

給自己最好的禮物

主講人：李偉文
▪(牙醫師.作家.環保志工)



生命是不斷的相遇

- 所有的故事都是從一個人開始，所有的行動都是從一個簡單的念頭開始。
- 印度人認為兩河交會點一定是神聖之地。



GIFT.禮物.天賦

- 喜歡做，做得比別人好，心流時刻，也是社會所需要的...
- 現在想不出真正喜歡做什麼事...把手邊該做的事確實做好..
- 接觸更多不同的活動與多元學習



勇於做自己

- 梭羅：如果一個人的步調和他的同伴不一樣，那大概是因為他聽到的進行的**鼓聲**不同。
- **想要認識自己的毛毛蟲，永遠也變不了蝴蝶**



正業與不務正業..1

.....跨界參與

湯城牙醫診所醫師

中華民國荒野保護協會 . 秘書長. 理事長

行政院國家永續發展委員會委員

公共電視董事 華視電視公司董事

環保署空氣污染防制基金管理委員會委員

環保署環境品質諮詢委員會委員

公共工程委員會生態工法諮詢委員

內政部國土資源組委員

農委會生物多樣性組召集委員

教育部永續教育組委員

經濟部自來水水質水量保護區審議委員

外交部NGO委員會諮詢委員

行政院青輔會青年行動計畫諮詢委員

台北市公共藝術節執行小組委員

台北縣環境教育輔導小組委員



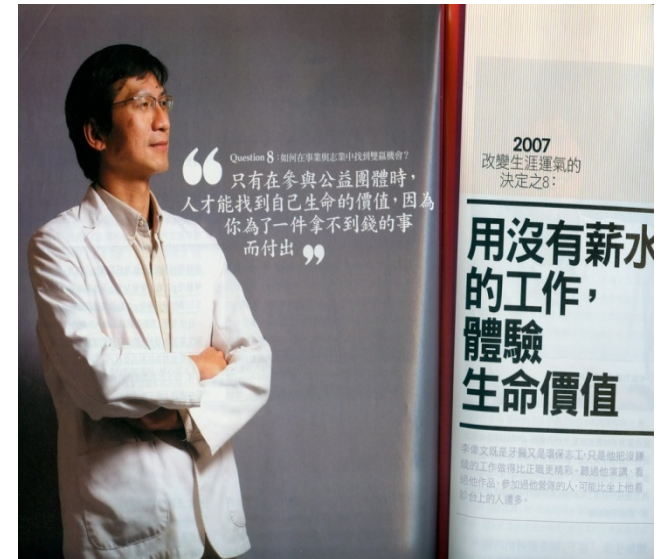
正業與不務正業..2

- 柏拉圖－當你的生活所需已經周全，還繼續工作，代表你喪失了生命中更重要的追求
- 工作.使命.天職.



正業與不務正業....3

- 三更更有夢當書枕，千里懷人月在峰。**讀書、交朋友、遊山玩水**，三者融為一體，才是完整人生。
- 吳爾芙：這些人不需要獎賞。我們這裡沒有任何東西可以給他們。他們一生愛讀書。
- 滿懷好奇探索這個世界



生命的選擇

- 桑塔耶那與陽光有約。
- 做自己真正喜歡的事情，
不管那是什麼事。
- 不要讓別人的閒言閒語，
綁架了我們的幸福快樂。
- 考試有標準答案.人生沒有
正解. 成就?幸福?價值?



不選擇也是一種選擇

- 很多以為別無選擇的事情，其實都還有可以改變的空間，只是因為我們的懶惰，我們的害怕，我們的怯懦，我們『選擇了不選擇』...
- 「隨緣」、「順其自然」，「算了！」
- 不找藉口，不埋怨，活得清清楚楚，接受現實，進而保握生命中的每個機緣。



天生好運

- 是否真有總是摸彩中獎.走路撿到錢的幸運兒，或是連過馬路一定都遇到紅燈的倒霉鬼？
- 心理學家的實驗。
- 幸運好的人大概很輕鬆自在 .樂觀.積極.活在當下.



每天來點負能量

- 看見別人比你慘，能讓自己好過。
- 潛意識純屬力量，不具方向，接受引導。
- 潛意識毫無幽默感，經常隨口自我調侃，卻把自己帶進不幸情境。
- 如果不管你的潛意識，就會有人為你代勞。



世界不會變得更好.但是....

