

前言

我目前才 21 歲，老實說，我一開始並不曉得要寫些什麼東西，到目前的人生裡，沒有我所想像得那種如小說主角逆天而行的波瀾壯闊，之前也覺得自己得人生沒什麼好分享的，只認為自己能夠撐過這些是基本的事，別人也做得到，但現在看來，我從來都看輕了自己堅持至今所需的毅力與勇氣，且一直在不斷地以更高的標準要求自己，難怪把自己搞得那麼累。

我是個平凡的人，但我再盡我的一切力量勇敢的活著。

不論經過多少次絕望、多久的時間的低潮，我仍然堅韌的活著，也印證了一句話，凡殺不死我的必使我更強大，漸漸的意識到我有屬於自己人生的精采，以及那屬於我的旺盛的生命力。

心靈在我得人生中扮演著不可或缺的角色，地位很重，如果不是自己願意向內尋找，我可能早已放棄了自己的生命。

接下來就且看我娓娓道來...

人物性格主題:白目/直率

這是我對小時候到國小這段時間印象的一個主題，它帶來了一些學習與成長，也是我之後的性格轉變的一個助力。

這時期的我，個性較為活潑好動，下課也常常和男生們一起玩槍戰遊戲，滿走廊的瘋跑，看起來天不怕地不怕，其實不是，最怕的還是補習班的竹筍炒肉絲，就是考不好會被打手心啦，哈哈~更怕的是怕我媽知道我考爛了的成績，超怕被罵。

雖然我很會玩，但確實不知道怎麼交朋友，建立起穩定的友誼，直率的性格也容易讓得罪別人而不自知，在那時候就有小團體，而我沒有加入任何一團，因為那時的我根本沒有團體這個概念，甚至那時我的一個同學似乎要被欺負了，我就很講義氣的跟她一起躲廁所，只因為她不敢一個人待，現在想想還真的有些好笑。

隨著年級越來越高，課業也變得越重，白天上學，晚上補習，回家就看個卡通然後洗洗睡，說真的，這日子過得超無聊，也沒什麼朋友好一起玩，而我的性格也漸漸轉向安靜。

在一次補習班要帶我們去郊遊的時候，車上同學吵吵嚷嚷的，被老師教訓說要安靜，我還被誇獎最乖，那時沒吵鬧的我，意識到，原來安靜事件好事。

直到快畢業前，記得一個比較要好的同學對我說的，她說：「你變得比較沒那麼白目了唉」，我就越發肯定了安靜的好處，大家好像都比較喜歡安靜乖巧的小孩，我好像也漸漸成了那模樣...

總結：直率的自我性格收斂了些，隨後出現了安靜的性格和團體的概念。

學校心靈教育程度評估：

心靈的概念在這段時間內完全沒被提起，最注重是在校成績與表現和小孩要乖別讓大人操心就好。

人物性格主題:掙扎/孤立

很突然的，我就搬了家，離開了熟悉的地方，新居陌生、國中校園也同樣的陌生，開始學習沒人叫自己起床，要早起走去學校，沒有補習，要自己努力讀書，維持成績排名。

在國中這段時光裡，我還是不知道如何建立友誼，更別提要如何把自己融入一個團體，我不喜歡勉強自己這樣做，所以經歷了兩次的交友失敗後便沒在嘗試，很多分組項目，也都直接跟其他沒被分到組的人一起進行，那時還有沒分到組的人一起，我就還挺慶幸，但是到了拍畢業照的時候，就只剩下我一個沒有分組，就真的挺扎心了，被孤立的感覺是如此的重，自我防禦的心態由此悄然而生，也越來越不想去學校，討厭讀書。

厭惡了學校，家中我卻也不喜歡父母吵架的氛圍，天天都焦慮又忙碌，有時候吵架還怕被波及遷怒，雖然他們不會在我面前動手打架，而對我的唯一要求就是好好讀書，也只在乎我的成績排名，所以在學校的很多事他們都是不知情的，我也沒意願對他們訴說。

有時候，連大人都無法好好處理自己的情緒了，身為小孩的我又怎麼可能跟他們說一些煩心事呢，更何況我們之間的相處只有成績與排名可拿來討論，很多時候我覺得跟他們說話是一件很尷尬又無趣的事。

我永遠記得一件事，我爸喝酒，又在發酒瘋，那時候，我待在房裡，他在外面，生氣的自言自語不知道在罵什麼，那時候他要進來，發現房門是鎖的，那時候我忘了為什麼不想給他開門，反正不給他開門他就開始砸東西，拿鍋子砸門，試圖開門旁邊的窗

戶試圖進來，我也趕緊把窗戶鎖上了，那時候的我非常害怕，也很生氣，但只能躲在房間裡，甚至在枕頭下藏了一把刀，為了自保但也想自傷，睡覺也不敢睡的太沉，雖然沒持續多久，但家對我來說早已毫無溫暖可言，到了我媽回來，發現我爸手砸東西受傷，我爸說叫我開門不開門，他才砸東西，我媽想當然爾也是先責怪我為什麼不開門，那時我心真的都涼透了，從來沒人站在我這邊。

在人際,學業,家庭都如此的令人喘不過氣的情況下，輕生的念頭，不斷在我腦海浮現，然而我的外在卻讓人看不出我有任何問題，你或許會想，為何我不找人聊聊?在那時候，我根本不知道如何去求助，家人不行、朋友沒有，且在學校的輔導課程裡，大多教導的也都是教科書式的所謂「認識自己」，真的認識了自己嗎?不過是想趕快填上答案趕快交卷而已，從來沒有人教導我們該如何去應對那些洶湧而來的憂鬱與各式各樣的情緒，彷彿只有不斷的上進，不斷的要找到一個所謂的目標、志向，你就能擺脫掉你的低落情緒一樣，成為所謂的「積極上進的人」。

總結:孤獨感覺越發的重，但也學會獨處，成為一個觀察者，孤立的感覺深深烙印心中，防禦心的建立，被比較與譴責，相形見绌的自卑。適應力的建立。興趣的探索不足、貶低自我價值，未來迷茫的種子。

學校心靈教育程度評估：

心靈仍然被忽略，學校成績競爭激烈，雖然學校有設立輔導課教我們想想自己的夢想，但是感覺沒什麼用，缺乏了行動與探索，只是坐在那邊想。

人物性格主題:積極/探索/分裂

「我發誓一定要讀到南投也好、沙鹿也罷，反正我一定要離開家裡!」我用著紅色筆寫下決心簽上了自己的名字又拿了紅色印泥蓋上自己的指紋。

這是我做過最認真的一件事，那時甚至在想，如果不離開，等待我的將會是死亡。

成功了，又是一次離家，不過，這次是我主動的，我心裡很明白，如果我在繼續待在同一樣的環境下，不知道會變成什麼樣，所以，高中我決定到了南投讀書住校，換個環境，換個性格，當然家裡也是反對的，有了前車之鑒，我開始主動攬事情，擔任班上幹部、當小老師，相當盡責，也會主動去幫助別人，參加服務性質的社團，這些讓我人緣算不錯，很多人有問題需要幫忙都會來找我，日子忙碌而充實，充實而又疲累，一年就這樣過去了，我學會了如何照顧自己的食衣住行，如何與室友相處、朋友相處，獨自處理很多事情，增長了很多能力，成績也還不錯。

