

活出我自在

周華山博士主編



內容

緣起：創辦 DP(自在社)的心路歷程	4 頁
簡介：十二個改變一生的心靈工具	10 頁

第一部:自己與自己

第一章 我成為 (Be)、我做起 (Do)、我擁有 (Have)	
工具：Be-Do-Have	14 頁
Case 1 讓我「成為」愛	16 頁
Case 2 知足人生	21 頁
「Be-Do-Have」練習	25 頁
第二章 我是創造源頭	
工具：吸引力法則	27 頁
Case 1 兒子沒用？	29 頁
Case 2 只要相信，便能看見	33 頁
「吸引力法則」練習	37 頁
第三章 我承認、我選擇、我感恩	
工具：3A	38 頁
Case 1 我有，我選擇	40 頁
Case 2 感恩的樂趣	45 頁
「3A」練習	50 頁
第四章 我 ≠ 我的情緒	
工具：我不是我的情緒	52 頁
Case 1 「超錯老師」的怒火	53 頁
Case 2 做情緒的主人	57 頁
「我不是我的情緒」練習	61 頁

第五章	我與他人的矛盾，都是與自己的矛盾	
	工具：投射和陰影	63 頁
	Case 1 從魔鬼到天使	64 頁
	「投射和陰影」練習	69 頁

第二部：自己與他人

第六章	我學懂愛	
	工具：健康界線	71 頁
	Case 1 從「假親密」到「真坦白」	73 頁
	Case 2 連成一體有自我	78 頁
	「健康界線」練習	82 頁

第七章	我中有你、你中有我	
	工具：自他相換	84 頁
	Case 1 愛上從未發現的父親	85 頁
	Case 2 放下「期望」盡情創造	89 頁
	「自他相換」練習	93 頁

第八章	我學懂說「不」的藝術	
	工具：我語句	95 頁
	Case 1 如何做溝通的贏家	96 頁
	Case 2 別當自己是老闆	101 頁
	「我語句」練習	105 頁

第九章	我掌握到支持他人成長的竅門	
	工具：如何欣賞別人	107 頁
	Case 1 領袖就是身教	109 頁
	Case 2 自己製造的快樂	114 頁
	「如何欣賞別人」練習	118 頁

第十章	我看到冰山的威力	
	工具：冰山(行為、感受、期望、信念)	121 頁
	Case 1 為何怕死	123 頁
	Case 2 愛上愛批評的媽媽	127 頁
	「冰山(行為、感受、期望、信念)」練習	131 頁

第三部：自己與世界

第十一章	我成爲真正的領袖	
	工具：如何成爲表裏如一的人	133 頁
	Case 1 領袖創造多贏	134 頁
	Case 2 僕人領袖	138 頁
	「真正的領袖」練習	142 頁

第十二章	我的出現，讓世界好一點點	
	工具：清淨貢獻就是多贏	144 頁
	Case 1 活著，創造更大價值	146 頁
	Case 2 從怨婦到陽光女孩	150 頁
	「清淨貢獻就是多贏」練習	153 頁

聯絡我們		155 頁
------	--	-------

緣起：創辦 DP(自在社)的心路歷程 - 周華山

每一個「我」，都是永無止境的創造過程。

兒時，熱衷於名人傳記，看到哥倫布發現新大陸、德蘭修女濟世為懷，便熱淚盈眶。中學時期，完全奉獻給教會，每天放學就返教會事奉，內心充滿無比喜悅。讀大學時，醉心於學生運動。畢業後，投身同志研究和運動，滿腦子都是社會改革，先後出版了廿多本書。後來遠赴摩梭女兒國，住了五年，自己一窮二白，卻四出籌款，創辦摩梭山區教育基金，修建多所學校，資助了千多位貧困學生。

我以為這就是成功。十年前卻猛然發現，我其實是個索取者，我一直刻意創造社會成就，為的是索取人們的認同，去填補殘缺的自我價值感。結果物以類聚，我吸引了許多索取者在身邊，每當大家發生利益衝突，便互相批判，不歡而散。

比地毯還要低

2003年，遇上了我的生命導師，那是一生最美麗的邂逅。

基於我的自大，從沒有生命導師的概念。那天，遇上這位才三十歲的修行人，他的清淨和智慧，教我非常震撼。後來，聽他的講座，不到幾分鐘，眼淚就失

控地滾下，當眾嘩啦嘩啦的哭出來，半生的過錯，如電影畫面般，從懊悔慚愧的心裡湧出來。

當時我剛好離職，準備磨拳擦掌再創事業高峰。遇到生命導師，讓我徹底改變。每次聽課，就深切感受到自己的貪婪和自私。前半生的名利權慾，盡是鏡花水月的夢幻泡影。先前在摩梭山區生活了五年，滿以為已經心柔念靜，如今，我赤裸裸面對自己的脆弱和自欺。當刻，我決定放下工作，用僅餘積蓄，專心跟隨老師。我的生活變得非常簡單，每天游泳、打坐、行山、看書、聽老師講課、參加心靈成長工作坊。

我像一個初生嬰孩，在心靈成長的路上蹣跚爬行，卻享受到前所未有的滿足，體驗到比自己生命更大的價值。我非常好奇，如果人生所有痛苦，都源於對「我」和「我的」的執著，那徹底放下自我，結果是怎樣的？

以往的我，基於愚昧和恐懼，一直覺得放下自我是危險而瘋狂的，情願追求名利權慾的即時滿足。猶幸遇上這位生命導師，成為我的榜樣，讓我確信放下自我是生命的出路，從此踏上心靈修行之路，虛心學習清淨的慈悲和愛。

一年後，我閉關了一段日子，滿以為放下了名利色慾，自信地對老師說：「我終於找到未來的目標，就是創辦自在社。」道出心底偉大的夢想，滿以為會得到老師的嘉許，殊不知他一個當頭棒喝，說：「華山，再這樣下去，你會自殺的！」我完全措手不及，腦袋猶如電擊般，完全空白，怎知老師再下一城，說：「Forget all your dreams, just be.」我幾近崩潰，在獨自回家的路上，感覺前所未有的沮喪，一味哭泣，良久不能說話。

有生以來，我第一次「投降」，深深體驗到妄自尊大的「我」，實在死路一條。

自此，我不再空談夢想。我看到自己所談的夢想，不過是美化自我去索取他人的認同。

我放下雄心壯志，回復簡樸的靜心生活，沒有工作、沒有成就、沒有身份，隔天就去聽老師講課，點點滴滴虛心學習，死心塌地跟隨老師，內心越來越踏實。有一天，老師講到「如何當老師」，他說：「當你覺得自己比地毯還要低，你就可以當老師。」這話猶如暮鼓晨鐘，敲進我慚愧默認的心底；我非常恐懼，自問沒有足夠自信，承載地毯下的謙卑。

大半年後，老師問我：「DP 課程籌備得怎樣？」我很意外他仍然記得這事，便說：「已經不敢去想，將來再說吧！」老師誠懇地看著我，居然逐個字吐出來：「華山，這是非常有價值的事，你認真去做吧！」我覺得難以置信，非常激動，湧出無比喜悅的眼淚。懷著老師的祝福，我開展 DP 的奇妙旅程，如履薄冰，學習無條件的愛。

感恩遇上清淨的老師，讓我從自欺的漩渦裡爬出來，品嚐到地毯下的美麗新天地。

從個人修煉到團隊實踐

DP 是一個學習謙卑的生命旅程。

我參加過幾十個不同門派的個人成長課程，有的非常激烈，譬如導師用骯髒粗話侮辱學員，與多位大漢推倒懦弱的學員，致使對方跪在導師胯下痛哭求饒；

另一些課程則是無微不至的呵護，讓參加者整天淚如泉湧。我最渴望創造的，不是課堂內激烈澎湃的監獄英雄，而是踏實成長、細水長流的社群。畢竟，徒有義憤填膺的片刻激情而缺乏踏實安穩的承托，生命像風箏般，飛得高、跌得快。人工化的課程設計，把學員的情緒扯上夢幻般的烏托邦，怎知狂喜過後，回到尋常生活，那份情感落差，委實非常可怕。

從大學教學到遠赴女兒國，再回流香港關懷情緒病友，及後參加不同成長課程，最終遇上生命導師，一路上風雨交加，統統成為我反思生命的豐富養份。我深刻體驗到，生命真正的突破，源自強大的個人意向，加上優質老師和法門，以及清淨慈悲的社群。這正是我創立自在社的宗旨，就是渴望凝聚一群有心人，在服務他人的過程裡完全放下自我。我把自在社從個人獨資，變為慈善團體，目的就是攜手學習跨越自我的大愛。在我們的網頁，寫上我們的信念：

我們常存感恩的心，謙卑地貢獻自己。我們以愛取代抱怨，以欣賞取代批評。

做自己生命的領袖，讓身邊人人受惠。攜手創造和諧社會，一切由自己開始。

我以極大熱忱學習清淨貢獻，用心凝聚義工，培訓生命領袖，創造一輩子的細水長流。自在社沒有治療師，也沒有病人，只有讓我們找回自己力量的成長路。路上的焦點，不是困難而是出路；生命唯一的出路，就是面對。導師和學員都在面對自己，所以我們都是贏家。唯獨華山完全接納自身的脆弱，才能接納學員的脆弱。每次學員真正轉化，我也同時同步自我洗滌。如果我對父親仍然憤怒，根本不可能支持學員轉化對父親的憤怒；如果我對親密關係仍有包袱，就不可能幫助學員放下對親密關係的包袱。我的角色是用心創造安全和信任的環境，讓愛流動，讓每個人完全被接納。每當我放下批判，放下野心，放

下自我，奇跡就發生，學員一個接一個，重拾久違的力量和愛，喜悅地心靈舞動。

對我來說，「生命導師」是一個崇高的呼召，讓自己活出生命的最大價值。生命導師像個心靈嚮導，與學員一起去尋寶，翻山涉水，九曲十三彎，終於在一片荒涼土地裡，尋獲豐富金礦，刮掉重甸甸的塵埃，發現原來寶藏就在學員自己心裡，只不過多年來捨本逐末，不斷往外索求自己本自具足的寶藏。我的最大滿足，就是看到學員找回自己的力量，走出無奈和痛苦的深淵，在愛裡自由飛翔。

自在社是一片福地，讓惜福的人踏實成長。目前，我們有 100 位義工，在不同的崗位上發光發熱。我常聽到義工說：「在自在社的積極幹勁，遠超於自己的受薪工作。」許多義工體驗到貢獻的威力，讓自己持續提昇，創造久違的喜悅、自信和動力。自在社沒有宗教或政治立場，我們尊重不同取向。每個人都渴望被尊重，也渴望去愛和被愛，現實社會卻讓我們戴著面具，許多個人和家庭都充滿秘密，口是心非，表裡不一，同時又不斷搬弄是非、抱怨他人，結果我們越愛越痛苦，因為我們的付出充滿期望，總要對方符合自己的要求，最終每個人都成為受害者，因為我們自己就是幫凶。

自在社提供一個安全信任的環境，讓學員找回內心的力量和愛。這裡不是烏托邦，每個人都不完美，關鍵是我們學習接納彼此的不完美。譬如，我曾善意介入義工之間的爭執，怎知弄巧成拙，我成為雙方批判的對象。回頭看，其實是華山的自我作祟，以為可以由「我」去解決「問題」，結果這個「我」成為問

題的核心。其實只要放下「我的」觀點、「我的」感受、「我對你錯」的執著，焦點從「我」變為「我們」，問題就變得簡單，甚至不翼而飛。

成為生命導師，自己快速成長，關鍵是勇敢面對自己的脆弱。許多次，身邊朋友指責我，我當刻非常抗拒，慣性地自衛反擊。只是當我習慣勇敢面對，便反問自己：「華山，我究竟要創造怎樣的人生？」我深深體會到生命所有的痛苦，都是自己創造出來的。這是生命最大的喜訊，因為所有痛苦都是我一手創造和選擇，所以我可以有不一樣的創造和選擇。不知多少次，我放下自我防衛，主動向伴侶和朋友道歉、承認責任、表達欣賞和關心，原本憤怒的對方，也就放下批判，大家一起創造真摯的信任和愛。

我們每個人都是歷史長河的一滴水點，我感恩仍然活著，每天充滿活力和使命感，去貢獻自己，讓身邊每個人都受惠。我承諾窮一生之力，以身作則，真摯貢獻，凝聚更多有心人，一起放下自我，學習清淨的愛。

簡介：十二個改變一生的心靈工具

第一部：自己與自己

1 我成為 (Be)、我做起 (Do)、我擁有 (Have)。【工具：Be-Do-Have】

意向決定結果。當我有足夠的意向，即使面對困難，也會找到方法；當我缺乏真正的意向，只會找到藉口。我們需要確定自己真正的意向 - 我身在哪裏？目的地在哪裏？這就是坐標。

2 我是創造源頭【工具：吸引力法則】

生命所有的痛苦和幸福，都是自己吸引回來的。只要掌握到吸引力法則並應用在生命的不同範疇，譬如事業、感情、關係、健康和財富，我們自然會為自己生命創造最美麗、最幸福的成果。

3 我承認、我選擇、我感恩【工具：3A】

這是轉化情緒最有效的工具。首先承認(Acknowledge)我的情緒，停止投射和攻擊別人；然後選擇此時此刻的行動(Act)，讓我成為自己生命的主人，為自己創造的成果完全負責任；最後感恩(Appreciate)，讓我真正享受生命，持續自我提升。

4 我 ≠ 我的情緒 【工具：我不是我的情緒】

如果我是我的情緒，當情緒爆發，我就絕望，覺得沒有出路；當我不是我的情緒，我擁有我的情緒，我是情緒的主人，我就可以選擇如何善用我的情緒，生命就有出路。

5 我與他人的矛盾，都是與自己的矛盾 【工具：投射和陰影】

生命唯一的出路，就是面對。愈抗拒虛偽，我就愈虛偽；能夠接納虛偽，就會長出真誠。愈抗拒恐懼，就愈恐懼；能夠接納恐懼，就會長出勇氣。唯獨我與陰影做好朋友，我才是真實完整的人。

第二部：自己與他人

6 我學懂愛 【工具：健康界線】

大部分人的關係界線都不健康，要麼背負對方責任至筋疲力竭，還以為那是愛；要麼靠討好對方來索取愛；要麼冷漠自我而以為是獨立。只有懂得健康界線，我們的愛裡才有自由。

7 我中有你、你中有我 【工具：自他相換】

如果能夠明白、體恤對方的真正感受，關係肯定會大幅度提升；知己知彼，輕鬆創造多贏。自他相換是一個奇妙的工具，讓我們即時掌握到連對方都可能不以為意的潛意識。

8 我學懂說「不」的藝術 【工具：我語句】

既然每個人都獨一無二，又充滿自我，相處時難免有分歧，如何表裏如一地道出心底話而不傷害對方，反而贏取對方的信任和尊重？「我語句」，可能是最有效的工具。

9 我掌握到支持他人成長的竅門 【工具：如何欣賞別人】

近年社會鼓勵家長對子女、老闆對下屬、老師對學生，多嘉許、少責備。問題是如何嘉許而不流於表面、虛偽或功利？嘉許其實有三個要訣，必須有效掌握，才可以真正發揮嘉許的力量。

