

## 附件九之一、全體入門訓練課程考資料

### 我是誰----自我探索與肯定

#### 由我們的宗旨出發，來了解自我-----

**快樂心**---我們認為個人心靈的修為是生活的根本，如果能夠了解到『我是誰』，從了解自己開始理解人生，就能明心見性，照顧到自己的身心，至少使自己不成為社會、他人的負擔；於是，我們以教育課程來作「生活之道」理念指引，幫助民眾啟發心靈，自我成長，得出快樂、歡喜的心。

**清淨心**---在我們有能力照顧好自己之後，我們可以把人生的道理與他人分享與交流，協會有經驗印證分享的活動，使我們得以理解整合人生經驗，甚至恍然大悟，原來生命就是這樣一回事！了解之後，我們可以推廣我們的理念，讓大家都知道，清靜是一切生命重生的泉源。

**智慧心**---我們積極透過推動公益活動、網路資訊來整合社會資源，把各方人力物力與資訊作周全的運用，便可以讓每一位參與的會員，個人運用少許的智慧，一同成就莫大的功德，關注回饋到社會最需要的地方。

「社會祥和，自愛愛人。」是世界弘道理念的延伸，也是因公益與關懷發展下的效應，期望台灣有再輝煌的一日，就必須培養出這份道心，則希望無窮，民安國強。

#### ■【我是誰/自我探索與肯定】 1.自我認識 生涯規劃

現今的社會，生活緊張、競爭激烈，每個人都會承受壓力；壓力若是過大，就會產生心理問題，進而導致嚴重的社會問題。一個良好的生涯規劃，就可以減輕不必要的壓力。同時，一個適合自己的生涯規劃，可以化壓力為動力，讓個人夢想早日達成，達到「自我實現」，這種「自我實現」的經驗，可以幫助個人培養自信、適應環境，對個人和對社會有很大的幫助。

「自我認識」是指除了瞭解自己外在表現，包括自己的智能、平常的興趣，和專長等之外，還要去瞭解自己深層內在人格特質，也就是個人的優點、缺點，和個性。經由自我的認識的過程，正確地為自己定位，才能開闢出一條屬於自己的路。因此「自我認識」，它是自我成長與自我發展的前提，該如何自我瞭解呢？我們應自己先心平氣和的、誠實的思考，作自我探索、進而作自我重整。

我們可以透過具體的自我探索，及學術性的評量來瞭解自己，從實務經驗中，經由他人的回饋、指導來認識自己。以下是一些具體方法可供參考：

經由心理與教育測驗，客觀地發現自己的人格、性向、智能、興趣、專長、抱負等。

1. 從實際的學習、工作和活動參與，瞭解自我認知的能力、優缺點。
2. 從別人的反應表現或者別人的告知中瞭解自我。
3. 經由師長、家人們的指導教誨中瞭解自我。
4. 在日常生活中，發覺自己的興趣、能力和專長來瞭解自我。

自我認識是生涯規劃與發展的基礎，我們每一個人都有夢想，也都存有希望，有的人希望成真，也有很多人夢想成幻影，人生的際遇各有不同，追求希望，實現理想不是一種夢幻，重要的是在規劃之前，應充分的自我認識與了解。尤其在社會變動激烈，科技發展快速的今天，資訊開放，新知瀰漫，造成人們在工作上、生活上和思想上的重大轉變，往往容易使我們不知所措，內心焦慮，徬徨不安，因此我們一定要充分的認識自我，才能真切的掌握自我，超越自我，促進成長，並且為自己定位，走出自己的路來。

## ■【我是誰/自我探索與肯定】 2.生命教育

人生好比戲劇，社會好比舞台；今宵有我演出，務必使他掌聲如雷。

生命的意義就在活著的這段時間，活得有聲有色，活得快樂幸福，這才是生命的可貴與光輝。

我們應該對生命了解、接納，進而對生命的把握有信心，有能力，能掌控，才能使生命活得快樂又幸福。那麼關於「愛惜生命，快樂生活」，我們平時應該做到下列幾點：

1. **從容**：許多人在日常生活或工作上常發生錯誤，追根究底是因為匆忙。想要生活從容，就必須注意時間的安排：小至一天、一週，大至一個月的時間安排，一年的安排，甚至一生的安排，這亦是現在所倡導生涯規劃，一切都有個藍圖計劃，按部就班地生活，就創

造了從容悠閒的生活。

2. **安定**：人類心靈需要安定，而安定的先決條件在「知止」。知道最該停止的時候，不給自己定不合理的目標，不給自己定下超過或用盡自己能力的抱負水準。有時生活上的拼命向前衝是無益於生的。我們要認識自己、接納自己、承認自己的卑微和有限，然後在能力範圍安頓自己，使自己身心安頓下來，那就較能運用其智慧去解決生活的問題。

