

你最後悔的是什麼？

— 計劃美滿成功的人生

主講人：白省三

2015/01/21

比利時雜誌：

有72%的人後悔年輕時努力
不夠，以致事業無成。

有67%的人後悔年輕時
錯誤地選擇了職業。

有63%的人後悔對子女教育
不夠或方法不當。

有58%的後悔鍛鍊身體不足。

只有11%的人後悔沒有賺到更多的錢。

張艾嘉的一首歌“忙與盲”：

我來來往往，我匆匆忙忙，從一個方向到另一個方向，忙忙忙，忙忙忙，忙是為了自己的理想，還是為了不讓別人失望；盲盲盲，盲盲盲，盲得已經沒有主張，盲得已經失去方向...。

歷史講文明，社會講功利，人必須生存，積極的作為乃人生的必然。人生就是一條不斷探索、規劃、實踐的旅程，因此，人想要活得有理想、有尊嚴、有希望，就必須要有適當的規劃。

人生的規劃，即生命的規劃。

什麼是“生命”？

時間即是“生命”

廣義的說：

“生命就是每個人的時間和空間”

生命 = 時間 + 空間

時間有/物理時間

生命時間

永恆時間

物理時間 / 1天24小時
1年365天
80歲29,200天

生命時間 / 1天工作8小時

1年工作200天

工作40年64,000小時

永恆時間 / 建構社會制度
建立道德典範
創設教育文化
創造人類恆久的進步
以有限時間，發揮無窮的貢獻。

空間，每一個人佔有的空間有限
所謂“大廈千間夜臥八尺，
良田萬頃日食升合”。

人，只有本尊
沒有分身
睡一張床
坐一張椅子

人生要有規劃

健康

事業

生命

家庭

社會貢獻

事業 = 追求名、利

名 / 社會的肯定

良好的聲譽

受人的尊敬

利 / 財富

工作的成功

有名沒利

有利沒名

有名有利

因名得利

因利得名

男怕走錯行，女怕嫁錯郎

人比人氣死人

貧賤夫妻，百事哀

社會現實 / 有錢 講話卡大聲
有名 講話卡有人聽
成為意見領袖

金錢使他們不必以禮待人
也使別人必須容忍他們

事業成功的特質：

勤勞、正直、誠懇、自信、用心、有責任感、樂觀進取，與人和諧相處等。

家庭 = 婚姻 + 子女

婚姻需要夫妻共同經營

幸福的婚姻是建立於雙方正確的人生觀和價值觀

夫妻是良師、益友、好搭擋。

好搭擋是資產否則就是負債

所謂“家和萬事興”

- 凡事避免追根究底，將對方逼入窘境，以致覆水難收的局面。
- 夫妻吵架也要理性。
- 夫妻吵架十之八九是為了錢。
- 容忍對方的缺點和自卑。

子女/ 親子關係從小培養
養育子女，不論成功或失敗，
都無法回頭。

邱永漢說：

“不要被人家說，我們家的小孩不懂禮貌”

“不讓孩子嚐嚐鞭子的滋味，只讓他們享受蜜的甜味，這種小孩想在社會上求生存，遭遇困難是顯而易見的”