10 我看到冰山的威力 【工具：冰山(行為、感受、期望、信念)】

人就像一座冰山，所有行為，都是冰山表層的一角，下面是感受、期望和信念。明白冰山如何運作，我們就不會再把自己的問題、情緒歸咎別人。能夠掌握到行為背後埋藏的感受、期望和信念，即時一目瞭然、豁然開朗。

第三部：自己與世界

11 我成爲真正的領袖 【工具：如何成爲表裏如一的人】

真正的領袖是謙卑的僕人，讓身邊的人都愛惜自己，發揮潛能，攜手創造踏實的多贏。表裏如一、言行一致，是領袖最重要的特質。但，究竟怎樣才能做到？

12 我的出現，讓世界好一點點 【工具：清淨貢獻就是多贏】

生命的最大價值就是貢獻，貢獻，讓我的焦點從狹小的小我，轉為遼闊寬廣、容納她他牠它的大我，為自己生命創造最大價值。貢獻不是犧牲，而是找回最美麗的自己。

最後，人生所有問題其實都是關係的問題。關係只有三種：自己與自己、自己與他人、自己與世界。中國人講修身、齊家、治國、平天下，意思是先首先做好自己，一切由自己開始，逐步發揮積極正面的感染力。但願這本書所分享的十二個工具，以及二十三個有血有肉的真實故事，能讓你有所啟迪，生活更加幸福美滿。

第一部：自己與自己

第一章：我成為 (Be)、我做起 (Do)、我擁有 (Have)

工具：Be-Do-Have

意向決定結果：有心者找到方法，無心者找到藉口

大部份人失敗，因為我們以為成功的方程式是，我必須先要「擁有」理想的條件，譬如時間、金錢、伴侶、工作，然後努力發憤去「做」，最終就能夠「成為」。這種思維註定失敗，因為一直是等待理想環境出現，因此習慣了等待和拖延，那麼即使理想環境真的出現，我也沒有能力去把握。也許有人問：我還沒有「成為」成功的人，又怎能像成功人士般生活？其實所有成功的人，本來甚麼也不是，但他們持續觀想心中的目標和願景圖，敢於公開宣告「我成為、我是」，讓自己即時充滿力量，讓本來只是觀想的願景圖，透過持續練習而變成習慣，透過持續行動而成為事實。高爾夫名將活士初學高爾夫時，每天觀想自己猶如世界冠軍般打球，細微感受世界冠軍的每個身體動作，完全相信自己已經「成為」，讓身體習慣了世界冠軍的動作和反應，結果他進步神速，最終真的成為世界冠軍。當我身心一致，相信自己已經「成為」，這個信念就會轉化為物質力量，即時散發積極能量，持續由我「做起」，最終真正成功，「擁有」理想成果。如果我根本不相信自己「成為」，即使我努力去「做」，最終也不會真正擁有，因為我的潛意識根本不容許自己「成為」最理想的自己。

意向決定結果。如果我們不清晰自己的意向，只會隨波逐流，迎合社會潮流，滿足父母期望，然後以為這就是孝順和愛。結果，即使我成功達標，滿足他人期望，自己也不快樂。若要活出生命的價值，就需要確定自己真正的意向：我此刻身在哪裡？我的最終目的地在哪裡？這就是座標。唯獨找回我們生命的座標，清晰我「是」甚麼，生命才有真正的力量。成功的人，不是等待理想環境去讓自己快樂。快樂，就在當下，不必外求。這就是 Be-Do-Have 三步曲。

Case 1 讓我「成為」愛

Alan，十多年前加入某國際健康營養直銷公司，去年成為七星鑽石董事，帶領兩千多人的團隊。在該公司全球十多萬經銷商中，他是全球收入最高的第三位。成功的秘訣在哪裡？其中一個關鍵，就是持續練習 BE-DO-HAVE。

Alan 覺得自己是因病得福。他自幼體質孱弱多病，完成香港學業，便到英國讀藥劑；順利獲得藥劑師學位後，留英工作了三年，1993 年返港。某天傍晚回家，嚇然發現父親猝死在廳堂，當時才 56 歲，驗屍報告說是突發性心臟病。

Alan 飽受震盪，悲痛之餘，醒覺要關心自己健康。他去做身體檢查，結果發現膽固醇超標。憑藉自己的專業醫學知識，Alan 四處尋找心血管病的藥物，才知道根本沒有妙方。回想在英國看見許多心臟病人，長期服藥卻越吃越孱弱，副作用嚴重。自此，Alan 不再把西藥奉若神明，開始積極調節生活飲食習慣，加上營養補充劑，膽固醇兩個月內大幅度下降到正常指標。

1999 年，Alan 抱著好奇闖蕩和創業賺錢的心態，成為其公司在香港的第一代經銷商。那時生活並不順利，金融風暴橫掃全球，Alan 的物業投資全面崩潰，欠債之巨，需至少連續工作 40 年才能還清，壓力無比沉重，內心充滿自責、內疚和憤怒。

禍不單行。Alan 當時的直銷業績非常糟糕，整整兩年都一籌莫展，還多番被權威人士潑冷水，他感到非常沮喪，欲哭無淚，準備放棄離場。就在人生的最低谷，覺得生命毫無意義、以為生命就從此了了之際，他看到著名基督徒藝人喬

宏在電視上分享人生經歷：「生命的價值，就是窮一生精力，學習去愛。」不知怎的，這句話非常觸動 Alan，他哭個不停，整整半小時。突然，他靈光一閃，就像打通了經脈，豁然開朗：父親猝死，提醒自己不能再迷信西醫；負債纍纍，提醒自己要創業開拓出路；直銷權威的揶揄，提醒自己要謙卑。貫徹這一切提醒的，就是守持最清淨的出發點 - 愛。

從那時起，Alan 不再擔心債務，純粹謙卑地、清淨地盡情貢獻自己。過去，他一心賺錢，結果一窮二白；如今，他真心貢獻，居然飛黃騰達。短短三年間，Alan 奇跡地還清所有債務，還打破了公司的歷史紀錄：一年內讓 8 位下線提昇為鑽石級，自己也連續兩年成為全球業績增長最快的經銷商。

Alan 渴望把自己成功的經驗，發展為一個可以複製的系統，讓更多人受惠，不必因胡亂嘗試而頭破血流。他覺得，自己成功的秘訣就是 BE-DO-HAVE (我成為-我做起-我擁有) 三步曲。首先，創造正面的心態和狀態(BE 我成為)，焦點放在自己的 being，包括為人處世的出發點和定位。第二步就是積極實踐 (DO 我做起)。第三步達到目標 (HAVE 我擁有)，享受 BE-DO 帶來的理想成果。

2000 年，Alan 負債纍纍，某天在路上遇到樂施會捐款行動，忽然非常感動，覺得自己可以幫助社會有需要的人，便平生首次拿出信用卡作長期捐款。當時，Alan 的債務給予家人極大壓力，內心自責、自卑，捐款後更被家人指責，但當刻他發揮 BE-DO-HAVE 的力量：「以前貧困，因為我努力賺錢的出發點就是缺乏，於是愈努力、就愈缺乏。我相信自己是缺乏，自然吸引貧困和債務。但在我捐款那一刻，內心豐盛富足，我看到忘我地貢獻自己的美麗圖畫，我完全相信自己值得擁有財富，便持續給予身邊每個人正面的價值和支持，結果是我凝

聚了極大的正能量，吸引身邊許多人與我一起成長和進步。今天，我的下線超過 2000 人。」

Alan 認為，許多人拼命賺錢卻最終失敗，因為心態充滿自卑、內疚和憤怒，出發點也只是想賺對方的錢。如果直銷只是為賺對方的錢，自己會處於繃緊、計算和壓力的狀態，即使嘴巴經常講愛，對方也會聽得出那只是吹牛，只是用愛包裝的商業交易，毫無說服力。即使自己賺到錢，內心也難以持久平安，終有一天會出事。他見過很多人：越有錢、越抱怨、越迷失。這些人失敗，因為整個 Being 以自我為中心，想的、做的、說的，都是 me, me, me，只顧從別人身上獲取利益。相反，如果出發點是真心的關愛，對方一定會感受到，美滿成果是必然的。

BE-DO-HAVE 這個工具，幫助我們首先創造慈悲、關懷和愛的狀態 (BE)，讓自己成為創造源頭，把真善美不斷傳揚出去 (DO)，自然會吸引具備同樣能量和創造力的人和事 (HAVE)。當我們放下期望 (BE)，清淨地貢獻給身邊的人 (DO)，上天會給予我們需要的支援。物以類聚，我們的世界，會由一個人變成兩個人，兩個人變四個人，最後創造一個團隊甚至整個社群 (HAVE)。

Alan 提出這個系統和定位後，曾經受到直銷權威的批判，說這是瘋狂的理念。然而事實勝於雄辯：十年耕耘換來了今天 Alan 的驕人成就。

Alan 相信宇宙最大的力量，就是愛。愛吸引更多愛，恨吸引更多恨，這是宇宙規律。Alan 家裡的水瓶都貼上慈悲、感恩、愛的字句，提醒和督促自己成為慈悲的使者，傳播愛的宇宙規律。現代物理學發現，生命本身就是震動頻率；萬事萬物，包括水和空氣，都有感應、彼此互動。當我選擇憤怒、抱怨和內疚，

自然情緒反覆、身體生病、事業受挫。信念決定態度、態度決定行為、行為決定結果。只要我們處理好自己的信念和心態，好事自然來。

Alan 的幼女自小情緒暴烈，經常失控地吵鬧，以至 Alan 曾當眾掌摑她，事後卻非常內疚羞愧。兩年前某天，女兒在路上再次失控般尖叫，Alan 想起 BE-DO-HAVE，首先讓自己成為愛，馬上看到一個充滿愛的自己，正在呈現清淨的關愛。當刻，他看到的不是眼前竭斯底裡的女兒，而是女兒完全被愛融化。Alan 便溫柔地擁抱著仍然瘋狂尖叫的女兒，只見她抗拒掙紮了幾下，就慢慢平復下來，繃緊的身軀忽然輕輕挨近父親。自此，女兒的情緒愈來愈健康，即使偶然發脾氣，Alan 總會相信一個當時尚未出現的 BE---一個溫柔可愛的女孩。

Alan 相信，BE-DO-HAVE 的精粹，就是首先在精神層面建立自己理想的心態和狀態。許多人想擁有幸福、擁有愛，以為幸福和愛要靠外在條件造就，譬如以為有錢就會幸福，有人愛就會幸福，這都是行不通的心態。宇宙最大的秘密是：幸福和愛是我們與生俱來的內在能量，是我們已經擁有的特質，關鍵是如何讓自己充份發揮？答案：「成為」它 - 我就是幸福、我就是愛，也就是先從 Be 開始。「我現在最大的目標，就是裝備好自己，讓自己成為上天的使者，提昇自己的 Being，用我的喜悅自在去感染身邊每一個人。我不必做甚麼、不必拼命努力，只需要謙卑去裝備自己，讓自己成為、活現慈悲和愛，身邊的人自然會收到。」所以，Alan 每天都打坐、冥想、感恩、練習瑜伽、看書、檢視自己。

Alan 打坐冥想時，有時會看到非常清晰的圖畫，那是他心中最美麗的願景圖。他會讓這幅圖畫、這個「成為 BE」帶引自己的選擇和行動。當這幅圖畫成為自

己時，他會感到非常舒暢喜悅，毫無雜念，放下所有憤怒、內疚和悲傷，力量自然流瀉。

Alan 堅持不懈，用心練習，令自己長久保持「成為 Be」的理想狀態。過程中，他發現了自己的陰影。他過去經常批評太太放下兩個女兒，獨自出門失去、恐懼孤獨，於是指責太太，想操控她，要她留下來陪我。我指責她，只是去掩飾自己的恐懼。我看到自己仍然未放下童年時母親愛惜哥哥多於自己的恐懼。當我的 Being 是恐懼，我成為恐懼，就容易動怒和逃避，這其實去潛水和滑雪，為此夫妻經常爭執。「今天發現，這是我的陰影，其實是我恐懼與太太無關。認識 BE-DO-HAVE 後，無論發生任何問題，我都首先檢視自己的 Being，而不是批判他人的行為。」

今天，Alan 完全放下對太太和母親的陰影投射，輕鬆接納太太有自己獨立自主的生命選擇，同時覺得母親十分偉大，真摯關心和感謝母親。「當我接納自己的脆弱和恐懼，就不必把它投射給別人，不必批判任何人。今天即使有情緒，會非常敏銳，即時處理自己的 Being，不像以前般拖延三五七天，甚至三五七年。」

Alan 說 BE-DO-HAVE 的精神，完全可以運用到商業機構裡面，兩者可以和諧結合：「心靈財富與物質財富，其實同樣可以建基於貢獻、服務和愛，這是我一輩子的學習。」

Case 2 知足人生

呂小萍重視個人成長，經常參加培訓，她認為最有效轉化心靈的工具，就是「我成為(Be)、我做起(Do)、我擁有(Have)」。這個工具幫她徹底轉化了積壓多年的心魔，創造了不可思議的成果。

原來，小萍有個纏繞不去的噩夢。小學六年班時，校長委派小萍為代表在結業禮上讀禱文。得蒙校長厚愛，小萍格外用功準備，每天回家後便熟讀禱文。怎知結業禮當日，她一站到臺上，看到全校幾百位同學及老師，頓時全身發軟，感到前所未有的恐懼，手脚不能自主地顫抖，手心冒汗，不敢抬頭。最後，她勉強結結巴巴讀完禱文。那份尷尬、震慄和羞恥的感覺，一生難忘。

中學時，她積極參與演講、詩班和話劇，卻怎麼也無法克服上臺後的恐懼。她很失望，以為此生也擺脫不了那心理障礙。直到一天，她到上海參加一個為期兩日的口才培訓班，老師在第一天快將下課時，發給每位學員一份奧巴馬總統的就職演辭，引導大家想像自己「成為」了奧巴馬，然後像他那樣，充滿自信地，在就職典禮上揮灑自如，向全國民眾發表歷史性的演說。

翌日上課，老師帶學員作進一步的觀想，就是把自己想像「成為」國際知名人士。小萍全神貫注，把自己想像「成為」一位奧運體操選手，看到自己剛完成一次完美無瑕的體操表演。那一剎，她穩定落地，優美地舉起雙手、挺直胸膛，滿臉笑容、心滿意足地接受全場觀眾的掌聲。小萍非常享受這個觀想，完全沉醉在那種成功感當中，簡直像真的一般，精神頓時為之一振。

這時，老師問學員是否準備好演講了？小萍馬上站了起來，她已經處於渾然忘我的狀態；她輕鬆舉起雙手、挺直胸膛對著「觀眾」微笑。在場同學都被她那不知從何而來的光芒震懾了，老師即時熱烈地向大家介紹她出場。結果，小萍真的「成為」出色的演講家，以她平生未見的自信發表演說，最後贏得了全場雷動的掌聲。許多同學向她道賀，讚賞她大師般的表現，讓他們深受啟發和鼓舞。

