

本會「照亮心靈」講座摘錄

預約一個無憾的人生

主講／李欣頻(作家) 整理／謝蕙蒙

新聞常報導，現在的年輕人很可憐，剛出校門薪水普遍都很低，很難找到一個可以發揮的工作，這讓我想起自己一路走來，大概從二十八歲以後就沒有再主動找過工作，反而是越來越多、各式各樣的工作找上門來，最主要的原因就是因為我知道自己最核心的能力是什麼，一直朝著自己最愛方向努力！



▲ 李欣頻老師主講「以創意思維活出生命巔峰」。

所有工作因興趣而生

我的生涯發展看似意外，其實都在規劃之中，回顧我自己從大學畢業至今的工作歷程，歸納來說我的生命工程圖就像一個摩天輪，運轉的核心是「文字創作」，包括我很喜歡看書和寫字，這核心可以貫穿三、五十年，是我生命中最重要的主軸，而我也以這個主軸去開啟所有能做的事情，一步一步演化成七、八個不同分身，也就是如今大家所看到的，我一邊念博士一邊在北大兼課，同時也接廣告文案、美食或旅行專欄，帶主題旅遊團，甚至還有各種演講或廣告代言的活動。

這個摩天輪有點像風火輪的概念，當你在主要核心之外增加許多條副線，它就會產生加乘的力量。例如：我大學就讀廣告系，就是在最愛「文字」主軸之外加上「廣告」，找到了一條「廣告文案」的新出路，很幸運地一畢業就接下誠品書店的廣告文案工作。

而「文字」加「旅行」可以是旅行書，把旅行書連結到之前的「廣告文案」，又發展出為旅行社寫廣告文案的新出路，因為我熱愛旅行，比一般從事廣告文案者擁有更多關於旅行的經驗。所以，只要一開始確立自己最核心的

專長和興趣，就可以一直加總，不斷往外延伸出各式各樣的副專長，它們彼此之間是不衝突的。就像旅行時，我可以為一些雜誌寫旅行見聞，也透過旅遊書的出版來支付每一次旅遊的費用，它們看似各自獨立運作卻又相輔相成。

這些圍繞在核心周圍大約七到八項的副專長，每到一段時間我就會把比較熟練的副專長移為自動化系統。「自動化」的意思是，不需要花很多時間去經營，因為

已對於這個領域的知識有一套自動吸收養分與產出的模式，知道如何以最快的速度輸入及輸出。所以，我常建議年輕人每一年應自我檢視一番，將至少兩、三個熟練的副專長移到自動化系統中，另外再增加一兩項新的副專長，為自己開闢新的領域，發展更多的工作機會。

每半年學一樣新事物

我在《打造創意版的自己》書中提到：我們常以為人的腦神經，一旦過了某個階段或年齡就不會再生長，其實是錯誤的。如果每隔半年學一樣新的事物，會刺激腦細胞繼續生長，不斷地製造出新的大腦神經細胞(神經元)。無論是運動、畫畫，或是身體機能方面的活動，都會增加很多的感官刺激，讓頭腦變得更靈活，身心更有活力。

以我自己來說，我曾經興致勃勃去學馬雅曆，又去上星象課，也曾迷上塔羅牌，還自修天文學、物理學，幾乎每半年都會去學一種新課程，以免生活太過單調，否則活到五、六十歲和七、八十歲都沒有什麼不同，每天一成不變、死氣沉沉的，人生還有什麼意思呢？因此

學習不僅可以增進生活情趣，也能刺激新的腦神經細胞生長。

有一句很棒的話：「毛毛蟲的末日，也是蝴蝶的新生。」這句話讓人深省，當你還是毛毛蟲的時候，你只會用非常傳統的舊思維去思考，因為毛毛蟲不會飛，面對變局只能匍匐前行，反應緩慢，移動性也極低。然而一旦牠蛻變為蝴蝶，牠的視野突然變高變廣了，遠遠看到大水淹來，馬上就可以抖抖翅膀飛走了。因此，面對改變我們無須害怕，只要善用這股改變的能量奮力破繭而出，就能搖身一變，從毛毛蟲蛻變為美麗的蝴蝶！