但很奇怪的，我很多事情都處理得很好，與嚴肅的父母拉開了距離讓我舒適很多，甚至還常常和他們開玩笑，帶給他們較多歡樂的氣氛，一切看起來都安好，心中卻仍舊有個黑洞，填不滿，還越來越大，不知道自己什麼活著，活著的價值在哪？

逼著自己走出我所謂的舒適圈，成為那個外向開朗善交際的形象，忽略了自己的累，是精神上的疲倦，像是繃緊了橡皮筋，拉了一年彈性疲乏，迷茫日漸的擴大，我對所謂的主動積極再不感興趣，朋友交也交到了，對我不再是難事，也能相處開心，但更多的時間我是在一個人默默地發呆，在我思考活著到底有什麼意義時或各式各樣的人生大哉問時，身邊竟沒有一人可以討論，熟悉的孤獨感再次回來，有時候能享受這種孤獨，就像是獨自欣賞著夕陽，冬天時溫暖的晨光那般，是種探索自己內心的歡喜，但也有時候，像是自己掉進了坑裡不停去思考，急著想要一個答案，時而在開心的時候非常的開心相當的自信，落寞的時候覺得全世界都拋棄了我甚至自殺或自傷的念頭不斷浮現，這種雲霄飛車式的心情起伏，讓我曾經一度很害怕低落，感覺自己要瘋了。然而卻是沒有，只是在情緒高低之間來回擺盪。

我曾把探索內心比喻成，就像在獨自攀爬內心的那座山，山裡會有美麗的風景，也有險峻的地形，更有讓人迷失的迷霧，只有帶著好奇心與勇氣去探險，才可能發現美麗

的寶藏，那時的我剛剛登上這座山，準備更深入的去冒險與玩樂，甚至期待更多的挑戰到來，在我的心中大喊，我準備好了，我要更多的成長，我要我的內心越來越強大。

而在交友方面我曾遇到過一個大問題，三個好友一起相處，但當其中一個跟另一個比較要好時，另一個就容易落單，我就是落單的那一個，甚至和其中一個好友在畢業前一年幾乎一年不互相說話，除非必要才說，剛開始，隨著相處的時間越久，我們間可以說的話題就越少，距離就此漸漸拉開，直到我們彼此都無言為止，我是非常傷心的，但也沒想過去硬要扯話題來談，這樣的相處並不自在，那時候那種落單感是非常重要的，直到現在我仍然記得，甚至身邊有朋友時我還是會有那樣的感受出現，自己總是落單的那個。

這個問題至少那時候的我想不出個所以然去解決它，只是感到悵然，覺得人生來來去去的全都是過客，沒有誰會真正陪在我身邊。

總結：心靈的探索開始了，不過卻是由我自己先自發的摸索，打開心靈世界的門。對自己能力的肯定，也更害怕自己做不好的開端，迷茫的發展，學會走出自己的路。對於交心的害怕，不再願意全心全意去對一個人，太過在意反而是一種過度的付出。

學校心靈教育程度評估：

主要還是以課業為重，有幸遇到好的班級導師，教會我們感恩及自省，寫感恩卡及自省卡並要求我們寫週記，是師生之間重要的交流管道。

人物性格主題:迷茫/責任

憂鬱的傾向早已悄悄到來，像那烏雲蓋了滿天，一場連綿不斷的細雨就此落下，生命就像是在譜寫樂曲一般，之前那些迷茫只是前奏，背景和著低沉的大提琴音，乍聽之下覺得悲傷，但其實沉穩且有力，憂傷有憂傷的美麗旋律，快樂有快樂的輕快節奏，

「感覺基調」我是這麼想像與理解的。

在讀大學前，說真的我不知道我要什麼，沒有特別想做的事情或讀哪科，專長也就電腦而已，但是看大家都讀了大學，那我也就讀好了，科系就選我比較熟悉的資訊管理，一開始雖然新鮮了個一年，但我卻漸覺乏味與無趣，那個茫然又冒出頭來，一天天的不知道自己到底在做什麼？學這個要做什麼？要拿來賺錢而已嗎？好多好多的問號在心中浮現，人也在這心裡變化的過程，不自覺得消沉起來，還只當自己只是心情不好，不想與他人交流，整日只想睡覺，還希望自己不要醒來，之前沒有面對的迷茫，也找上門來了，質問著自己真心想要的到底是什麼，然後當然問不出個所以然來。日復一日，就連耍廢也變成壓力，自我譴責，這樣對得起我自己嗎？家裡那邊，也還要我畢業幫忙還貸款，可我又不要住在家裡，各種各樣的念頭在腦中飛來飛去，混亂不堪。

可過了這些年，我才越來越明白如何與我的憂鬱共處，熟悉到不怕它，更去接受自己處於長期情緒低落的狀態，不會硬要自己開心起來，也從不放棄自己，接受了反而心情較為平和了，當然，在這些低落時刻，我也學會主動去找學校諮商室的老師聊聊，說說我的人生故事，聊聊我的難題，雖然他們實際上並沒有帶給我太多的幫助，但有個地方讓我說說這些，也算是不錯的。

心中的迷茫只有自己能給自己答案，就算這需要更長的一段時間，我也會給自己足夠的耐心去過渡，因為對於自身生命的堅韌，我可是相當的有自信。

而對於活著的意義，我現在也能給出自己一個解釋：

活著就是體驗，所以每一刻都是珍貴的，開心要開心的純粹，難過就要哭個夠本，在做任何一件事，都帶著純粹而又專注的心去做，不執著過去，不害怕未來，就只是活在當下，體驗自身生命的美好。

或許以後還會有不同的感悟，但這是目前我曾最真切去感受到的事了。

總結:責任，與憂鬱共處，生存的恐懼，內心的探險

這四個人物性格主題，其中責任與直率是一天作夢時得到的，那時覺得有趣便把它紀錄下來，我也沒想到會以這樣的方式寫這篇文章，真的彷彿我在睡夢中撰寫擬定我的人生劇本一般，都是階段性的，彼此間也互有關聯，如果能從更長遠來觀察這些主題的話，我大概能更清楚我來到這個世界是想學習或體驗什麼，不過人生正因未知而有趣豐富不是嗎？就像哥倫布發現新大陸，從一個未知跳進另一個未知，如果一切早已知道，那就真的挺無聊的了，就像在我的世界這款遊戲中開啟了創造模式，許多有趣的東西就體驗不到了。