這次如有神助的演講，令小萍品嚐到「我成為(Be)、我做起(Do)、我擁有(Have)」這個心靈工具的魔力。她深深領悟，只要堅持不渝地練習和運用這個工具，完全可以擺脫過去的陰影，創造無窮可能性。這份堅持到底、不斷進步的精神，讓小萍終於踏上了講師之路。

小萍說如果要達標，首先觀想自己已經成為這個目標。譬如，有些人渴望做「富豪」，那就觀想自己已「成為」富豪；有些人渴望做「明星」、「偉人」，那就觀想自己已「成為」明星、偉人。小萍呢？她最喜歡觀想自己「成為」嬰孩，因為她有三個健康、快樂、知足的小姨甥。從他們身上，她看到嬰孩頑強自然的生命力，他們美麗可愛，皮膚不需要甚麼護理，已經白裏透紅，充滿活力。而且嬰孩的歡笑都是從心而發，不需外求的；無須金銀珠寶、大屋名車，已經輕鬆快活。於是，小萍持續觀想自己「成為」嬰孩。如今，她的身心狀態也變得更加純真和簡單，生活上遇到困難，都能輕鬆一笑置之、隨遇而安。

以往，每當小萍有機會升職，她就會產生很多負面思想，懷疑自己沒有能力，內心根本不容許、不相信自己可以「成為」主管或經理。結果，許多本來屬於

她的升職機會，就平白無故地錯失了。最近，小萍在一個成長課程中，學會更加深入、準確地運用「我成為、我做起、我擁有」這個工具，針對自己在職場上的恐懼，作深層轉化。

在導師的指導下，小萍觀想自己已經成功升職的情景。她放鬆自己，閉目專心想像。果然，她馬上看到自己很高興的樣子，而且身邊有伴侶到賀，與她分享升職的喜悅。透過持續練習觀想，內心越來越感到真實、踏實的推動力。她加倍努力工作，不出幾個月，上線經理突然告訴她：她即將升職了！小萍真的喜出望外，發現只要自己對要「成為」的目標抱著堅定的信念，加上持續練習，最後就能成功達標。現在，小萍與客人交往時，也會想像自己「成為」上線經理般，觀想並模仿他們處理及解決客人的問題的方法和態度，說來奇怪，她的業績蒸蒸日上。

小萍對於使用「我成為、我做起、我擁有」這個心靈工具，得心應手。她的獨到心得，就是：「首先，問自己對於『成為』自己理想的目標，信念究竟有多大？」我們的信念決定我們做事的成果－信念越大，觀想的力量就越大，「夢想成真」的可能性也越高。如果我們對達標的信念不夠大，觀想的效果便只局限於當下此刻的感受，難以融合到自己內心深處，也不能轉化為真正的推動力。「其次，要敢於觀想，容許自己隨心所欲享受觀想的成果。」如想加強觀想的效果，可以在圖書館或互聯網搜尋有關資料及圖片，讓自己對目標的印象更加深刻。另外，可以善用自己敬佩的成功人士幫助聯想，譬如奧運選手、名人、聖哲等。「最重要的竅門，是觀想時完全相信自己真的已『成為』了自己的目標。如果觀想後的感覺是喜悅自在、充滿動力的，那就是一個成功有效的觀想；如果觀想過程中根本體會不到喜悅自在，那就說明觀想層次太表面，需

要請專家、導師幫忙。」小萍經驗之談，認為有專業人士帶領自己做觀想練習，效果事半功倍。

現在，小萍已熟練掌握簡單易用的「觀想方程式」 - 先問自己最終想「成為」甚麼？然後，安靜專注地讓自己觀想這個要「成為」的目標，自然浮現一幅清淨美妙的圖畫。「不管觀想的成果如何，過程本身已經讓我體驗到積極正面的力量，我受到鼓舞和支持，更加清晰自己追求甚麼、需要甚麼，整個心理狀態即時得到提升，由內而外散發正能量。」最後，讓這幅理想圖引導自己，訂立清晰而具體的目標，再把大目標具體化為小行動，那就可以穩健、踏實、有系統地成長和進步。

日子有功，小萍習慣觀想自己『成為』嬰孩，不斷煥發活力和生命力，身邊每個人都被她真摯、純美的狀態感染。大家好奇地問她：為何近來脫胎換骨這樣開心？許多人猜測她正在蜜運當中呢。小萍因為持續觀想而生的真善美，成為貨真價實的生活習慣，令她知足、滿足！她說，「身邊每個人都收到我燦爛而純真的笑容。這份真善美，真的很美。」

「Be-Do-Have」練習

1. Be-Do-Have 是非常奇妙的三步曲。首先，讓自己完全放鬆，在一個完全安靜的環境中坐下來，閉上眼，然後誠實地問自己：「我最渴望創造怎樣的成果？」然後，繼續閉著眼，放鬆，表裡一致去問自己：「我需要成為怎樣的人，才能夠吸引到如此理想的成果？」
2. 然後，把這些美麗的願景圖，變成一個事實，相信我已經「成為」我的理想目標，帶著我已經「成為」的狀態，用心講出來。譬如一個渴望減肥的 200 磅重的人，可以說：「我是個身材健碩，腰圍紮實，150 磅的健康的人。」
3. 講「我成為」的時候，最重要是閉上眼睛，必須充滿情感，觀想一幅美麗的圖畫，衷心相信自己真的「成為」這幅遠景圖的主人翁，享受整個觀想的過程，譬如感受到自己「身材健碩，腰圍紮實，只有 150 磅」。最佳的觀想，是猶如親歷其境，聽到聲音，聞到味道，看到情景，充滿喜悅愉快的感受，身心非常舒暢，才進入下一個部份，否則可以重做第一至第三步。
4. 講「我成為」的時候，可能會出現一些自我懷疑，譬如覺得我不可能成為，甚至出現自我批判的情況。這都是正常的，因為我們習慣去批判和否定，不相信自己會成功。這時候，最重要是暫時放下批判，明白自己雖有不足，我仍然可以選擇把思想聚焦在出路和可能性，而不是困難。
5. 當我們清晰自己的願景圖，清晰「我成為」甚麼，就可以問自己：「我需要持續練習甚麼，從而讓這個最理想的自己成為事實？」這個部份，需要非常具體和生活化，譬如「我需要早上七時起床，做 20 分鐘呼吸練習，每星期最

少五次。」「我每天睡覺前，做3分鐘嘉許自己的練習，讓自己更加愛惜和肯定自己。」「我會每星期游泳三次、每次40分鐘。」

6. 清晰「我成為、我做起」，按照這個成功的座標去實踐，自然會創造出「我擁有」的美好成果。最後的成果，就是最客觀的指標，讓我看到自己是否言行一致、身心合一，抑或是自欺欺人？如果我身心言行一致，我會感覺舒暢，身心健康，說話和行動都有力量，而且我會非常喜歡自己。如果自己經常生病，或者總是事與願違，處處碰釘子，那我們所做的，可能與自己的心互相分離割裂，又或者自己根本不知道自己是甚麼、要甚麼，那可以重複做第一至第五步。
7. 清晰觀想「我成為」的願景圖，是最關鍵的一步。請確保自己閉起眼，完全放鬆和信任，真的看到一幅非常美妙的圖畫，看到自己最夢寐以求的狀態和處境，清晰看到自己與什麼人在一起、做什麼事情，最重要是感受到內心的喜悅和感動。這個觀想對於初學者，可能有點難度，需要有生命教練、導師或者相關的專業人士在旁協助，確保真的掌握到箇中的竅門。

第二章：我是創造源頭

工具：吸引力法則

只要相信，便能看見

生命一切成果，都是自己吸引回來的，這就是吸引力法則。我們有怎樣的信念，就有怎樣的思想；有怎樣的思想，就有怎樣的行為；有怎樣的行為，就創造怎樣的對應結果，最終成為我們的命運。

生命一切結果，由自己的信念開始。我們就像磁石，時刻發出訊號，發放甚麼出去，最終就收回甚麼。一個信念，即使錯誤，只要我真心相信，就足以摧毀我一生。如果一個男人相信女人都是貪婪的索取者，他自然會發現許多「事實」，證明身邊的女人都在索取。頑固的信念，不斷影響他的思想和行為，讓他看到他預設的「事實」。唯有當他改變信念，才會發現原來許多女人都善良友愛，而貪婪索取的男人，比比皆是。

又譬如，當我相信自己是不幸的，我的潛意識就會認為這個世界不公不義，我會特別留意不公平的事，被它們吸引，也會吸引不公平的事情發生在我身上，從而證明我的信念是對的。相反，倘若我相信自己有福氣，就馬上看到人世間的美善無處不在，我會珍惜生命中的每個機會，自然容易吸引美好的結果。換言之，信念在那裡，能量就在那裡，成果就在那裡。

若要快樂，首先要為自己生命一切成果完全負責任，坦誠地檢視自己對生命的信念。許多努力奮鬥的人持續失敗，是因為根本不相信自己會成功。說到底，我不會得到我想要的，我只會得到我相信的。只要相信，便能看見。

Case 1 兒子沒用？

一個錯誤的信念，只要真心相信，就足以摧毀一生。

Peter 和 Doris 兩夫婦總是放心不下，認為已經廿歲的兒子沒有能力應付工作和財政問題，需要父母督導和管教，他們相信兒子如非跟隨父母的方法，前路將會十分崎嶇。經過廿年的真人實驗，結果是兒子的表現印證了父母所相信的——他的生活真的有點崎嶇！

父母對兒子感到失望、沮喪和無奈，抱怨兒子無心向學，體會不到父母的苦心。兒子則覺得父母諸多麻煩，所謂溝通等於命令和操控，令他抗拒和逃避！總之就是你追我走。父母兒子間的溝通閉塞了，一家人坐困愁城！

一日，小姨的一番話為他們帶來希望。小姨說：「與姨甥詳談後，我覺得他並非如你們想像般沒有能力，他其實有自己的見解，亦知道自己在做甚麼，他內心渴望去突破和進步。」

「我們與兒子共處廿載，難道不知道他是怎麼樣的人？他只懂得飲飲食食、打遊戲機和睡覺！除了懂得問我們索取金錢外，還會做些甚麼？」父親 Peter 似乎對兒子無計可施了。

「原來我們真的不明白兒子的想法！也不懂得與他溝通。」

Peter 和 Doris 希望引導兒子踏上「正途」，改善彼此的關係，但如何入手呢？結果，小姨說服了兒子與父母一同參加成長課程。這個決定殊不簡單！要交學

費之外，還要花時間，夫婦倆坦言當時是姑且一試，反正方法已經試過不少，但全都無效！

「我們很高興學到重要的心靈工具，幫助我們轉化了不少負面觀點。」兩夫婦都不約而同提到「睇自己」這個方法。「睇自己」有助發現盲點，重新檢視和瞭解自己。

Peter 告訴筆者：「我的溝通方法原來有問題，難怪兒子無法體會我的好意，也明白為甚麼太太對我說的『我愛你』無動於衷！」。Doris 也發現「原來我的關心只是下行式的命令，終於瞭解為何兒子一見到我就要避開！」

夫婦倆在互動練習中，找到阻礙一家人溝通和建立關係的核心問題-----負面信念。

他們學到「吸引力法則」，體驗到「信念在那裡，能量就在那裡，成果也在那裡。」他們用以檢視以往的溝通方式，發覺問題就在信念上，認為「兒子沒有能力」的信念，就像磁石一樣時刻發出「兒子沒有能力」的磁場，兒子無時無刻都收到自己「沒有能力」的訊息，不知不覺將這負能量也收進自己的潛意識，自信心不斷被打擊，變得消極和被動。父母最終收回的，就是他們原先信念結下的果——兒子真的沒有能力應付自己的生活！Peter 終於明白到，**生命的一切成果，都是自己吸引回來的。**

在找到阻礙一家人關係的絆腳石後，他們一起嘗試改寫信念。改寫信念不是否定它，而是為信念創造更大空間，令信念更具彈性，變得靈活，更能配合此時此刻的獨特處境。父母試著改寫信念，Peter 興奮地說：「今天我完全信任我的

兒子，我相信他有能力找到自己生命的出路，即使兒子犯錯，只要我們用心鼓勵和支持，讓他從錯誤中學習，他就能夠踏實成長。」Doris 感動地點頭。

一家人一起檢視新寫下的信念，父母感到絲絲暖意，兒子也感到一份自在。

這些已經是大半年前的事了，成果如何呢？有天，兒子在工作考核時，上司毫不客氣說：「這一年你在工作上並沒有盡力，如果你再不做好你的本份，做好你手頭上的工作，請你另謀高就，不要浪費大家時間！」

Peter 感慨地說：「過往面對這種情況，兒子肯定拂袖而去！他不會反躬自問，檢討自己錯失的地方。」夫婦倆萬沒想到，兒子這次的反應竟然是心平氣和讓他們知道事件的來龍去脈，並且坦誠分享自己的感受。

父母也改變了。換了是從前，父母得悉這種事，第一反應是先責備兒子，然後再批評他的工作態度。「原來，我認為兒子沒有能力的信念，不單令他失去自信和動力，也同時毒害我們彼此的關係」。抱著「兒子沒有能力」的信念，一家人吸引回來的結果，就是彼此間越來越大的隔膜！

改寫信念為一家人創造了新的機會和可能。由認為兒子沒有能力應付自己的生活問題，到相信兒子有能力找到自己的出路，令一家人的關係發生根本的改變，因此吸引回來的結果，是彼此的諒解和坦誠的溝通。

兒子把考核時遇到的困難告訴父親，虛心詢問他的意見，然後大家一起商量和麵對，這令父親感到無比喜悅。能分享彼此生活上遇到的麻煩，呈現自己的軟弱和憂傷，是很大的突破和收穫。

Doris 認為這些成果是一家人共同創造的，Peter 報以認同的微笑。過程是否一帆風順？「從課堂回到現實世界，很容易便返回舊有模式，期間的掙紮很大，往往進兩步、退一步。」Doris 說道：「可喜是我們一家人有機會一同上課，有共同的語言和工具，遇上問題，大家立即意會問題所在，互相提點和支持，溝通有效得多。挫折在所難免，但只要信念清晰、具體和踏實，事情就好辦得多。丈夫 Peter 已經幾個月沒發脾氣了，連大聲咆哮也沒有。我終於找到夢寐以求的自在和幸福。」

Peter 補充說：「單有正面信念也未必足夠，我們要使它成為生活習慣，衷心相信它，並持之以恆去持續練習，才可以得到理想的結果。況且改寫信念，未必一試就可以成功，往往需要改寫、改寫，再改寫，直到身心非常舒暢，即使面對挑戰仍然心平氣和、積極面對，這就是適合自己的信念。我完全看到我們一家會越來越幸福。我相信自己，相信家人，相信愛。」

