生命都可能無限延伸。

可能、不可能都在你的一念之間

「我們的夢想都能夠被實現，只要我們有勇氣去追求它。」 - 華特·迪士尼(Walt Disney)

一九五五年，華德·迪士尼(Walt Disney)創辦了世界上第一座迪士尼主題樂園，目的是希望帶給全世界的孩子一個充滿歡樂及夢想的樂園。他在年輕的時候，有一次跟著他老婆看了一片很大的空地，迪士尼先生就告訴他老婆：「你看這麼一大片空地，浪費了多可惜，如果可以在上面蓋一座讓小朋友遊樂的天堂那該有多好！」

於是他開始夢想著要創造一座屬於兒童的天堂樂園，但當他跟別人分享他的夢想時，卻得到大多數人嗤之以鼻的回應：「這根本是不可能的事。」但是他並沒有很認真的聽進去，他把夢想付諸行動，把每天想到的新鮮點子寫在牆上，並且和幾位一同創業的夥伴們腦力激盪，每天反覆的思考及做改進，終於規劃出一整座夢想藍圖。當世界上第一座迪士尼樂園完成時，迪士尼先生已經去逝了，記者訪問他的太太：「很遺憾妳先生不能活著前看到今天的這片景象！」他的太太卻回答：「我先生在生前就已經看到這整片景象了。」

不可能(Impossible)、可能(I'm possible)

『「不可能」與「可能」只是一線之隔，完全在於你的一念之間，當你有心想去嘗試，堅定想要去完成夢想，任何事都會變得可能。』 - 倒著看人生

在我的演講中我常問觀眾：「你如何定義不可能？」「一位雙腳癱瘓也能跑完 42 公里的全馬馬拉松？」「坐在輪椅上也能挑戰極限運動，完成鐵人三項？」當初我開始

規劃出一系列我想要挑戰的極限運動列表，包括飛行傘、潛水、獨木舟、開帆船，甚至用手搖三輪車挑戰環島，有很多人持著懷疑的態度，他們心理想：「我們好手好腳的人都不一定能完成，更何況你坐在輪椅上怎麼有辦法完成呢？」其實剛開始我並不知道我有沒有能力去完成，但是我願意去嘗試，嘗試一次不成功再繼續嘗試，直到成功為止，雖然有很多的挑戰都沒有第一次挑戰就成功，但累積失敗的經驗讓我更有信心面對挑戰。

如今我也一一完成所有的極限運動挑戰，我常藉此鼓勵大家，如果一位坐在輪椅上的人都能完成許多夢想，那你們的條件比我好太多了，一定也可以完成自己的夢想。

「一個人可以做什麼事，不在於年齡的大小，而在於自己的想法。」 - 胡達·克魯斯 (Hulda Crooks)

有兩位年齡已屆七十歲的老奶奶，一位老奶奶認為自己已經活了大半輩子了，人生已快走到終點了，所以開始

準備起自己的後事，而另一位老奶奶卻認為，人的生命有限，我還有好多的夢想還沒完成，我要把握有限的人生趕緊去實現我的夢想，所以這位老奶奶開始鍛練體能，開始學登山，在往後的二十五年間，她走遍全球各大山脈，在她九十二歲高齡時，她更登上日本的富士山，成為登上此山最高齡的紀錄，她是胡達。克魯斯(Hulda Crooks)，她說：「一個人可以做什麼事，不在於年齡的大小，而在於自己的想法。」

另一個故事是加拿大籍導演馬汀(Martin Villeneuve)拍了一部不可能完成的科幻電影，他完全沒有資金、沒有人脈，沒有一切拍電影所需要的資源，但他憑著一股信念只為了一圓自己的電影夢，花了七年的時間，電影終於殺青。他說：「我之所以能完成這項不可能的任務，是因為我根本就不知道這不可能！」

不怕犯錯，只怕不做

「任何人都會犯錯誤，人從出生的那一天起，便不斷的犯錯誤，只有在不斷的錯誤，不斷的

碰釘子的過程中，才能逐漸懂得事情」 - 倒著看人生

在我校園巡迴演講裡，每每談到夢想時，總會牽動許多人的心，同學們也會與我分享他們心中的夢想，但有更多的同學問我要如何去完成夢想？我都會跟他們說：

「去做就對了！」有一位同學說：「那如果失敗了怎麼辦？」我笑笑回答他說：「那就再做一次。」我也觀察到其實很多人心中都有夢想，但是缺乏勇氣去執行，最大的原因就是害怕犯錯、害怕失敗。

美國有一位蓋佛。陶利(Gever Tulley)，他創辦了東敲西打(Tinkering School)學校，其目的就是要讓小孩從犯錯中學習如何創造出自己想要的東西，沒有固定的課程、沒有特定的目標，只有一堆的工具及素材，讓小孩子自由的發揮想像力來創造心中想要的東西。

剛開始小孩子完全不知道要如何去做，藉由老師的啟發，小孩子漸漸地學會如何使用工具，並且開始完成心中的想要做的東西，小孩子做出各種奇奇怪怪的創意東西。他鼓勵小孩子犯錯，因為這樣才知道自己的問題在

哪裡？他也認為小孩子就是要從不斷的嘗試錯誤，來建立自己的創造力與自信心，而現代的父母太過於保護孩子，阻斷了孩子獨立學習與這個世界溝通的機會。就像小孩子剛開始學走路或是學騎腳踏車時，如果父母不能適時放手讓孩子自己去嘗試，孩子永遠不知道原來他自己有這麼大的潛力去做到這些事。

人生一定會犯錯，就像愛因斯坦所說的：「不曾犯錯的人，就代表什麼新鮮事物都沒試過。」爾果也曾說過：「錯誤就如地心引力，自然存在於這個世界。」人生必需不斷的從錯誤中學習，生命的視野才會寬廣。

< 第四部 >

心若不設限，生命就沒有極限

「恐懼，不是負面情緒，也不是你的敵人，它是最真實的朋友，因為它會讓你保持清醒。」

心裡越是害怕，越要做到不害怕為止

我常在演講中問台下的觀眾：「在你們心中最害怕什麼？」我收到很多的答案，當我再問他們：「那你如何面對你心中害怕的事呢？」有些人回答直接去面對，也有很多人搖搖頭，但更多的人選擇沈默不語。

其實每個人心中都會有害怕的事，有的人害怕沒錢，有的人害怕功課，有的人害怕失去愛情…。我也跟他們分享我害怕的事，我小時候很害怕兩件事，一個是懼高症，另一個就是作文。我害怕站在高處往下看的感覺，那會使我整個頭腦感覺天旋地轉，全身汗毛豎起身體發冷，即便現在我至國外自助旅行，碰到像上海的明珠塔、加拿大的 CN Tower 或是澳門的旅遊塔，當我站在

最高樓層的透明玻璃上，我的心裡還是會有很大的恐懼感。

而觀眾也好奇的問我：「你既然有懼高症，那為什麼你敢去挑戰高空滑降、飛行傘極限運動？」這個問題很好，我當時怎麼會有勇氣去挑戰呢？我的第一個挑戰是高空滑降，其實當初我並沒有刻意想去挑戰，而是當時朋友告知我有一個三天兩夜的戰鬥營活動，問我有沒有興趣參加？當時我並不知道戰鬥營到底是什麼？只是覺得應該是一個三天兩夜的露營活動吧！

第一個挑戰竟是最最懼怕的高空滑降，我完全沒有心理準備，心裡超害怕的，心中閃過的第一個念頭就是放棄。望著面前七層樓高的高塔，開始覺得心慌，進也不是，退也不是，只好硬著頭皮，戴著鋼盔往前衝，但是首先我得先要爬上七層樓，我才能往下跳呀！

生命教育校園巡迴演講時，我常會問底下的同學：「你們爬七層樓大約需要多少時間？」有的同學說三分鐘，有的同學說五分鐘，但似乎同學們都一致同意，最慢一定不會超過十分鐘。而我繼續問同學：「那你們覺得我

爬七層樓需要多少時間呢？」有的同學說三十分鐘，有的同學說一個小時，最後我揭曉答案：「廿分鐘。」

我跟同學們說：「我沒有辦法跟你們一樣用自己的雙腳一步一步的往上爬，我必須把我的屁股坐在階梯上，然後用雙手往上撐一階，再將屁股往上移一階，我就是這樣一階一階慢慢地往上爬。」我很感謝當時教官並沒有因為我的身體不方便而對我有特別優待，當所有學員都到達時，教官叫大家等我，等我辛苦的爬上去之後，教官這時候叫大家先著好裝備，然後把大家集合起來，臉上突然出現了詭異的微笑跟大家宣布：「等一下如果你們不敢往下跳時，沒有關係，教官可以幫你。」

當我問著台下的同學：「你們知道「教官幫你」是什麼意思嗎？」同學帶著手勢回答我：「用手推你下去。」我跟同學說：「推下去算是比較溫柔的，他是直接用腳踹下去？」這時同學不禁大笑了起來。

七層樓的高度其實不高，但人有一個恐懼高度，再加上我自己本身有懼高症，所以更顯得恐怖。當輪到我跳的時候，我坐在跳台往下一看，我的全身竟然不自主地顫

抖了起來，三分鐘、四分鐘、五分鐘過去了，我還是沒有勇氣往下跳，這時我用眼角的餘光，瞄到原本坐在我左後方的教官，緩緩地從椅子上站了起來，然後緩緩地走向我，這時我的腦海裡馬上浮現出兩個選擇，第一個選擇是給教官踹下去，還是第二個選擇，自己跳下去。

這時台下的同學已經笑成一團了，我問同學：「如果是你的話，你會選擇哪一個？」同學們都很聰明地選擇自己跳下去，我跟同學們說：「同樣都是往下跳，給別人踹下去多沒面子呀！」所以我不願意教官接近我，當教官離我越來越近時，我鼓起勇氣，眼睛一閉，用力往下縱身一跳，當我滑到終點時，我跟同學們分享：「我的生命突然有一種豁然開朗的感覺！」同學有點不解，我接著跟他們說：「當我完成高空滑降的挑戰時，當下那一刻覺得生命好寬廣，好像沒有什麼事是你做不到的，好像可以完成任何事。」所以從那一刻起我愛上了挑戰極限的運動。

我常鼓勵大家對於心裡所懼怕的事，唯一的解決途徑就是去面對它，並且去挑戰它。很多人問我：「你已經挑

戰過高空滑降，甚至飛行傘，請問你的懼高症是否已經克服了？」我苦笑的回答：「沒有，我還是很嚴重的懼高症，但挑戰之前跟挑戰之後唯一的不同，就是我可以去面對心理最恐懼的地方，甚至去挑戰它。」因為每一次挑戰，都給我的生命帶來不同的領悟與感受。

隨時把自己準備好，等待屬於自己的上升氣流

每年畢業季時，周凡常受邀致詞勉勵同學，有一次受邀至台北某一所大學為畢業生勉勵，老師希望我能就當下大學畢業生領 22K 的事，來鼓勵這些莘莘學子。

當我上台時我問台下的大學生們：「現在的新聞都在報導大學畢業生領 22K 薪水，好像把大學畢業生跟 22K 畫上等號，你們的價值真的只值 22K 的薪水嗎？」大部份的學生都搖搖頭。有個學生舉起手發問：「可是企業只願意給我們 22K 的薪水呀！」

我回答：「或許你一開始只領 22K，但是你三個月、半年，甚至一年後，你還願意只領 22K 嗎？」那位同學搖搖頭。

我鼓勵那位同學說：「如果你不想三個月後甚至更久都只領 22K，那你就要想辦法創造自己的價值，創造你對於公司的價值，當你創造出自己的價值時，那時你的價值就不只 22K。」

「勇氣，從來都是自己的事，真正的勇氣，就是敢去面對心中最恐懼、最脆弱的那一塊。」

- 倒著看人生

我常用自己挑戰飛行傘的經驗與大家分享，其實我有懼高症，當我做第一次極限運動—高空滑降的挑戰，從七層樓高度一躍而下我已經嚇個半死了，更何況飛行傘的高度不知道有幾個七層樓，但我常鼓勵自己，心裡越是害怕的事，越要做到不害怕為止。

當天我把車停好，看見前方一位教練正在收傘，於是我拄著拐杖走到那位教練的面前開口說：「我想要挑戰飛行傘。」只見那位教練驚訝地抬頭望著我，然後頭也不回地轉身跟後面幾位教練不知在唏唏噓噓說些什麼？

我心裡想：「到底可不可以帶我飛？」我在原地等了大

概有五分鐘之久，只見那幾位教練朝我走過來把我團團圍住，第一句開口竟是：「這要怎麼弄？」

教練就是教練，很快就想出方法，決定把我擋在前面，然後另外請兩位教練幫我助跑，結果我右邊那位教練不知是太過興奮還是太過緊張，跑到一半的時候竟然滑倒了，我的驚嚇指數瞬間破百，那位滑倒的教練馬上換了另一個教練，第二次開始助跑，跑跑跑，跑到臨界點，左右兩位教練同時大喊：「丟！」每每在演講中分享時，台下的觀眾都會哈哈大笑。

很多人都問我當下被「丟」出去，是什麼樣的感覺？說真的，我完全沒感覺，只是當下突然覺得人很沒價值，就這樣被硬生生的丟出去。話雖如此，當你被丟出去時，隨著上升起飛上天空時，俯瞰下面渺小的街景，以及微風輕拂臉上的輕鬆，心理感覺好興奮，我竟然飛上天了。

有人就會問我：「那你要如何降落呢？」當我在天空盤旋時，我就看到剛才幫我助跑的那二位辛苦的教練，一直在原地做助跑，當我慢慢往下降落時，那二位教練隨

著飛行傘降落角度，助跑到我的身邊，等到我們快接近地面時，左右二位教練同時喊：「跳！」把我的傘往下拉，就是這樣安全降落。

有挑戰過飛行傘的人都知道，不是你隨時想去挑戰就可以去挑戰的，因為飛行傘需要有上升氣流才可以把傘帶上去。當天我很幸運，等了兩個小時就等到了那個上升氣流，有些玩家或是教練等不到那個上升氣流，只好摸摸鼻子回去。