更深層次的向心靈探險，這時候才認真去讀賽斯書的內容，更多的聽演講，而學校方面則是主動利用校園資源陪談諮商，能釋放一些壓力或情緒，但是治標不治本，不是只聽學生單方面的說，講到後面真的會不想在繼續說，而是希望更多的人情關懷，與適當的引導直指內心，至於是什麼樣的引導因人而異。

結語

在生命中那段困惑低落而不得解的狀態裡，我曾四處希望別人來幫我，然而，不管是占卜師，還是諮商師都無法一個讓我信服的答案，因為我在向外尋求幫助的同時，內心卻有個強烈的聲音，為什麼我總想向外求助，卻從不問問自己的內心，相信自己內心的答案，我在害怕什麼？是害怕為自己做決定嗎？害怕為自己負責嗎？我後來發現，我確實猶豫害怕，有好多擔憂自己不行，自己真的是對的嗎？之類的自我懷疑的想法在心中徘徊，也是我停滯不前的原因之一。

在我們學校的教育裡，國中就算你是一個好老師管上30多位學生，也沒辦法面面俱到，每個都去關注，更何況是大學，除非你主動求助，但一般來說如果跟班導師不熟的就不會，就成了真是遠在天邊，或只有一些情況比較特殊的特殊生才比較會被關注，但也不應該說是特殊生，每個人本來就該得到這樣的關心與愛護，他們教會了我們讀書，卻從沒教會我們如何照顧自己的情緒，覺知自己的心靈，這是一門最基礎的知識，當每個人都能照顧好自己的內心時，或在適當的時候尋求幫助，而不是一味的壓抑自己，社會上或許就不會發生那麼多的悲劇，而那些社會上所謂的潛規則、現實面也不該被當成理所當然，為自己勇敢發聲，是一件很重要的事情，只是這社會在目前看來還是路途漫長，人們的心需要被喚醒。

我記得我在逛一個市集的時候，看過幼保系做一些教導小朋友認識情緒的小紙牌或小布偶遊戲就挺好，大人或許許多已經不易改變，但從教導孩子開始做起，讓我們的下一代有更多這種照顧自己內心的能力，在教學方面也該不該有太多區分，天賦有千千萬萬種，而我們社會目前的職業種類卻相當有限，這曾一度讓我以為，自己能選得只有這些，那如果這其中沒有一個是我喜歡的呢？該如何是好，或覺得自己很沒用。

教學得方面應該偏向潛能開發，而不是職業能力開發，我相信這會創造出更多的可能性。班級結構方式也該改一下，不要在是一個老師帶一堆學生，而是一個老師帶幾個學生，或兩個老師帶一些學生，並且，老師本身的心靈能力也很重要，如果一個老師連自己的內心都照顧不好，更甚有情緒問題的話，他要如何教導學生照顧自己呢？從這些小地方去著手，我們或許無法一一將每個家庭的狀況都考慮到，但透過種下這些小種子們，影響力將會開始發揮。

感謝你的閱讀～

陳心

新人類的心靈教育

這個社會傳達了太多充滿混亂的訊息。21 世紀的我們從各處接收信息，網路上、電視上、甚至是公車站牌旁的廣告，這些訊息不論正面負面真實與否，它們都有個共通點就是無孔不入，就算你屏蔽掉一個又會跑出更多個，社群網路已經成為新時代的社會關係結構，從本身用來串聯社群關係力量以及資訊傳遞到後來為了營利，網路世界成為了一個被精雕細琢過的世界，所有人的形象都是能夠被打造出來的，同時也不用為自己網路上的言論負責，它造就了這個年代的浮誇不實與空洞疏離，現代人大多數的資訊來源都是來自這裡。再來回到我們所處的亞洲社會，亞洲人比起個人生活更加重視經濟績效犧牲生活品質提高大環境經濟，凡事都講求效率的現代，時間從四維空間的尺度變成了衡量人生里程的標準，在追逐這些里程碑的過程我們知道成功能讓生活變得更好。提到成功我們第一時間會想到的是金錢，在經濟發展水平不斷的提高人們對物質的需求也隨之提高，生活水平提升社會節奏也變得更快，貧富分化的階級問題也愈加嚴重，對比之下人的心理逐漸失衡。我們是不是已經悄悄的被環境所改變了？「莫忘初衷」本是一句勉勵人在追逐夢想的過程中不要迷失自我的話，如果說「初衷」應該是追求幸福的福祉，那為什麼追尋初衷的過程會這麼痛苦？有的人想要功成名就、有人只想要平平淡淡的過生活，兩個看似對立的願望其實出發點都一樣，是為了滿足自己所定義的幸福，但是社會把這兩類人分化為上進與不上進的人。生活就是這樣充滿各種雜音，我們沒有辦法輕易的過濾出自己真正想要的是什麼，同時引發現代人的社群焦慮、自尊挫折等諸多問題。

你是否也有過這樣的感受，在原本所認定的生活中突然感到陌生，覺得家人陌生、覺得自己陌生對周遭的人事物充滿不理解，它們不再是你原本認定的樣子。小的時候我們不會去懷疑人的善與惡，也不會去顧慮他人的出發點是什麼，但隨著時間流逝我們也長大了，在成長的過程中我們有了更廣的見識而對原本的世界觀產生矛盾。我們經常無意識的對他人加諸過多自身的期望，舉個簡單的例子：另外一半應該要體諒我的

感受、父母應該要照顧我的衣食起居到成人，為什麼我們會無意識的去對別人投射這麼多自身的期望？

這是因為我們從出生就帶有自我中心的特點，我們將自己的公平理念注入到了這個世界，這產生了我們的矛盾，不論是哪種投射。

焦慮與迷惘是現代的文明病，我們都有渴望成為的樣子，也有投身於大環境中失去自我的樣子。花了很多時間去認識各式各樣的人，去思考別人喜歡什麼、要如何滿足別人的期待，我們一直是用第一人稱去認識別人，而我們只能用肉眼看到自己軀體的某些部位，或是從鏡中反射看到我們的軀體，我們沒辦法用肉眼看到他人軀體下的靈魂，更何況是自己。如果說軀體只是靈魂的容器，那我們正在世界上扮演的角色也就只是軀體的附加價值，正在遭受磨難的或許只是我們的軀體，我們的心靈仍是自由的。我們的煩惱其實都是自己想出來的，想法決定了一件事情好與壞的定義，這些答案都來自於我們自己。

