

# 七個光明心態

思考與生活：習慣領域

王靜風老師

# 社會立足的三大要件

- 知識 Knowledge 92
- 努力 Hard work 98
- 態度 Attitude 100
- 能力  $C=(K+H)^A$

# 時代與資源

- 農業時代            土地
- 工業時代            礦產
- 現代                知識
- 後現代              能量與意識

# 信念

- 信念：相信就有念力
- 強而有力的思想與念頭，沒有對錯，但能左右我們的行爲和策略
- 你的世界就是你所想的
- [感知的水.pp](#)

# 第一個工具箱

- 一、 人人都是無價之寶，你我都是佛或上帝的化身
- 二、 所有發生的事情都有原因，其中一個主因是幫助我們成長
- 三、 清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力知行是達到目標的不二法門
- 四、 我是自己生命世界的主人，我對一切發生的事情負責

# 第一個工具箱

- 五、我的工作是我的使命，也是樂園，我有熱情、信心去完成
- 六、生命的時光最寶貴，我要百分之百地享用，並奉獻現在到死之前的生命
- 七、處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布施

# 佛帝化身

【人人都是無價之寶，你我都是佛或上帝的化身】

- 神依照祂的形象來創造人（聖經創世紀）
- 在你衣服和身體之間只有神存在（可蘭經）
- 人人都是佛都是菩薩（佛經）
- 道存在人身上，宇宙萬物身上（道家）

# 佛帝化身

- 你會如何對待百萬良駒？
- 萬法唯心造
- 人與禽獸的不同---慈悲心
- 半塊餅乾
- 進入教堂寺廟的恭敬心
  
- 請問您是如何疼惜無價之寶的自己？



# 萬事助長

【所有發生的事情都有原因，  
其中一個主因是幫助我們成長】

- 天將降大任予斯人也...
- 爲什麼生命必須如此艱辛？
- 當生命很順遂時，你從它學到什麼？如果它殺不了你，會讓你...（靈魂之旅）

# 萬事助長

## ■ 瑪俐蓮.漢米爾頓

滑翔翼高手-→坐輪椅

從失敗中找靈感

改良輪椅-→創業

# 全力知行

- 如果你的目標像是煮一壺水，那麼，有甚麼因素需要考慮？（智慧新境ex4-2）
- 和尚取經的故事

# 全力知行

【清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力知行是達到目標的不二法門】

- 沒有目標的生命像浮萍
- 目標給我們力量
- 清楚具體、可以衡量、可以達到的目標創造動力
- 面對壓力：積極求解---壓力轉為動力  
退卻合理---壓力消失動力消失

# 全力知行

- 跳高訓練
- 如果要事情變的更好，必須付諸行動
- 奧林匹克跳水選手：「我是來贏的」
  
- 坐而言不如起而行
- 體驗活動**POWER**

# 全責主人

- 小孩與大人對責任的看法有何不同？
- 你現在對責任的看法仍是小孩階段的看法嗎？（智慧新境Ex4-3）
- 負責任的人，自尊心獲得滿足，習慣領域也擴大
- 心理有問題的人通常都跟不敢負責任有關

# 全責主人

【我是自己生命世界的主人，  
我對一切發生的事情負責】

- 一根食指指著別人時，四根手指指著自己
- 我有選擇權，所以我負責主控
- 負責任的壓力使我們成長
- 成功者找機會負責、失敗者找藉口推責
- 如果我要做 我會找方法
- 如果我不要做 我會找藉口
- 一 [拿回快樂的key.pp](#)

# 使命樂園

- 上天賦於每個人不同的使命

你的使命是甚麼？（智慧新境Ex4-4）

賣甘蔗的阿伯

賣菜與行善 陳樹菊

人間大愛 證嚴上人

行銷台灣 嚴長壽



# 使命樂園

【我的工作是我的使命，也是樂園，我有熱情、信心去完成】

- 工作、愛情、睡眠佔生命的時間
- 找到一份適當的工作，完成自己的使命
- 心理學家富蘭克：「人是為追求意義與完成使命而活的。」
- [意義.ppt](#)

# 秒秒生光

- 如何解脫不愉快的經驗所帶來的痛苦？  
( 智慧新境Ex4-5 )
- 時光寶貴，生命有限，  
何必讓痛苦煩惱佔去我們太多時間

# 秒秒生光

【生命的時光最寶貴，我要百分之百地享用，並奉獻現在到死之前的生命】

- 沒有警覺，時間流逝，終將回歸自然
- 喜悅、感恩打敗癌細胞
- 警察與愛滋病
- 寡婦到兒童醫院當義工

# 感恩布施

【處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布施】

- 等人---讚美學生---校園如此美好
- 農場是誰的？
- 湖光山色是屬於有時間有能力去欣賞、感激的人的。
- 如果我沒有時間沒有能力去欣賞感激朋友，那他們也不是我的朋友
- 感恩

# 體驗活動—照樣造句

- 如果我沒有時間沒有能力去欣賞眼前的美景，那良辰美景也不是我的
- 如果我沒有時間沒有能力去欣賞感激朋友，那他們也不是我的朋友
- 會欣賞自己，才會欣賞別人，別人也才會欣賞我們
- 懂得愛自己的人，才懂得如何去愛人

# 感恩布施

- 美國鋼鐵大王卡內基  
富翁 第一階段：累積財富，  
第二階段：分配回饋社會
- 大同創辦人林尙志先生  
民國31年50歲時，個人財產做安排：10%家用，10%同仁股東，80%成立協志工業振興會，獎學金，大同大學

— [緣來緣去.ppt](#)

# 光明心態

游伯龍

佛帝化身萬事助長

全責主人全力知行

使命樂園感恩布施

標標清明秒秒生光

# 作業

- 找出一個你要感謝的人，寫一封信說出你對他的感謝，並且寄給他。
- 例如：媽媽，謝謝您每天為全家做飯，讓我很有活力的去工作，感謝你！有你真好！
- 每天寫下一件感謝的人事物。持續21天