“教育孩子金錢觀，不要為金錢麻煩別人”
養子不教誰之過。

引導孩子的興趣
培養孩子的自信
激勵孩子的潛能
啟發孩子的愛心

讓孩子學習忍受被拒絕

讓孩子學習忍受被誤會

讓孩子學習忍受不完美

讓孩子學習忍受被挑出錯誤

挫折容忍度—即一個人承受打擊的能力

- 努力工作，卻懷才不遇
- 全心付出，卻換來情人變心
- 用功讀書，卻進不了理想的學校
- 辛苦創業，卻落得血本無歸

教導孩子正確的價值觀

健康/親情/慈悲/智慧/誠實/熱情/感恩

/風趣/快樂/學習/改變既往/成長

/成就感/努力做好/奉獻/創造力

/美感追求/挑戰/受人尊敬/財富/獨立性

/自由自在/道德感/朋友共樂/生活品味

/安全感/幫助他人/權力

健康是人生最大的財富

運動/簡易、花時間少、容易養成習慣

飲食/食物要均衡

多攝取高纖維食物

減少鹽分、人工添加物

避免碳酸飲料

不吃醃、烤、炸、燻食物

生活環境/通風

採光

衛生

社會貢獻 / 知恩報恩
行善快樂
利人利己
受人尊敬

參與社團 / 服務人群

贏得友誼

擔任義工 / 非營利組織

志工服務

事業、家庭、健康、社會貢獻

- 應該均衡發展
- 考慮輕重緩急
- 年輕時以事業第一、家庭第一，心有餘力再參與社團，貢獻社會。
- 若社團、事業為第一，而疏於家庭的經營，以致妻離子散，乃人生一大憾事。
- 事業成功，卻對社會不關心，所謂“賺得全世界”，又有何用。
- 事業成功，失去健康，還是一場空。

你最後悔的是什麼？

事業、家庭、健康、社會貢獻

自我要求

1. 從心開始，創造理想人生

心若改變 態度就跟著改變

態度若改變 習慣就跟著改變

習慣若改變 性格就跟著改變

性格若改變 人生就跟著改變

「心」是一個人生活意識的主體
工作用心，就表現出勤奮、積極熱
情、果斷，建立更高的生活目標和
人生理想

2. 守法是立足社會的基本責任

守法是一種自制，也是一種法律行為。

守法可以建立良好的社會生活秩序。

守法是尊重別人、尊重自己、

利己利人的表現。

民主法治社會，法律是一種紀律、
一種規範，是每一個人立足社會應
有的自我要求，也是應盡的本分，
「誠、正、信、實」是社會生活的
共同價值。

3. 擁有正確的價值觀

每個人都依據自己的價值觀作判斷、選擇、決策和行動。

決定我們的好惡、輕重、緩急、是非、取捨、對錯

決定我們在這世上的表現

決定事業和人生的成敗

價值觀/健康、成就感、受人尊敬、親情
、自由自在、慈悲
充滿活力、快樂、學習成長、美的追求
、幫助別人、財富追求
熱情、智慧、風趣、安全感、家庭、人
際關係、道德、挑戰、與朋友同樂