綜合上述所說我們不再把虛幻當成真實，願意接受所有生活、自身的不完美，願意聆聽自身所想，把信念投射在自己身上，或許這才是能帶真正帶現代人逃離焦慮的方法。在這世界上我們最需要照顧好的人不是父母、不是情人而是自己。「嚴以律己，寬以待人」，我傾向解讀為用更寬闊的心胸去看待我們無法控制的人事物，嚴以律己不是代表需要嚴格去約束自己的所有行為成為一個完人，而是對自己的生活負責，對自己的情緒負責照顧好自己。我們都曾幻想過有人對自己好，好到能夠照顧自己的情緒、能陪伴自己成長、對自己付諸承諾，我們沒有想到的是那個幻想的人可以是自己，我們能夠跳脫出存在於世俗的軀體，用自己的心靈治癒自己。這幾年內人類正在經歷一段重大改變因為疫情的影響，我很難得有這樣的機會，很難得有這樣的時間讓我有機會與自己獨處，我的心靈正在經歷一場盛大的旅行，從一開始我的軀體被限制在水泥房裡，它同時也是一種反思，反思我的不滿多麼微小，在疫情不斷擴大下生與死更貼

近我的生活，我的觀點不再鑽牛角尖，而是更加享受生活更加滿足於我所擁有的，我開始能認清什麼對我來說是真實什麼不是真實的，以及我的不滿只是來自於我自身對事情的主觀定義而已。我們現在做的不管任何事，都與探索自我息息相關，不論遇到什麼挫折或是身處在人生的低谷中，都能幫助我們更加意識到自我與心靈的重要，我們可以是生活在亂世中也可以是在樂園裡取決於我們怎麼定義它，我們所處、所想、所經歷的都是來自於我們的意識。無論生活中發生什麼，我們只需要坦然接受從中學習，這就是這場生命旅行的意義，生命中沒有所謂錯過的，因為錯過我學習到機會的重要，不用成為一個完美的人，但必須時刻保持自己是準備好的，便再也不會錯過些什麼。如果說現代有太多的聲音充斥著我們的大腦，我們可以放慢腳步重新認識自己一次，我們不需要達到所謂心靈的超脫，我們只需要照顧好自己的心靈，去感受生命中各階段的改變，完整自己的生命。

其實寫心得之前，我就一直在想賽斯有沒有關於壓力的相關書籍或是講座。目前就讀大學三年級的我，除了面對課業、人際上的壓力，漸漸的也要開始面對職場上的壓力，在課業方面，專業的課程越來越重，學到的也就越來越難，看著自己成績單上的數字慢慢往下降，心裡也越來越難受，我希望我可以再更進步，但卻感覺自己一直在原地踏步，漸漸的我的壓力指數和我的成績成反比；在人際方面，現在的朋友沒有像之前國高中那樣緊密，大家都各自有各自的事情要去處理，即便見面了，卻無法和彼此聊著「現在」的事情，發現漸漸地跟朋友沒有那麼親密了，不習慣一個人的我也漸漸的迷茫。我以前在面對壓力的時候，很容易自暴自棄，隨著年齡漸增再加上學習了賽斯慢慢地能用從容的態度去接受它，在這個講座中我很喜歡許添盛醫師說的：「當你拿掉你周遭人過高的期待，你也放了你自己自由，當你真正打從內心接納你自己，因為學習與成長，你才會真正的心情是平靜的，你才不會時不時得覺得自己很遭糕、沒有用、比不上別人，經常落入自責，人都常在比較。」這句話對我來說真的非常受用，我自己本身是自我要求很高的人，不知不覺中我會把用在我身上的那一套理論套在他人身上，即使知道這樣是不對的，也會不自覺地往那個方向前行。有時候看到那些很「做自己」的人，都很羨慕他們，想知道他們為甚麼可以這樣的豁達跟自由，我真的也問過那些人，但他們一致的回答都是：「不要想太多」看似簡單的一句話，但實際施行起來卻困難重重，之前的我就會想，他們根本沒有回答到我的問題，但他們不是沒有給出答案，而是他們的答案是我還沒有領悟到的，另外許醫師也說到如何減輕壓力這件事，「我們如何認識人性，先認識跟接納，面對自己的時候，建立一個符合事實且不至於有過高期待自我形象，這樣的自我形象同時可以帶出我們內心的潛能，而且不是受太大的挫折。」我很在乎別人的眼光，卻忽略自己的本質，一味地想成為別人喜歡的人，卻沒有成為自己想要當的那個人，我一直都明白人是需要壓力的，但那是適度的壓力，壓抑並不是解決壓力的方法，透過這個賽斯講座，我應該先學會如何愛自己，先知道自己想要的是什麼，暫時先跟世界脫

軌一下，好好的跟內心深處的自己好好對話一下，透過這樣的方式，我慢慢地接受我身邊所出現的壓力，大三剛開始的時候，每天的早八加上晚上還有打工，我很沒辦法適應這樣的模式，我一度想要放棄的工作甚至是課業，但到了後半段我發現我自己可以每天這樣也很不容易，剛開始這件事確實是我的壓力，但到後來他變成我的助力，「**壓力到底是命運的無常狠狠的打擊你，還是你出於你的生命的自我價值而你願意去自我挑戰，你用什麼心態面對壓力。**」這也是許醫師說到的，在這個講座中真的有多我很喜歡的句子，我曾經在我的日記本上寫過一句：「**在哪裡跌倒就在哪裡站起來，記得把那顆絆腳石帶上，因為它有天會成為的墊腳石**」我不應該去想說我要如何預防我跌到，而是在我可以再跌倒中學習到什麼，我接觸賽斯也已經三年了，每當我有困惑的時候，賽斯都可以給我好的方向，並不是答案，因為答案要靠自己去尋找，那怕只有一句話，也可以讓我豁然開朗，再來我想要分享一句我在這個講座中也很喜歡的一句話：「**這個世界很多人都在壓力當中，其實都不是壓力的問題，而是你如何面對壓力的心態，你有真的用賽斯心法的角度，我是來地球出差、旅遊、學習、考察、兼玩耍，我的本質是完美的靈魂，而我是在不完美的人性當中，我容許自己犯錯，也容許自己犯錯當中學習跟成長，我容許自己發脾氣，也容許自己很真心的道歉，我容許自己可以表現的不好，也容許自己跟我自己內在的聲音做連結，我容許在我人生的過程當中去哭、去笑、去全力以赴。**」會想分享的原因是希望看我心得的各位也可以想想這句話的奧妙，另外也是留給我自己的，未來我在打開這份檔案時，我可以想起當初再打這份心得的感觸跟心情，最後謝謝賽斯讓我慢慢找到最真實的自己。

「就在這一天」交織下的疫情生活

拜讀同一作者的第二本書籍，通常會讓我產生某一種錯覺，像是生活上的用詞遣字會不會像作者去了？但也無妨！因為更多的是，陳嘉珍作者所帶給我文字的力量，在於思考、再思考、深度思考。