Case 2 只要相信，便能看見

Jenny 性格積極樂觀、善解人意；加上她熱愛運動，身型高佻健美，讓人一見難忘。半年前，她參加一個工作坊，中途突然感覺左邊身發軟痲痺，她是資深護士，心知不妙，嘗試說話，卻語言不清。在場朋友見她氣色不對，馬上安排救護車送院。原來，她中風了。

這一切來得太突然！Jenny 頓然失措，心裡充滿驚嚇、恐懼和憂慮。同時她跟自己說：我不可以死，我熱愛生命，我還沒有完成對兒女的責任，一定要支撐住，一定要！正是 Jenny 這強烈的求生信念，支持她在中風後的緊急「黃金三小時」內，堅持返回自己工作的醫院，找到熟悉的醫生同事，為自己緊急應診。那時她全身動彈不得，強大意志卻叫自己安詳平靜，提醒自己對生命的熱愛及對兒女的愛，相信自己一定能渡過難關。

醫生診斷，她中風是因為大腦一條血管太窄，必須儘快做手術。可是，這個手術非常危險，醫生說「沒有成功率」，因為未有足夠科學數據。Jenny 面對這個生死挑戰，顯得出奇地平靜。她沒有怨天尤人，沒有逃避和抗拒，反而是迅速安排身後事，減省家人的麻煩。最重要的，是與兒女掏心，真情對話，確保兒女在媽媽走後，依然能夠活出美好生命。Jenny 的勇敢、堅定和平靜，讓身邊人覺得不可思議！大家都感受到她那大無畏的精神力量。

那力量，來自於她巨大的求生信念！

手術後，Jenny 於一個月內奇蹟地完全康復，重返工作崗位，連她的主診醫生，也認為這是一樁奇跡。

這個奇跡，印證了 Jenny 如何憑著信念，開拓並扭轉她的命運和人生。

Jenny 成長於六、七十年代的香港草根階層，自幼就與「苦」這個字結下不解緣。她一直相信「苦中成長」、「苦中取樂」及「吃得苦中苦，方為人上人」。這些信念，使她認為成長必須刻苦努力、排除萬難。少年時代，她曾經徒步由土瓜灣搬很大、很重的傢俱往何文田，整整個多小時，雖然怕同學見到自己像苦力般，但仍提醒自己再苦也要支持下去，甚至視苦差為樂趣及修煉。這些信念，讓 Jenny 一直咬緊牙關堅持刻苦，從不容許自己輕鬆創造成功。

在 Jenny 成長的年代，社會普遍「重男輕女」，雖然父母沒有宣之於口，但 Jenny 看到家中男性有接受教育的優先權。她由此萌生一個心願：她要挑戰主流觀念，「男性做得到，我們女性亦可做得到」，她便爭取與男性擁有同等的學習及工作權利。為了實踐「男女平等」的信念，Jenny 讀書之餘也努力做兼職賺錢，自力更生同時又減輕父母的經濟負擔。

畢業後，Jenny 認定護士這個專業很有前途，收入穩定而且「世界通行」，既可幫人又可幫自己。她非常專注地反覆觀想做護士的景象，重複思考做護士對自己的意義，甚至於腦海中拼湊自己做護士的形象。後來，她結識到一位醫院護士，經過這個朋友穿針引線，她踏出人生重要一步，打電話到醫院詢問投考護士的手續。

「我確信自己有顆熱心加入這個行業，我確信護士可以幫到別人和自己，我確信護士是一份美滿的職業，我的信念讓我排除萬難，亦為我的生命引發一連串的可能性。」Jenny 目標清晰、信念堅定，結果投考護士過程順利。面試時，考官問她如何面對突發及危難事情，她對答如流，態度真誠，讓考官確信她可以成為一位優秀的護士。果然，她成功了，不久就收到醫院的錄取通知。

護士學校畢業後，Jenny 加入一家本地醫院，不知不覺就服務了卅年。一般人認為護士屬於「厭惡性」行業，Jenny 卻甘之如飴，孜孜不倦，卅年如一日地勤懇盡責，用心思考怎樣可以將工作做得更好。她對工作的信念，就是凡事由心出發。她感恩自己仍然熱愛工作，仍然用心支援病患者及其家人，在面對疾病、死亡等威脅時，勇敢面對。

Jenny 事業順利，家庭關係卻面對極大挑戰。丈夫做室內設計生意，經常面對收入不穩、週轉困難的情況，亦曾試過債主臨門。Jenny 作出最大的努力支持丈夫，然而過程使她非常乏力，對自己和丈夫都失去了信心。如今回首，Jenny 覺得當初用錯了方法，幫助丈夫面對財政困難時，沒有設立必要的健康界線，結果她和家人都承擔了丈夫的負債，大家陷入更大的困境，後來婚姻走向破裂，子女也備受衝擊。

Jenny 從錯誤中學習，發現自己有個核心信念，就是「男人背後總有一個女人支持」。因著這個信念，她付出大量心血及財力去支援丈夫做生意，不辭勞苦地管理好家中所有事務及照顧兒女。可惜，過度的包容，變成縱容；不顧後果的付出，造成傷害。最後，大家都輸，各自賠上不開心的經歷與回憶。

看到問題，Jenny 決心為自己的生命尋找出路。

她在成長課程中檢視自己，看到自己的一生，如何被種種信念左右。她學習到吸引力法則和信念的關係，發現有怎樣的信念，就有怎樣的生命。中風期間的死亡威脅，更加幫助她學曉怎樣先愛自己，並且與丈夫建立一個健康界線。康復後，她經常提醒自己多些尊重及聆聽自己的內心感受。她改寫了「男人背後總有一個女人支持」的信念。回看這段婚姻，Jenny說自己要負責任，因為根本不懂得建立健康界線，致使自己和丈夫都走了一條「婚姻苦路」，今天要承受後果。

「回看我的人生，我發覺生命中的好事、壞事、開心及傷心的事，皆由我的信念吸引回來。以前我相信人生是苦，所以吸引了很多艱苦的人生經驗。現在我相信生命是幸福的，所以我的人生增加了許多幸福的元素。譬如我現在非常信任孩子，不再像以前般，一味擔心和指責。兒子居然真的變了，由一個停學、曠課、打架、見社工和員警的暴風少年，成長為一個認真、負責任的人；我的女兒，得到更多的信任和愛之後，越來越出色和優秀。至於我自己，工作依然非常繁忙，但我仍然爭取做視障人士的領跑員，每星期與視障人士一起跑步，讓我更加健康積極，創造豐盛人生。」

Jenny 生命中的起與跌、福與禍，都與信念直接有關。懂得把握信念，才可以發揮生命，實踐夢想。這就是相信的力量 --- 「只要相信，便能看見。」

「吸引力法則」練習

1. 首先找出一個自己想突破的範疇，譬如努力賺錢卻長期負債，努力減肥卻越減越肥。坐下來，定神專注 2 分鐘，冥想這個範疇對自己的意義，然後在白紙上寫下所有對這個範疇的信念，譬如「金錢是危險的」、「金錢令人瘋狂」、「金錢會傷害感情」，又譬如「肥胖的人醜陋、遲鈍、懶惰、不值得被愛，我肥胖，因為我愚蠢」等等。
2. 請你找一位分析能力比較強的好朋友，在對方面前，清晰逐句讀出你的信念。
3. 讓自己心平氣和，看看每一個信念，對自己有甚麼正面和負面的影響。
4. 清晰自己有甚麼負面信念後，可以將它們逐一改寫。
5. 改寫不是否定，因為每個信念都有特定時空的價值。改寫是讓這個信念，變得更加靈活有彈性，更加適合現在的獨特處境。譬如將自己對金錢的負面信念，改寫為「我值得擁有金錢，因為我懂得善用財富」，或改寫自己對肥胖的信念為「肥胖的人也可以充滿魅力」。改寫的過程，如果有專業人士幫忙，譬如社工、臨床心理學家、生命導師等，效果會更加好。
6. 改寫後，可以在安全的環境裡，高聲用心把新的信念讀出來。如果覺得舒服、喜悅、自在、有力量，這就是適合自己的信念。如果沒有甚麼感覺，請繼續改寫，然後讀出來，直到自己覺得舒服、喜悅、自在、有力量。
7. 每天兩三次，用心讀出這個新的信念，使它成為自己的習慣。如果想加強效果，可以把新的信念寫在漂亮的紙上，放在錢包、桌上、床前或鏡面，以示鼓勵和提醒。只要衷心相信這個信念的力量，你會發現自己的生命越來越健康、越來越快樂、越來越有力量。

第三章：我承認、我選擇、我感恩

工具：3A

生命唯一的出路，就是面對

許多人面對挫敗，便抱怨：「是對方的錯，令我痛苦。」抱怨是註定失敗的，因為把自主權送給對方。以受害者自居，雖然享受到短暫的道德優越感，但受害者不斷把自己的問題投射到別人身上，只會破壞關係，並摧毀自己的動力，作繭自縛，越發凋謝和萎縮。

出路是承認 (Acknowledge) 自己當下的情緒，安靜地呼吸，同時靜心觀看自己的感受，坦然承認自己內心騷動不安。其實當下是什麼情緒並不重要，反正情緒始終會過去，關鍵是不要成為情緒的奴隸，放下對錯好壞的道德批判，持續練習靜心呼吸，就逐漸看到自己如何把陰影投射出去，如何一手創造自己人生不斷重複的模式。

第二步是選擇行動 (Act)。「不論面對任何困難，我至少有三個選擇。」

「三」代表眾數，代表多種可能性。我們經常執著於自以為是的「我對你錯」，不是批判對方，就是批判自己。與其執著「我對你錯」而損害關係，倒不如問自己：「我有甚麼選擇？」然後為自己的選擇完全負責任。

最後是感恩 (Appreciate) 。感恩是快樂的泉源，是轉化負面情緒的捷徑。感恩的人視生命的每個體驗為上蒼賜予的珍貴禮物，感恩，讓挫敗和苦難成為修煉自己的老師，徹底放下驕傲任性的「我」。福與禍都是心的領受，心懷感恩，便生機無盡，快樂無窮。當我感恩，焦點就不再是「我的」痛苦、「我的」無奈，而是別人給我的恩惠，別人對我的貢獻。感恩的起點是「我」，過程包括許多「你」，終點成為「我們」，因為有你，所以有我。感恩，讓我們的生命更加完整和圓滿。

Case 1 我有，我選擇

視障人士鄺頌安(安仔)，30 出頭，既出書，又寫專欄，更從事培訓工作，難怪說話時，他總是謙和有禮，「謝謝」、「勞煩」等字眼常掛嘴邊。誰又想到，當感到被人忽視時，他曾在公眾地方作出激烈的行為！

安仔生於八人之家，乃家中獨子，加上先天的深近視，因而深得父母兄姊寵愛。由於成績名列前茅，性格溫和，加上圓臉上的那副厚眼鏡，成長期間，他是老師的特別關懷對象。

成長於眾多正能量的環境中，他性格特別隨和——譬如說，談話時，縱然別人不慎將唾液噴到其臉上，他也會裝作不知，免得對方尷尬。對於自己的溫柔，他也頗為自滿，或因如此，他根本不曾想到，心底原來也蘊藏了不少「易燃物料」。

數月以前，因著沒法截停一輛小巴，已經候車 10 多分鐘的安仔竟不加思索，將視障人士所用的手杖猛力伸出。噹的一聲，手杖刺中了小巴的玻璃車窗，也讓安仔稍稍清醒過來。為甚麼如此激動呢？

「小巴滿坐了，當然沒有停下來。可惜，他並沒有看見。」聽見了途人的竊竊細語以後，安仔更感羞愧和自責。

「感恩的是，在深呼吸以後，我想起了 3A 這個工具。」雖然正處身街道之上，安仔還是走到一旁，跟自己進行了輕聲對話。

「我承認我不開心，我承認感到被忽視，我承認我很憤怒，我承認我討厭自己，我承認我感到羞恥和內疚。」在說出了當時的感受以後，安仔自覺輕省了一點。

那時，他想了一想，便再次輕閉眼簾，開始作出選擇：「我選擇接受自己的憤怒和暴躁，我選擇接受自己也會犯錯；我選擇接受能力有限的自己，我選擇接納他人的不理解，我選擇有需要時尋求途人的協助。」

作出一連串選擇以後，安仔的情緒更為平伏，而且發現了更多解決問題的方法。

「我感恩我會盡力爭取自己需要的；我感恩懂得照顧自己的感受；我感恩自己尚餘部份視力；我也感恩這事能讓我認識自己更多。」

進行 3A 練習後，安仔發現，原來他對自己的期望實在頗高——縱然視力有限，他總要求自己妥善處理生活上的每一件事，而且不容許自己遲到一分鐘……如此種種，均源於他尚未全然接受視障人士這個身份。

中二那年，安仔被證實患上青光眼。大學期間，視力開始衰退，「認錯人」之類的尷尬事件因而時有發生。為此，他養成了遲到早退的上課習慣。因著病情起伏，他更每年進出手術房 1 至 2 次。每次，他也得帶著連累他人的內疚心情，告訴同學，自己需要中途退出，無法一起完成分組功課了。後來，他不再主動要求進入任何組別，只等待老師將他分配到人數不足的組別。在那些組別裡，他通常是一位外來者，疏離之感因而更為強烈。畢業後，作為知名大學的

畢業生，視障的他卻只能覓得兼職或臨時工作。每次大學同學興高彩烈交換初踏職場的趣聞時，他只能獨坐陪笑，從此安仔推掉了許多同學聚會。

不知不覺間，「視障」與人際關係欠佳、工作前景暗淡等負面經驗，劃上了等號，安仔繼而更不想承認視障人士這個身份。

成長期間，安仔也算是萬千寵愛集一身，加上學業成績尚可，因而自小沒有太多掛慮，也沒有甚麼需要找人幫忙，因此，他甚為珍視這份獨立處事的能力。只是，視力衰退後，他甚至連吃飯拿菜也處理不到。「我最不喜歡吃肥豬肉的。看不清楚以後，縱然不時會夾到肥豬肉，我也不肯請人幫忙。有一次，我勉強自己吃了一大塊肥肉，一邊想吐，一邊想哭呢！」

漸漸地，從不願意接受幫忙，演化為不想他人幹擾。「我覺得，言聽計從是一種軟弱的表現，彷彿自己很沒有信心似的。我不想別人以為，我就連自己的處事方法也不能維護」。結果，在衣著習慣上，他經常與女友展開論戰。

有一次，安仔正欲出門之際，女友剛巧來電，並詳細查問了他當日的衣著。爭論了一段時間後，女友依然不願讓步，安仔卻不欲遲到，唯有臨時更換另一條褲子。「出門時，爸爸還問我，為何突然換了另一條褲子呢。那一刻，我真的不知如何回應他。」

乘坐巴士時，安仔心情差勁，受人擺佈的感覺非常強烈。結果，見面後不到 15 分鐘，二人便猛烈地爭論起來。「我甚至批評她虛浮表面，沒有內涵呢！」在那次舌戰裡，他說了不少傷害對方的話，安仔感到十分內疚。