- 「湯姆歷險記」的啟發
- 請賜我平靜，能接納我無法改變的事；
請賜我勇氣，能改變我可以改變的事；
並賜我智慧，讓我能分辨這兩者的不同。



破解秘密合約

- 對人不要有期待
- “你應該” 就是沒有說出口的期待
- 每個人內心的恐懼與渴望形成的獨特世界觀



主流與邊緣

- 你必須學習接受別人的排斥，同時學習如何排斥別人的接納。
- 若想保有自由，除了不當別人的奴隸之外，也不能當別人的主人。
- 侯孝賢導演在太順利時會想辦法給自己出點狀況。



學校與社會不同之處

- 犯錯付出的代價
- 學校考試不過可以補考
- 讀書考試可以自己掌握
- 公平與不公平的環境
- 了解社會的潛規則



別把白目當直率

- 為什麼白目的年輕人這麼多？
- 交淺言深，交深言淺，人的分際
- 小心人內心的隱疾或創傷
- 白色謊言，善意與體貼的心情
- 表達的技巧（祈禱與抽菸，屢戰與屢敗）



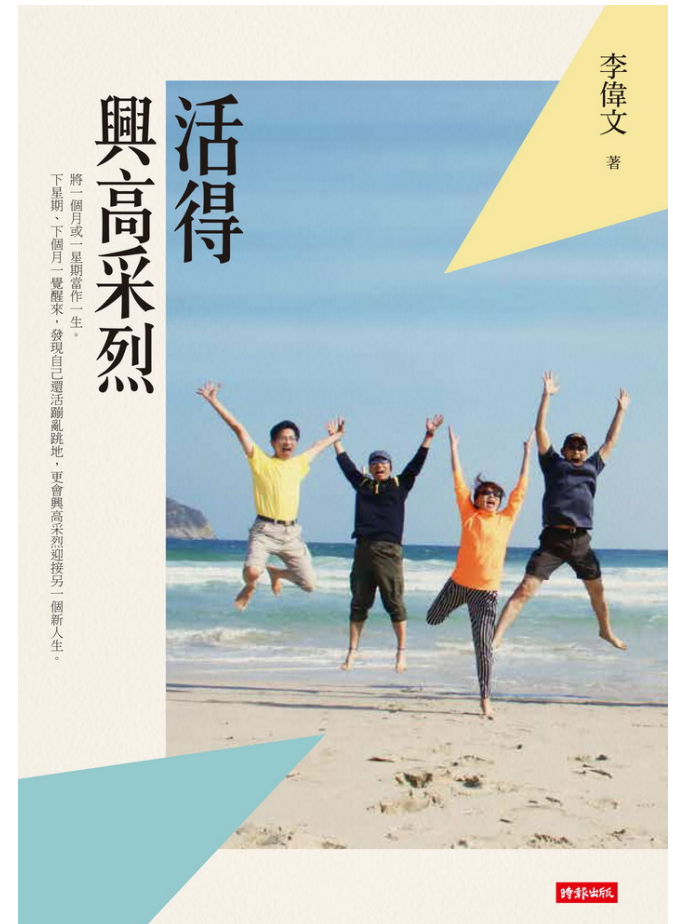
品格是最重要的競爭力

- 性格好、人緣佳的人，比學歷專業技術重要
- 高度互動與透明的時代，一言一行隨時被檢視與傳播
- 當被惡意中傷或造謠該怎麼辦？



如何保持積極的動力

- 與熱情努力的朋友共學
- 意志力與認知能力是有限的資源
- 習慣養成的迴路:環境提示→慣性行為→獎酬報償



紀律與創造力

- 所謂紀律不是標準答案的訓練與過度安排。
- 有紀律，才有時間與精力來思考，並將創意執行出來。
- 創意不只是點子，而是專注，又漫長的努力過程。



如何學習愛？

- 喜歡不是愛。
- 愛的三元素：熱情、親密和承諾。
- 愛的技巧：怎麼表達？怎麼拒絕？如何好好分手？
- 當對方要求跟你發生親密關係時？
- 如何判斷恐怖情人？