『夢想會在最適合的時候實現』，我準備好了。

很多時候，我覺得上帝一定是累了，忘記看顧我；去年的五月中旬一場疫情風暴，不僅剝奪了我到校的上課時光，也停擺了我街頭藝人的工作。我喜歡去學校上課，因為依靠聲音學習的關係，線上上課對我而言是很吃力的，不提電腦操作的問題，有時聲音斷斷續續的，就足以說明我難以適應線上課程；最難以接受的是，街頭藝人工作無法做了！母親與我因為街頭藝人工作被迫全面暫停，而擔心陷入經濟危機，舉個例子來說，之前我們偶爾還能去吃牛排大餐，在停工的三個月，我常吃泡麵，母親還怕我不適應，總是跟我說：「口味有很多種，可以嚐試多樣化的味道，也算是樂趣。」，母親比我的擔心，更擔心；她也怕我泡麵吃多了不健康，叮囑我不能喝泡麵的湯，一週燉一次四神排骨湯給我喝，說是：「養脾胃，現代人其實營養過剩...」，為了去除母親的不安，我會告訴母親：「沒關係！喝完有四位神保護我。」，母親因此哈哈大笑，我也能釋懷一些。

『當準備遇上運氣』。

整整三個月沒得工作，我聽很多書、努力學習新的歌曲、也創作新的歌，相信未來仍可期，因為還有夢想而為未來做準備，『時間就該浪費在你喜歡的事上，因為喜歡，你會投注精神』。

到了八月母親跟我說，部分場地已經可以申請展演了，真是個好消息，雖然能夠申請到的場次很有限、也很少，但總比完全沒有工作好，記得當時我與母親的感受是：沒魚、蝦也好吧！給讚賞的遊客不多，可見疫情仍蔓延著，母親說：「遊客很少，在現場的都有打賞，是疫情的關係，我彈唱的超棒！這幾個月練功有很大的進步。」。

我為有這樣鼓勵我的母親自豪，更堅信我的『夢想會在最適合的時候實現』。

八月底九月初，母親說有一個歌唱比賽，我們去參加吧！

初賽竟有九十多名選手，我很幸運能入圍成為十五名決賽選手，母親說：「幸運是有的，但百分之九十是靠實力。」，我很開心卻沒有因此感到驕傲，因為在夢想的路
上，我想要的是踏實前進，走穩每一步，才能獲得『與夢想攜手同行』的機會。上帝
看到我了，我獲得第二名的殊榮，『站在台上，我和夢想終於久別重逢』，原來在『等
待中，是磨練信心的時間』是這個意思，也是上帝的安排，領獎時刻，突然領悟了
『相信自己，是有力量的』這句作者書中的話，以及無論身處任何環境，務必學會
『掌握自己的人生』，『讓你的人生方向盤，轉到最符合你夢想的方向』！

與這本書能夠有如此美好的相遇，是因為去年受獎時到現場面見了賽斯教育長 陳
嘉珍作者，回到家中與母親分享，母親與我在北明的劉芳伶老師仍有聯繫，因此聊天
中提及當天點滴，也與老師分享作者與我的照片，老師好像比我開心，當下說要再寄
作者的書讓母親讀給我聽，於是我便收到了『就在這一天』；信任是有力量的、文字也
有文字的力量、分享則具備更神奇的力量。

『人們的確具有「要什麼就有什麼」的本事』，作者傳遞的信念，已然成為我在疫
情生活中『轉化的契機』。

在母親的幫助下，我做過很多次『感受愛的能量』練習，總共有七個步驟，一開
始不熟悉自然不是很順利的進行，母親盡力將作者的步驟轉換的更加白話，讓我方便
掌握與理解，這也是一種愛的能量，現在我已能自己練習『感受愛的能量』，以我自己的
方式；我想，是因為我也和作者一樣，相信『愛在萬事萬物中』。

我有一首歌，歌名是：《喜歡星星喜歡你》，想要表達的內容是，喜歡不是非要擁
有不可，還有描述一些我用心聆聽的感受、以及我所看到的大自然；看不見的我或許
和大家的認知很不一樣，但我想用自己的方法、『去以任何可行的方式表達理想』，期
待著『接受生命在宇宙裡的正當性』，也期待著『被賦予表達』。

在寫《喜歡星星喜歡你》這首歌的時候，『你就是那顆閃亮的星星』，如作者所

言，我想像自己在『有覺知的意識中閃耀』著。『愛總是在悲傷與喜悅中起舞』，儘管 OMICORN 此番來襲，截至今日已有 80 多例本土個案，不帶善意，也絲毫不留情！可能再掀起第二波巨浪，或因此還沒重生的工作會再度遭受巨大衝擊…，然而『生命是如此不可思議的在進展，不只是地球生命，還包括整個宇宙中的生命』，渺小的我，為地球禱告、為宇宙禱告、為生命禱告；我喜歡實體上課，但也要妥協接受線上上課的不便，此刻雖然『懷著對未知的恐懼而依然願意努力繼續面對挑戰』，同時相信一切都有最好的安排！

分享創作：「你的眼睛像不像天上星星，你眨眼睛聽著像海浪聲音，迎面而來呼呼涼爽微風，展開笑顏像看到天上星；天上星星怎會像你眼睛，海的浪花怎會像你眨眼聲音，那陣微風突然將我吹醒，原來是自己已呈透明。喜歡星星不能把它摘下當夜燈，喜歡海洋不能把它變成泡澡池，喜歡微風不能把它裝進冷氣機，就像是我喜歡你，卻只能傻傻望著你。(卻只能傻傻聽著你)。」。這是《喜歡星星喜歡你》歌詞。願『所有生命都能在愛與光中喜悅的進展』，『就在這一天』。

孤獨是種本事，寂寞很好啊

在網路上許多講述賽斯心法的講座與短片當中，讓我最有感觸的是「許醫師生活36計－孤獨是種本事，寂寞很好啊」這部短片，在還沒點進去觀看之前，我就在想為什麼要說孤獨跟寂寞是一件正面的事情呢？在看完這部六分多鐘的影片後，讓我覺得心有戚戚焉，也讓我對於孤獨跟寂寞有進一步的認知，甚至讓我對於孤獨跟寂寞的情境有了新的看法。

在我國小三、四年級的時候，我喜歡上了小說，每到下課時間，我就沉迷於小說的世界中無法自拔，這也讓我失去與他人交流的機會，於是我變得不擅長與他人進行言語的交流、課業的交流、甚至是情感上的交流，但在那個時候的我並不覺得自己是孤獨寂寞的，因為我覺得徜徉在小說世界的我是既安全又自由的，但卻又覺得自己似乎缺少了什麼；升上了國中的階段，我還是很喜歡看小說，但我開始會覺得說自己總是不與他人交流，似乎顯得與他人十分格格不入，於是我開始嘗試與他人交流、相處，但不擅長交流的我，只會一味的迎合他人，深怕一表露出自己的內心就會被討厭，可是這卻讓我感到很疲憊，很不像我自己，最後我退縮了，於是我只有在他人需要我幫忙時我會提供協助，但自己卻不願輕易敞開心房尋求他人的幫助，或是與他人交流，但我的內心卻是渴望的，只是被自己壓抑了；到了高中階段，一個完全陌生的環境、陌生的同學，我開始慢慢依照自己的步調，來尋找適合自己的友誼，因為我發現過去自己與他人交流的方式是錯誤的，武裝自己、迎合他人，這樣只會讓自己活得不像自己，也會與他人有所隔閡，最終讓自己陷入孤獨寂寞中，所以我開始放下部分的心防來與他人交流，漸漸的我發現我的身邊開始出現了夥伴，可是因為我不敢去信任，不敢去付出，不敢去真實，因為我怕受傷害，於是讓我們的關係似乎存在著一層薄膜，等著我去撕開；到了大學，我才終於了解孤獨寂寞其實是種成長的過程，在孤獨寂寞的情境下，我多了時間讓我沉澱心靈，讓我思考自己是什麼樣的人，讓我進行自我覺察，回顧過往的人生，才發現自己總是用孤獨跟寂寞，來保護自己，防衛自

