

跳脫框架，活出精彩

文／李偉文（牙醫師；作家）

禪宗有個公案談到，點一盞油燈，那一直燃燒的焰火是「既非同一焰，亦非另一焰」。

這個比喻是提醒我們，從出生到死亡，雖然我們看起來還是那個獨一無二的自己，但其實是「既非同一人，亦非另一人」，因為我們無時無刻都在變化之中，不管是生理上每一剎那都有數以億計的細胞在死亡與新生，甚至在精神、思想上，自我的意識也不斷在變化中，甚至同一時刻也有不同的自我，端看是由何種面向或所處環境而定。

每天一小步讓夢想成真

世界名著《大亨小傳》一開頭就這麼寫著：「不要妄下判斷，就代表有無窮的希望，我害怕當我隨意判斷別人時，會錯過很多美好的事物。」

是的，太早論斷別人，會錯過許多美好的事物，太早論斷自己，更會錯失精彩的人生。

心理學家分析人看待自己與這個世界的關係，有二種不同的心態，一種是「固定型心態」，相信能力個性是與生俱來的，無法改變；另一種是「成長型心態」，認為只要花功夫學習，就會有收穫，即便失敗也會有所得。

仔細檢查自己平常的用語，是不是摻雜著「我天生就是不會……」「我不擅長音樂」「我對運動沒天分」……。據研究，固定型心態的人因為不相信天分能力可以改變，內心也

因為害怕失敗，覺得失敗會威脅到自己存在的價值，所以往往不願意嘗試學習新事物。

要跳出框架，不能只靠嘴說，要從實際的生活體會中，一步步建立新的認知系統。比如給自己設立一天一個小成功或小目標，不能是常常在做或者工作上不得不做的事，最好是從來沒有做過，甚至從來沒有想過的事，或者，找出童年失落的夢想來完成也可以。

想辦法鼓起自己勇氣與熱情，不必想太多，就去做，這樣一天一點小成功的累積，同時遠離周邊那些愛潑冷水或憤世嫉俗的人，給自己正面的能量，不斷告訴自己做得到，這些方法多管齊下才能奏效。

打破成規點燃生命熱情

這些不一樣的事，不必很偉大，重點是要打破自己的習慣，做些從來沒有想過自己會做的事。打破自己的舒適圈，打破自己的成規，重新引發我們的好奇心，以及初生之犢不畏虎那種童稚的勇氣，在我來看，這種好奇與勇氣，就是熱情的內涵。

是的，有時候要傻一點、天真一點，不要太精明，就去嘗試，不要在乎別人眼光，更不要管成功或失敗的機率。

那些活得興高采烈的人，他們不管從事哪個行業，做什麼工作，共同具有的就是那種好奇與勇氣所構成的熱情，這種熱情點燃了生命中，足以讓靈魂發光發熱的能量。