3. **規律**：安定的生活中，早晚的起居都有計劃、有安排，生活起居規律，每人有一定的時間運動、進修、休息，飲食有一定，娛樂休閒適切恰當，日子規律正常，，契合大自然的有秩序、有規律，做為大自然的一部分的身體，也就會健康快樂了。

4. **專長**：生活在人群中，如何填飽肚子，使生命延續下去，一技之長或專業知能是必須的條件，至少要有個正常的職業，因為職業一則可以安身立命，使人能存活下去，另一方面可以滿足人的心理需

求，

藉著職業而服務他人時，感受到自己是有價值的，有用的，覺得自己活著是有意義的，彷彿是太陽，有光有熱，燃燒自己，照亮別人。

5. **尊重**：有時候我們對許許多多的生命，並沒有當作生命看。甚至有人根本不把別人當人看待，視別人的命如草芥木石。固然每種生物為生存，為健康而必需利用其他生物以維生，但對其他生物應以生物視之，非必要不任意殺害。因為一切生物都有生存權，不能被忽視或迫害。此外，對自然界的認識，對宇宙的探究，使我們認識到自身的卑微，軟弱而能謙遜不自大，遂能尊重萬物乃至尊重其他每個不同的人。

6. **發展心靈的空間**：人要好好的活下去，能夠對人、事、物尊重，能珍惜這世界而不自尋短見，自棄自離於這人間，就必須有個高度發展的心靈。而心靈的營建，不在學問的高低多寡，乃在其對生命的體認，不需通過窮究學問才獲得，而是人人都能藉著舒暢的生

活、

寧靜閒適的生活來獲致。可是，事實上，今日生活空間狹窄，物資有限，人與人之間的摩擦、衝突、矛盾既多且強烈，只要教我們能開發一個心靈的另類空間，就能超脫世間的擁擠狹隘，跳脫忙碌緊張，捨棄爭奪佔有，讓心靈常駐另一無限寬廣充裕的精神

空間內，才能使其心性穩定平和。

生命是我們擁有的，讓我們來經營我們的生命，讓我們用無私的愛，建一座生命的屋宇，好好的過我們自己的生命吧！生活中我們不可能免於跌倒，但必須學習如何跌倒；生活中免不了失敗和災難，但必須懂得接納它。當我們把抱怨、委屈、憤恨都甩掉，我們即刻又勇敢高興的站起來，繼續活下來了。我們會發現生命中的每件事，都有其目的和價值，無需過分地感到愉快和不愉快。人類最大的任務之一，便是使自己健康的成長，而這有賴於良好的自我教育，我們要使自己有純一簡易的信念和多元開放的胸襟，訓練自己用歡喜心過生活，用清靜心看世界，懂得生活，熱愛生命，樂於付出，活出健康、快樂的人生。

### ■【我是誰/自我探索與肯定】 3.用智慧生活

二十一世紀是一個科技發達，交通便捷，電腦、網路、資訊蓬勃發展的新世紀。我們除了欣喜於生活在此富裕方便的時代裡，也需要做一個有智慧的現代人，才能夠有效的運用尖端的科技，做一個E世代的主人。多觀察、多思考、多充實自己，常常學習新事物，手腦並用，才能適應這一個新時代。所以，多多用心思考是非常重要的，以下有兩則小故事，希望能給會員一些啟示。

#### 故事一

有位富商在退休之前，將三個兒子叫到跟前，對他們說：「我要在你們三個人之中，找一個最有生意頭腦的人，來繼承我的事業。現在我各給你們一萬塊錢，誰能拿這筆錢把一間空屋填滿，誰就能贏得我全部的財產。」大兒子買了一棵枝葉茂盛的大樹拖回空屋裡，把屋子占了大半空間。二兒子買了一大堆草，也將空屋填了大半。小兒子只花了二十五元，買回來一根蠟燭。等到天黑了，他把父親請到空屋來，點燃了那支蠟燭說：「爸爸，您看看這屋子還有哪個角落沒有被這支蠟燭的光照到？」富商看了非常滿意，遂讓小兒子繼承了事業。

#### 故事二

一個餐廳生意很好，門庭若市，餐廳的老闆年紀大了，想要退休，就找了三位經理過來。老闆問第一位經理說：「先有雞，還是先有蛋？」第一

位經理想了想，答道：「先有雞。」老闆接著問第二位經理說：「先有雞，還是先有蛋？」第二位經理胸有成竹的答著：「先有蛋。」老闆又叫來第三位經理問：「先有雞還是先有蛋？」第三位經理認真的說：「客人先點雞，就先有雞；客人先點蛋，就先有蛋。」老闆笑了，於是擢昇第三位經理為總經理。

### 結語

當我們執著於表相，習慣於舊有的思考模式而無法跳脫，走不出一條新路來時，何不換個角度來看，為自己的慣性思考加些創意？

## ■【我是誰/自我探索與肯定】 4.建立積極、進取的人生觀

當一個人身心快速的成長與發展，開始自我覺醒，就是自覺到自己已經不再是父母、師長的累贅，自覺到自己具備了做為一個獨立人的身心活力，逐漸摒棄年幼時的無知與依賴，應用合理的記憶，具有系統思考的能力，發展自己，充實自己，追求希望和理想的實現。