面對變局，有一句話對我很有啟發：「我們沒辦法決定風浪的大小，但可以決定要怎麼去衝浪！」如果你願意把它當成挑戰，一個蛻變的機會，人生就會更精彩。當你走到生命盡頭，回想起來，也許就是這件事，會讓你覺得這輩子只要做到就夠了，此生了無遺憾！

把握現在趕緊去追夢

有一部電影叫《一路玩到掛》，敘述兩個老頭子在醫師宣布生命只剩下一、二個月時，決定拋開一切，踏上環遊世界的旅程。這故事讓我感慨的是，為什麼人都要等到最後沒多少時間可活了，才會大徹大悟，勇敢去冒險？

我們這一生是否花了很多時間，都在做一些瑣碎的事情，而不是自己真正想做的事？這些瑣碎的工作也許換來三餐溫飽，確保我們衣食無虞，但卻離夢想越來越遠。

我很喜歡《海上鋼琴師》這部電影，因為它把人生比喻成鋼琴，一台鋼琴的琴鍵若任意增加到無限長的話，基本上是有辦法彈成一首曲子的。正因為琴鍵是有限的，才可以讓人彈出無限的曲子。

所以，人之所以能夠在短而有限的時間之



▲ 把變局當成是挑戰和蛻變的機會，人生就會更精彩。

內完成他的精彩，最主要的原因也在這裡。如果人生是無限的，我想每個人都有可能瘋掉，因為不知道自己到底還要活多久？就是因為生命有限，我們才會把握現在。

不管你有多少夢想，比如你可能想出一本書，或是辦一場演唱會，夢想多大或多小都沒有關係，重要的是現在就得開始行動。而且一定要把目標訂在一年之內，具體寫出完成日期，然後全心全意地放掉許多瑣事，投入計劃之中，直到這件事情完成，就如同電影《再見了！不聯絡》一句經典對白：「我們總是低估了一年內能做的事，卻高估了十年後能做的事」。

我們一般人習慣把人生分成青年、中年、老年三個階段，很多事情都會想推到退休以後再來做，很可能就拖到生命終結，再也來不及實現了。因此我建議大家，把一年當作一生來過，在這一年裡面，盡可能地去完成這一生最想達成的願望，當你做到的時候，你可能會發現，人生又是一個新境界！

每年都許自己十個夢

一九八九年我十九歲，一度相信一九九九年是世界末日的預言，心想自己該做什麼才不會遺憾？當下決定去看看世界，於是九年之中，

我拚了命四處旅行，從北極走到埃及，甚至看完了整個歐洲，到二十九歲已去過了二十九個國家，這一切動力其實來自於我以為自己沒有多少時間可以活，有夢就去追！

雖然事後證明，傳說中的「末日」並沒有發



▲ 聽眾在演講中開展視野，讓心靈更上層樓。

生，但是這段時間的旅行經驗，成為我個人無可取代的重要資產，不僅啟發了我對世界的全新看法，更瞬間開啟了我許多創意來源，而且也同時帶給我很大的蛻變，讓我更清楚自己的力量與夢想是什麼，有效把握當下去築夢踏實。

我的方法是，每到年底即將跨年之前，先列出明年度最想做的一件事，當作人生最重要的十個夢想，想盡辦法排進最優先順序，比如夢想中有一項是去哪裡旅行，我就會把旅行的時間預先騰出來，然後會在旅行與旅行之間的空檔安排工作。這時你會發現，當你把夢想列為第一優先，其他的事情反而變得更有效率了，內心會主動提醒自己充分利用時間，把必要的工作以高效率、化零為整地一次做完，以便有更多的時間可以去享受生命。

記得大學剛畢業，很多同學的夢想是環遊世界，可是到了二十九歲同學會再見面，已經去過五個國家以上的根本不超過五個人，似乎大家都覺得，夢想歸夢想，可以等未來有錢及有閒再做，於是一年拖過一年，距夢想也越來越遙不可及了！