每次挑戰極限運動之後，生命總會有另一層的體悟，當你把裝備都弄好了，不就是在等待那個上升氣流嗎？就好像在我們的人生中，不是常常一直在等待機會嗎？而那個上升氣流就好比是你人生中的機會，當你把你自己準備好了，當屬於你的上升氣流來臨時，它就可以把你帶上屬於你的自由藍天。所以我常常鼓勵大家，不管你的環境多麼惡劣，隨時把自己準備好，努力創造自己的價值，等待屬於自己的上升氣流。

手搖車 1000 公里環台長征

每年我都會給自己訂下一個不可能的任務挑戰，所謂不可能的挑戰當然是要有個難度，而且最好是連我都認為不可能做到，當初決定參與手搖三輪自行車環台活動，事實上內心是有一些懷疑與恐懼，懷疑自己是否有能力完成？害怕自己有沒有辦法捱過三個月的魔鬼式體能集訓以及連續九天一千公里長征？每當我要決定挑戰極限活動，我的理智告訴我一定要全力完成，但是內心又會同時出現另一個懷疑聲音，你真的可以嗎？兩股勢力互相拉扯，心理掙扎難免，但是我通常會尊重我的理智，因為這是給自己設定的挑戰。

三個月魔鬼式體能集訓

手搖三輪自行車顧名思義就是給腳不方便的朋友也能用雙手轉動自行車，但是原本腳的肌耐力就遠比手的肌耐力要來得大，所以我們必須要比平常人花三倍的力氣來訓練，所以從七月初開始進行體能集訓，要利用三個月的時間，將每個人的體能提升起來。

由於我住北部，所以星期一至星期五都到台北河濱公園進行自主練習，每天八小時雙手不間斷的練習手搖車，

從大漢溪右岸搖到大漢溪左岸，到了星期六我就要南下台中，參與實際路跑測試，這才是真正的考驗，因為河濱公園的路段多為平緩，但路跑的路段，有些甚至是連續好幾公里的緩上坡，從早上八點搖到晚上七點，每次幾乎都是近百公里，而且七到十月的太陽是最毒的，有好幾次搖到中暑，雙手沒有一點知覺，看著前方沒有止盡的路，不知何時才能抵達終點，最後只能用身體去晃才能帶動雙手，這不僅是體能的考驗，更是意志力的大考驗，誰能撐到最後，誰才能到達最後終點。

夢想真正考驗，才剛始而已

夢想的目標就在前面，你要實現總要付出相當的代價，有時這個代價遠比你想像的要來得艱難，但一旦往前，就不可能後退，三個月的體能大考驗，總算撐過來了，但真正考驗才剛開始而已。

手搖車環島從台中市政府出發，逆時針由西部下去東部上來，第一天就得搖到嘉義，第二天到高雄，每天幾乎都得搖一百公里以上，在整個路程中，已經無暇去欣賞沿路的風景，只想著什麼時候才能抵達？而在行前就有

前輩告訴我們路程中有幾個高難度的挑戰，疇卡就是其中一個，幾乎車友都知道，這個路段早已是惡名遠播，我們第四天就要挑戰它，連續十幾公里的緩上坡，真的是會把一個人的體力及鬥志磨光，挑戰成功後，獎品就是一段連續的下坡，這不就是人生嗎？沒有永遠的高潮，當自己處於低潮時，只有咬著牙繼續往前。

一千公里的路程並不輕鬆，歷經逆風、大雨、低溫、酷熱，身體是疲累的，但整顆心是熱血的，只要多搖一次，就會靠近夢想多近一步，追逐夢想的過程是辛苦的，但是心卻是快樂的。手搖車環台挑戰，成功！

給自己一個與自己心靈對話的時間與空間

其實每次挑戰時，剛開始心理會一直罵自己：「人生為什麼要自己找罪受，放著生活好好不過，跑來挑戰什麼東西，自己活該。」但是當你一旦踏上旅程時，只剩你自己在跟自己比賽時，你會開始面對最真實的自己，開始跟自己對話，甚至自言自語，而這些深層對話是在日常生活不曾發生的，讓自己更瞭解自己內在的自己。有很多人問我：「當你抵達終點時完成夢想時，一定覺得

很有成就感吧！」或許吧，但我記憶更深刻的是，整個挑戰過程的辛苦，因為這是人生很重要的成長養分。

也有很多人問我：「為什麼你一直持續去挑戰這些極限運動？」我回答他們：「你們的人生不也是一直持續挑戰嗎？」他們對於我的回答覺得很納悶，他們很多人從來沒有從事過這些運動，為什麼我會如此回應呢？

人生的旅程中，不就是一個大挑戰嗎？小時候看見每樣東西都覺得很新奇，都會想要去嘗試去玩玩它，踏入社會也有許許多多未知的挑戰，結婚開始組成家庭，不也是人生另一個挑戰，到了老年又有許多需要面臨的挑戰，所以人生無時無刻都有需要面對的問題與挑戰。當人生面臨每一個階段的挑戰時，你會選擇面對？還是選擇逃避？其實這些都是自己的選擇，而我認為**逃避很容易**，因為只要一轉身就可以了，面對比較不簡單，因為面對過後，你才知道自己原來可以做得更多。

「失敗並不可怕，怕的是自己連挑戰的勇氣都沒有，那才是真正的失敗。」 - 倒著看人生

你把夢想寫入你的夢想清單了嗎？

潛水是我心中多年的夢想，但是卻被拒絕了很多次，他們告訴我的理由，因為我的雙腳無法穿上蛙鞋，當時我心理想這只是拒絕我的藉口而已，因為國外已經有很多身障者都潛到海裡面了，我想因為在台灣可能還沒有這個先例，他們也不知道要如何協助我，所以就以安全為理由婉拒我了，

人生有很多事情很多夢想，不見得馬上就能解決實現，每天煩瑣的事也常堆積如山，有時常常會遺忘，而且一遺忘有可能就是數十年，我為了不讓自己遺憾，我常常在皮夾裡放一張小紙條，裡面記著一時無法實現的夢想，每天都會拿出來看一下，很神奇的，多年後夢想就會一一實現。

所幸這個時間並沒有讓等我太久，開始有一些潛水教練們熱心投入公益，規劃帶著身障者去體驗潛水，當自己完成了多年的潛水夢想之後，但是體驗畢竟只是體驗而已，我心中還想著，如果再深潛十米、十五米或是更深一點，我會看到什麼樣不同的景色？所以心裡早就計劃

著做更進一步的挑戰。

失去，才是突破框架的開始

二〇一五年台灣第一次透過潛水協會，計劃培訓身障者成為專業潛水員，這次就不只是體驗而已，因為之前的潛水體驗，著裝、裝備調整，甚至潛入海中，身旁都有很多教練保護著，深怕我們會受傷。但是這次的計劃培訓，就是希望身障者可以完全靠自己的力量潛水。

整個培訓流程及課程，就像專業潛水員的培訓一樣，從最初的面試篩選、理論課程、實際演練，到最後的實測考試，過程嚴謹紮實，教練跟我們說：「一位潛水員如果在潛水時發生危險時，只有自己才可以救自己，所以這個培訓一定要非常嚴格。」

我也跟教練提及之前想要潛水，卻因為雙腳無法穿蛙鞋而被拒絕的往事，教練聽了之後，跟我講了一句我永遠記在心中的話：「這個世界上沒有什麼是不可能！」我也把這句話當成自己的座右銘，時常鼓勵自己。

經過三個多月的課程訓練，最後一天終於要考試驗收，內容包括面鏡排水、水中脫卸裝備、中性浮力…等等。而中性浮力對於我來說是相當困難，所謂中性浮力就是你必須能夠定在水下面的任一個點，不會上浮或下沉的一種狀態。

剛開始教練教我用呼吸來控制身體的浮沈，常常因為控制不好而東倒西歪，心裡非常沮喪。我跟教練說：「如果我有雙腳，一定可以學得更快。」教練說：「中性浮力的關鍵不在於雙腳，而是在你的呼吸。」他甚至親自示範在海下面盤腿，用呼吸控制身體的沈浮。我練習了好長一段時間總算漸漸抓到了如何用呼吸來控制身體的訣竅。

當我通過測驗之後，我不好意思跟教練說：「我大概是花最久時間才完成中性浮力。」教練笑笑跟我說：「有很多專業潛水員，他們的中性浮力也沒有做得你好喔！」我很驚訝，心理想或許教練只是在安慰我，於是我再問：「為什麼呢？」

教練說：「要做好中性浮力，其實真正的關鍵在於呼吸，

並不在於你的雙腳，有很多潛水員就是因為能使用雙腳，所以習慣都用雙腳平衡自己的身體，反而讓他們常忽略了用呼吸來控制，而你就是因為無法使用雙腳，才能讓自己更專注在呼吸上，去控制自己的身體。」

當初我一直以為沒有雙腳是我無法潛水，甚至無法學好中性浮力的關鍵因素，但是卻剛好相反，原來失去，才是真正突破框架，完成夢想的開始。感謝這群熱心幫助圓夢的教練們，實現了深藏心中多年的潛水夢想，也終於把它從我的夢想清單畫掉了。

勇敢嘗試，扭轉自己的人生

「人們常常習慣於所處的環境，即使身陷困境也不想改變，讓自己成為生命的輸家。」

- 倒著看人生

有一次周凡受邀至一所大學演講，當我到會場之後，主任先與我寒暄了幾句，主任感謝我在生命教育所付出的努力，常常去偏鄉鼓勵許許多多在逆境中的孩子。

我笑笑跟主任說：「有很多的老師也常常跟我說，很感謝我用我的生命去鼓勵了這些偏鄉孩子，剛開始我也這樣認為，我用自己的生命奮鬥經歷來鼓勵這群身處逆境的孩子，但是後來我卻發覺，事實剛好相反，反而是這群孩子在鼓勵我，讓我可以真正的走出來。」

主任很好奇地問我：「那幫助你自己真正走出來，那一個轉捩點是什麼？」

我說：「是我從開始幫助別人，幫助這些孩子的那一刻開始，慢慢地讓我找到自己的人生價值。」

當我演講完之後，主任走上台來，感動的分享她的想法，她說：「我曾是別人眼中的勝利組，高中與大學都是以第一志願考上，大學畢業後出國留學，回國之後工作也非常地順利，也找到自己的人生伴侶，共組美滿的家庭，人生一切的一切，都看似非常的圓滿。但就在兩年前，先生因為癌症過逝了，我的人生第一次面臨了相當大的打擊，我生命中最深愛的人，突然間消失了，我還來不及準備接受這樣殘酷的事實，我也知道自己不可能放下，完全的面對與接受。於是我給了自己一段時間

調整自己生命的腳步。那個曾是充滿歡樂的家，每當我回去時，空空盪盪的家，所有的擺飾雖然一模一樣，但是卻缺少了溫暖的溫度。」

主任接著說：「我的母親一直也很關心我，不時地鼓勵與提醒我，要勇敢一點，要勇敢一點。」

她說：「以我的學識絕對可以很清楚的了解「勇敢」這兩個字所代表的意思，而且她也經常用這兩個字來鼓勵別人，但是現在這兩個字對自己卻是沒有任何的溫度與感覺，我真的不知道我要如何勇敢起來？」

她說：「自己的確是別人眼中的勝利組，我也曾經認為自己是相當勇敢果決的人，因為我只做自己熟悉，做自己最擅長的事，而且我也做得非常的好。但是這件令我心碎的事，完全沒有在我的預期之內，打亂了我的人生步調，也讓自己一直無法走出來。」

主任說：「今天我的分享，即使身體不方便，還是勇敢去嘗試很多的極限運動挑戰，這讓她重新思考「勇敢」這兩個字的意義。」

她回憶著小時候騎腳踏車這件事：「我在小時候剛開始學騎腳踏車時，心理雖然非常害怕，但是我不害怕嘗試，跌倒了，再爬起來練習，但是現在我已經不會騎腳踏車，也不太敢騎腳踏車，因為我沒有勇氣去嘗試。」

主任說：「我決定要勇敢一點，勇敢地再一次重新認識自己，勇敢再次嘗試自己所沒有做過的事。」

有人說改變很難，但是若你連跨出第一步，連給自己一點嘗試的機會都不願意，改變當然很難。有時想改變，但卻不願意走出來，因為不知道改變現狀會不會比較好，心理也害怕萬一失敗了怎麼辦？於是漸漸地失去了嘗試的勇氣，也失去了改變的勇氣。

而且隨著年齡的增長，生命中有多的想法及思考，其實都已經漸漸的定型了，它可以是你判斷事情很重要的經驗，但是相反地，有時卻也成為禁錮自己心靈的枷鎖。

每個人其實都很習慣活在屬於自己的舒適圈裡，每天一成不變的生活，其實也沒有什麼不好，但生命有時並沒

有辦法完全按照自己的劇本來走，總會有預期之外的事，總會有讓自己措手不及的事。

「人生，遇到了，就勇敢繼續走下去，給自己再一次重新認識自己的機會。」 - 倒著看人生

< 第五部 >

倒著看人生，簡單正念

「改變別人，或是改變自己，其實是一件很不容易的事，但是遇到挫折時，你可以轉念，念=今+心，把今天的心，把當下的心轉換，自然就會改變。」—倒著看人生

人生永遠不會照著你所寫的劇本去走

有很多人問我，為什麼要放棄高薪及事業，毅然決然投入生命教育的領域裡，其實我也不明白，我都會跟他們說：「我並不是故意要投入生命教育，一個我全然陌生的領域，而是老天爺一步一步安排著我。」之前我在高科技公司擔任經理人，原本有一份不錯及穩定的薪水，也有不錯的事業前景，但是因為工作時間幾乎每天都得超過十個小時以上，因為是採責任制，有時為了要在期限內完成專案，工作到深夜也是常常會發生的事，那幾年我越來越不快樂，身體也越來越累，最後身體真得撐不住了。

