

# 人生的不標準答案

心輔組 廖聆岑心理師

人生只有一種答案嗎？有沒有其實有很多種可能性？答案是肯定的……。可是我們很多人從小到大常常被教導只有一個正確答案，只有一條路是對的，跟著父母的期望走，跟著社會的期望走，只知道埋頭苦讀，到頭來發現自己除了念書，很多事情都忽略掉了。

好久以前曾經看的一本書，最近又把它重新看過，感覺還是很有共鳴，是張忠樸寫的「人生的不標準答案」。這本書的作者從管理的角度分享了很多發人深省的經驗，包括如何從不同的角度看世界，如何轉化想法，如何欣賞身邊的事物，活在當下，也提醒很多職場上需要注意的事情，教導社會新鮮人如何培養正確的工作態度，進而從工作中去成長與學習。

像裡面有一篇「好工作是找到的嗎？」就提到，其實一份工作好不好，跟我們的心態有很大的關係，大多數的人在面對工作的時候，常常覺得心不甘情不願，做起來就沒有辦法全心投入。我自己也有類似的經驗，其實在工作的時候，除了本身相關的業務之外，也常常需要處理一些額外的行政，剛開始的時候，我常常會覺得，為什麼我要做這些事情，所以做起來很不開心。可是後來發現，只要在這個工作崗位上，這些事情是不可能避免的，因此就想辦法轉變自己的心態，把它當作一種學習與挑戰，努力讓這些繁瑣的事情做得更有效率，慢慢地，這些事情似乎變得比較不那麼討厭了，甚至還會從裡面獲得一些樂趣與成就感。很喜歡裡面提到湯姆的例子，「既然非粉刷圍牆不可，那麼與其不甘不願地刷，哭哭啼啼地刷，還不如主動積極地刷，高高興興地刷，全力以赴地刷」，最後把一件討厭的工作，變成大家搶著做的工作呢。

我也很喜歡他在「第二里路快樂行」提到的觀念：快樂是『應做的』、『能做的』、『想做的』三個圓的交集。『應做的』通常是來自於上面的交辦或工作上的需要，我們能控制的部分很少；『能做的』則是和我們的能力與專業有關，這部分我們自己可以努力加強，但是需要花較長的時間才能擴大；而『想做的』則完全操之在我，只要我們心甘情願，只要一念之間『想做的』圓馬上可以擴大；快樂也隨之增加呢。

此外，他在「貢獻，就是最大的報酬」中提到嚴長壽的例子，嚴長壽入社會以來一直把自己比成垃圾桶，將所有同事不願意做、不想做的事都接過來做，結果得到令人羨慕的成就。換個角度想，別人不願意做、不想做的事可能是具挑戰性、很難處理的事；如果我能去做，就有更多的機會可以去學習與成長。

還有「錯誤是成熟的起點」，點出了自己以前上課所犯的最大通病—不敢回答問題，害怕出糗；但是就如同文中的老師所說的，就是不會才要上課，答錯是理所當然的；仔細想想，我好像也是到了大三大四之後，才比較敢在課堂上回答問題，上研究所之後，甚至敢在課堂上提出質疑，也算是有小小的進步吧！

「不要自我設框」、「蘋果裡的一顆心」則教導我們不要自我設限，墨守成規，應該學習從不同角度看待事情，反而有意外的收穫。「美麗人生」是作者與學生分享看完電影美麗人生的討論，也讓我想起我之前看美麗人生的感受，讓我印象最深刻、也最感動的，就是主角與兒子在集中營的那段生活；在那麼苦難的日子裡，他們仍能用一種詼諧、正向的態度去面對人生，也讓小男孩不至於對生活失去了希望。即使最後爸爸被帶走槍決的前一刻，他仍然對著兒子微笑，因為他知道他的兒子可以度過苦難；那一幕讓我感動落淚，也深深印在我腦海中。

最後，我要呼應「學校不是量飯店」那篇文章，互動式學習才能讓學習保存率達到最好的效果。這幾年來，我自己也開始當老師，課程設計時，也盡量提醒自己讓學生有更多的思考與討論，甚至是體驗，我想透過行動與思考而獲得的知識，才能創造更多的神經連結，也才會更深刻的烙印在大腦之中。所以，我很試著把自己的閱讀心得寫下來跟大家分享。我想當我把它寫下來的時候，這些東西才得以保存，才會真正變成我的。這種感覺挺棒的呢！



- 作者：張忠樸
- 出版社：天下文化
- 出版日：2002/5/31
- ISBN：9789864170098
- 語言：中文繁體
- 適讀年齡：全齡適讀