己，因為我把心關起來了，於是在大學的生活裡，我不再像國中小那樣封閉自己的內心，也不再如高中那樣只打開部分的心防，我開始與他人進行心靈交流，這時的我才感受到所謂的歸屬感。

在我看完「許醫師生活 36 計—孤獨是種本事，寂寞很好啊」這部短片後，我又反覆看了幾遍，一邊看我也一邊回想我過去在名為學校的小型社會中的經歷，讓我非常感同身受，像是在國中小的時候，我因為個人因素封閉了自己，所以感到孤獨，甚至很多時候讓自己陷入了寂寞的心情，但年紀小，所以無法了解這是一種成長的過程，也無法做到何謂在孤獨的情境下自我沉澱、自我覺察；到了高中，一個匯集了來自各鄉鎮、城市的同學與新的環境，再加上年紀的增長，漸漸能發現之前的自己是個不敢去信任，不敢去付出，敢去真實，害怕受傷，所以我試著卸下心防，但還是會害怕被嘲笑，因此卻也不敢完全解除心防，於是高中時的我就像許醫師說到的：「跟別人相處得越久，其實我越疲倦，為什麼呢？因為在別人面前，我總是沒有辦法做我自己。」，但我的疲倦不只是因為無法做我自己，也源自於我的害怕，怕受傷、怕被嘲笑、怕被瞧不起，因此即使我生活在群體當中，有著看似要好朋友，可是我的心裡卻感到孤獨；一直到現在大學了，我才真正能夠做到把心敞開，感受到歸屬感，體驗到許醫師說的：「當你的心打開了，友誼朋友就會進來。」。

我很喜歡影片中許醫師說的這一段話：「當你能夠對自己有更多的肯定，當你願意把心敞開，那麼有時候你可以享受孤單一個人；當你需要朋友的時候，很多心靈地夥伴，很多能夠跟你談到內心的夥伴，其實永遠在那邊等著你。」，當聽到這段話後，我就豁然開朗了，才明瞭自己其實不應該排斥孤獨跟寂寞的感覺，應該要先學會肯定自己，讓自己能夠做到勇敢的信任、勇敢得付出、敢於真實、無懼受傷，如此便能在享受孤單一人之餘，也能夠擁有一起談論內心的夥伴；影片中印象最深刻的是這句賽斯說：「當你孤單跟寂寞的時候，你要想到這只是可能性的一種」，我覺得這是一句有道理也很有深度的話，當人陷入孤單寂寞情境下，可能會想說是什麼原因讓自己變的孤單一人？為什麼明明跟大家很要好，但自己卻覺得很寂寞？就像過去的我那樣，其實是自己把心關上門了，只要能夠勇敢的面對自己、勇敢的信任他人、勇敢的付出，不

要害怕受傷、害怕嘲笑，或許在另外一個可能性當中，即使是在孤獨的情境下，也能覺得自己是享受的，是舒服的，並且是能夠讓自己沉澱下來的，因為在那個可能性裡，那些想與自己做心靈交流的人，也許就還在那邊等待著。

與賽斯的初接觸

各位新時代賽斯教育基金會的老師您們好，學生是就讀於高科大航技系的昱名，第一次聽到賽斯是在大學初期因為一陣子心情上的低潮而與學校諮商輔導組的老師進行諮商輔導的時候，諮商師提供給我參考可以試著去了解的心靈教育，就在我大學三年級的時候也因緣際會去參加了同樣是學校諮輔組開設的紓解內在壓力的正面冥想課程，讓自己在繁瑣的日常生活中能夠有一段時間去自我覺察，並且放鬆地在冥想過程中調整自己呼吸的節奏，呈現自己舒服的姿勢去傾聽自己內在的聲音，藉由身體，從感受呼吸開始到思緒的調整來去探索內心，當時承受各種壓力之下的我，確實有因為那陣子的課程而有漸漸回歸正軌的步調。

後來，我查閱了一些賽斯相關的資料並接觸才發覺這是一種心靈啟發的轉化歷程，從內我的力量去創構心中的念想，讓自己試著用念想去迎接並且面對而帶來經驗的成長，我發現自己在學習賽斯的過程頗能夠從相關書籍中獲得一些收益，我也去圖書館借了《心靈探險——賽斯修練法》這本書來看，在閱覽這本書的過程中，我印象最深刻的兩個章節分別是《一張成功清單》及《預言未來》的部分，賽斯一直強調自我接受的重要性，除了讓自己莫要集中在自己曾經的失敗，接納自己並揣摩修正，更重要的還有探索自己成功的經驗，在這篇介紹當中，讓我學習到其實自己也該給自己的成功事例一個舞台，很多人往往會去追憶失敗，但卻鮮少看到自己成功的那一面是如何促成，偶爾讓自己去欣賞自己曾經完成的事，並且去回想一下那個我們所創造出來的實相，相信對於我們的成長誠然也會有相當的助益。另外，在《預言未來》這篇當中，我很喜歡書中的一項比喻，把過去、現在、未來用森林裡我們在時刻之間移動所眼見的樹來做形容，說明過去、現在、未來是同時存在的，但未來又並非早就注定，而本體仍然在我如何去發揮那威力之點，也就是任何的選擇都將可能改變未來的方向，但是，我們仍然可以透過感知經驗，去作出察覺，並且在某種程度上其實我們

能夠預見我們自己所做出來的決定大概會有怎樣的結果，下定主意的當下可能就會對事情產生效果，而這種特質或能力也是需要反覆練習的，畢竟要想成為一位有意識的實相創造者，便是透過一些體驗來達成，正如同書中所提，我們都是旅行者，來地球累積經驗的實習神明。