我記得那一天，前晚為了要趕上工作進度，工作到深夜，睡不到兩個小時，就起床準備去公司，結果在上廁所時，竟看見自己尿液的顏色是鮮紅色，我以為我是在做夢，發現不是夢境時，嚇了我一大跳，在我前往公司的路上時，我第一次對於死亡有著深深的恐懼，早上處理完公司的事情後，下午就請假去醫院做檢查，醫生問了我的工作背景以及看了我的檢驗報告，臉上很嚴肅地跟我說：「如果你再不好好照顧你的身體，最後只有洗腎一途。」我聽到嚇了一大跳，以前總是聽到別人的身體怎麼樣，沒想到這一次竟然是發生在自己身上。

不是路已到了盡頭，而是你該轉彎

開車回家的途中，我知道我的人生必須要做個決定，而很多人問我為何會投入跟你的工作完全不相干的領域呢？那是因為在我還在公司擔任經理人時，就時常有學校邀請我去做分享，當初去做分享大多利用自己的休假時間，所有的重心還是放在工作上，每次去分享完時，我發現我的人生奮鬥故事竟然可以鼓勵到台下的莘莘學子們，而且那些孩子們也跟我分享著他們生命中所遇

到的困境以及心裡想完成的夢想，這不是跟我小時候在艱困的環境中成長一樣嗎？而當我到偏鄉學校去分享時，我更發現，偏鄉學校的學生，大都是經濟家庭弱勢或是單親家庭或是隔代教養，這些學生的物質條件普遍不好，有時連註冊費都繳不起，更別說是營養午餐。

我知道我一個人的力量有限，無法去鼓勵更多身處困境的學生，心中難免有些遺憾，而此次身體出了問題，也剛好讓我重新思考自己人生的方向，我是要繼續用生命去換取金錢？還是讓生命更有意義？我並沒有思考多久就決定辭掉經理人的工作，我決定讓生命轉個方向，而我思考的方向不再是能賺多少錢，而是我能為這些孩子做些什麼？

創辦「倒著看人生」生命教育網站

很多人問我當初怎麼會創作生命教育的小動畫？因為以前只要有時間，我都會在睡前花大約半小時的時間唸故事書給我的兒子小凡聽，由於工作太累了，也許我唸書的音調都是平平的，常常還沒唸到一半，我們兩個就已呼呼大睡了，隔天晚上又得重頭再唸一次，但似乎沒

有一次可以完整的唸完，所以我都無法跟小凡說最後故事所要帶給我們的啟示。

所以我決定將這本永遠唸不完的故事書，把故事內容濃縮，並學小凡畫人物的簡單畫法，然後再搭配簡單背景音樂，就完成一個三分鐘簡單小動畫，當我把影片做好之後播給小凡看，好動的小凡竟然安靜的看完整支影片，而且還跟我說很好看，小凡跟我說：「爸爸你也可以將影片上傳至網路，可以讓我的同學看到你的影片。」

有很多人問我為什網站要取名「倒著看人生」？這個想法是從何而來？我當初會取名「倒著看人生」，一個很重要的原因是，每個人看事情的角度其實都不一樣，站立跟倒立，看到的事物角度也絕對不一樣，而我會用「倒著看人生」就是希望當我們的生命中碰到問題、碰到挫折時，可以用不同的角度來看待，或許問題並不會如想像中的困難。

「如果一件事你無法用簡單幾句話講完，那就代表你根本完全不懂。」 - 倒著看人生

當初很多人批評我的影片太簡單了，甚至不夠精緻，有網友還嘲笑我，說他們家三歲的小女兒，都畫得比我好。任何對於我的批評或是給我的建議，我都會虛心接受，因為他們還願意花時間看完影片並且給我指教，我很開心。我從一開始設定生命教育影片創作的理念就是一定要簡單，簡單的線條、簡單的人物、簡單的故事、簡單的背景音樂還有簡短的時間，所以這幾年來我的創作方式依然保持初衷。

但是要用簡單的方式來創作，其實還真得不簡單，有時我找到了一個不錯的小故事，但這個小故事往往都有幾百個字，我必須想辦法把它精簡至一百個字以內，所以每次我總會讀了一遍又一遍，目的就是要取其故事的精華，然後我又必須思考如何表達才能讓小學生也能明白我想表達的意思。當故事產生出來時，我又得針對故事的內容來構圖，我不可能每一句話畫一張圖，所以這時我又得再精簡一次，通常一支影片我會用四至五張圖來表達整個故事，要如何讓人了解我畫得是什麼？所以我通常會把故事分成四段，方便我在圖畫的呈現。

全球四千多萬瀏覽人次以及來自全球讀者祝福

目前「倒著看人生－生命教育網站」，從二〇〇九年創辦至今，已邁入第十年，瀏覽人數從最初的個位數到現在全球瀏覽人數已經突破四千萬人次且持續在成長中，很感恩的是從台灣、中國、香港、新加坡、馬來西亞、加拿大、美國…很多華人地區的學校、醫院甚至監獄都用我的影片當做是生命教育的素材。

我更感欣慰的是，有很多學校的老師開始用我的影片做為學生生命教育的素材，老師藉由我的影片與同學們溝通挫折、逆境、夢想，利用面對面溝通讓同學們能對自己的生命、夢想、情緒，能更認識自己一點，這也是我當初創辦網站的最初衷。

編寫全國第一本生命教育專書

有一次受邀至學校演講時，與校長聊到一段很有趣的事，我跟校長說：「報紙都說現在的學生抗壓力普遍不足，他們稱之為草莓族，外表光鮮亮麗，可是一壓就碎。」校長笑笑跟我說：「現在的學生已經不能再稱為草莓

族，現在的學生應該改稱為蛋糕族。」我好奇的問：「為什麼要改叫蛋糕族呢？」校長說：「現在的學生外表看起來更光鮮亮麗，就像可口的蛋糕一樣，但是不用你壓，只要稍微搖晃一下，整個就垮了。」

在這幾年數百場與學生面對面的校園巡迴演講中，我發現很多學生的自信心普遍不足，而且對於自己未來的方向茫然不知所從，或許受到電視媒體、社會環境的影響，學生的價值觀嚴重扭曲，遇到人生挫折時，抗壓力又略嫌不足。有很多老師常常用我的影片當做是課堂上的教材，教導學生碰到挫折時，人生應該要保持何種態度？

老師跟我說，教育部雖然在近幾年積極在推生命教育，但是跟學校的主要科目的時數相差甚遠，而且內容有時也會太過艱澀。老師說我的影片淺顯易懂，學生很容易就能了解影片裡面所要表達生命教育的觀念，所以建議我，可將我的影片集結成書出版，然後當成學校第一本生命教育的專書，讓學生在碰到生命挫折時，有個範本可供他們做參考。

對於學校老師的建議，我欣然接受，能為孩子做一點事，也是我當初的本意，而我也在二〇一八年底完成了第一本生命教育電子書「學校沒有教你的 50 堂課」，送給全國各級學校做為生命教育的參考。

倒著看人生，用另一個角度看人生

很多人問我，為什麼你的書籍自傳、你的生命教育網站、甚至你的演講分享都用「倒著看人生」來當做你的主軸呢？

我舉個例子，曾經在一場企業的員工訓練時，一開始我就問台下一位學員：「你走路時的時速大約多少？」

他想了一下回答我：「我沒有實際量過，大約 5 公里左右吧。」

我再問他：「那你平常開車上高速公路時，車速大約多少？」

他笑笑回答：「大約 100 公里左右。」

我最後再問他：「那你現在坐在這裡聽我演講，請問你的時速是多少？」

他對於我的問題突然楞住了，他直覺的回答：「應該是零吧。」

我跟他說：「也對，也不對。如果從你或是我，或是在場所有的學員，或是這個地球上的人來看你的話，那你的答案是對的。」

但是如果換個角度，當我從外太空看在地球上的你時，你正以時速 1670 公里，由西向東，從我面前快速閃過，你的速度比地球上任一個交通工具都還要來得快速。

我常在企業團體或是政府機關分享中發現，隨著年齡增長，當人們在生命中遇到問題時，他們很習慣用自己主觀的想法及過往經驗，去判斷甚至去解決問題，他們都以為自己已經看清楚問題的真相，但是大多數人只看到了問題的冰山一角，所以才會陷入死胡同，鑽牛角尖。

遇到問題時，不要只從你的視角去看問題，感情上，你跟你的愛人看事情的角度一定會不一樣；在親子關係上，父母跟孩子看事情的角度也會不一樣，甚至在職場上，老闆和員工看事情的角度甚至想法也絕對會不一樣。

改變或許不容易，但是你可以轉念

有一位國王到鄉下視察人民的生活，鄉下的路面有很多的碎石頭，把國王的腳刺又痛又癢，於是國王回到皇宮後，下了一道命令，要將全國的道路都舖上一層牛皮。

國王認為這樣做不僅是為了他自己，還可以造福全國百姓，於是人民開始宰殺牛隻，但即使殺掉全國的牛隻，也沒辦法舖滿全國的道路，百姓認為這樣的作法相當愚蠢，但是因為這是國王的命令，大家也只能搖頭嘆息。

有一位士兵看到這樣情形，大膽向國王提出建言：「國王啊！為什麼您要勞師動眾，犧牲這麼多牛，花費這麼多的錢呢？您為什麼不用兩小片牛皮包住您的雙腳就

好了呢？」國王聽了很驚訝，當下也領悟士兵的意思，於是馬上收回命令！

想要改變，先從轉念開始

日前我到高雄一所偏鄉國小演講，全校一到六年級都來聽我分享，校長跟我說：「有一位小學三年級腦性麻痺的男同學坐在輪椅上，老師們都積極想鼓勵他站起來走路，原本今年暑假之前這位同學都還很配合練習走路，但是暑假過後，不知道什麼原因，這位同學變得愛走不走，師長看到雙腳日益萎縮，非常擔憂。」

我在演講時有特別注意到這位男同學，對於演講中的內容，他的感受似乎特別的深刻，所以在互動時，我都會邀請他，他玩得特別高興。演講結束之後，校長跟我說希望我可以跟這位同學單獨拍個照片鼓勵他，我欣然答應。

演講結束後走出禮堂，原本要搭車前往高鐵站準備回台北，就在禮堂的走廊一旁，看到這位男同學拿著助行器辛苦的練習走路，我走到他的身旁，陪他走了一段路，

這位同學跟我說：「周凡老師，我會努力練習，我以後一定會走得比你快。」

我心裡非常感動，雖然我並不知道之前是什麼原因讓這位同學放棄了走路，但是他卻因為你的一句話或是一個鼓勵，讓他轉變了原本想放棄走路的念頭，讓他能夠再次勇敢的練習走路。

改變是一連串的轉念

「中國字的組合真的很有趣，轉念，那個「念」字是由「今」、「心」所組合而成，也就是說，轉變今天的心，轉變當下的心，你就可以造成改變。」 - 倒著看人生

然而改變並非一朝一夕，改變是一連串轉念的過程。而這個過程的轉變，古人說的非常的好：「一個人，心念變了，德行就變了；德行變了，氣場就變了；氣場變了，風水就變了；風水變了，運氣就變了，運氣就變了，你的生命就改變了。」所以當你的心念轉變，你的生命就已經改變了。

想得太多反而阻止你往前的動力

我在巡迴演講時發現，其實有很多人都很想改變，但是卻一直沒有行動，而當我深入了解原因時才發現，有很多人其實都是想得太多了。

當我開始經歷許許多多生命的挫折與挑戰之後，我才發現，原來困住我的並不是我貧窮的家庭，也不是我不方便的雙腳，更不是這台輪椅，困住我的，是我自己的心。

就像那個腦麻小男孩，當他願意轉念，勇敢再去嘗試走路，有一天他或許就可以離開輪椅，用自己的雙腳走路。

用正念看壓力，把壓力(stressed)變甜點(desserts)

「你如果相信壓力是件壞事，那它就會真的變成一件壞事。」 - 凱莉·麥格尼格爾

(kelly Mcgonigal)

美國一位健康心理學家凱莉·麥格尼格爾

(kelly Mcgonigal)，她花了很多時間研究「壓力對於人們有多大的殺傷力？」，除了輕微的感冒，嚴重還會造成心血管疾病。她原本深信壓力對於人們的壞處遠大於好處，並鼓勵人們儘可能的遠離壓力。

但是一個關於壓力的研究，完全翻轉了她對於壓力的想法。

美國有一個關於壓力的研究，他們花了 8 年的時間，追蹤 30000 個美國成年人，研究從兩個問題開始，「在過去的一年裡，你們經歷多少壓力？」以及「你們相信壓力對你們的健康是有害的嗎？」

研究結果在過去一年「經歷過較多壓力的人」，並且「相信壓力對健康是有害的」，其死亡的風險增加了 43%。

然而同樣在過去一年裡，也「經歷過很多壓力的人」，但是「並不認為壓力對健康有害」，其死亡的風險幾乎是 0。

為什麼同樣是經歷很多壓力，只因對壓力的思維不同，

其結果竟然也大不相同。

更有趣的生理佐證，其實每個人遇到壓力時，身體的生理反應都一樣，心跳加快、呼吸變得急促、開始流汗……等等，那是因為心臟必須要用力跳動才能去應付接下來的狀況。

他們發現，那些相信壓力對健康有害的人，當他們碰到壓力時，其血管的收縮會變得很窄，這也是慢性壓力往往會造成心血管疾病的原因之一。

相反地，那些不認為壓力對健康有害，甚至有利的人，當他們碰到壓力時，其血管反而是擴張的，這種情形就像是遇到開心或是快樂的事，所呈現出來的健康現象。

這個研究的關鍵不在於你經歷了多少壓力，而是你對壓力的思維及態度如何？

當你的思維改變了，你的身體、生理機能也會跟著改變，當壓力來臨時，那些相信壓力對健康有利的人，他們不認為壓力是不好的事，反而相信每個壓力，都是人

生的挑戰，相信人生唯有經歷挑戰，生命才會越挫越勇。

正確解讀情緒用語

很多人常將壓力、恐懼、挫折、低潮…，視為是負面情緒用語，當它們來臨時，自然會選擇逃避不願面對，但是其實這些情緒用語本身並無好壞，那是一些人曾經碰到這些情緒時，心理遭到嚴重挫敗，他才會跟你說，這些都是負面情緒，儘可能遠離它。