安仔看到這個課題不斷重覆，便嘗試以 3A 去面對。

「我承認我不開心，我承認我感到受人控制，我承認我十分煩躁，我承認我感到不知如何是好，我承認我感到受輕視。」在說出當時感受以後，安仔頓時明白到，自己作出激烈的反駁，原來是由於感到自身受到侵犯和操控。

「我選擇放下過多的自我，我選擇坦誠表達自己的意見和感受，我選擇出席特別場合前，聽取女友的『穿衣指引』，我選擇以開放和尊重的心態去聽取他人的意見。」

「我感恩這件事讓我看到本身的自我，我感恩自己還有進步的空間，我感恩有一位重視自己、而且非常坦白的女友。」

當安仔為著這事進行 3A 練習時，除了放下了自我，亦放下了一些既有觀念。例如：「扮靚就是膚淺」、「重視外表只是由於欠缺實力」等，他也明白到：「選擇合適的衣著也是一種對他人的尊重。」

如今，安仔和女友的爭吵已減少了很多！

對安仔而言，3A 委實是一個易於掌握的「情緒急救」工具。最近，在帶領工作坊時，安仔犯了一個明顯的錯誤。以往面對類似的情況，縱能遏止心底自責的聲音，他還是難免被恐懼牢牢抓住，無法集中精神工作。只是，當天，他隨即承認了內心的恐懼，並且選擇暫時放下自我批評。於是，在 10 秒之內，情緒便平伏了下來。「在接下來的工作坊，我甚至表現得比往常更出色呢！那樣，我又怎能不感恩呢！」

3A 固然是很好的工具，同時，安仔也認為，態度是最要緊的。「我在個人成長的課程中，體會到『睇自己』（檢視自己）才是最重要的。遇到不如意的事，

我們都慣於指責他人，或將責任歸咎於環境，總之堅持我對你錯。可是，若我們願意檢視自己，我們總能發現，自己可以做得更好的地方，並且真的可以一次比一次做得更好。」

Case 2 感恩的樂趣

Jenny 向來是個開心果，成長於父母關懷體貼的幸福家庭，1969 年在香港大學文學院畢業，修讀政治、心理和翻譯，後來與香港大學的外籍講師結婚，兩人非常甜蜜，生活幸福美滿。2001 年 2 月 12 日，丈夫因急性疾病逝世，Jenny 多年來習以為常的安全感和幸福感，一掃而空。

往後幾年，她好像每天都在尋找，卻不知自己找甚麼，常疑惑問：丈夫究竟去了哪裡？同時，她需要獨自處理很多問題：關閉公司、兒子在美國讀書需要許多錢、大學宿舍不容她繼續留下，獨居澳洲的家姑患上失智症而需要照顧。這一籃子的問題，令 Jenny 感到徬徨、無助和哀傷，真的撐不住了。她甚至懷疑自己是否患上精神病，加上身邊好友都不太明白喪偶帶來的哀痛，說她變成另一個人了！朋友的誤解使 Jenny 出現更多負面情緒。後來看到關於哀痛治療的書，才發現自己不是有精神病，而是極度傷心時的身心正常反應。

2006 年 2 月，Jenny 偶爾認識了華山，提到丈夫離世對她的衝擊。華山主動幫忙，還鼓勵她帶朋友來陪伴支持，讓 Jenny 非常溫暖。那次「治療」很理想，Jenny 得以放下哀痛，重新輕裝上路。幾個月後，Jenny 無意中知道，原來那次治療前三天，華山一生最愛的母親病逝，他卻能夠放下哀傷，忘我地支持 Jenny，教她十分感動。

Jenny 的自我形象向來健康，獨立自主、大方得體，在家庭、同事和朋友圈子，像個大姐去支持別人。某天她分享生活體驗，才講了幾句，華山就打斷她，

說：「Jenny，你有沒有發現剛才三分鐘，你不斷『狂插』自己？」Jenny 非常震驚，原來她的潛意識對自己充滿批判。當華山邀請她說一些欣賞自己的話，她竟啞口無言！活了半生，才發現需要學習愛惜自己和嘉許自己。

Jenny 說自在社是個非常安全和值得信任的社群，讓她可以盡情釋放內心，不擔心受到批判或指責。大家的關懷和尊重，給予她巨大力量，終於讓她徹底放下丈夫離世的哀傷：「某天在一條行人天橋上，迎面遇上一對手挽手、面露笑意的年長夫婦，我心中頓時升起一陣喜悅溫暖，十分欣賞他倆的福份。自從丈夫突然離世後，我已經很久沒有這份感動。每次碰到恩愛夫婦，尤其是年長夫婦，我都萬分傷感，因為我一直渴望與丈夫『執子之手、與子偕老』。丈夫走了，我便沒手可執，難免觸景傷情。現在我居然可以衷心欣賞別人的幸福，感謝他們替我圓夢，讓我夢想成真 (Dreams Possible)。那刻，我十分感動，知道自己終於釋懷了。」

自從 Jenny 打開心扉，欣賞生命中的一切，便每天都有收穫，心靈經常「一叮」之下就有所悟，因此被封為「一叮大師」。Jenny 最喜歡的心靈工具就是 3A。她第一次在生活上運用 3A，是在渡輪上。當日她如常地坐渡輪去上班，始料不及，船上有一半乘客是年輕的墨西哥人，他們大聲喧嘩、旁若無人，Jenny 心有不悅，馬上用 3A 工具幫自己：

「我承認我現在不悅，因為無法專心看書。

我承認我不喜歡這些遊客，覺得他們非常沒禮貌，幹擾他人。

我選擇放下我的期望，不再要求小輪是我的寧靜閱讀室。

我選擇放下我的不悅和批判，嘗試站在對方的角度去感受。

我感恩自己選擇放下期望，體諒對方、創造雙贏。

我感恩自己選擇積極正面處理自己的負面情緒。」

「做完 3A 後，我忽然有閒心偷看這些遊客，發現他們每個都眉清目秀、笑容可掬、充滿陽光活力。他們繼續喧嘩，發出巨大聲浪，但這些歡笑聲，馬上轉化成幸福之音，伴我繼續看書。我領悟到放下期望的力量：誰說我不能在嘈雜喧鬧的人聲裡閱讀呢？誰說自己過去坐渡輪能夠享受寧靜，就永遠不允許有人在此喧嘩？恐怕這一切都是我一廂情願、自編自導的結果吧！既然我有能力創造出不悅和憤怒，我也有能力創造幸福和快樂，關鍵就在乎我的意向。」

3A 讓 Jenny 看到生命的無窮可能性。無論發生任何事情，我們至少有三個選擇。如果我覺得沒有選擇，其實已經做了選擇，就是選擇無奈和放棄。Jenny 為自己高興，從單軌直線的固執，轉為多元寬闊的輕鬆自在。

訪問期間，Jenny 想起曾有朋友狠狠地批判她不拘小節，作風太過西化，教她難受。她便即時做了一個 3A 練習：

「我承認這位好朋友如此看我，我覺得傷心，因為我們未能同步同行。

我承認我對她的中產階級價值觀有點失望，也承認擔心我與她的友情會逐漸冷淡。

我選擇清晰表達我的感受，讓大家更加真誠真摯。

我選擇體諒和包容，學習和而不同的態度。

我選擇尊重自己，不去討好別人，也不再容許自己被批判和傷害。

我感恩自己積極、勇敢面對所有負面情緒，感恩有心靈工具幫自己持續成長。

我感恩這個朋友其實很關心我，我感恩身邊有許多性格不同的朋友，讓我學習包容和尊重。

最後，我感恩又有機會做 3A 練習，哈哈。」

Jenny 說 3A 這個工具時常「叮」到她：「我其實和父親、丈夫、婆婆一樣固執，總是覺得自己沒有錯。我還自以為開明，常說自己只是擇善固執，比純固執高人一等。我的固執，其實源自恐懼，我害怕面對無法預計的情況，故要緊抱既有的思維模式作護身符。這是缺乏安全感的後果，現在清晰了，我至少有三個選擇，不用靠固執給我安全感了。我相信丈夫在天之靈也安慰了，因為他用了廿多年都未能說服我承認我是固執的 (stubborn) 呢！今天我承認了，哈哈。」

憑藉這份每天堅持、具體行動的精神，Jenny 最近成功減了 30 磅，身心都越來越輕鬆和健康。她說自己是個快樂的長者，要把快樂傳播給身邊的人，讓其他長者看到「年老不是快樂的墳墓」。

最後，Jenny 說在美國的兒子，多年來除了「OK」、「可以」、「沒問題」這些單字外，絕少與 Jenny 分享生活點滴、更不會表達內心感受。如今 Jenny 自己輕鬆了，放下期望去關心兒子，兒子收到支持，便經常主動來信分享生活感受，讓 Jenny 非常開心和感動。

「去年我到美國探望他，彼此非常融洽，他帶我與他的好友一起遊玩、開派對，這真是最珍貴的禮物，我們兩母子從未如此親密。我承認我非常快樂，我承認非常欣賞兒子，也欣賞自己的進步。我選擇繼續放下期望、放下自我、盡情創造。我感恩自己是一個開心自在的人，我感恩身邊有許多真摯真誠的朋友，我感恩一直無條件支持我的乾媽，感恩有許多不同國籍的可愛乾兒女。」

「3A」練習

1. 首先找一個安靜的環境，坐下來，閉上眼睛。內心觀想自己想處理的人或事，觀想對方就在前面，體驗當下內心的感受。讓自己百分百真誠和坦白，焦點完全放在自己的感受。然後，請徹底放下對方這個人，聚焦自己的感受。
2. 請百分百尊重和接納自己的感受，閉眼，開始用「我承認」不斷講自己的感受，譬如說：我承認我覺得委屈和憤怒，我承認我對老闆非常不滿，我承認我差不多崩潰，我承認我非常討厭父母等。「我承認」的焦點，純粹是表達自己內心感受，而不是批判對方，所以不能夠講「我承認老闆是壞人」、「我承認媽媽你無情無義」等，因為這變成批判和攻擊對方，而不是承認和表達自己的感受。
3. 所有感受和情緒都是正常的，是對事情的自然反應，本身沒有對錯好壞之分。所以請在安全的環境下，盡情表達出來，百分百接納自己的感受和情緒。即使一些情緒看似負面，當我們接納它，誠實地表達出來，情緒就再沒有力量去傷害我們。譬如一個人說：「我承認我憎恨我父母」、「我承認討厭我的老闆」，其實這是一個正常表達情緒的方式，是真正尊重和擁有自己的感受，主動去化解內在的心結，整個歷程與真實的父母和老闆無關。如果有專業人士在旁協助，效果一定更好。
4. 唯獨我們承認自己的情緒和感受，就不必再把這些情緒投射到他人身上，我們就真正成為自己情緒的主人。當我們透過「我承認」而把壓抑的情緒表達出來，情緒就會慢慢平復，內心會越來越舒服，然後就可以做「我選擇」。

5. 選擇，完全是現在當下的選擇。過去發生甚麼並不重要，重要是現在當下的選擇。所以我們此刻閉目專注內心，問自己：「我這刻渴望為自己的生命創造甚麼成果？」然後作出選擇。譬如我選擇完全接納自己的憤怒和委屈，我選擇勇敢面對自己，我選擇寬恕自己的過錯。選擇面對自己後，我可以選擇面對這個人和事，譬如：我選擇與此人建立健康界線，我選擇不再與此人見面，我選擇對此人清晰表達我的需要和底線。選擇完全是自己的，所以我不能說：「我選擇父母不再批判我」、「我選擇讓老闆不再胡亂安排工作」。我不能這樣選擇，因為我不能改變對方，我只可以改變自己。父母是否繼續批判我，這是父母的選擇，關鍵是：即使父母繼續批判我，我仍可以有自己的選擇，我仍然有自主權。這就是選擇的威力。
6. 承認和選擇之後，是感恩。唯獨我們感恩，才是真正的放下。感恩，讓我們鞏固成果，讓我充滿力量，看到每件事的正面價值，並且感受到自己的福氣，從而繼續上路。我們首先感恩自己的努力，以及感恩這件事給我的啟迪和學習。是否感謝對方，則視乎自己是否有足夠的意向，無須勉強自己。
7. 3A 需要每天持續練習。否則，當憤怒爆發時才開始練習，臨急抱佛腳，又怎會有效？正如平時從不做運動，到 40 吋大粗腰，才走進健身房，為期太晚了。畢竟時間只有兩種：Now, or too late（現在，或為時已晚）。

第四章：我 ≠ 我的情緒

工具：我不是我的情緒

我是永無止境的創造過程

基督教有句智慧名言：耶穌譴責罪惡，卻愛犯罪的人。即使作奸犯科，也只是特定時空的選擇，不必把犯錯的人置之死地。同樣，佛教清晰區分眾生和眾生的過失：一個憤怒的人，其實是憤怒心的受害者。我們需要為自己的行為完全負責任，但不必否定自己整個人，更不必用內疚去攻擊自己，因為每個人都有無窮可能性。只要我真正承擔責任，認真悔過，我的情緒和感受就即時改變。情緒的最大特色，就是來得急，去得快。當我感到憤怒、恐懼、悲傷、無奈，我毋須絕望，因為這些情緒不是我的本質，我不等於我的情緒。

我們經常把人和行為混為一談，因而放大了個人的弱點，再把這些弱點變成本質去批判這個人。譬如，我們熱戀時會盡情美化對方的優點，等到分手卻拼命醜化對方的缺點。正如我們成功時會沾沾自喜、驕傲自滿，以為「我」等於成功；到我們挫敗時，又會內疚沮喪，以為「我」等於失敗。其實只要我們清晰區分，明白「我」不等於我的行為、「我」不等於我的情緒，就不會陷入非黑即白的兩極對立。所有行為和情緒都是暫時的，只要我承認它、接納它，就可以繼續成為它的主人。當我懂得選擇如何珍惜、擁有以至善用我的情緒，讓情緒成為我的好朋友和推動力，生命就有出路。

Case 1 「超錯老師」的怒火

翁志明於中學任教超過 16 年，主教經濟；課堂外喜歡跟學生分享生活，討論時事。2010 年，在曾俊華司長到訪學校作政改諮詢時舉起「超錯」牌諷刺政府，報章上稱他為「超錯血癌老師」。原來翁老師於 2006 年患上急性血癌，當時他仍貫徹以往樂觀積極的性格，在艱苦的血癌治療過程中，每天寫網誌，以幽默感去分享他的歷程，讓關心的人安心地追看他的故事，更反過來被他鼓勵和安慰，不少人都感受到他發放的正能量，其後更有出版社將他的網誌結集成《帶著血癌在法國流浪》及《帶著血癌與瑪麗共舞》兩書，記下他樂觀積極克服急性血癌的歷程。

在很多人眼中，翁老師是一個堅強、勇敢、積極的抗癌鬥士。在訪問中卻得知，翁老師在整個舉牌發言及面對傳媒的過程中，也像你和我一樣，有很多情緒湧現，譬如憤怒、虛榮和迷茫。他說唯有跟自己最內在的情感溝通連繫，才能作出最合適的選擇。