在學習賽斯的過程中，我體認到內心信念的重要及它所可以帶來的影響力，仔細回想我的過去，我是一個經常和自己內心溝通對話的人，而也因為家裡複雜的因素讓自己從小就頗有感受力，並透過不斷地感受及反覆的心靈溝通讓自己更有體驗並更加堅強，從我有記憶以來，我和家姊皆由母親扶養成人，我們的生活開銷也是由母親負擔，甚至於經濟拮据之時，母親尚須求助於娘家，生父極為不負家庭責任，寧將其所得置於嫖賭亦不願支應家用開銷，當母親向其討要家裡開銷時，甚至會遭其拳腳相向。昔日，母親多次向其要求離婚，但當時家姊和我皆尚幼猶有監護權的問題，其則常以傳統觀念(父母離異，小孩監護權多由父方行使)為籌碼來威脅母親一個小孩要付他多少錢，才肯離婚，否則便循法律途徑要回小孩監護權，而母親的觀念較為保守，「法不入家門」的傳統觀念深植於母親心中，而當時母親對救濟的管道也不了解。因此，母親為了小孩，也就長期隱忍前夫所施之精神及肢體暴力長達十年有餘，又加上生活及工作上的壓力，因而患有精神方面像是焦慮、恐慌、憂鬱等病症，目前持續藉由藥物來控制病情。

如今，家姊雖然已成年卻對自己的生涯無所規劃，甚至曾一度染上毒癮誤入歧途，不謀正業甚至經常回家向母親索取經濟援助卻又不務改善，是母親心中很煎熬的痛。

雖然家境曾帶給我沉重的壓力，但同時也成為我成長過程中的最佳負面教材，每次想到母親十餘年來之艱辛，便拚命給足自己勇氣，想著如何靠努力絕處逢生以走出人生谷底。在艱困的環境中成長，造就了我堅強、獨立、不辭苦的個性，警惕我更加

進取去改變現狀，化悲憤為力量，才能在和命運的鏖戰中勝出。我無法選擇自己的家庭，但是我卻能選擇以正向思考以及勇於改變的態度來面對困境，正如同英國政治家狄斯雷利嘗言：「人類難以控制環境，然而，卻能掌控自己的心境」，我相信，奇蹟總是會發生在舒適圈外，而後續的成功便是來自於勇於克服眼前的困境及內心的恐懼或踟躕，想辦法成為困境的解決者而非抱怨者，苦難將會是妝容後的祝福。

小時候，我也曾因為疑似發展遲緩而在資源班待了一段時間，在求學過程中，備受同儕歧視，那段期間的衝擊形塑了我日後心中難以揮別的陰影，也因家裡的狀況讓我對於自己的人生很不抱持希望，當時的每一天，內心幾乎都被負面情緒所籠罩，個性上也比較被動、孤僻，難與他人有良好的互動，當時的身體狀況也經常生病，印證了思想可能會控制健康。

幸虧在我升上國小高年級後遇上了轉捩我人生的貴人——當時的班導，給予我陪伴關懷也不厭其煩細心地個別教導我不僅學業上的東西，將我漸漸從負面的想法中抽離，他曾告訴我「當所有人都放棄了你，自己絕不能放棄自己」，在他的激勵中，我感受到溫暖也得到啟發和希望，我也正式啟動了我那欲改變的心念，決定改變自己在人際關係上的發展，學習如何與他人相處和改善自己不善表達的個性。

升上高中後，我便以志願服務社為社團選填的第一志願，因為我覺得志願服務和社團的參與不僅能讓我學會助人的技巧，同時亦可以讓我學習包容以及如何建立良好的人際關係，我相信這些亦將有助於我未來職場生活的應對，升上二年級後我如願膺選為副社長，對外負責接洽公益機構以作社課規劃；對內則協調幹部間之齟齬，不僅社課時間的志工參與，我也利用課餘時間參加志願服務相關的培訓以學習助人技巧及溝通表達，我認為，身為一名志願服務者除了應具備敬業的精神，更重要的則是培養同理心，設身處地為他人著想。倘若將志願服務從字面上拆解成兩部分，「志願」指的是發自內心的熱忱而形於外的行動，而我個人則覺得「服務」不僅只是受助者能受到

幫助，我覺得這「服務」可以是一種雙向的概念，施助者亦得以在服務的過程中獲致學習機會而能有助人經驗的累積，彼此皆受惠互益，而也體現了志願服務的精神，就好比關懷獨居長者的服務，不僅獨居長者能得到志工們的照顧陪伴，而我們同時也能在與長者聊天的過程中，學習長者在人生中面臨孤單、挫折時是如何與自己對話、溝通。我覺得這些都將有助於我們能夠用更開闊的胸襟，面對未來人生的一些課題。

我很感謝曾經幫助過我的師長朋友和母親，也很慶幸自己當時願意邁出改變的第一步，讓自己不再活在自己一個人的抑鬱世界裡，並透過相信自己的信念去創造後續生命之中的轉變，甚至也讓自己成為一位施助者。這也讓我堅信，對於每個人而言，都可以藉由我們的幫助與鼓勵來促進其朝向一種積極方向的改變，而我們的協助介入也可減緩或阻止其朝消極方面的改變。

賽斯追求身心靈的健康，學習賽斯的過程中，我認為正向、保持樂觀就是擁抱希望並且突破困境的鑰匙，這學期我修習了航程規劃這門課，在航程規畫中，即便如何精細地盤算，都免不了要進行航路的校正，畢竟我們始終無法預料天氣海況及可能遇到的其他船舶，套用到人生來看亦是如此，挫折是在所難免，心念的突破或釋懷更顯得重要，一艘遠航的商船，即便暴風驟雨阻礙其行，使其橫傾縱搖，然而駕駛台的電羅經仍能指著永不變的真北方，就也因此，再配合著船員有方向性的操船技術而才能引領船舶安全航駛到目的港，我個人認為，我們若能拿著堅毅的信念，穩著自己的生命，航向遠方，遠方雖不一定是燈塔，但總有一天能脫離暴風圈，和一片晴空相伴，如果現實是此岸，理想是彼岸，我們可以做的就是努力用信念及行動去架構出連接兩岸的橋樑，而莫要被小我的悲傷所框架，因而活在一個人的抑鬱世界裡，以上就是我的心得，感謝您的耐心閱看，謝謝。

在大學一年級裡，我們學習了許多諮商領域的課程，有心理學、情緒管理、自然療法……等，在這些課程裡，人格心理學是我最有興趣的一堂課，藉由這堂課我們認識了許多不同學派的大師，例如精神分析學派的 Sigmund Freud（1856-1939）、終生發展取向的 Erik Erikson（1902-1994）、人本取向的 Abraham Maslow（1908-1970）……等，每一門學派都有其博大精深，值得我們深入探討與研究。其中令我印象深刻的當屬有限領域取向的 Julian Rotter（1916-2014）的內控與外控理論，這與賽斯思想中，信念創造實相，以及所探討的生活是靈魂精心創造所隱含的意義類似，引發了我對這兩種思想當中關於內外控、主被動，以及在各自原始意涵上的好奇。