4.知道無時無刻都在做選擇

正確的選擇，帶給我們名聲、地位、幸福、快樂和財富

錯誤的選擇，有時不但毀了自己，還殃及社會和國家

選擇是人類與生俱來的天賦本能
成功或失敗，優秀或平庸，都取決於
自己的選擇

5. 扮演好自己的角色

在一個團體裡，每一個人都有自己的職務

除了努力在這個職務上扮演好他個人的角色外

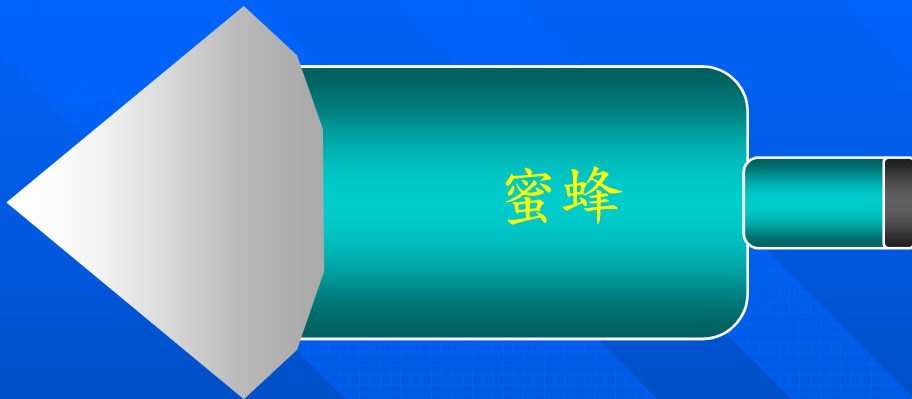
各角色還應力求分際。

任何團體，都只能有一個領導者
除了領導者外，每一個人都在接受領導

6. 有時要換個角度思考

有時我們要有積極的思維
換個角度思考，讓自己跳脫舊有框架
盡情發揮、邁向成功

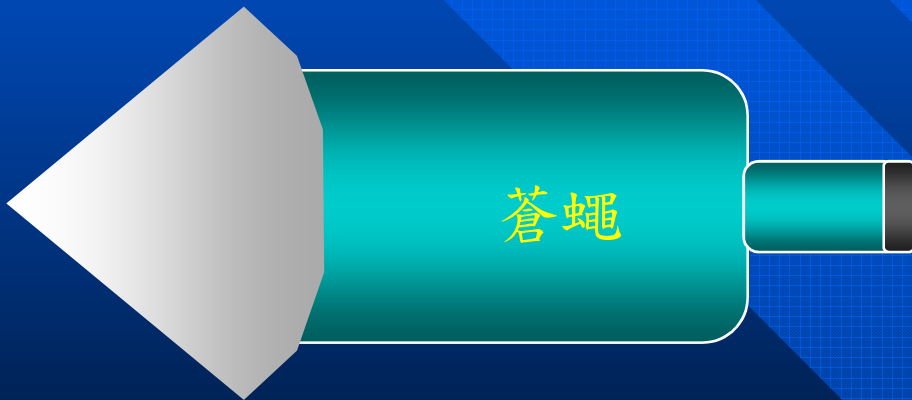
光



力竭而死

智力較高
被傳統智慧
和邏輯所誤

光



順利逃生

智力較低
對邏輯毫不在意
四處亂飛

人生如畫，有時只要稍稍轉個角度
又是一幅全新的人生美景
思維／擴大、縮小、取代、
重組、顛倒、合併

- 太好的事不能當真
- 不要期待別人對你公平
- 切勿期待別人為你保密
- 要知道沒有人在乎你
- 你所擔心的事，九成都不會成真
- 有時要大智若愚

7. 心中有愛，人見人愛

心中有愛，才能懂得感恩

心中有愛，才能笑臉迎人

心中有愛，才能對人包容、

讚美和鼓勵

愛是一種尊重、一種付出和關懷，
也是一種奉獻。
愛的存在讓我們的生命充滿陽光，
融化冷漠，美化人生，也讓世界更
加美好。

8. 善待自己，留點時間給自己

時間就是生命

時間是我們沒一個人最珍貴、
最無可取代的資源

我們要有時間觀念、懂得安排時間
管理時間、進而做時間的主人

選擇你真正喜歡的事，給自己一點時間
享受生活的真正樂趣
才是真正珍喜生命、享受人生

- 留點時間給自己，讓自己身體更健康
- 留點時間給自己，獨自去你所愛的地方
- 留點時間給自己，享受讀書的樂趣
- 留點時間給自己，收集喜歡的東西
- 留點時間給自己，將藝術融於生活
- 留點時間給自己，

善待自己、享受月夜，親近大海、徐然漫步，
蒔花栽草、悠然自得，泡個溫泉、身心舒暢，
睡個懶覺、精神煥發，聽首音樂、靜心愉悅。

9. 喜愛自己，讓快樂成為習慣

學會轉換生活態度，因為人生如夢
歲月無情，人活著其實要喜愛自己
窮也好、富也好，得也好、失也好
都是過眼雲煙，重要的是要讓
快樂成為習慣

快樂是自己選的，快樂是一天、
不快樂也是一天
所以要堅持快樂，凡事正面思考
，有助於快樂的追尋

10. 幸福來自於感恩，知足和助人

瞭解自己、清楚定位，找出自己的
核心價值

設定目標、認真執行、自我激勵

勤奮去做自己喜歡的事

在家庭、事業、健康、社會貢獻取得平衡
知足感恩、知福惜福、
多愛自己、幫助別人
活在當下，心靈舒坦、精神充實，
那才真正擁有幸福

人生最大的幸福來自於奉獻
時間、智慧、錢財和各種資
源，去幫助別人

享受人生(Enjoy Your Life)

自得其樂

與眾共樂

知足常樂

及時行樂

心理上

- 心甘情願 / 樂在其中
 - 廣結善緣 / 與人為善
 - 知足感恩 / 不貪、不取、不求
- 曾經擁有是快樂
擁有有時是累贅
- 慈悲沒有敵人，智慧沒有煩惱
 - 施比受更為有福

實際行動上

- 培養興趣
- 參加社團、擔任義工
- less is more，能捨得捨

老本、老伴、老友

老本

- 年老最重要的是“錢”能自主
—所謂“遠親不如身邊錢”
- 永遠不依靠孩子
- 身邊有錢才可顯示權威

老伴

- 老來伴
- 相互扶持

老友

- 球友
- 牌友
- 社友
- 同好

結語

規劃美好人生

期盼我們每天都達成三個願望

吃得下飯

睡得著覺

笑得出來