回說曾司長到訪那天，翁老師在早時得悉下午對談會的安排，他問自己到底有甚麼想藉此機會去表達。於是他跟中六同學討論這次政改，在發表自己的意見時不自覺地愈說愈大聲，忽而有同學說：「翁 sir 你有很大怒氣呢！」真是一言驚醒，原來自己對政府施政的不滿，已到達如此憤怒的地步，他認真審視自己站出來的動機，是要發洩不滿？還是要表現自己獨特的見解？最後他選擇用一個簡單而有效的工具 - 「我不是我的情緒」。

首先他找一個安靜的地方坐下，閉上眼睛，令自己更加集中、放鬆和專注，然後開始說：「我不是我的憤怒，我不是我的憤怒。」他回憶說，初時心頭仍有

一陣激盪，直至重複四五次後，才慢慢地平伏下來，開始覺得自己能跟當時的憤怒保持距離。他跟著說：「我擁有我的憤怒，我擁有我的憤怒。」這句說話讓他感受到，這個憤怒只是他的一部份，而不是他的全部，並開始意識到自己擁有這個情緒，情緒的出現只是提醒自己一些重要的事情。他說：「當我重複說幾遍後，心情便真正平靜下來，內心也愈覺清晰安穩。」

他清晰地感受到，原來這個憤怒正提醒自己對公義的堅持，於是他繼續說：

「現在我有憤怒的感覺，我可以選擇放下這份憤怒，將焦點放在學生身上，舉牌發聲不是為了發洩不滿，也不是想表現自己，而是使我說的話更具力量，令傳媒跟進報導，讓學生以至社會公眾更加瞭解政制背後的社會公義。」

翁老師說這個工具的作用，是先透過開初的兩句話「我不是我的憤怒，我擁有我的憤怒」，讓他體會到憤怒不是他的本質，不是絕望地毫無出路，而是可以選擇放下，繼而以清淨的狀態，「由心出發」去選擇自己的出路。

結果我們在電視新聞上看到翁老師平和地舉起「超錯」紙牌，理性地表述對政改的意見，最後更有創意地說：「假如司長帶我們去的班會旅行是去南非看世界盃，但起錨的船會途經索馬裡，隨時會被騎劫的話，我情願留在香港睇電視！」傳媒爭相報導翁老師的話，使政改的議論更加熾熱，莘莘學子確實上了寶貴的一課。

會後他被十多名記者包圍，在他身上找到了血癌教師的賣點，回到教員室，不少同事都興奮地讚賞他；上到補課的監獄，同學們更興奮，紛紛放下書本湧到螢幕前看討論區的最新回應。

「在記者重重包圍下，在同事和同學都興奮地讚賞時，我的心中很平和，那份輕鬆是來自行動前認真審視過自己，做練習的過程幫助我放下憤怒和虛榮。」他繼續說：「我很喜歡抱著這樣清淨心態的自己，純粹發自內心去說出良知的話。」

事後，先有多個熱心市民致電學校以嚴厲語氣指斥翁老師，再有熱心家長和官員致電校方瞭解事件。翌日見到校長一臉疲憊，便知道所有壓力都放到她的肩上，而校長卻沒向他施加點丁兒的壓力，只表示希望學校能保持一向低調務實的作風，讓大家有更大的空間去做好教育的工作，他是否接受傳媒的訪問，仍留待他自己去決定。

翁老師認真考慮了一陣子，「當天有好幾間傳媒接觸我，包括明報、成報、東週刊、壹週刊等，壹週刊的記者還以四大版的專訪來引誘我呢！我承認我享受得到認同和讚賞，也會為了能登上雜誌封面而感到亢奮和虛榮。」

但當他顧慮到報導對學校的影響，便有點迷茫，於是他又再一次用「我不是我的情緒」這工具去審視自己：「我承認我嚮往受到公眾注目而得到的虛榮，同時，我不是我的虛榮，我不是我的亢奮；我擁有我的虛榮，我擁有我的亢奮。」這幾句話再次讓他很快就平靜下來，跟內心連繫，然後奇妙的事情就發生。

「當刻我有虛榮和亢奮的感覺，我承認並接納自己擁有這種以自我為中心的感受，同時我問自己：生命最重要的是甚麼？其實最大的快樂來自甚麼？」

他說那一刻，心裡立刻就出現答案，很簡單，就是「愛」！「因為我看到更重要的價值，所以我選擇放下個人的榮辱得失，我選擇愛錫一向對我包容愛護的校長，愛錫培育我成長並且讓我實踐人生的學校。」內心頓時湧現一陣輕鬆自在，於是再沒猶豫，知道自己的選擇是對的！因此，翁老師便清晰地婉拒傳媒的採訪。

「當我認真去感受內心的狀態時，發現我最大的快樂都是來自愛，也讓我做決定時沒半分忐忑躊躇，反而一派悠然自得，這感覺從內心深處告訴我這一定是最好的選擇。」

翁老師最後說那次的體驗，讓他深深感受到「我不是我的情緒」的效用。每當生活裡出現情緒，無論是憤怒、委屈、無奈、還是氣餒，他都可以透過這工具在短時間內轉化。「這個工具幫我去清晰區分『我』和『我的情緒』，無需將情緒不斷放大而陷於情緒的悲情中。情緒的出現只是幫我跟自己最內在的部份連繫，使我懂得用最真最純的心，表裡一致地去讓自己和身邊的人都更加快樂。」

Case 2 做情緒的主人

Carmen 與 Barney 是對令人羨慕的恩愛夫妻，他們青梅竹馬、一起成長，今天兒子已經大學畢業，夫妻感情尤勝過去。目前，兩人都積極做義工，支持更多人持續成長。看著眼前言談甚歡的 Carmen，很難聯想到她之前曾經患上抑鬱症。

2005 年，Carmen 被診斷患上抑鬱症。當時的她，動輒因為雞毛蒜皮的事而大發雷霆。例如 Barney 購買的日用品，不合 Carmen 原意，她便會發怒：「你連這些小事也做不妥、做不好，還天天說要做大事，我看你這副模樣，大事是永遠做不成的了！」

兩夫婦都要工作，Barney 回家儘量忍氣吞聲，到忍不住又罵回去，兩夫妻舌劍唇槍，永無寧日。

Carmen 那時表達情緒的方法，除了罵罵咧咧外，還常常用絕食一招。她一發脾氣，就悶聲坐在飯桌邊，一口飯也不碰。家人看著她，不知所措，覺得起動吃飯也不是，不起動也不是，結果圍著飯桌互相折磨。等了 45 分鐘，誰也不敢吃，直到 Carmen 忽然喊出一句：「我不吃就好，你們為甚麼陪我不吃呢？」結果，一家人要 5 分鐘內把桌上的食物掃個精光。

對 Carmen 來說，大家陪她一起不吃飯，竟然會給她帶來絲絲快感。「我常以受害者心態自居，覺得世界辜負了我，便用懲罰自己的方式來懲罰我的家人。那一刻我不知道自己在做甚麼，只知自己想發脾氣，因為那樣會得到家人的注意。我不停鑽牛角尖，任何懲罰人的行為都做得出來。」

當時，Carmen 在家裡尤如女皇，她的話誰不聽從就沒有好下場。Barney 那時感覺在家得不到認同，便把精力轉移到工作，也把家中壓抑的情緒，發泄給在外面的世界。他是部門主管，對下屬和對客戶卻絕不友善：「部門只有八個人，但我一年內可以把其中六個解僱。總之，對方不聽話、看不順眼，就解僱他們。結果，我把工作都包在自己身上，擔子愈來愈重，日以繼夜地勞碌，投放在家裡時間更少了。太太於是經常發脾氣來獲取我的關心。這當然是個惡性循環，我也快撐不住了。」

兩個兒子也因此變得被動和怕事。「當你看見老爸出聲，就會被罵得狗血淋頭時，你還敢說話找死嗎？」孩子變得沉默，儘量不作聲，減少麻煩。「有時，明明學校有活動，要簽回條才可參加，但家中氣氛緊張，為了不去惹怒媽媽，他們寧願放棄活動，也不叫媽媽簽回條。」家裡每個人都受苦。

Carmen 說，那時的自己，猶如巨大的黑洞，沉溺在受害者的感覺中，不斷索取身邊人的愛和關心，令身邊人筋疲力盡；當得不到丈夫注意時，便像小女孩般吵鬧不休。她被抑鬱症纏擾，一有情緒就可能整整一星期走不出來，自己承受極大的壓力，非常痛苦，與家人的關係每況愈下，再加上覺得這個病不為社會接納，難以與人傾訴，自己更加孤獨，身心飽受折磨。她也努力尋找出路，看醫生、吃藥、看書、參加工作坊等，病情卻起伏不定，直到參加個人成長課程，才看見曙光。

在課堂上，Carmen 學習了一個工具，有效地把「我」和「我的情緒」區分開來，重新掌控自己的情緒。「我不是我的情緒，我擁有我的情緒」，讓她覺察

自己正在經歷甚麼內在情緒，從而即時面對並轉化情緒，重新奪回主權，做情緒的主人而不是它的奴隸，為自己的行為和選擇完全負責任。

這個轉化情緒的工具，在生活上非常實用。譬如自己被孩子惹惱時，Carmen 會在心裡默念：「我不是我的憤怒，我擁有我的憤怒。」當她重覆這兩句話，即使本來氣昏了頭，也會覺察到自己的憤怒情緒，然後重新做出選擇。「現在我仍然感到憤怒和委屈，但我可以選擇放下批判，誠懇與對方溝通。」

早兩天，Carmen 與孩子交談時，被挖苦了幾句，本來孩子以為媽媽會發脾氣，怎料她平靜地繼續聊天，令孩子喜出望外。「孩子挖苦我的時候，我真的不開心，不過我意識到我不等於我的情緒，我其實有很多選擇去面對，便自覺地轉化情緒，選擇不去執著或放大當刻的感受。」學會了這個轉化情緒的技巧，Carmen 由以往哭哭啼啼的小女孩，逐步變成為一個妥善處理情緒的成熟人格。

至於 Barney，是一個男兒有淚不輕彈的人。他一直不懂溝通，也不善於處理自己的情緒，所以選擇了埋首工作，藉此避開與 Carmen 的衝突。終於有天，他在課堂做練習時，得到一位同學錚言提醒，說他和 Carmen 的關係，是「老爸教女」，他才驚覺自己原來不懂體諒太太，也不懂表達心中的感受和關懷，於是狠下決心，要虛心學習人際關係之道。他認為「我不是我的情緒」這個心靈工具，對他處理工作上的問題，很有幫助。從前解僱員工如家常便飯的 Barney，現在用心聆聽和體會員工的情緒。

「我現在瞭解每個人都有情緒，有時員工做得不好，不是工作能力低，亦非刻意對抗，而是被情緒拖累。我知道情緒可以影響工作，所以更用心教導同事，

多溫馨提示，同時小心自己言行。現在，我整個工作團隊的親和力加強了，合作順利了，流失率大幅下降。工作環境沒有變，我的心境卻輕鬆了。」

不久之前，Barney 的媽媽證實患上末期癌症，由確診到過世，只是短短兩個月，一切來得非常急遽。Carmen 每天用心照料媽媽，為她清潔身體、照料她的大小二便，全力支持媽媽面對病魔。「我連對自己的媽媽也沒這樣做過，但那一刻，我完全放下自己的情緒，一心一意照顧她。」Carmen 活用了「我不是我的情緒」這個工具，即使對婆婆的病情憂心忡忡，她仍能夠化情緒為力量，以具體行動去照料婆婆，令她在人生最後一段日子裡，收到無限關心，非常溫暖。

本來不善於表達情感的 Barney，也突破過去的模式，多次向媽媽真情地表達愛和感恩，讓媽媽平靜地、安詳地渡過生命的終結。兩個多月以來，Barney 經常在媽媽面前流露愛意，也感染了哥哥在母親的喪禮上，破天荒地向母親說「我愛你」。

Barney 以前覺得情緒好像洪水猛獸般難搞，不斷逃避和壓抑，一旦爆發，就會失控。現在每次有情緒時，馬上停下來，深呼吸，把情緒視為提醒自己的好朋友，就慢慢可以與情緒建立健康的關係，開始善用它，視為上天賜予的珍貴禮物，成為自我提昇的推動力。

「情緒真的是個好朋友，讓我學習謙卑，放下自我，真心體諒和關心對方。善用情緒，生命才會真正幸福，這是我一輩子的學習。」Barney 感恩地說。

「我不是我的情緒」練習

1. 首先請閉上眼睛，這樣會讓自己的狀態更加集中、放鬆和專注，更加容易進入潛意識，效果會更加理想。如果張開眼睛的話，就容易被眼前的事物幹擾。
2. 然後我和我的潛意識溝通，說第一句話：「我不是我的憤怒(或其他情緒，如悲傷、內疚、自卑等)」，目的是讓我與我的情緒保持距離，讓情緒不再控制我。
3. 然後說第二句：「我擁有我的憤怒(或其他情緒，如悲傷、內疚、自卑等)」，目的是讓自己清晰：我要取回情緒的擁有權，我才是情緒的主人，我不會讓情緒主宰我。換言之，我可以選擇善用、轉化、疏導我的情緒。
4. 通常當我講出這兩句話：「我不是我的憤怒，我擁有我的憤怒」，就會意識到自己不必成為情緒的奴隸，自己不必被情緒控制。當我重複這句話兩三次，我的情緒會逐漸平靜，內心越來越清晰和安穩。
5. 當我開始平復下來，就可以開始選擇講最後一句：「現在我有憤怒(或其他情緒)的感覺，我選擇_____。」任何選擇都是可以的，因為這是我的選擇，只要我為自己的選擇完全負責任。如果這刻自己仍然充滿負面情緒，那需要重複講頭兩句「我不是我的憤怒，我擁有我的憤怒」，直到自己情緒平靜了，才開始說最後的句子：「現在我有憤怒的感覺，我可以選擇_____。」

6. 文字是有力量的。我們說「我有憤怒的感覺」，因為這清晰表達「憤怒」只是我在特定時空下的體驗，不是我的本質。相反，我們若說「當我憤怒時……」，整個人就彷彿只剩下憤怒，憤怒彷彿變成我的本質，我就無法逃脫了。
7. 若想真實而長久地轉化自己的負面能量，請在心境平靜輕鬆時做這個練習，可以達到強化自己內在心靈力量的效果。如果在自己憤怒、悲傷、內疚或者恐懼時，才開始做這個練習，除非是大師級人馬，否則情緒已經爆發出來而傷人害己了。

第五章：我與他人的矛盾，都是與自己的矛盾

工具：投射和陰影

我用怎樣的心態看世界，就看到怎樣的世界

我怎樣看世界，就決定了我怎樣看世界，也決定了我與世界的關係。人生的問題，都源於自己對自己的批判。這個自我批判，除非被自己完全接納，否則會投射出去，變成「別人的問題」。這種投射機制，在生活裡無處不在。譬如：一個男人不接納自己的情緒，就可能批判女人非常情緒化，透過批判女人，得到虛假扭曲的優越感，繼而逃避面對自己，以為自己客觀理性，沒有情緒問題。