就好像幼小的孩子，從來不知道對於蛇的恐懼，或是對於鬼的懼怕，那都是大人自己害怕，然後將這個對於蛇、鬼恐懼的感覺，告訴孩子。

相反地，有更多人同樣經歷以上這些情緒，他們用正向積極的態度，正面迎接挑戰，走出人生的困境，他們會鼓勵你，人生沒有什麼是不可能的，勇敢去面對挑戰，生命的一切，都會變得很有可能。

壓力要解讀正面或負面，決定權完全在於自己的思維，透過思維改變，你也可以把壓力變甜點。

< 第六部 >

家人溫暖的支持，是前進的力量

「愛，拆開來是心和受兩個字。用心去接受對方的一切，用心去愛對方的所有。」

人生有很多事情，其實都是看不清楚的，心中總是充滿了許多的問號？有很多的時間都在懷疑自己的能力，懷疑自己是否可以做得到？雖然看不清楚，只能用自己的心去感受，繼續慢慢前進。

憧憬愛情但卻不敢接近愛情

就在我大一寒假時，因為學長在外面開設日語補習班的課，叫我去捧個人場，就在第一天開課時，我坐在教室最右邊的角落，不免俗地都先從自我介紹開始，當輪到一位坐在最左邊角落的女孩，卻讓我對她投以注目的眼光，想聽聽這位女孩的自我介紹，這位女孩有著長長的頭髮，身材高高瘦瘦地，臉上並沒有太多的表情。當你專心去感受一個人時，似乎真的可以接受她身上所散發

的氣息，當時我感覺她的心理似乎有很多的心事，當她開始介紹：「我是何欣茹…，我曾學過鋼琴，…我喜歡旅行…。」想要認識一個人當然得先知道她的興趣，這樣才會有聊天的話題，而且我那時剛好有學吉他，也嚮往有一天能環遊世界，我心裡渴望認識這位女孩，那是我第一次感受到心動的感覺。

原本我們兩個分別坐在這個教室空間最遙遠的兩端，因為心裡渴望認識她，讓我鼓起勇氣想要接近她，但是心理還是有點害怕，為了怕讓她以為我是要故意接近她，所以每次上課只移動了兩排位置，下次上課再移動兩排，我心理想這樣的距離，她應該可以注意到我了吧，下一堂課如果再移動兩排，我就跟她坐在同一張長桌了，我們中間只隔了一張椅子，當天真的很興奮但也很緊張，我在想當時考聯考也沒那麼緊張。

上課前五分鐘，我看到她已經將揹包放在桌上，我拉了椅子，她轉過頭，我們兩個相望笑笑點了點頭，我永遠記得當時對她開口的第一句話：「我上次聽妳自我介紹，妳有學過鋼琴…。」愛情的劇本就從這裡開始寫下

去...。

瘋狂的第一次的約會

演講時我常問台下的觀眾：「請問你們還記得第一次約會去了哪裡嗎？」有的人說去餐廳吃飯，有的人說去看電影，也有人說去逛街。的確，一般人正常的第一次約會，通當會選個氣氛好的餐廳吃個飯或是看場電影，絕對沒有人像我這麼瘋狂，當我跟台下的觀眾分享我的第一次約會，就是帶著我的女友去參加三天二夜的戰鬥營，大家都發會出一長串的驚嘆聲！你們知道什麼是戰鬥營嗎？就是攀岩、高空滑降、潛水…等挑戰極限的運動。

為了重回當時的情景，我都會找一位台下的女性觀眾跟我互動，我跟大家說，假裝這位女性觀眾是我剛認識不久的女朋友，我問她：「我知道有一個三天二夜的戰鬥營，非常刺激，非常好玩，請問妳願不願意跟我去參加呢？」幾乎所有的女性觀眾都拒絕了我。

我問了十個女生，只有一個女生答應跟我去，那唯一的

一個女生是誰呢？就是我的老婆，我的老婆曾跟我說：「當初她自己都不知道怎麼會糊里糊塗就答應跟我去參加，哪有人第一次約會帶女生去參加三天二夜的戰鬥營，幸好你碰到了我，否則你到現在大概還是王老五一個。」

「照顧一個人並不是要如何牽她的手，而是要握住她的心。」 - 倒著看人生

曾有人問我：「你行動不方便，是否有讓你們的戀情受阻？」我都會回答說：「我並不將它視為是阻礙，而是把它當作對我的一個考驗？」就在我們決定更進一步交往時，雙方心理其實都有壓力，因為我們面對的是各自的父母，我要如何跟對方的父母說明我正在跟她女兒交往？甚至可以請他們放心地將女兒交給我？我又要如何證明自己有能力可以好好照顧他們的女兒呢？當時我只是個什麼都沒有的窮學生，根本沒有經濟基礎，再加上身體上的殘障，我實在沒有信心說服他們，所以我決定採取漸進的方式，先做個正式的拜訪，並且常常到他們家走動走動，讓他們先認識我這個人。

在我們交往的過程中，她的母親較為反對，她認為我的雙腳就已經不方便了，要如何去照顧她的女兒呢？雖然事前就已經知道會有這樣的情況發生，心裡不免還是有點沮喪，但是我一直有一個很大的優點，如果認定這是我想去完成的事，那我必定會全力以赴，我要跟他們證明，照顧一個人並不是一定要牽著她的手或是揹著她，而是要如何握住她的心。

愛情長跑七年，終於拿到愛情學分

我的太太為了我們的事，心理所承受的壓力遠比我要來得多，有時我們見面時，看見她眼眶紅紅的，我知道一定是跟她的母親有爭執，我的太太也認為，爭執只會讓彼此的關係更不好，不能真正解決我們的問題，所以聰明的她，想出了一個辦法，她常常在餐桌上，有意無意就會提起我，並且跟父母說出我的一個優點，欣茹跟我說：「我如果一天跟他們說一個你的優點，那這樣一年三百六十五天，父母就會認識你三百六十五個優點。」這個方法真的改善了彼此之間的關係。

欣茹的母親漸漸的了解並且祝福我們，我的岳父曾跟我說：「他只聽過雙手萬能，從沒聽過雙腳萬能。」我知道那是岳父鼓勵我的話，而當我自己為人父母時，我也了解岳母心疼兒女的心情，這是老天爺給我出的另一門功課，他要我好好修習這門愛情的學分，我跟欣茹終於在愛情長跑七年後拿到了這個愛情學分。所以我常跟別人分享：「愛一個人，握住她的心，比任何東西都來得更重要，而且找到一個懂你的人，就能找到你的幸福。」

感謝上天派來了一位小天使幫助我們

我的太太因為在九歲時，一場交通意外，被火車輾過雙腳，造成雙腿截肢，必須穿著義肢才能行走。婚後有人跟我們說，妳雙腿截肢走路都已經很不方便了，懷孕一定會更不方便吧，甚至有人還建議我們可以用領養孩子的方式。但我跟我太太都有一個共識，那就是不管別人怎麼說，總要自己試試看。

我們結婚後三個月，當我太太跟我說她懷孕時，我真的是高興到了極點，原本兩人的世界，突然就要多出了一個人來陪伴你，心裡相當感動，對於這個新生命，我們

充滿了期待，因為那是老天爺給我們一個寶貴的禮物，我們怎能不好好珍惜呢？

我最大的願望就是希望母子平安

我太太在懷孕初期孕吐很嚴重，一聞到特別的味道，就會嘔吐，晚上也睡不成眠，原本太太穿著義肢行走就已經不大方便，隨著肚子裡的孩子越來越大，太太的行動越來越不方便，雙腳的義肢無法支撐她與孩子的重量，所以太太常常走個一兩步就得休息一下，而我在旁邊看了很心疼但又恨自己無法為她分擔，所以我只能常常在她們就寢時，摺著一隻隻很小很小的紙鶴，口中唸著大悲咒，因為我聽說只要自己誠心誠意的迴向，它是會有力量的，而這也是我唯一能幫她們母子倆做的事。

隨著太太的預產期接近，我越來越緊張，有好幾天都無法入眠，當初院長建議我們用剖腹生產，因為我太太截肢的關係骨盆有點歪，所以才會建議用剖腹生產，我拿著命相館擇好的生產日期給院長看，院長馬上答應，願意親自幫我太太接生。前一天，我們要先住進醫院做一些產前檢查，再一次聽到胎動的聲音很激動，這位上天

派來的小天使總算要跟我們見面了。

小凡出生當天一大早，護士開始忙著做準備，然後推著我的老婆進產房，我已經緊張到快要昏倒了，我想我的心跳大概要破表了，時間突然變得很緩慢好難熬，我終於可以體會什麼叫做坐立難安。

盼了好久終於盼到手術房的燈由紅燈轉成綠燈，隔沒多久，門打開了，看見護士推著一個透明的小小箱子，裡面躺著一個小生命，正安穩的入睡，旁邊寫著何欣茹之子，我心裡很激動，竟然全身不自主地發抖，我伸出手觸摸隔著玻璃的保溫箱，「嗨！寶貝，我們終於見面了。」這是我跟孩子見面的第一句話。我問護士我太太在裡面還好嗎？護士跟我說：「一切都平安！」這句話真的是讓我緊張到爆的神經，一下子都舒緩下來了。母子都平安，這就是我最大的盼望。

父母的陪伴，才是孩子最好的貴人

小凡小時候每天晚上洗完澡後，上床睡覺前，都有一個床邊故事時間，我發現藉由小故事的啟發與互動，可以

很自然地了解小孩心理的想法及觀念，所以不管我們再忙，我跟太太都會陪小凡一起讀故事書，我們鼓勵小凡表達自己的想法。

我在親子講座中也一直鼓勵，父母的陪伴，對孩子的成長很重要。我常分享一個故事，曾經有一位學者到鄉下去做考察，他發現這些鄉下小孩的學習條件很差，根本不可能有好的表現。二十幾年後，這份報告被另一位學者無意間看到了。當他看完報告，心中很好奇這些鄉下小孩不知現在如何？所以他回到原來的地點一一訪視。

結果發現當年這些小孩，長大後有一半以都當了醫生、律師，甚至是成功的商人。他覺得很驚訝，便問他們原因，而他們共同的答案都是：「我遇到了一位好老師。」這個學者找到了他們口中的好老師，發現她不過是個再平凡不過的婦人。她沒有特別高的學歷，也沒有多餘的錢可以提供給這些孩子升學、創業。

他請教她栽培這些孩子的秘訣。她笑笑說：「沒什麼，只是我懂得愛他們，陪伴他們，鼓勵他們而已。」

這些年我常到偏鄉去鼓勵跟我有一樣背景的弱勢小孩，有一次在我分享前，有一位故事媽媽正在說故事給小朋友們聽，當天因為我提早到了，所以索性我也跟這些小朋友一起聆聽這位媽媽說故事，她正在說「夢裡的白鶴媽媽」的故事，故事中的小女孩因為思念因病過逝的母親，母親在她夢裡化身成雪白的白鶴，深深的思念著。

這位說故事媽媽講完之後，我過去找她聊了一下，原來她每天早上都會到不同的班級說故事給這些同學聽，而且已經持續了好幾年之久。

我相當感佩她的熱情，她只是笑笑說：「當初因為我自己的小孩就是讀這所學校，小孩很喜歡聽我說故事，所以我想說利用送小孩到學校，也順便說故事給其他的同學聽，說著說著，就這樣持續了好幾年，直到小孩畢業了，每天早上還是習慣到學校來說故事給小朋友聽。」

她說：「每天小朋友都很期待我的到來，每次遠遠看到我就會很熱情的大喊：『說故事媽媽來了』，甚至有些已經畢業的同學有時還會跑來我家，要聽我說故事。」

她謙虛地笑笑說：「是他們讓我很有成就感喔。」

在台灣有很多不被人注意的角落裡，有很多人正在默默為這社會及孩子們付出，他們並不求回報，只希望能在小小的生命裡種下一顆希望的種子。你、我，以及每一個人都可能是孩子生命中的貴人。

身為孩子的家長，陪伴在孩子身邊時間最長的我們，或許也應該思考一下，當別人為了自己的孩子正在努力時，我們是否忘記了，原本自己孩子生命中的貴人，是否應該就是我們自己呢？

小凡為孤兒院募款公益演出

由於太太學輪椅舞的關係，小凡從小學二年級就跟在媽媽的身邊，幫忙媽媽搬輪椅，也幫其他一起練舞的叔叔、阿姨們搬輪椅，小凡不僅是我們生活中的大幫手，也成為幫助大家的小小義工。

小凡在耳濡目染之下，漸漸也對舞蹈產生興趣，於是開

始跟著媽媽學爵士舞，我們只要有公益演出的機會，總是會帶著小凡去做表演，小凡第一次公益表演是在國小二年級，那是一個幫孤兒院籌募款項的活動，媽媽跟小凡說：「有些小朋友從小就沒有爸爸、媽媽在身邊，他們甚至沒有東西吃，也沒有地方可以住，所以需要我們來幫助他們。」小凡問媽媽：「那要如何幫助他們呢？」媽媽說：「可以用我們的輪椅舞呀！」

所以當我們每年巡迴偏鄉學校做生命教育分享時，小凡都會陪著我們去巡迴，從台灣頭到台灣尾，甚至到中國，馬來西亞，澳門，加拿大…。

堅持最初的夢想，持續前進

小凡一直到高一才正式加入學校的熱舞社，他給自己定下的目標，高中畢業之前拿下街舞冠軍。其實我跟太太都覺得這相當不容易，因為有很多人都是從很小的時候就開始學習了，會來參加比賽的大都有一定的實力，而且競爭的人那麼多，高手那麼多，要進前十名都很難了，更別說拿冠軍了。更何況小凡是從高一才開始真正練習街舞，可能嗎？無論如何，我們只能祝福他。

小凡給自己規劃了時間表，他白天上課，一下課就跑到板橋火車站跟著大家練舞，常常練到十一、十二點，搭上最後一班公車才回家，每天照表操課，連假日也不休息，說真的，還真的很佩服他的毅力。