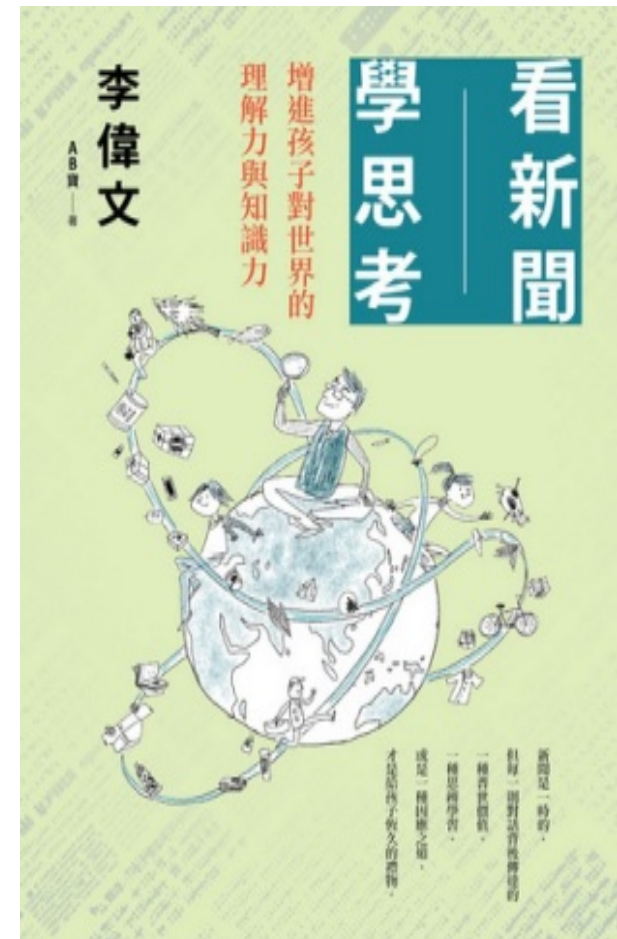
分手不再見—失戀33天

- 緣起就緣生，緣滅就緣盡，緣滅就是分離，這是人世之常。
- 談戀愛最重要的課題就是學會如何好好的分手!愛會傷人，也可以是人生的祝福。
- 分手，就要分得完全，記得分手不再見，至少短期之內彼此不要有什麼瓜葛。



如何看一篇報導？

- 作者為什麼要寫這篇文章？
- 問自己同不同意作者的論述？為什麼？
- 能被作者論述說服嗎？邏輯有否漏洞？例證完整嗎？
- 慎思、明辨、獨立思考。



閱讀後如何思考？

- 過去:什麼原因導致這個現象發生？
- 現在:這個議題會如何影響我們的生活？
- 未來:如果事情不這麼發生，可以有那些改變？必須做什麼努力？



如何增進了解的深度？

- 廣泛閱讀、有系統的知識架構
- 閱讀相反立場的資料



區分書本與網路閱讀的不同

- 書與網路搜尋內容的差異。
- 網路閱讀的優點與缺點。
- 張忠謀與施崇棠董事長的話。



如何分辨網路的假訊息

- 從常識判斷，或花時間進一步查證。
- 看發訊息的人或單位的可信度。
- 不確定的訊息不要轉發，建立自己的公信力。



網路很棒，但是.....

- 使用網路的三種目的
 - (一) 學習創作
 - (二) 社交聯誼
 - (三) 娛樂消費

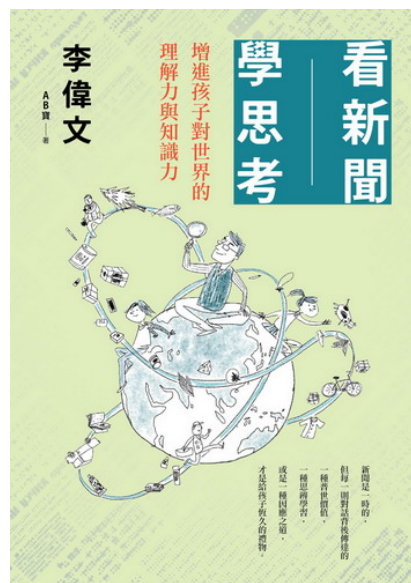


給未來的我

- 尋找自己的時光膠囊. 與過去的自己相遇。
- 當你回顧一生時，它看似規劃好的劇情，當你身歷其境時，卻是一團亂，只是一個接一個而來的意外，事後你再回顧時，卻是完美的。



謝謝大家！



個人E-MAIL：

weiwen.sow@gmail.com

個人部落格：請打”李偉文” 搜尋
臉書. 臉書粉絲團. 請打”李偉文”