若我不接納自己，就會特別注意對方相關的弱點。矮的人會特別在意別人的高度，胖的人會在意別人的身形，直到我們完全接納自己的身形，這些投射才會終止。換言之，我如何待人，正好映照我如何待己。外在行為，其實是內心投射。我用怎樣的眼光看世界，就看到怎樣的世界，與別人的所有矛盾，其實都是自己與自己的矛盾。經常批判女人是八婆的男人，本身通常就是八公。

如果我不懂愛自己，我對他人的愛，只可能是索取和依賴，也就是說，我必須得到對方的認同和愛，才覺得自己有價值。這種關係自然行不通。生命唯一的出路，就是面對。唯獨我與我的脆弱部分，也就是我的陰影做好朋友，生命才會完整和諧。接納陰暗面，是成功的密碼。愈抗拒虛偽，我就愈虛偽；接納虛偽，就會長出真誠。愈抗拒恐懼，就愈恐懼；接納恐懼，就會長出勇氣。唯獨我勇敢面對自己的陰暗面，我才是真實完整的人。

Case 1 從魔鬼到天使

Sam 的人生，堪稱傳奇；他的故事，充滿電影感。他本來是個有暴力傾向的憤青，向陌生人介紹自己，他會說：「我姓屠，屠夫的屠。」他曾任職大機構，薪優糧準、前途無量。忽然一天，和管理層起了爭執，怒火中燒之際，一掌打在玻璃窗上。這一擊，毀掉了他的工作，烙下右手終生的傷痕。爾後，他離太太而去，人生一下子從天堂掉進地獄。

生活陷入絕境，生命卻遇到天使，他偶然在街上與小學時候傾慕的女同學重逢，她不但沒有嫌棄他，還幫助他重新振作。經過無數榮辱得失洗禮的 Sam，終於「放下屠刀」，在個人成長課程中徹底檢視自己，讓自己來個翻天覆地的自我重塑，而且成為馴服善良的生命教練。

據說魔鬼是個失落的天使。這幾年，一路艱難走來的 Sam，雖然心裡很清晰自己要前進的方向，舊的模式卻像個怎麼也甩不掉的魔鬼，讓他不不停地掙紮，反覆地徬徨，時而興奮，時而失望：「要從魔鬼變回天使，談何容易啊！可是，我決定了絕不走回頭路。有些錯，是不可以重覆的！」

這晚，Sam 坐在他自己搭建的天臺小屋，分享他的經歷。

一年前，妹妹和妹夫突然說要開公司，於是請 Sam 幫忙打理業務。半年後，妹妹和妹夫一聲不響，拍拍屁股，一走了之。倒楣的 Sam，一分錢工資沒拿到，還要代他們善後。「這又能怪誰呢？她是我妹妹！是我自己選擇幫妹妹他們的。」Sam 沒有怨天尤人，很快收拾了心情，重新上路。

這一家人，看來和「一走了之」這四個字，有著特別的關係。

Sam 說這是他童年的陰影。他生長在一個富裕的印尼華僑家庭，爸爸是個紈袴子弟，吃喝玩樂，無所不精。一天，他拋下了家人，一走了之！年幼的 Sam，從此和媽媽相依為命，爸爸成了 Sam 心中的頭號仇人。接下來的十多年，大家水火不容，鮮有聯絡。

「這個痛必須撫平，否則我會不停複製爸爸的經歷：攻擊、抱怨、內疚，最後一走了之。這個施害者和受害者的循環，會不斷重覆，直到我真正學懂為止。」

他在成長課程中做過「家庭樹」的練習。十多個男人，排成一隊，一個接一個，象徵著家族一代接一代的傳承。這個震撼的畫面，給了 Sam 莫大的啟發，他決定嘗試跟爸爸和解：「爸爸的爸爸，也就是我爺爺，爺爺的爸爸……祖祖輩輩，都沒有人教他們如何做一個負責任的人，我又怎能怪責對父親角色非常無知的爸爸呢？」

Sam 欣賞自己主動創造，決心改寫家庭不斷重覆的模式。記得爸爸喜歡看足球，於是趁著世界盃舉行的時候，主動打電話給爸爸，邀請他回家一起看球賽。多年不見的兩父子，各自喝著啤酒，吃著花生，開始踏上和解之路。

「後來我做了幾次觀賞練習，想像爸爸離開人間時，我會是怎樣的心情？我看到自己沒有悲傷，沒有痛恨，也沒有眼淚，內心十分平靜。我知道自己已經放下了爸爸這個多年的困擾！」

兒時的零散片段又在他心裡飄過。曾幾何時，爸爸也是他心中的一個英雄啊！他會冒著雨下車幫忙推拋錨的巴士！他會幫忙送的士拒載的孕婦到醫院！但他很快

又想到被爸爸拋棄，內心有種說不出的孤單！Sam 決心要放下爸爸這個陰影。他很清楚：能夠寬恕爸爸，必須先寬恕自己；能夠與自己復和，才能夠與身邊的人復和。

不久，Sam 收到了舊公司老闆的電話，邀請他回去公司幫忙。「人只要保持積極，就會神奇地吸引正面的事發生在自己身上！」Sam 知道是他過去散發的積極正能量，感動了老闆。他十分感恩有這樣的機會，決定回去加倍用心上班！

一天，公司派他到內地接一個傭工到香港。排隊接受海關檢查的時候，後面一個男人不耐煩了：「哪裡來的通緝犯？怎麼要查這麼久的？」

Sam 聽了，內心一下子來了無名火。他狠狠地指著對方，咬牙切齒地說：「誰是通緝犯啊？等下過了海關，在門口等我，別走開！」

等那男人過了關，Sam 衝上前，揮拳就痛打！海關人員上來勸開他們，那男人挨了揍，不敢多留，道歉後就立刻溜走了！Sam 有種莫名的英雄感，同時又有點驚恐！

還有一次，他排隊等巴士，看見一個男人插隊竄了上車，他非常反感，於是也悄悄上了車，特地選那男人旁邊的空位，一屁股坐下來，陰冷地盯著那男人。那男人剎時不自然起來，狀甚驚慌，下一站就撲著下車了！Sam 先是得意冷笑一下，但很快，他又有點內疚了！

他意識到這種行為的危險！這類似性格分裂的舉動，連他自己也有點不知所措！

「這是一種投射！」年輕時在那家大機構的工作經歷，又在腦海裡浮現。他是多麼的憎恨獨裁和霸權，他是多麼的崇尚自由和正義！然而，他又是多麼的渺小，軟弱無力！

Sam 承認，他如此痛恨獨裁和霸權，因為他骨子裡也有這些壞血。當他看到一些獨裁和霸權的行為時，會非常憤怒，很想去批判和懲罰對方。他的潛意識，想透過懲罰他人的獨裁和霸權，來逃避面對自己的獨裁和霸權，從而讓自己有一份優越和滿足感，以為自己高人一等。現在，他非常覺醒自己的陰影投射，發覺自己批判別人的地方，其實都是自己內心最想逃避的部分。

Sam 聊到這裡，嘎然打住，嘴角暗暗有些顫抖，愣了一會，他忽然自言自語做 3A：「我承認當我看到那個罵我是通緝犯的男人時，心裡很憤怒，有強烈的衝動要懲罰他。我承認當時沒有好好管理自己的情緒。我承認那是我的陰影和投射。我承認對於自己的暴力，我覺得內疚！」

然後，他當下作出選擇：「我選擇接納當時的自己。我選擇原諒自己。我選擇以後要懂得三思而後行。我選擇要易地而處，考慮對方的感受！」

最後，他感恩這個經歷：「我感恩自己有能力看到自己的進步空間。我感恩自己不斷成長。我感恩學到了心靈成長工具。我感恩能正確應用這些工具！」

Sam 慢慢平伏下來，他感恩自己今天能夠謙卑、真實地與自己修和。以前他總愛批判家人、伴侶和這個世界，現在他明白了這其實都是自己的投射，是自己未完全接納自己的部份。不面對自己，便會繼續把這些問題外在化，當成是別人的問題，然後經常被別人的問題吸引，說到底，這都是自己未解的心結。

深秋的夜，屋外飄著綿綿細雨，屋內乍寒還暖！

「現在的同事都覺得我很單純，很簡單，然而我知道自己內心仍然有魔鬼的影子，需要誠實處理。幸好我掌握了這些心靈工具，知道怎樣和內心的魔鬼溝

通。只要我繼續承認這些憤怒、內疚、悲傷和孤獨，承認它們都是我生命的一部分，也是人性共通點，我就可以選擇欣然接納、勇敢面對。」

「投射和陰影」練習

抗拒通常有三種投射機制。第一：我抗拒對方虛偽，因為我抗拒自己虛偽的部份。又或者，我今天已經不再虛偽，但仍然批判自己過去的虛偽。這樣，我仍然會批判對方，從而得到一份優越感，去逃避面對自己的問題。第二：我抗拒對方虛偽，因為我不懂得虛偽，人際關係和事業吃虧，白白看見虛偽的同事扶搖直上。所以，別人的虛偽，讓我覺得自己愚蠢沒用。我抗拒自己愚蠢沒用的感覺。又或者，我抗拒兒子懶惰，因為這讓我覺得自己是個失敗的父/母親，我抗拒自己不是出色的父/母親。第三：我抗拒某人，因為我仍未放下成長的某些陰影，尤其是對父母的批判。如果我仍然批判父親的操控，那當我今天抗拒眼前一個操控的男人，我可能只是延續對父親的抗拒。這一切反應都是在潛意識層面發生，自己可能不自覺。

1. 首先找一個自己抗拒的對象。寫出或者講出自己抗拒對方之處。譬如說：「我抗拒母親囉唆」、「我抗拒父親操控和專橫」、「我抗拒所有虛偽的人」、「我抗拒好色的男人」等。
2. 對方行為有問題，固然是對方的責任。我抗拒對方，卻是我的責任，所以，請勇敢、誠實地面對自己的抗拒，承認對方只是一個觸發點，問題的根源始終是自己未放下、未化解的部份。請讓自己完全放鬆，坐下來，閉上眼睛，坦誠問自己：「如果我抗拒對方，是因為自己一些未接納自己的部份，那是甚麼呢？」

3. 你可以就第二點提出的三種投射機制，逐一用心感受，看自己有沒有任何不舒服的感覺，然後繼續坦誠問自己：「我抗拒對方，是因為我抗拒自己甚麼內在特質呢？」對於初學者，這個探索有難度，需要專業人士的幫忙，譬如社工、臨床心理學家、生命導師等。
4. 如果你清晰看到自己的陰影和投射機制，那衷心欣賞你，因為你真的勇敢面對自己。然後，邀請你再次閉上眼睛，讓眼前呈現你原本抗拒的人，同時把自己放在那人身邊，看到自己其實與對方一樣，自己也擁有抗拒對方的那個部份，而且，我與對方同樣渴望快樂，渴望被尊重和接納，我們在心靈深處，其實完全是一致的。這刻，用心去體諒和接納自己和對方的不足。如果你發現自己對他的抗拒已經減少，甚至可以真正寬恕對方，那真的要恭喜你！你已經成功放下陰影，從此不再需要抗拒對方了，因為你已經完全寬恕自己、接納自己了。
5. 如果你覺得仍然難以接納對方，你可以首先單獨觀想自己未接納自己的部份，嘗試去體諒、理解自己的不足和過錯，接納自己，然後，才把自己放到對方已身邊，觀想自己和對方就在自己眼前，再次做上述第五點的練習。
6. 這個練習的力量非常巨大，你可以每天找一個自己批判或抗拒的對象，做這個練習。如果每次都成功找出自己的部份，那你只需兩三個星期，就會越來越輕鬆自在，看到自己真的沒有需要抗拒或批判任何人。開始看到自己的陰影和投射機制時，可能會對自己有很大的抗拒甚至討厭，驚訝自己原來有那麼多的問題。這是非常美好的體驗，因為自己終於誠實勇敢地面對自己。為了確保自己「安然著陸」，鼓勵你找一位專業人士在旁支持，讓你盡情創造這個奇妙的心靈旅程。

第二部：自己與他人

第六章：我學懂愛

工具：健康界線

愛，讓我們在健康界線裡自由飛翔

大部份人的關係界線都不健康，要麼背負了對方的責任而令自己傷心和疲憊，要麼不斷討好對方從而索取對方的愛，要麼不斷操控和貶抑對方而讓人反感。這些都是互相依賴和索取的 A 字型關係。A 字，就是雙方都用「愛」去要脅對方：「我愛你，所以你必须怎樣怎樣。」愛你，變成害你。當 A 型關係中的其中一方離開，另一方便倒塌，沒法健康獨立地生活下去，馬上要抓另一個人來依賴。看似相愛，其實充滿期望，要對方必須滿足自己的需要。每當對方不達標，我就失望，甚至憤怒地指責對方不是。結果，我們越付出，就越憤怒和沮喪，因為出發點不是真正為對方，而是渴望從對方身上得到愛和肯定。

相反，建立健康界線的 H 型關係，彼此關心不上鎖，連成一體有自我，彼此都獨立自主，尊重彼此的私人空間，故此有健康的親密關係，而不必佔有和索取。健康界線，就是首先清晰自己的情感底線、出發點和選擇，然後為自己的選擇完全負責任。健康的人，清晰自己的界線；至於對方如何行動和回應，完全是對方的選擇和責任，我不必背負對方的責任，而是全力支持對方去負他的責任。如果他逃避、抗拒甚至不負責任，這是他的選擇，必須為此承擔後果。我不容許他踐踏我的界線去傷害我，也不會因為愛他而抓緊不放。許多人以為

愛就是抓緊對方，永不分離。其實，愛是讓雙方都自由和快樂。如果關係已經發展到互相傷害折磨的地步，那麼真正負責任的行為，可能是離開對方，以免對方繼續傷害自己和身邊的人。

Case 1 從「假親密」到「真坦白」

Athena 任職護理院院長，帶領近百名下屬舉重若輕，卻坦言在親子範疇上曾經挫敗連連，一籌莫展。如今，她笑說「輕舟已過萬重山」，與女兒的關係溫馨自在，不再如箭在弦，緊張兮兮。

約四年前，她往澳洲探望剛到當地升學的獨生女，為博取愛女一笑，離開香港前專誠到女兒常逛的店舖買了十多件 T 恤作為禮物。怎料女兒毫不領情，千挑萬選了兩件後就冷漠地對她說：「這些妳拿走！」Athena 無言以對，返回房間暗自流淚，職場上的女強人頃刻變成軟弱無助的啞巴。「當時我感到很委屈，但又不知道可以怎樣做，我怕一開口，她會搶著說：『妳不喜歡可以不來！』」

今年，女兒卻在母親節送了一張充滿溫情的心意卡給她。卡面有一位母親正在用愛心澆花；卡的內頁，有兩個人手牽著手，一頭直髮的是她，燙了髮的是我，是她親手繪畫的！」談到這份獨一無二的母親節禮物，Athena 的笑容如盛開的向日葵。做了母親廿多年，終於「修成正果」。