高三畢業前，在一場街舞比賽，他並沒有奪下第一名，只有拿到第二名，但這也證明了，只要有心，一切都不會是難事。而整個辛苦的挑戰過程，讓他的體重從原本的八十幾公斤狂瘦二十公斤，讓他從一位胖胖的身材，變成一位精瘦結實的陽光少年，而小凡也繼續往自己的街舞夢想前進。

「沒有大傘保護的孩子，就好好享受這場雨！」
- 倒著看人生

有一次我來到了關西一所全校只有五十多位學生的偏鄉國小演講，學校坐落在美麗的山谷中，有些小朋友是新住民家庭，也有很多是單親或是隔代教養，有大部份的小朋友因為家庭經濟的因素，無力繳營養午餐的費

用，所以學校會鼓勵小朋友畫畫，然後義賣，而義賣所得再來支付營養午餐的費用，小朋友靠著自己的雙手努力翻轉自己的生命。

老師跟我說：「很感謝我願意不辭辛勞來跟孩子們分享，以前孩子們都只能在課堂上或書本中讀到一些偉人的故事，但總是遙不可及，無法親自與本人接觸。如今透過學校的邀請，讓這些故事中的主人親自現身跟孩子們做分享，讓孩子的生命得到很大的鼓舞。」

我跟老師說：「我也感謝貴校給我這個機會到偏鄉跟這群孩子們分享，因為我自己也是偏鄉孩子，所以我能體會孩子成長的困境。我也希望能跟孩子們一起加油，一起往夢想前進。」

在我的成長中，有一段的時間我走不出來，因為我一直認為困住我的是我窮困的家庭，是自己殘破的身體，甚至是這台永遠也離不開的輪椅，但是當我的人生一關一關的突破，我才發現，原來困住我的並不是這些外在因素，困住我的原來是我自己，我自己的心。

< 第七部 >

3 + 2 輪椅舞蹈團全球巡迴

「療癒自己最好的方式，就是用自己的溫度去溫暖別人。」

走入偏鄉，用愛鼓勵偏鄉孩子勇敢追夢

我們全家人到處巡迴，希望能為孩子做一點事，尤其是一些弱勢或偏鄉的孩子，希望能在他們的心中種下一顆希望的種子，所以我們組成了3 + 2輪椅嘻哈舞團，不僅走遍台灣各個角落，也多次受邀至中國做表演及專訪，也成功的巡迴中國、加拿大、澳門、馬來西亞、日本…等國家。有很多人問我：「3 + 2代表什麼？」我跟他們說：「3代表我們全家三個人，2則代表兩台輪椅。」

有人也對我們的團名感到很好奇，什麼叫輪椅嘻哈？原本我太太是輪椅國標舞的冠軍，代表台灣在全世界奪下亞洲第一、世界第四的殊榮，雖然得獎無數，但在我太

太的心裡覺得一直缺少什麼？當我兒子加入後，她找到了心中所缺少的東西，那就是「愛」！

我的太太說：「一個很厲害的舞蹈不一定可以感動別人，但一個有愛的舞蹈，一定可以感動別人，並且帶給人們希望。」這也是我們堅持在每年巡迴偏鄉學校時，到最後一定要為同學們帶來我們的輪椅嘻哈舞，而同學們看完整段舞蹈後通常報以熱烈掌聲。

輸在起跑點的孩子，絕對有能力可以跑到終點線

擁有奧運史上最多金牌的游泳名將「飛魚」菲爾普斯(Michael Phelps)

菲爾小時候在上課時，老師發現他常常不能安靜的坐著，而且注意力無法集中。老師向菲爾的媽媽反應，她的媽媽跟老師說：「或許他對於上課感到了厭倦。」然而菲爾的老師只是冷冰冰的回答了一句：「你的兒子不可能做好任何事。」

不久菲爾被診斷出 ADHD 注意力不足過動症。菲爾的母親想要證明給所有的人看，相信菲爾並不會輸給任何的小孩。

被霸凌、嘲笑，惡夢的開始

菲爾因為自己的病症常常遭到排擠，上小學時又因為他的長手臂及口吃被同學嘲笑捉弄，再加上父母的離異，讓原本內向的菲爾變得更加自閉。

菲爾長長的手臂及大大的腳，很早就引起游泳教練鮑曼的注意，對他做了幾次的游泳測驗，教練發現了隱藏在菲爾身上游泳基因，對他的母親說：「菲爾的游泳天賦有無限的潛力。」這也開啟了菲爾的游泳生涯。

雖然菲爾患有注意力不足過動症，家庭、學校、生活都處於麻煩之中。在這樣艱困的環境中，他依然堅持一個禮拜七天游完 10 萬公尺，一年 365 天從不間斷。

菲爾打破了奧運多項游泳紀錄，並一舉拿下多項金牌，

成為奧運史上擁有最多金牌的選手。

菲爾認為他的成功要歸功於母親及教練的相信不放棄，還有對自己的嚴格訓練，因為他說：「沒有人會比我訓練更辛苦，我專注創造前人未曾達成的目標，沒有任何事可以阻擋我。」

NBA 籃球巨人姚明

小時候不被看好，也曾被教練說他不會有前途。姚明在 12 歲，媽媽帶他去見一位有名的籃球教練，只見教練讓他做幾個動作，向前走、轉身、再走回來。

做完測驗後，教練轉頭對他的媽媽說：「姚明的屁股太大，平衡也不好，他永遠不會成一個好的籃球員。」

姚明的籃球夢想一路跌跌撞撞，但是父母對姚明的期望很大，雖然教練並不看好，但他們仍然堅持培養姚明的籃球興趣。

姚明剛進 NBA 打籃球時，也被西方媒體批評只是身高

夠高，其他根本不夠資格，就連體育主播，球評，以及球迷都不看好他。

第一場比賽時，由於太過緊張，壓力太大，球屢投不進，對手甚至在他面前耍弄球技，姚明重心一不穩就仆倒在地上，弄得全場大笑。

姚明知道這是一個恥辱，但他並不打算退縮，反而更加勤奮練習他的籃球技巧，別人練一個小時，他一定要比別人多一倍，他也知道籃球的勝利不能光靠一個人，所以他積極跟隊友培養默契，勇敢的在禁區跳投、勾射、灌籃，成為全世界知名的 NBA 職籃明星。

就像姚明說的：「我沒有天賦，需要努力學習每件事情，我得到的一切是我辛苦努力換來的。努力不一定成功，但放棄一定失敗，就看你怎麼選擇。」

來自貧民窟的黑人女孩

從四處流浪到成功畢業於哈佛大學，柯蒂潔·威廉姆斯 (Khadijah Williams)，出生於紐約布魯克林貧民窟，媽

媽在十四歲生下她，從小就跟著媽媽四處流浪。因為她的出身，所以常常被人瞧不起。

柯蒂潔求學期間非常認真，但卻因居無定所，所以換了很多學校，很多人都笑她，你連吃都吃不飽了，唸那麼多書有什麼用？但柯蒂潔心裡卻不這麼想，她認為知識是唯一可以改變自己命運的工具，她辛苦的從高中畢業，並且以優異的成績進入哈佛大學。

當記者訪問她說：「妳小時候生長在窮民窟這樣的環境，有很多人因為生活的誘惑而墮落淪為藥頭或者出賣身體，在這樣的困境中，妳是如何不放棄希望呢？」

柯蒂潔回答說：「媽媽對我的影響很大，即使我們沒有一個完整的家，但是她每一刻都陪伴在我身邊。當我生長在這樣的環境裡，不放棄真的很難，尤其是身邊有很多的人為了生活而墮落了自己，但是，這並不代表我一定要跟那些人一樣，為了生活出賣自己的靈魂。」

柯蒂潔接著說：「我的人生一無所有，我能相信的只有我自己，我儘可能的遠離對我有負面的人及環境，學習

知識是我唯一可以擁有的東西，也是唯一可以翻轉自己人生的希望，我會努力的去實現它。」

如今她已從哈佛大學畢業，並在一家科技教育公司從事教育的推廣，她說從困境中走出來需要很大的勇氣，她感謝很多人在她碰到生命低潮時，願意伸出溫暖的雙手拉她一把，她也立志能盡一己的力量去當那個生命轉彎處的引導者，幫助更多像她一樣的人。

「正確的人生價值觀，才是孩子一輩子帶得走的能力。」 - 倒著看人生

到底是誰在教育你的孩子？

日前看到國外有一則針對兒童、青少年看電視的統計資訊，發現學齡前兒童每天平均看四個小時電視，青少年每天平均花三個小時看電視，由於電視審查不夠嚴格，所以大多數孩子到小學畢業時，統計至少已經觀看了十萬次暴力及負面的資訊。

台灣新聞台的涵蓋率大概是世界上數一數二的，每天廿

四小時輪播著同樣的新聞，為了要搶收視率，一定要想辦法刺激觀眾的感官，所以就會有非常多的政治人物的做秀，名人的緋聞隱私，以及暴力凶殺的負面新聞，一直不停地灌輸在這群判斷力還不成熟的孩子身上，嚴重扭曲了他們的心智及價值觀。

電視漸漸已經不是主流媒體，網路時代早已悄悄取而代之，當你還在慶幸孩子看電視的時間變少了，卻不知孩子花更多的時間在網路上，根據報導，國內十二歲以下學生上網人口高達一百六十萬人，有很多孩子玩過超齡的線上遊戲，裡面充滿暴力及色情，也有更多的孩子，觀看錯誤的影音及資訊，對於孩子身心及價值觀的影響，遠遠超過電視所及。

所以日前南韓才有一則新聞：「南韓有超過十六萬名兒童因為沉迷網路遊戲而出現『網路中毒』症狀，政府將對全國小學生採取網路正確的宣導措施，宣導如何正確使用網路？」

父母是塑造孩子人生觀很重要的關鍵因素

孩子成長過程中，價值觀的塑造與成形，父母的想法及態度影響非常大，然而很多父母因為忙碌，把塑造孩子人生價值觀的責任，交給了電視、網路.....，一旦孩子價值觀偏差，怪東怪西，就是不會怪自己，事後也不懂如何與孩子溝通，讓孩子的生命一再受傷，最終還是父母最受傷。

然而父母要如何塑造孩子正確的人生價值觀？首先父母必須要有正確的親子教育觀念與態度，我想先從「種樹理論」與「親子溝通」，這兩個部份談起。

父母對孩子的教育態度「種樹理論」

小時候跟爺爺奶奶在鄉下住了一段時間，當奶奶到田裡時，我總是會跟在旁邊，看著奶奶種樹、種菜、種水果。奶奶跟我說：「每顆種子都有它適合生長的泥土及環境，適合種在沙地的，你就不能把它種在潮濕的泥土裡。」

為了要給種子適合生長的環境，播種之前你還要先翻土，要讓泥土可以呼吸，另外還有一個很重要的動作，

就是幫泥土涵養水份，等到一切準備好了，才可以將種子種下，它才會慢慢成長。

種子成長過程當中，你不能澆太多少，也不能都不澆水，種子有了水份，它的根就會慢慢的延伸到土壤裡，慢慢地成為一張網，牢牢的抓住泥土，等到穩固了，樹幹就會開始往上長，旁邊的雜草也會長出來，為了要讓樹木健康的成長，你還要經常修枝除草。等到樹根越來越牢，樹幹越長越粗，樹葉也越來越茂密，這時你就不需要再澆水，因為這顆樹木已經可以自己吸收水份，而掉落的葉子再次成為泥土中的養份。

父母的態度對了，親子教育自然就對了

孩子的教育就像種樹理論一樣，那顆小小的種子就好像是小孩子，每個小孩都有自己的特質，也都有自己適合成長的環境，父母除了要了解孩子的特質之外，也要幫助孩子慎選一個適合他的環境。

成長的過程中，不能澆太多少水，不能太過溺愛，也不能不澆水，不能漠不關心，還得不時的修枝除草，慢慢

引導孩子找到自己的人生方向，等到孩子可以自主之後，更要學習如何放手，讓孩子可以自由高飛，並且用感恩的心回饋社會。

其實親子教育最難的是父母對於孩子行為分寸的拿捏，會不會逼得太緊？會不會放得太鬆？所以說當你成為父母時，你就一輩子都在學習如何當一個父母。

透過親子間的對話與溝通，培養孩子正確的人生態度

態度對了有時還不夠，還需要常與孩子保持良好的溝通。

曾經有一位媽媽問我：「要如何與孩子溝通？」

我問她：「你每天都和孩子說了些什麼話？」

媽媽說：「每天早上都叫他趕快起床，不要遲到了，下課後孩子直接到安親班報到，等到九點多，孩子從安親班回來，問他：功課寫好了嗎？肚子餓不餓？早點洗澡

早點睡覺。」

這是現在每天忙著工作的父母與功課怎麼寫也寫不完的孩子的溝通模式，父母與孩子一天當中講不到幾句話，而且聽起來，這些對話只是問候，不是溝通。其實很多父母都知道要與孩子溝通，但是卻不知道要如何溝通？親子溝通的重點不在話術與技巧，而是更深層的觀念與態度。

一、不要有做父母的包袱

不要有「以前父母就是這樣教我」的固執原則，時空變了、環境變了，對象變了，原則也會跟著改變。有一句話說：「當自己有了孩子之後，才開始懂得學習如何成為父母？」親子之間的課題是終身學習一門很重要的課程，學習如何當父母的孩子？也學習如何當孩子的父母？

二、不要當孩子生命的主導者，要當孩子生命的引導者

每個孩子都有自己獨特的價值，父母不要試圖把小孩複製成自己或是複製成別人，孩子生命的主導權在於自己，父母要當孩子生命的引導者，引導孩子找到屬於自己的人生方向。

三、親子間的身體語言

父母永遠記得孩子小時候，常會開心地擁抱及親吻孩子，這是親子間最好的身體語言（擁抱、摸摸頭、擊手掌），因為你不用說任何一句話，孩子就能感受父母的關心，尤其是當孩子遇到生命中的挫敗時，其實不需言語的安慰，緊緊的擁抱孩子，就是對孩子最大的鼓勵。