國內曾經調查認為有價值、應該去做的事情大抵有下列數種，值得我們去做：

1. 依自己的興趣做事。
2. 主動幫助別人，不求報酬。
3. 對社會有利，對他人有益的行為。
4. 不違反道德，不危害社會的行為。
5. 求知識，求學問，充實自己。
6. 使自己成為最受歡迎的人。
7. 勇於負責的行為
8. 講信用，重義氣。
9. 孝順父母，報效國家。
10. 適性發展，成一個有價值的人。

以上十點是否也是你所追求的目標呢？要趁著當下，修養自己，趁著當下，努力學習，也趁著當下，建立積極進取的人生觀。記得，當你歡樂時，就盡情享受你的快樂時光。

記得，當你愁苦挫折時，請想想總會走過低潮，前程大有可為。  
想一想：活著真好！要珍惜！要努力！

#### ■【我是誰/自我探索與肯定】 5.如何作一個受歡迎的人

你是否讓別人喜歡，必須彼此相處相互了解之後才能知道。但是往往在未相處之前，給予別人的印象，決定是否繼續交往，或者影響彼此交往的關係與親蜜程度。

別人對你的印象是否良好，表現在你的儀表舉止之上，這些包括了你的衣著、你說話的聲音語調、你的行為、你的神情等等。

一個受人歡迎的人，他的衣著是樸實而大方的，整齊清潔的，而不是標新立異的，也不是衣冠不賴的。他必須保持身體的乾淨，養成良好的衛生習慣。有些年輕人懶惰成性，不經常漱洗，邋邋骯骯，將是人見人厭的。

與人交談時的聲音語調與態度，也是決定別人是否喜歡你的原因。受歡迎的人對人說話不緩不急，音量大小適當，意思表達清楚，並且能夠專注傾聽對方的談話，適時給予回應。同時也要注意自己表情、動作、姿態的適度與高雅。

個人的行為規矩而不粗暴，開放而不放蕩，輕鬆而不隨便，也將能留給別人良好的印象。每個人的行為合乎社會的規範，遵守學校的規範，維護善良的習俗，人與人相處是和諧的。

你平常表現的神情是否歡愉樂觀或沉默寡歡，會帶給別人極為不同的印象。每個人都希望與快樂的人在一起，分享愉快的氣氛，沒有人願意接近悲歡消沉的人，恐怕感染鬱悶的心情。振奮你的精神，積極從事你的工作，表現你的活力，將使別人更樂於與你接近。

#### ■【我是誰/自我探索與肯定】 6.談環境保護

還記得『侏羅紀公園』這部電影中的恐龍嗎？在侏羅紀時代，地球到處充滿了沼澤與蕨類植物，不適合人類生存，經過數千萬年，地球的環境才

漸漸變成綠地與森林。陽光普照，溫暖著大地，雨水滋潤，哺育著萬物，人類與自然和諧相處，綿延不絕。但是如果有一天，不再有藍天綠地、青山淨水，處處煙霧瀰漫，甚至良田變成沙漠，綠地變成沼澤；一個可怕的世界稍稍地走近，萬物唯一的『家』瀕臨毀滅，人類的香火因而斷絕，而這個劊子手就是-人類自己，這樣的事實你能接受嗎？『亡羊補牢，猶未為晚』！讓我們一起為地球伸張正義，每位會員都是環保的『捍衛戰士』，祇要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆地達到環保目的，防止空氣污染的惡化如此一來，不僅救了地球，也救了我們自己的健康。譬如以下是你可以做到的事情：

### 1.在家裏

- 提醒家人保養汽車，減少廢氣排放。
- 節約能源，電源記得隨時關掉。
- 響應拒吸二手菸運動。
- 廚房應安裝抽油煙機，以減少油煙污染。
- 儘量少用殺蟲劑，以免危害健康。

### 2.在公共場所

- 若遇見有人任意燃燒物品，應加以勸止，如果無效，則應立即通報當地環保單位。
- 勇敢爭取自己的權益-拒吸二手菸。
- 鼓勵大家搭乘公共運輸系統，減少汽機車所排放的廢氣。

### 3.在業界

加入社會的生產行列時，要注意產品製造過程中，儘量杜絕對環境的污染。這是『捨我其誰』的環保天職。

### 4.做個綠色消費者

不要小看綠色消費的威力喔！做一個綠色消費者，所具有的力量會大得讓你吃驚！你一旦開始選購具有環保標章的產品，便可促使廠商負起企業責任，提昇環保技術，生產低污染的商品，減少對環境的污染。

**做個綠色消費者，你必須身體力行：**

- 儘量使用可回收，低污染的物品，愛用標有綠色環保標章的產品。
- 購物時應自備購物袋。
- 減少購買不必要的東西，珍惜有限的資源，拒絕購買過度包裝的商品