所以我們應在自己人生最想做的事情當

中，至少先選一樣最關鍵的開始著手，不要再蹉跎下去，當你完成這個關鍵的夢想時，才能體驗到毛毛蟲變成蝴蝶那一刻，伴隨苦盡甘來降臨的幸福與感動！因為你做到了，以後再也沒有什麼事情難得倒你了！

用創意走出不同的路

我常常收到很多讀者來信，有的人說他想當作家，父母卻強迫他去念經濟或法律等自己不喜歡的科系，不知該怎麼辦？我反問他，為什麼不能把這兩件事情加在一起？日本有一個熱愛音樂的年輕人，面臨家族企業接班的時候，決定把他喜歡的音樂加入原本製造真空管的公司中，將傳統電器改良

成樂器，創造了「明和電機」樂團，穿著公司制服巡迴世界演出，結果他成功了，改造出的獨特樂器也贏得許多設計大獎。

可見只要有創意，沒有什麼不可能！這是所有創意人格最重要的第一特質。面對你所喜歡的和你必須做的，你沒有選擇，只有想盡各種辦法找出折衷之道，把它們混合在一起，這才是真正的創意。所有的創意產品也是因此而來的，如我們最熟悉的隨身聽，就是把走路與音響功能相加，意外走出一條獨特之路。如果你的人生還在選擇期，就表示你還缺少這種「聯集、混血、混種」的創意能力，只選單一與大家一樣的制式之路，很容易把自己的人生生活單調了。

就像杜拜，在海中填了一座島，島上只蓋這家帆船飯店，一開幕就引起網路瘋狂轉載，一夕之間成為全世界最出名的旅遊景點，帆船飯店就是杜拜啟動夢想版圖的關鍵。

改變人生關鍵下一秒

杜拜「獨一」的創意哲學，讓我意識到日本人所說的「不做第一，只做唯一」的禪理，



▲ 講師勉勵大家把握現在，實現夢想，從找一件最關鍵的事開始著手。

你怎麼看待自己，別人就會怎麼看你，如杜拜堅持自己是世界的中心，在別人眼中荒蕪沙漠，杜拜卻認為這裡有一年到頭的陽光與省下拆遷費用的遼闊版圖，於是眼中的機會點就是夢想的起點。

我們也發現，檯面上很多所謂的成功人士，幾乎都是很早就確立了自己的人生方向，如喜歡做麵包就好好地做，把麵包做到世界冠軍，而不是人云亦云，跟著大家在同一個軌道上競爭，卻忽略了自己的獨特性，不知道自己到底喜歡做什麼。

所以，我們找到自己的「獨一」，就得跳脫周而復始的生活模式及觀念看法。如電影《今天暫時停止》中所描寫的，你每天早上起床，碰到的人事物都相同，可是不同的面對方式，卻會產生不同的結果。另外一部電影《關鍵下一秒》亦提醒我們，遇到重大問題臨場反應時，可以在腦中快速把所有的可能性都演練一遍，設想它們會產生哪些不同的結果，再從你要的結果去倒推應採取的行動，才能讓自己跳脫既定的成見，改變人生的劇本。

最後，我建議朋友們，每個

月至少抽出二到四天，做為自己的「圓夢練習日」，選一處自己喜歡的餐廳或度假地點，在這期間不要有任何限制，不看時間、不計價錢，充分感受那種無盡的、無限的快樂，光這幾天的無限幸福就會覺得這一整個月很棒、很值得！這種無限的感覺持續擴展，就是下一次圓夢的動力！

你也可以閉上眼睛冥想自己正在做一件開心的事情，整個過程就像是電影《全面啟動》造夢師正在造夢的過程，你想得越深入、越細微，夢想成真的機會也越高，這也就是「聚焦成真」的力量。未來的每一分每一秒，就是你改變一生最關鍵的時刻。希望大家覺醒之後，人生從此變得精采、獨特，而且此生無憾！



泰山
精選 天然消暑聖品

紫米紅豆湯 紅潤滋補好氣色

椰果綠豆湯 清涼消暑降火氣