四、用聆聽代替說教

我的親子演座時，常會聽到父母跟我說：「他們想跟孩子溝通，可是孩子都不願意跟他們溝通。」而我在巡迴校園演講時，也常聽到孩子跟我說，他們不喜歡跟父母講心事很重要的一個原因是：「父母都喜歡站在自己的立場對孩子說教，得不到安慰，有時反而遭到責罵，多說多錯，不如不要說。」

親子溝通跨不過的一條鴻溝，永遠是父母一直在說教，而孩子永遠是聆聽受教的角色，親子要溝通，就必須將說與聽的角色對調一下，父母扮演聆聽的角色，聆聽孩子的心事與想法，不要說教，偶爾給點建議，孩子其實非常需要父母的建議，讓孩子知道，父母永遠支持他。

五、用讚美代替批評，用鼓勵代替責罰

有一個小孩放學很開心拿著考了九十八分的考卷回家給媽媽看，心理期待著得到媽媽的讚美，結果媽媽看了考卷之後，有點生氣跟小孩說：「看，你怎麼這麼粗心，這題如果小心一點，你就能滿分了。」

孩子的身上有九十個優點，但只有十個缺點，父母有時會很習慣只看到那十個缺點，然後把它放大，放大到九十個優點都看不見了。給孩子多一點讚美代替批評，多一點鼓勵代替責罰。

六、給孩子一點時間及犯錯的空間

人生有時就好像小時候常玩的一種紙上遊戲，如何走出

迷宮？如何尋找寶藏？捲紙中畫有很多條的路線，有的路線會碰到老虎，有的路線會碰到死巷…，但其中只有一條路線可以走出迷宮或是找到寶藏，然後捲成紙筒讓玩家去做選擇，選錯路徑，再重新捲起來，重頭再來一次。

這個遊戲好玩的地方並不在於一次就能找到出口或是找到寶藏，而是在於想看看，如果走錯的路徑，到底會碰到什麼東西？人生不就像這個紙上遊戲一樣嗎？嘗試一次，錯了，下次就會記得不要再走那一條，然後一次又一次的嘗試，一次又一次的犯錯，最後就會找到出口。

然而在整個過程中，就因為走錯，才會讓你看到老虎或是其它不一樣的人生風景，而每次的挫折，每次的堅持不放棄，才是做任何事最好的態度。父母都希望不要讓孩子輸在起跑點，但是更不要讓孩子消失在終點。

父母給孩子最好禮物，就是正確的人生價值觀

孩子一輩子帶得走的東西，不是父母給孩子多少的房

子、車子、甚至是金錢，跟隨孩子一輩子的，帶得走的能力，是父母給他正確的人生價值觀。當園丁用心呵護，讓樹根扎實的深入土壤之中，當父母用心呵護，讓正確的人生價值觀深入孩子的心中，有一句台灣閩南語：「樹頭顧乎在，毋驚樹尾做風颱。」當樹根穩了，大樹自然就長成了，當孩子的態度對了，他的人生自然就對了。

給孩子一張沒有正確答案的人生考卷

我常常在演講後會開放十分鐘的 QA，讓台下的朋友們可以提出問題，有一位朋友問我如何才能走出生命的低潮？

我說：「去面對它。」

她問我：「可否再明確一點，跟我講方法呢？因為很多老師也都跟我說去面對它，跟我講了很多方法，我也都照做了，但是我還是走不出來。」

我說：「這些都是別人的方法，那你自己面對的方法呢？」

我剛才跟大家分享的也是我的方法，並不是你的方法，如果你完全照抄，你並不會得到你要的結果，因為你並不是我。」

她再問我：「那我應該怎麼辦？」

我跟她說：「別人的方法不是你的答案，它只是提供你思考的一個元素，而這個思考的過程才是可以讓你找到自己的答案。」

每年我在全台校園巡迴演講中，我常常碰到很多這樣的提問，只希望你提供答案，沒去思考別人的答案適不適合你，就完全囫圇吞棗，全部照抄到底？

前幾年有一位在國小任教的老師，在一次測驗中，老師把全班同學的考卷都打成零分，同學覺得相當錯愕，老師跟同學說：「為什麼一百分就一定要狂喜？零分就一定要狂悲？你們要那麼在意老師給的分數？你們的價值由我決定嗎？」

老師希望同學們重新思考，零分與一百分只是分數，並

不能決定你們的價值，你要去思考自己的人生價值，去尋找自己的人生答案，因為你的價值要由自己決定。

荷蘭的教育裡，很強調讓小孩子自主表達，所以在小學時就有一門簡報課，透過每個不同的主題，可以讓小孩子自己去思考，自己去找答案，表達方式可以完全依照自己喜歡的方式，沒有固定的規則與模式，父母完全不加以干涉，而老師也不是評分者，而是在旁協助同學所遇到的問題。

在台灣也越來越多優秀的老師開始為教育提供很多的創意發想課程，為的就是不讓孩子們的答案永遠只有在選擇或是非題裡猜選，跳脫大人或是環境所設下的框架，因為這個世界不是只有黑與白，也不是只能二選一，在孩子的身上擁有無限可能，只要我們給孩子一張沒有答案的人生考卷。

我們常說：「什麼是孩子一輩子可以帶著走的能力？」並非你讓他擁有很多的東西，讓他物質不虞匱乏，也不是讓孩子帶著父母的期待值，走上父母為他鋪的康莊大道。

孩子的人生是他自己的，孩子一輩子可以帶著走的能力，除了擁有正確的人生價值觀之外，最重要的就是要有獨立思考的能力，獨立思考的過程中，從來沒有正確的答案，只有適合不適合自己的答案，就像人生的問題一樣，從來沒有對與錯，只有適合不適合而已。

幫助孩子找到方向，有時比讀死書來得重要

有一次周凡受邀至一所國內知名大學演講，會後有許多同學圍繞著我問問題。

其中有一位同學：「我已經大四快畢業了，可是我不知道畢業後我的方向在哪裡？」

我問他：「你當初怎麼會選這個系呢？」

他回答：「當初想說先以選校為主，進去就讀之後，再想辦法轉系。」

我問他：「那後來有轉系成功嗎？」

他搖搖頭：「沒有，進去就讀的第一年有準備，但是沒轉成功，第二年就放棄了，就一直讀到快畢業。」

我問他：「那你畢業之後是想再繼續升學，還是當完兵投入工作呢？」

他回答：「我也還在思考，不過如果繼續升學，我一定會唸我喜歡的科所，因為我已經浪費了大學四年的時間了。」

我笑笑跟他說：「凡走過必留下痕跡，你這四年並沒有虛渡，你只是花了四年的時間去思考自己真正的興趣所在，就像你說的，如果要繼續升學，一定要唸自己喜歡的科所，大學四年或許是個嘗試，經由這個嘗試讓你更加確定自己的興趣所在。」

這幾年我有機會巡迴全國各大學演講，我發現有很多同學都是當初分數到哪裡就去唸哪裡，不知道自己的方向或是興趣是什麼？甚至到大學畢業了，也不知道自己到底可以做些什麼？對於未來充滿了無力感。

而讓我更覺得很奇怪的是，從國中到高中不是一直都有相關的多元性向測驗，那這些年的測驗探索怎麼沒有幫助到這些孩子。

每次高中學測成績揭曉，我總聽到有很多的同學都面臨一個抉擇，到底是選校不選系？還是選系不選校？

我都會很慎重的跟這些同學說：「除非你有很強的毅力，那你可以嘗試先選學校，等到進去後再參加轉系考試，如果沒有很強的動力，與其浪費四年讀一個自己沒有興趣的科系，倒不如當初選系不選校，選一個自己有興趣的科系，才不會白白虛渡了四年的光陰。」

而且現在整個社會的思維，都已經逐漸在做改變，不再是以前萬般皆下品，唯有讀書高，整個社會對於專材的渴望已經越來越高，以前公司對於新進人員有三個月的訓練試用期，現在很多公司的態度是希望你一進來就開始發揮你的專長。

我認為不管是家庭教育或是學校教育，都有一個很重要

的功能，就是幫助孩子找到自己的興趣與人生方向，透過嘗試、失敗的過程中，找到屬於孩子自己的一片天空。

< 第八部 >

看見幸福的溫度

「我們常常花了很多時間，去感嘆自己所失去的，或是自己所沒有的，而停在原地太久，卻忘了自己還擁有什麼，讓自己擁有繼續前進的力量。」——倒著看人生

八分滿的幸福

有一位婦女總覺得自己的人生有所缺憾，一心想要追尋幸福圓滿的感覺，

有一天請教一位師父：「師父，我要如何讓我的人生圓

滿？」

師父看了看她說：「來，我用圓滿的杯子，請妳喝茶，讓妳的人生圓滿。」

只見師父拿出了一個杯子，就往杯子裡倒進了茶水，

婦人說：「師父，滿了滿了，已經滿出來了。」

這時師父才停下手。

婦人發覺這個杯子在其八分滿之處有一個缺口，每當茶水倒進超過八分滿，就會溢出來。

婦人好奇的問師父：「這杯子有缺口，為什麼你說這是圓滿的杯子呢？」

師父說：「這個杯子就是你一直在尋找的圓滿。」

婦人有點不解說：「我想尋找的圓滿跟這個有缺口的杯子有什麼關係？」

師父說：「人生不可能圓滿，總會有缺憾，就好像這個有缺口的杯子，永遠不可能倒滿。你可以讓自己更好，但是不要太滿，所以當你已經八分滿，那就是圓滿了。」

婦人又繼續問：「為什麼要在杯子的八分滿處鑿一個洞呢？」

師父說：「它提醒著妳，生命中任何情緒的溶液，幸福、快樂、悲傷、沮喪、生氣、怨恨…都不要太滿，當負面情緒滿了，就倒掉一些，當幸福能量滿了就分享出去。這樣妳的人生就會幸福圓滿了。」

想要有個幸福圓滿的人生，關鍵在於要有正確的態度及價值觀，但是更不容易的是自己對於人生尺度的拿捏。

有的人對於自己的負面情緒常常找不到缺口釋放，以致於越來越滿，最後終將把自己淹沒在滿滿的負面情緒中而無法自拔；然而有更多的人對於自己所擁有的幸福卻不自覺，拚盡全力想要讓自己擁有得更多，但是卻犧牲了與家人相處的時間甚至是賠上了自己的健康。

人生不必辛苦追求十分全滿的完美，但是卻可以讓自己擁有八分滿的幸福。留點空間給自己，幫自己找個情緒的出口，倒掉自己的負面情緒，同時也留點空間給別人，把滿滿的幸福分享給周遭身邊的人，讓別人也跟你一起感受幸福。

當你可以給別人幸福，你自己就能得到幸福

歐嘉奶奶(Olga Murray)，是美國舊金山一位律師，她在六十歲快退休的時候，有一次到尼泊爾旅行，她看到當地雖然物資匱乏，但是小孩子的天真快樂感染了她。當她進一步了解時，她發現有很多的小孩子到了上學的年齡時卻沒有去學校，大都在家裡幫忙，即使只有少數的小孩子可以上學，也往往需要跋山涉水才能到達學校。

歐嘉奶奶發現有更多的小小孩子，有的十歲、九歲甚至六歲，就被父母用很廉價的價格和幾包米，賣給了人口販子當做奴隸，這些小孩子每天被迫都得工作超過十個小時以上，沒有固定的吃飯時間，也沒有固定睡覺的地

方，有時甚至只能睡在樓梯旁。然而有更多的小女孩甚至遭到性虐待，小小的心靈遭受到重創，身心完全崩潰。

歐嘉奶奶回憶當時說：「當時在我這個年齡時，很多人都已經要準備退休了，退休之後可以含頤弄孫、可以遊山玩水，可以做自己想做的事。每個人絕對都可以選擇自己想要的或是輕鬆愜意的退休生活，但是我想要一個不一樣的、有意義的，可以讓自己生命更加豐富的退休生活。」

歐嘉奶奶看到了這些孩子們，小小的生命就已經面臨了生命中這麼大的挫折，非常的不捨，於是給自己許下了一個承諾：「我想要幫助尼泊爾這一群小孩子。」

她認為知識是幫助小孩子翻轉人生最重要的工具，所以她開始幫助小孩子上學，甚至創辦學校，讓更多的小孩可以就近上學。她更積極地跟當地的父母及政府做宣導，甚至參與當地的示威遊行，要廢除奴役制度，讓更多的小孩子可以遠離童工、性奴隸，讓他們可以快樂的長大。

歐嘉奶奶花了廿幾年的時間，在尼泊爾成立了許多相關機構，幫助了上萬個孩童及家庭。當她看到這些曾經被幫助過的孩子們紛紛長大，甚至工作結婚，帶著全家人來探望時，她跟自己說：「我當初對自己所做的承諾，我做到了。這就是我想要過的退休生活。」

很多人常常問她如何快樂？或是如何幸福的一些事情？

她說：「你其實並不需要像我橫越大半的地球，到一個完全陌生的地方去幫助別人。每個人都可以從幫助身邊的人做起，因為當你可以給別人幸福，你自己就會得到幸福。」

原諒，不是放過別人，而是放過自己

有一位年約三十幾歲的婦女跟我分享她的故事，她說幾年前因為丈夫的外遇而導致婚姻破裂，她自己帶著二名子女離開了家，開始單親媽媽的生活。

白天在小吃店打零工，晚上拿家庭手工回來做，生活雖然很辛苦，生計還過得去。離婚這幾年，自己變得非常

不快樂，對於生活有種無力感，晚上常常一個人偷偷哭泣，也常常失眠，去年她罹患了憂鬱症，對於丈夫的外遇，心中一直氣憤難消，為什麼這樣盡心盡力的照顧家庭，換來的卻是丈夫的背叛，而另一方面對於孩子也非常自責，責怪自己無法給孩子一個完整的家庭。

她曾經想盡辦法想要報復他，也曾想過要與他同歸於盡，但是一想到兩個孩子，這個念頭又縮了回去。朋友、家人都勸她，為了這種爛人來傷害自己，真得一點都不值得。

她說：「他們的勸告，我又怎麼會不懂，但是心中就是不甘心，大學時認識他，戀愛、結婚、生小孩，我十幾年的青春都給了他，如今生命好像又回到原點，這十幾年的生命都白活了，我真得不甘心。」