Rotter（1916-2014）出生於紐約市布魯克林區，美國心理學家。Rotter 想要從有機體外部和內部來解釋行為和人格，同時檢視外在增強和內在認知歷程，他在研究計畫裡發現，有些人相信增強物取決於自身行動，另外一些人相信增強物由他人和外在力量控制，在 1966 年提出內外控人格理論（locus of control），內控的人格特質（internal locus of control）係指個體相信行為的結果與個人努力，屬性或特徵有關，是他自己能預測、控制或把握的；外控的人格特質（external locus of control）則指個體認為行為的結果不是他本身可以操控的，是運氣、機會、命運或他人等外在因素所造成的，他本身不能預期，預測或把握。

根據美國心理學家 Rotter 所提出的理論，大致上把人分為內控與外控，然而賽斯卻有截然不同的理念與想法。「信念創造實相」一直是賽斯所想要傳達的理念，《個人實相的本質》第二章「實相與個人信念」當中提到我們要了解「沒有人能替你改變你的信念，也沒有人能逼你相信某種信念。可是，靠著知識和實行，你就能改變自己。在你之內，你有能力來改變對實相和自己的觀念，而創造個人活生生的經驗，一遂自己及他人的心願。」，同時我們還要明白「人真正的自己並不受任何限制，也沒有任何分割可言」，而且「這一切之所以會發生，其原因在於你的內在部分是自發地、歡愉地，自

由地運作；這些情形之所以會發生，是因為你的內我相信你，甚至常在你不信任它的時候亦復如此。」，另外「人人都經驗到一個全然屬於自己、跟任何其他人都不同的實像。」；談及至此，我們也需要了解那不可或缺的「意識心」，「意識心決定目標，內我則運用它那無盡的能量和所有的才幹將之付諸實現。意識心的可貴之處就在於做決定及方向。」，「你可以從意識心中找出自己的信念以及產生的理由。」，「意識心能讓你從內往外，向物質觀看宇宙，而看到你的精神活動反映。意識心讓你去感知和評估你們個人整體的創作。」，「其實，你自己有意識的信念，就是你接到最重要『暗示』。也就說，你接受或拒絕所有其他的意念，是看你是否相信它們是真的，而那是根據一天大部分時間在你心中不斷進行的自說自話——你自己給自己的暗示——來決定的。」，最後「你一定要確信自己能夠改變自己的信念，一定要願意去嘗試。」，「你改變你的觀念，就像一個畫家改變他的用色一樣。」，「如果你真能順其自然的話，很多信念就會自動脫離，完全不造成任何傷害。」；每一個人都是一個獨立的個體且決定權在於自己，我們只需要確定我們意識心和目標以及付諸實行，同時確信我們我們一定能成功，方能信念創造實相。

俗話說：「一樣米養百樣人」，藉由事情的發生，我們可以了解與認識一個人，從讀書這件事情上，我們就會看到許多五花八門的態度，有些人一步一腳印按照老師的要求來完成，有些人則是要拖到最後一刻才臨時抱佛腳把作業完成，有些人更甚至看心情來決定是否要完成作業，而我自己則是按部就班按照自己的規劃以及安排的來完成作業。首先，我會先確認自己的信念，「獲得書卷獎」，看似艱辛與困困難重重，但是我會告訴自己，我是有力量的，我會獲得我想要的，確認好了目標，內我就會盡全力地幫助自己，除了內我的幫助，自己也要努力付諸執行，雙管齊下，讓目標更容易達成，在這個過程當中，自然而然地也會有許多人願意伸出援手來幫助你，老師總是耐心的傾聽我的問題，不厭其煩地為我解答，同學們也都高度配合完成報告。一個目標要達成，不是光靠嘴巴說說而已，最重要的是要身體力行付諸行動，而我也會暗示自己一定會成功，當我們開始行動之後，就會開始發現慢慢地生活周遭出現了改變，一切都會朝向我們的目標前進。相反地，有些同學則是得過且過，對於自我並無要求，

上課遲到作業遲交早已習以為常，總是認為這不是他所能控制的。

就我個人而言，我認為我是一位大部分時間或事情內控多於外控的人，一件事情如果越能掌握更多，心裡就會感覺更為踏實，但其實任何事情只要自己確認好目標與執行步驟，認真努力實踐，均有可以完成的一天，無關內控或者是外控，我們都是自己的主人，不需要去依賴外在的運氣或者是機會，只有我們動手去做了，才有機會，否則都只是虛談而已。期待在未來，對於每一件事情，我都可以像獲得書卷獎這件事情一樣，充滿熱情與活力且幹盡十足，每天按照規劃，就像蓋房子一樣，需要先從地基蓋起，一磚一瓦，這樣累積起來，完成每一件我所想要完成的事情，同時也把這樣的觀念傳達出去，任何事情的成敗都在我們的手上，無關內控或者是外控，和老天一點關係都沒有，目標確認了，身體力行，自然而然有一天目標就會完成，不枉費我們來地球出差，旅遊學習兼玩耍。

朱楚蓁

賽斯學習心得

寫心得的時候媽媽問我，我最在意的是什麼。我說，我什麼都不在意，我只在乎我自己開不開心，快不快樂，爽不爽。如果要和媽媽一樣每天好早好早就爬起來去上班，那我寧願去死。因為我本來就不想活。不想交朋友，不想出門，不想和人類交流，不想當人類，覺得人類好複雜好麻煩.....。我覺得在家裡看影片、看小說、玩遊戲、畫畫就很開心了。

媽媽自從學了賽斯之後我覺得媽媽有病，因為一直講同一句話，「結果先確定，方法自然來。信任、感恩加行動，但要有耐心。」但感覺一直沒有做到，只是用那一句話在安慰自己。後來我發現她很久都沒有講了。有一天，她遛我的時候，居然只記得一半，後半段還是我提醒她的。最近我開始對吸引力法則產生興趣，媽媽很支持我，還幫我買了一本漂亮的行事曆。媽媽說，這個過程好賽斯，我感覺她很莫名其妙。

最近我把吸引力法則運用在我的遊戲裡，有些時候產生了一點其妙的效果。我覺得好爽。

突然間，媽媽問我，為什麼不吸引一個輕鬆不費力可以一直陪我的媽媽？我說，雖然我覺得她是我的 npc，可以做到改變一部分，但在她的世界裡我才是她的 npc，所以她自己不改變，她是要我變成神嗎？

還是回到我的遊戲世界吧，我操控好我自己就好。

在我們的交談當中，我跟媽回饋一件事說，我媽不斷的問我要不要寫我希望我希望，可是我覺得這些希望我都已經擁有了，我不需要希望。

可是好像有例外，例如，我一直覺得她工作會順利輕鬆，可是從媽媽的回饋裡卻發現她一點都沒變輕鬆。

媽媽想了想，說好像其實有變輕鬆一點點，她還是很努力認真的去學習，這一個她一點也不熟的工作，她自虐啊，去做一個一點都不熟悉，甚至陌生的工作，希望她的信念可以鬆動一點，不用這麼費力就可以完成工作。

希望我們都能輕鬆開心順順利利過完一生。