她氣憤的說：「我一輩子都不會原諒他。」

一旁另一位單親媽媽笑笑對她說：「你已經花了十幾年在他身上了，難道你還要再花一輩子的時間在一個不值得的人身上嗎？即使妳真得很不甘心，也不必做這麼大

的賭注吧。」

她又說：「難道我要這麼輕易就放過他嗎？」

她回答：「妳婚都已經離了，他的一切都已經跟妳沒有關連了，他過得逍遙快樂，而妳卻在這邊自怨自艾，繼續為了妳的不甘心或是為了他的事而再次傷害了自己。而妳現在最重要的是身旁的兩個小孩，他們是妳可以真實的把握住，妳應該把妳的不甘心化為好好照顧這兩個孩子的動力，培養他們長大成人，同時更要讓自己過得更好，如果妳真得要報復，我想這才是報復他最好的方式吧！」

原諒，真得很不容易，尤其要去原諒一個傷害自己很深的人，那更不容易，但是原諒卻有更深一層的意義：「原諒，不是放過別人，而是放過自己。」

「遺憾，不是因為你做錯了什麼，而是你錯過了什麼。」 - 倒著看人生

想到就去做，不用準備到 100 分才去做，因為

根本沒有 100 分的準備

有一次去公家機關演講，一位即將退休的先生，聽了我環島的分享，他說他從年輕時就想要去環島，年輕時有時間有體力，但是卻沒錢，等到有一點錢卻忙到沒有時間，再加上自己做每件事總要規劃清楚才會比較安心，等到全都規劃好了，卻又碰到颱風，整個計劃完全泡湯，所以到現在一直沒有成行。

其實自己也知道，有一些完全是自己的藉口，但今天聽了你的演講，大大的提醒了我，要趕緊完成年輕時的夢想，以免人生有所遺憾。

人生有時不用想得太清楚，太清楚了反而錯過

還有一個已經年過四十，單身還沒結婚的女性朋友，有一回在車上不知怎麼地突然聊到結婚這件事。

她說：「如果我當時不要想得太清楚，早早跟男友結婚去了，今天我的小孩也會跟你們一樣大。結婚這件事，就是因為想得太清楚、太理智了，所以錯過了許多機

會，到現在還是單身一個。」

我笑笑說：「所以人家才說，『婚』字是女生昏了頭，才會成為『婚』啊。」

她嘆口氣說：「如果年輕時沒有人追我，那也就算了，遺憾的是，選擇太多，想得太多，結果最後卻錯過了時間，錯過了機會，錯過了自己。」

人生，除了實現自己的夢想之外，也別錯過身旁美麗的風景

有一個國家決定要去火星做考察，於是先派了一隻猴子去，猴子回來後只做了三個動作，第一個動作是捶自己的胸部，第二個動作，猴子比出前進的動作，第三個動作，猴子把自己的眼睛矇住了。科學家百思不得其解，最後總算將結果翻譯出來了，分別是：「太糟了、飛得太快、什麼也看不清楚。」

有一位職場工作近三十年的主管，從年輕時就很清楚自己的目標在哪裡，所以他把很多的時間都投入了工作，

結婚有了家庭之後，為了要讓家人有更好的生活，所以他更是瘋狂的工作，每天早出晚歸，他自己也理所當然的以為，犧牲一點陪伴家人時間是相當值得的，然而職場的勝利，只會剝奪他更多的時間及健康。

當有一天身體的健康突然亮起了紅燈，他才意識到原來這三十年來，他的時間只有工作、工作、工作，他錯過了孩子一生只有一次的陪伴與成長，他也錯過了與家人許多相聚的時間，最重要的是，這些都是用再多的金錢也買不回來。

一輩子太短了，好好把握去做自己想做的事

一次周凡有機會至榮民之家與那些老爺爺們分享，主任演講前跟我說：「那些長者聽到我今天要來演講都非常開心，很早就等著來聽演講。」

主任跟我指了指前面坐在輪椅上的老爺爺，笑笑地問我：「你猜猜看他幾歲？」

我看看這位老爺爺滿臉笑容精神挺好的，我回答說：「大

概八十出頭吧！」

主任搖搖頭：「八十幾歲已經算是院裡最年輕了，這其中有好幾位都已經九十幾歲，而你前面這位長者，他已經一百零四歲了。」

我有點驚訝，主任又接著說：「這位老爺爺來頭可不小，他身上可是搯了四個癌症，若不是前幾天不小心摔傷了腳，不得已坐在輪椅上，不然他可是到處跑，常常到各地旅遊。」

主任一派輕鬆地跟我聊著這位長者的故事：「這位老爺爺從很年輕時就投身軍戎，隨著部隊南北征戰，也隨著部隊到台灣來，他把人生最精華的青春都給了國家，一個人在台灣生活大輩子，沒有結婚成家，而把這邊當作是他唯一的家。」

我也曾到癌症基金會演講，我心理好奇的想，一個癌症就已經很困擾了，更何況他身上有四個癌症，到底是什麼信念支撐著他堅強活下去？是什麼樣的人生觀讓他的生命活得如此精彩？

我帶著好奇心開始和那位老爺爺聊了起來：「剛剛主任跟我分享您的故事，我很佩服您吔，為什麼您身上有這麼多的癌症，但是卻還可以這麼開心的到處旅遊呢？」

老爺爺笑笑說：「也沒什麼啦，以前打仗時苦日子過慣了，再苦也就是這樣子了，癌症一個若沒有倒下，再多幾個也不會怎樣。」

我再問老爺爺：「難道您不會覺得人生很沮喪嗎？」

老爺爺笑笑說：「不會啦，這麼多年我都已經習慣了，我也知道如何與我身上的癌症好朋友相處。」

我問老爺爺：「為什麼您說身上的癌症是您的好朋友呢？」

老爺爺說：「因為它們時時提醒我，人生的時間是很寶貴的，想看的、想做的就趕快去做，不然以後就沒有機會了，我不想我的人生有遺憾。」

人生或許總是因為做錯了而後悔，或許總是因為錯過了而遺憾，人的一輩子真得太短了，沒有太多的時間圍繞在後悔與遺憾之間，如果自己做錯了，不要讓它成為後悔，彌補過來就好了；如果自己錯過了，不要讓它成為遺憾，勇敢去做就好了，如果遺憾後悔真得已經無法挽回，那就要更珍惜自己的人生。

不是你不夠好，是你自己還沒準備好

有一次周凡受邀至政府部門單位，為部門同仁做正向思維的課程演講，課程結束後，有一位媽媽問我：「我家裡有一位自閉症小孩，好不容易升上高中，但是因為同學的眼光讓他非常害怕上學，整天把自己關在家裡上網打電動，我曾經試著切斷他的網路，讓他無法上網，但是他脾氣一來，就開始情緒失控，大聲吼叫摔東西，最後只能順著他。」

我問他：「那你有求助相關的機構嗎？」

她說：「有，我求助了很多相關機構，不是跟我說這不是他們的責任範圍，請我去找某某機構，不然就是跟我

說他們無法幫助我，感覺都在互相踢皮球，我得不到一個完整的答案，一來一往弄得我身心俱疲。」

我問她：「那學校方面如何回應呢？有沒有跟老師做溝通呢？」

她說：「學校知道孩子的情況，有請輔導室的師長來家裡探望，但是僅此於探望，並沒有進一步的作為。」

我問她：「孩子平常都是妳在照顧嗎？妳先生有沒有幫忙照顧呢？」

她紅著眼眶說：「前幾年因為遭到先生家暴的關係，已經跟他離婚了，現在兩個孩子都自己帶。」

我問她：「那你求助的相關機構，有給妳任何的建議嗎？」

她搖搖頭無奈地說：「他們大都建議我要自己陪小孩。」

她再也止不住淚水哭著說：「我多麼希望能陪小孩身

邊，好好來照顧他，但我必須工作，現在我只是一位約聘雇的人員，薪水雖然不多，但這是我跟孩子的生活命脈，沒有工作，我們的生活就會有問題。」

這位媽媽哭著說：「或許是我自己的命不夠好，自己的婚姻不好，人生被自己搞到一塌糊塗，還拖累了孩子，讓孩子跟著我一起受罪。」

我也不禁紅了眼眶跟她說：「我能體會為人父母想保護孩子，為了孩子可以付出一切的心情，但這不是妳的命不夠好，也不是妳的婚姻不夠好，只是妳自己還沒準備好。」

我跟她說：「妳的人生還有很長的一段路，妳覺得婚姻失敗、家庭失敗，甚至工作失敗，這些都只是人生過程中暫時停留的一個駐足點，而這些駐足點並不能代表你人生的全部。就像孩子剛開始學走路、牙牙學語的過程中，哪一個孩子不是跌跌撞撞，難道我們因為這樣，在一開始就斷定這個孩子一輩子無法走路，一輩子無法講話嗎？」

挫折一時，每個人都會遇到，但千萬不要錯一輩子，給自己一個整理心情及情緒的空間，不要再說你自己不夠好，而要告訴自己，這次我只是還沒準備好，下一次我一定會把自己準備好，再學習再加油，重新做一次漂亮的出擊。

是改變不了的宿命，還是自己不願意改變的藉口

有一位失婚的婦女，歷經了兩次婚姻，每一次的婚姻裡總是經歷大大小小的爭吵，也總是愛上了相同性格的男生，剛開始一切都很好，但沒過多久，男生開始酗酒，酒後會瘋言瘋語，酒後甚至會動手打人。

她回想起算命先生曾經跟她說：「妳的命格帶孤寡，比較不利婚姻，這是妳的宿命。」她告訴自己為了家庭要忍耐，她也認為或許有了孩子之後，情況應該會有轉變，但事與願違，當有了孩子之後，丈夫卻變本加厲，她很痛苦，但是卻無法掙脫自己宿命的枷鎖。

先生在一次酒醉回家，又開始動手打她，甚至揚言要對

孩子不利，太太大聲哭喊，驚動了鄰居報警，這位太太後來經過社工的協助，申請了家暴令，也訴請了離婚，自己帶著孩子開起了小吃攤，靠著自己的力量，努力過生活。

當生命處於低潮的人，有很多人不願意去改變，然後將所有一切推給宿命，老天爺已經決定了他的一生，再努力也不能改變什麼。當那位太太回想起昨日種種，她才發現，原來這一切並非宿命，宿命只是自己不願意改變的藉口。

< 第九部 >

相信的力量：Believing is Seeing

「人生總是充滿了各種挑戰，每個人都有能力可以超越，只要你願意相信，你就會看見。」

相信的力量，讓他渡過生命的危險期

有次周凡受邀至一所科技大學演講，演講後一位大三同學對於我在演講中的一句講：Believing is Seeing. 特別有感覺，於是跟我分享他的故事。

他十七歲就讀高中時，被檢查出罹患腦癌，因為嚴重壓迫到腦幹，於是醫院緊急幫他腦袋開了刀，(他還脫下帽子特別指給我看，一條長長的疤痕)，雖然保住了生命，但日後的復健，尤其是心理，是一條相當辛苦的一條路。

他說他喜歡我在演講中分享的一句話，Believing is Seeing.(當你願意相信，你就可以看見…)，當時他面臨

人生巨變時，對於生命的無常感觸特別深，他說：「生命是如此脆弱，我不甘心自己年輕的生命，就在這邊劃上休止符。」

他積極的做復建，他說當時他唯一的信念就是，相信自己一定可以熬過生命的低潮。

經過三年積極復健及休養，他重新恢復健康並且重回校園，他說：「生命的無常，讓他更懂得感恩，原來身邊的一切，從來都不是理所當然。」重生後的生命，讓他開始投入很多的公益活動，去幫助需要幫助的人，他也深信，生命中的每個挫折都有它的意義，唯有樂觀正向面對，才能走出生命的低潮。

他最後笑笑跟我說：「人生快樂是一天，痛苦也是一天，我當然選擇過快樂又有意義的一天。」

擁抱缺陷，相信自己

菲爾韓森 (Phil Hansen) 是一位醉心於「點畫」的藝術家，但是他卻發現他的雙手顫抖的狀況日益嚴重，他無

法握筆準確的在紙上畫點作畫，他曾深受打擊，幾度心灰意冷，但他決定面對上天給他的考驗，他說：「自己想做的事誰也無法阻擋，那我何不與顫抖做朋友。」當他開始接受自己的缺陷，接受自己生命的不完美，他開始嘗試另一種創作方式，這也開啟了他從前從未想過的藝術創作方式，他的創作變得多元豐富，他可以用雙腳作畫，他可以用手刀做畫，他也可以木材、香蕉…來創作，他說：「當你接受自己，你會發現你還能做的更多！」

「生命的限制有時反而是激勵自己最大的原動力，也能開啟自己開闊的人生視野，而生命的價值就是當自己有餘力時，不要吝嗇付出自己，去幫助曾跟自己一樣，生命正遭逢挫折的人。」

勇敢並非不害怕，而是心懷恐懼依然勇往直前

無腿輪舞天后何欣茹在九歲的時候，因為一場火車意外，造成她雙腿截肢，歷經了十四年的自我封閉，她決定要勇敢面對生命的逆境，她挑戰了很多的極限運動，像高空滑降、飛行傘、獨木舟、手搖三輪車環台甚至成為亞洲第一位雙腿截肢拿到專業的潛水執照，她說：「很

多人都以為我什麼都不怕，而事實上我是個非常怕水又有嚴重懼高症的無腿女生。別人學游泳可能幾天就會了，我卻整整學了一整年還在游泳池的邊邊游著，因為深怕往中間游萬一噎到了，我沒有腳可以站起來，那我一定會淹死。」

二〇一六年八月何欣茹準備挑戰她人生很大的夢想——成為一名專業的潛水員，她說：「當我坐在泳池邊背著潛水裝備，教練要我以側身及後躺的方式入水的時候，那時心裡真的好掙扎好害怕。」教練不斷的說：「它是水，是軟的。」但就是無法說服自己相信它是水，它是軟的，而是不斷地告訴自己說它是地，它是硬的，我會受傷的。

何欣茹說：「沒有人天生是勇敢的，我一直在學習，學習如何戰勝心中的恐懼，學習如何相信自己，如何相信教練。然而，當你願意把自己完全交給教練，信任教練時，我真的縱身一躍，跳入水中了，這是我從來沒有做過的事。」

而就在第一次的海洋實習訓練，何欣茹碰到了人生很大

的挫折。

何欣茹說：「第一次的海洋訓練是我學習潛水以來非常挫折的一天，因為犯了一個很嚴重的錯誤（後來才從教練的口中知道，原來這是每個人在危急時會做的正常反應），總教頭考試，要求將面鏡一整個進滿水，然後將水排掉，每次只要教練要開始動到我的面鏡時，我的心跳就會開始莫名的加速，加速到感到似乎無法呼吸了，於是我一動到面鏡，就緊張到無法將水排出（這真的是我很大很大的罩門），忽然鼻子一吸，糟糕！嗆水了，緊張之下竟然把呼吸調節器二級頭吐掉，導致完全無法呼吸，窒息的感覺，讓我在海底幾近瘋狂，拼了命地想往上衝，腦海中浮現的是，我完了！幸好教練及時將二級頭快速地置入我口中還用手掌緊緊扣住，將我往海面上帶，老實說，那一刻我人生的跑馬燈清楚地眼前快速閃過。

當我仰躺在海面上大口吸氣的時候，我看著閃著耀眼陽光的藍天，我真的有那麼幾秒是想往回游的，不知道自己能不能撐下去，教練不斷地在我耳邊安慰著我，爾後

告訴我，總教頭還在下面等著我再度下潛考試，你若ok，我們就要再下潛考試唷！我想了幾秒，內心很掙扎，因為我真的很害怕，感覺自己才在鬼門關轉了一圈回來，嚇飛的魂都還來不及回來，這時的我，要如何說服自己再度下潛，不知自己能不能有足夠的勇氣完成第一階段的考試，無力地躺在海面上，一度是動彈不得的，沒有人拉住我，但，我卻不知道該往那個方向去？是該往回游？還是再度下潛？」

面對心理強大的恐懼感，何欣茹說：「當時心裡真的是很想往回游的，但，如果我現在往回游就表示我要放棄了，那麼我將永遠戰勝不了心中的恐懼。最後，我選擇再度往下潛，勇敢的面對心中強大的恐懼，雖然有完成總教頭要求的在海中將面鏡拿掉再戴上，通過了考試，但，我完全不知道最後我是怎麼潛回來的。上岸後我在極度釋放心中壓力後，止不住的顫抖，眼淚竟不自覺充滿眼眶，我想，這次的海訓將會深深地印在我的心上的，而我會用更敬畏的心來看待大海的。而我始終沒有讓眼淚流下，因為這是我選擇的夢想，就該勇往直前完成它。」

何欣茹說：「對現在的我而言，潛水訓練的過程中讓我找到了自己，找到了以為已經失去的勇氣，而看到了自己無限的可能。」

年齡只是一個數字，任何年紀都可以接受挑戰

日前受邀一場社區民眾的分享，一位觀眾問我：「你剛才分享你去嘗試了很多極限運動的挑戰，但是像我已屆退休年齡，去挑戰這些極限運動對我們來說有點吃力。」

於是我問他：「請問你今年幾歲呀？」

他回答：「快六十歲了。」

我笑笑跟他說：「其實我所挑戰的這些極限運動，任何人絕對都可以做得到，而且一定比我做得更好。因為你們都比我多兩條腿。」只見下面哄堂大笑。

我跟其他的觀眾分享，我並不是叫大家一定要跟我一樣去嘗試極限運動才叫挑戰。人生，本來就是一個挑戰，

很多自己不會的，不懂的，把它弄會搞懂，這就是挑戰。
很多自己從未嘗試過的東西，鼓起勇氣，勇敢的去嘗試，這就是挑戰。

國外有一位查理斯（Charles Eugster）老爺爺，他在八十五歲高齡時，有一天面對鏡子，看到鏡中肥胖的自己，全身肌肉下垂，於是他下定決心要走出自己人生的舒適圈，徹底想要改變自己，他想要讓自己瘦下來，同時也要加強鍛鍊自己下垂的肌肉。

他開始練習健身，每天一定準時到健身房報到，舉啞鈴、拉單桿、舉重、伏地挺身…，每一個運動項目，他都儘量去嘗試，甚至想辦法讓自己可以完成。他也開始跑步，有氧訓練。

每天固定的訓練，幾個月下來身體瘦了不少，全身下垂肌肉也結實了許多，而且最重要的是，這樣的改變，讓自己的身體變得相當健康。他讓自己的身體習慣每天一點一滴的改變，每天只要比昨天進步一點，這樣一年就可以進步很多。

跑步成為老爺爺每天的習慣，他更往自己的極限挑戰，在九十五歲的高齡，參加英國一場田徑公開賽，以五十五點四八秒打破九十五歲以上組別二百公尺的世界紀錄。八十五歲，是他的人生新的開始，他也開始去嘗試各種極限運動。

查理斯（Charles Eugster）老爺爺說：「一個人可以做什麼事，不在於你的年齡，任何年紀都可以接受挑戰，完成你的夢想。」

相信自己 奇蹟就會發生

一位被醫生判定下半身癱瘓終生都必須坐在輪椅上的一位中年女性，你相信她可以再度站起來走路嗎？你相信她也可以跑馬拉松，甚至挑戰全馬四十二公里的距離嗎？一般人一聽到第一個反應大都是：「這怎麼可能？」、「我的雙腳健全都不可能完成了，更何況是一位雙腳完全無法行走的人，這根本是不可能的事。」

這個真實勵志故事的主角是加拿大一位叫做克萊兒·洛馬斯（Claire Lomas）的中年女性，她還沒癱瘓前，原

本是國內一位專業馬術選手，前途一片光明，甚至有機會代表國家取得獎牌，但是在一次的訓練中，不幸地從馬背上摔了下來，造成了下半身癱瘓，克萊兒回憶說，當時醫生毫不留情地跟她說：「妳這輩子別想再走路了。」

克萊兒不願意一輩子在輪椅上渡過，她想要再重新站起來，所以她每天努力鍛鍊，不讓肌肉萎縮。在一次的機緣中，克萊兒得到了以色列一家廠商的幫助，設計了一套可以讓她重新站起來行走的輔具。當克萊兒重新再站起來時，她決定要挑戰全馬四十二公里的超級馬拉松。

當她第一次穿上助行裝，練習第一個星期只能勉強的走廿七步，但是有誰算過四十二公里的距離需要走幾步？答案十四萬步。這對她來說簡直是一個天文數字，但她堅信自己絕對可以完成。一般人要跑完四十二公里大概需要幾個小時的時間，克萊兒以堅定的信心，一步一步的往終點前進，她總共花了十六天才走完了四十二公里。當她抵達終點時，所有參賽的選手紛紛上前，並將他們身上的獎牌掛在克萊兒的身上，因為他們都認為，

克萊兒堅持不放棄的精神才是馬拉松真正的精神。

感恩與希望

每個人的生命都是一個最真實的故事，生命或許並不完美，但並不代表它就不美了，只要你願意，就可以把它變得很美。決定自己心中的那片天空顏色，完全在於你自己，當你願意畫出藍天，陽光必定會灑滿心中整片畫布。

本書的完成，要感謝這千場演講中所有故事中的主角，因為你們對於生命的堅持不放棄，激發生命中最燦爛的火花，同時也感謝各方的指導，更感謝家人的全力支持與付出，全書尚有不足或遺漏之處，也再請不吝指教。

upsidedown98@gmail.com

版權所有。翻印必究

<周凡經歷及簡介>

《影片介紹》：<http://youtu.be/ia9wEKrYuX4>

「生命沒有極限」周凡老師於三歲時發高燒，造成雙腳不良於行，但卻喜歡挑戰生命，1993 年率先用三輪機車挑戰 8 天 7 夜環島壯舉，之後更挑戰飛行傘、潛水、手搖三輪車挑戰武嶺/環島、帆船、獨木舟…等極限運動。

周凡老師於 2009 年創立【倒著看人生－生命教育網站】，是【全球首創第一個用簡單動畫來傳達生命教育的理念】，短短時間，全球各地瀏覽人次已超過 3 千萬人次，全球各大視頻網站紛紛將倒著看人生影片做成專輯推廣，學校老師、企業教育訓練課程也將倒著看人生簡單動畫做為激發生命正向能量的教材，同時更創立了「激發正向能量工作坊」，努力將正面積極的態度與理念更深入的推廣至各地全球華人地區(目前已推廣至台灣、中國、香港、馬來西亞、美國、澳門、新加坡、加拿大)。

近年來周凡致力於學校的生命及品格教育，除了每年巡迴各級學校，與同學面對面分享，鼓勵孩子們勇敢去失

敗，勇敢去嚐試，更深入偏鄉，與偏鄉的孩子一起翻轉人生，即使生命處於困境，也要活出精彩的生命，因為周凡相信「生命可以影響生命，生命也可以鼓勵生命。」

◎出版：自傳『倒著看人生：就算沒有雙腳，用手也要追逐自己的夢想』

(全書版稅全數捐贈屏東家扶中心幫助偏鄉弱勢孩童)

『50堂學校沒有教你的課』、『相信』、『第一堂情緒管理的課』

◎創立「激發正向能量工作坊」推廣人生正面積極的態度與力量

◎全球首創第一個用簡單動畫來傳達生命教育的理念

◎網路人氣作家、今周刊、親子天下-生命教育專欄作家

◎知名網路動畫作家『倒著看人生』生命教育網站，
<http://www.youtube.com/user/upsidedown98>

全球合作推廣(台灣、中國、香港、馬來西亞、美國、澳門、新加坡、加拿大...)，現已突破四千萬人點閱

◎巡迴全省學校，監獄、醫院、企業等生命激勵演講及表演

◎受邀巡迴馬來西亞、澳門、加拿大、福建、安徽、上海

◎榮獲建國百年藝術百傑-『國家藝術成就獎』

《周凡影片介紹》 <http://youtu.be/ia9wEKrYuX4>

《民視異言堂》周凡的倒三角人生
<https://youtu.be/QLwvII4AK-M>

《華視新聞雜誌》周凡 遠離憂鬱 快樂的秘訣
https://youtu.be/crngB_-C0mU

《周凡新書記者會》就算沒雙腳 壯舉！三輪車環島、鐵人三項
<https://youtu.be/M0SXB3rfSKU>

《周凡偏鄉巡迴影片紀錄》
<https://youtu.be/pHEgQWDF3g>

-
- ◎受邀美商婕斯 Jeunesse NDO 新創知識講座
 - ◎受邀 AVON 北中南巡迴激勵演講
 - ◎受邀 21 世紀不動產全球年會激勵演講
 - ◎受邀松柏直銷全省經銷商大會激勵演講
 - ◎受邀王品企業集團專題演講
 - ◎受邀 Adecco 國際企業集團激勵大會演講
 - ◎受邀 1111 人力銀行就業促進演講
 - ◎受邀保德信人壽激勵大會演講
 - ◎昱凱科技集團員工激勵演講
 - ◎旺宏企業員工激勵演講
 - ◎長庚醫院倒著看人生專題演講

- ◎新北市政府倒著看人生專題演講
- ◎新竹市北區戶政事務所專題演講
- ◎台中市政府心理健康論壇專題演講
- ◎彰化醫院心理健康專題演講
- ◎內政部警政署全國高階警官生命正向力量專題演講
- ◎桃園捷運工程處專題演講
- ◎左營海軍倒著看人生專題演講
- ◎苗栗縣警察局正向思維專題演講
- ◎中國石油正向力量專題演講
- ◎宜蘭縣政府正向思維專題演講
- ◎新北市立圖書館五股分館正向思維專題演講
- ◎台北市立圖書館總館正向思維專題演講
- ◎蘇澳鎮公所正向力量專題演講
- ◎平鎮區公所正向力量專題演講
- ◎南投扶輪社專題演講
- ◎西南扶輪社專題演講
- ◎草山扶輪社專題演講
- ◎南海扶輪社專題演講
- ◎大仁扶輪社專題演講
- ◎南天扶輪社專題演講
- ◎瑞光扶輪社專題演講
- ◎東欣扶輪社專題演講
- ◎屏東泰美基金會專題演講
- ◎全省珠心算集團專題演講
- ◎勞工局中區職業生涯規劃演講
- ◎台中市立文化中心專題演講

- ◎新竹平等文教基金會「逆境、挫折、夢想」專題演講
- ◎桃園家扶頒獎典禮專題演講
- ◎新莊區公所樂活人生專題演講
- ◎台南地方法院檢察署生命教育深耕計畫
- ◎亞東醫院生命教育課程設計及規劃專題演講
- ◎高雄中崙國小教師生命教育研習營-E 世代生命教育
專題演講
- ◎苗栗苑里高中教師生命教育研習營-E 世代生命教育
專題演講
- ◎陸軍專科學校教師生命教育研習營專題演講
- ◎台灣大學樂活心靈講座
- ◎台北醫學大學專題演講
- ◎成功大學專題演講
- ◎世新大學專題演講
- ◎靜宜大學專題演講
- ◎海洋大學專題演講
- ◎暨南大學專題演講
- ◎東吳大學專題演講
- ◎台中亞洲大學客座講師
- ◎醒吾科大客座講師
- ◎實踐大學客座講師
- ◎台中教育大學客座講師
- ◎輔英科技大學客座講師
- ◎大漢科技大學客座講師
- ◎景文科技大學客座講師
- ◎文化大學生命教育演講

- ◎台北科大專題演講
- ◎聖約翰科大幹部研習營專題演講
- ◎台南大學「你為什麼不快樂」專題演講
- ◎中華大學「提升挫折容忍力」專題演講
- ◎台南崑山大學「逆境中挑戰生命極限」專題演講
- ◎中華科技大學生命教育演講
- ◎新北泰山黎明技術學院客座講師
- ◎桃園創新技術學院專題演講
- ◎高雄內門鄉親子教育講座
- ◎苗栗亞太創意技術學院專題演講
- ◎高雄和春技術學院專題演講
- ◎國立台北健康護理大學演講
- ◎全台巡迴各級中小學生命教育演講超過 1000 場