Athena 說掌握到「健康界線」，是她們的母女關係由「惡」變「好」的關鍵。而轉捩點，是她明白了「惡」從何來。

原來，Athena 過去堪稱典型的「廿四孝母親」，為獨生女付出很多：為了迎接女兒出世，她與丈夫多買了一間相鄰的房子；女兒一歲，她辭掉護士長的工作，做了七年全職媽媽；丈夫讚美女兒，她怕女兒恃寵生驕，便加倍嚴厲管

教，要求自己兼任父母雙職；女兒到外國升學首兩年，這位在大機構任職管理層、公餘不斷進修增值、永遠忙得不可交加的母親，仍盡力每天放工便即時打長途電話給女兒，風雨不改。

她對女兒的心思還不止於此。她從不強逼女兒在學業上考取佳績，也從不強逼女兒參加鋼琴評級考試，為的是不想把社會那套重視表面成就的價值觀壓在女兒頭上。她以為自己已經給子女兒很大的自由。

可是，在這一切背後，她對女兒卻有另一套連自己也不覺察的嚴格要求：女兒才幾歲大，她已要求她表現出成年人應有的責任感，做事能夠貫徹始終，而且言出必行。於是，女兒可以不考鋼琴評級試，但卻必定要每天練琴，不可「三分鐘熱度」；女兒曾答應了做一件事而沒有完成，她竟要求她寫悔改書，還要在上面簽字。她自覺為女兒付出了很多，愛她很多，也以為自己做對了。

豈料有一天，她發現女兒用刀割手！那年，唸中二的女兒對學校的社工說：

「媽媽很惡，經常要我這樣那樣，她不愛我。」Athena 晴天霹靂，非常痛心，也極為內咎，即時向女兒道歉：「我不知道你承受這麼大的壓力，對不起！妳可以原諒我嗎？」看著母親淚流滿臉，女兒卻未有動容，拒絕接受她的道歉。

這件事令 Athena 決心作出改變。她囫圇坊間的親子書籍，調節自己的親子方式，由嚴厲管教改為遷就討好，以為對女兒千依百順，女兒便會接收到她的愛。即使女兒亂發脾氣，她也會忍氣吞聲，因為怕女兒會狠狠地按中她的死穴：「她會重覆說我以往如何對她，叫我回想自己說了甚麼話，做了甚麼令人難過的事，讓我再次陷入內咎和自責。」

她步步退縮，凡事討好，既未有總結過去、放下自責，也未能為處於成長期的女兒樹立正直自信的榜樣，反而令女兒變得自我中心、自以為是。女兒在離港留學前的幾年間，經常肆無忌憚地指責她，而她則總是逃避退縮，尊嚴盡失。

十多年來持續不斷的付出，換來的除了是傷心，更是永無休止的擔心和恐懼。直至一天 Athena 終於明白，生命唯一的出路，就是「面對」。

她誠實地面對現實的處境，也誠實地面對自己的內心世界，就在那一刻，她醒悟到原來在心底深處，她一直極度渴望女兒視她為好媽媽，也渴望丈夫視她為賢妻良母：「原來我所作的所謂『犧牲』，最終目的只是為了爭取別人的認同！」對女兒一時嚴管，一時討好，只是行為上的改變，猶如戲子改變戲碼，骨子裏卻絲毫未改，所有的努力都是出於同一渴望——獲取別人的認同。

要離開這個窘境，最有效的方法是學習肯定自己、尊重他人。Athena 深知和女兒的互動，正是她最佳的學習平臺，也是最嚴峻的試煉，女兒是她生命中最偉大的老師。機會來了，2008 年的聖誕節，Athena 和女兒逛商場，期間又不知說了甚麼話，觸動了女兒的不滿情緒，女兒怒氣沖沖，撇身而去。Athena 的舊模式是退縮和討好，這次她決心改變。與其用討好的方式換取「假親密」，倒不如承認彼此的撕磨已經慘不忍睹，必須斧底抽薪，對症下藥。她喘著氣尾隨女兒十多分鐘，一邊走一邊流著淚真誠地跟她說：「我知妳很難受，但我相信我們都想創造一段和諧的關係，因為我永遠是妳的母親，妳永遠是我的女兒，但是我不知道怎樣做才可以創造這種關係，我想妳告訴我！」女兒終於停下腳步。這次由衷的表白，成為二人關係改善的轉捩點。

Athena 終於掌握到清晰的情緒界線：女兒的情緒歸女兒，自己的情緒歸自己。既然以往委屈不好受，何必在女兒發脾氣時委屈自己？當女兒發洩情緒而妄顧別人感受，Athena 選擇帶著尊重去清晰表達自己內心的感受和需要。自從她不再退縮、自找委屈，而是堅定地表達自己，成為女兒學習掌管情緒的榜樣。女兒逐漸改變過來，即使不悅或憤懣，也再沒有不發一言撇身而去。

「健康界線」涵蓋許多層面，除了情緒，還有身體、情感、意念、自我評價等。從出生開始，每個人都有權利和義務關顧自己身體和情感的需要、意念的取捨，以及自我價值感等。心智成熟的人會積極履行這些權利和義務，並且能夠充份尊重別人有同等的權利和義務。過去，Athena 察覺女兒不開心便會問長問短，女兒若不願談論，她就窮追不捨，直至女兒大發雷霆，不歡而散。現在，女兒若不願談論，Athena 會尊重她的選擇，對女兒說：「我知道妳有些事情不如意，所以我想關心妳，如果妳想和我傾談，可以打電話給我。無論如何，我知道妳會照顧自己，我相信妳做得到。」

「面對我的改變，女兒起初不習慣，她會說：『妳又講廢話』，但現在我說同樣的話，她會『哦，哦』，輕鬆地點頭！」從前她總會嫌自己作為母親做得不夠多，不夠好，對女兒總是牽腸掛肚，憂心忡忡，又缺乏信任；今天，她想關心女兒，就會撥電話給她，直接表達關心，掛線後了無牽掛，心情輕鬆，悠然自得。

「她明年便大學畢業，如果她選擇回港發展事業，我會很開心，因為可以一起生活，讓我繼續學習親密關係上的功課。如果她選擇留在外地，我也會很自在，因為我信任她瞭解自己需要甚麼，更信任無論在甚麼地方，她都會接收到

我的支持和關心！我們現在溝通的層次跟以往相比，深入得多。我渴望的親子關係已經全部實現了！」

Case 2 連成一體有自我

每個人都需要學習如何與人親密，許多人，一生學不懂這個功課。Vanessa 的經歷，是一個突破傳統框框、勇敢建立自己的美麗故事。

年輕時，Vanessa 對愛情被動而保守，談過多次戀愛，理由不外乎是人有我有、在外國讀書悶、拍拖有好處，譬如對方有車，進出方便等。青春少艾的 Vanessa 曾經有過好多男朋友，習慣有人陪伴和解悶，但沒有一段關係超過兩年。原來，她只是挪用社會的標準來尋找對象。進入婚姻後，Vanessa 仍然不知道自己要甚麼，她本來也以為和丈夫是天作之合。表面上，她的婚姻是很多女性夢寐以求的：丈夫英俊能幹，學歷高、收入高，善待 Vanessa，給她很多自由。

婚後，Vanessa 住在澳洲，成了歸家娘，不喜歡下廚的她，學著燒飯、熬湯、家居清潔、每天溜狗。她以為婚姻就是凡事以丈夫為重，「我似乎沒有了自己，完全放棄了自己，以為滿足丈夫最重要，我開心與否不重要。」不知不覺間，她成為一個依賴、苛索的人。曾經去黃大仙為丈夫祈福，人家問她何不也幫自己作福？她說：「老公好，我就好。」如此「忘我」地做人妻子，日子好過嗎？「當然不好過，大家都受苦，都不開心。現在看來，我其實對丈夫有很多要求，很多期望，給對方很多壓力，我也很多壓力。」有次，與丈夫吵架，怪他沒有時間陪她，丈夫叫她自己去尋開心，她說：「如果我一個人可以開心，那為何要與你一起？」她的快樂，變相成為丈夫的責任。

性是親密關係的重要部份，然而 Vanessa 年輕時，對性生活興趣不大：「例行公事，做完就算，不痛就好。」她不明白「性」是甚麼，以為那是男人的責任。她甚至有這麼一個荒唐的念頭：「最好老公在外面搞，不要煩我。如果外面有個女人滿足他，我就毋需滿足他了。」Vanessa 從來沒有想過，性可以是享受，而且女人可以作主。

Vanessa 自小的夢想，是做個成功的事業女性，怎知走入了婚姻制度，擔當了「老婆」這個角色。她自嘲說：「為何我的婚姻失敗？因為我入錯行 - 我做了別人老婆！」

為了停止扮演不適合自己的角色，Vanessa 開始看書、結識新朋友，為自己找出路。真正學到如何在親密關係中相處，是修讀性教育碩士課程的時候。「那時經歷巨大突破，看性健康與親密關係的書，我好吃驚，那些書，好像在講我，好像是為我而寫的！嘩！我恍然大悟，明白以前的親密關係，為何無一成功。更重要的，是我開始明白怎樣可以創造適合我的美滿親密關係！」

Vanessa 開竅了，原來親密關係絕對不是兩個人互相依賴，而是本來已經自足、獨立的人走在一起，產生協同作用(synergy)，達致更大的開心、倍增的快樂。

「理想的親密關係，並非必須與對方一起才開心，而是大家一起時，創造更多不一樣的開心。」這種關係，需要經營，需要承擔。Vanessa 與現在的伴侶，分隔兩地，他很想她回澳洲，她卻因為家人和工作需要留在香港。雙方都要用心配合，才有機會見面。頻繁的電郵、Skype，還有兩人的假期和金錢，都為了維繫這段異地姻緣。難得親密，Vanessa 珍惜，同時也用心學習自主地愛：「有一天，我會回澳洲，但不會是因為他。這不代表我不重視他，事實恰恰相反。如

果我為他回去，然後生活不如意，他便慘了，他會覺得要負責任，會內疚，這對他不公平。我要為自己的行為負責任，我回去，完全是我自主的選擇。」

Vanessa 的態度，充份體現了人際關係中「健康界線」的精髓。她用心尋找自我，離開情感上對別人的依賴，創造相愛但不相依賴的親密關係。她說自己以前像個霸道的女孩，要求別人愛她；現在，她成熟了，懂得愛自己，不再需索別人的愛：「我不要求別人愛我，那是對方的選擇，我充份尊重。同樣地，我沒有責任非愛誰不可。我愛，因為有意思，如果再沒意思，便不要一起。」

健康的界線沒有絕對標準，不由外界決定，是自己自覺的選擇，Vanessa 對此，拿捏自如。她從來不妒忌，與伴侶保持開放關係，與前夫分開後仍是朋友，她甚至幫他挑選情人節禮物，送給他的現任女友。香港歌手杜德偉，曾經這樣唱：「彼此關心不上鎖，連成一體有自我」，用來形容 Vanessa 現在對親密關係的態度，最適合不過。

「健康界線」成為 Vanessa 的實用工具，可以隨時隨地拿出來，應對不同的情景。譬如，她從事性教育方面的輔導和培訓，在香港努力推廣健康性教育，充滿熱忱，對「性」這個敏感話題，從不矯扭避忌。因此，有些人會對她產生偏見，給她莫須有的罪名。這一切，Vanessa 都處理得體，別人的無知或偏見，傷害不了她。她的座右銘是：我很開放，但絕不隨便。

「健康界線」如何運用在親子關係裡？Vanessa 是個孝順女兒，以前總要滿足父母對自己的期望，否則非常難受和內疚。現在，她看到父母的期望屬於父母，父母的願望源於他們自己的需要，不是她的責任，因此不再自責。譬如爸爸知道一個與她年齡相若的朋友，取得了清華大學的博士學位，做了中國某個縣的

副縣長。他便問 Vanessa 會否考慮去清華讀博士，然後像她那位朋友般，在中國大陸某得一官半職？她對於父親這風馬牛不相及的提議，哭笑不得，但她沒有指責父親不理解她，也沒有討好父親，答應他的要求。她清楚自己的界線，她愛父親，尊重父親對她的關心；同時，父親的提議不適合她。所以，她心平氣和對父親說：「謝謝你這麼關心我，我會考慮讀博士，但不會去清華。如果要讀，我會回澳洲。」

「健康界線」令 Vanessa 和父母的關係輕鬆多了。「我尊重他們對我有期望，那是他們的部份，我不用拿過來揸在自己的肩上，我只需做我有能力做、想做的事。如果對方表達失望，我會接納。我的決定，基於我的需要和考慮，只要我為此負責任，就無悔了。」

香港社會，對女性的婚姻、情慾甚至事業選擇，諸多道德枷鎖和規條，像 Vanessa 這樣一個不跟主流大氣候的女子，需要拿出更多的勇氣和力量，才能應對身邊的人和事。「健康界線」這個工具，幫助 Vanessa 活出真我，在人際關係中找到自己清晰的位置，實踐愛和自主的力量：「健康界線令我做人輕鬆許多，不再揸負別人的東西。我覺得，我重拾了自主權。我不用為別人而活。只要我知道那是適合我的事，我就做，不論結果如何，我都樂意，我為自己而做，然後負責任地承擔一切後果。」

「健康界線」練習

1. 首先，檢視自己的家庭和伴侶，是否有 A 字形的互累關係。典型的 A 字關係，就是以愛為名，不斷操控對方，剝奪對方的選擇和自主權。譬如完全不尊重對方的私隱，隨便查看對方的錢包和電郵，找不到對方，就即時留言 10 次，要對方每天匯報行蹤等等；又譬如以孝順為名，背負家人的債務，不斷討好父母，受盡委屈卻不懂拒絕；又譬如父母一方面不斷指責兒子沒用，同時又幫他完成一切家務，結果全盤剝奪兒子發展潛能和犯錯的機會，結果，兒子若不是非常反叛，就是軟弱被動毫無動力。這都是 A 型關係的結果。
2. 如何檢查我們是否在 A 字形關係之中？很簡單：可以問自己：如果對方離開我，我會否崩潰？如果我會，那就非常需要發掘內在的自我價值，創造真正獨立自主的生命，否則，我只會抓緊對方來肯定自己，而這是註定失敗的，因為每段關係都有分離、終止，或一方死亡的一天。唯獨對方離開我，我仍然可以健康地活下去，我對他的愛，才是真正平等尊重的分享。
3. 健康的關係需要清晰的感情底線，所以需要讓對方清晰我不能接納的事情，譬如對方偷看我的私人信件，對方要擁有我家的鑰匙並擅自出現在我家，對方不准我單獨與異性見面，或者反過來，是我不准對方與異性單獨約會，每晚需要打電話向我匯報等。請誠實問自己：我有沒有為自己的情感底線負責任？有沒有清晰向對方表達我的底線？有沒有瞭解對方的感情底線？

4. 清晰溝通自己的情感模式和底線後，可以問自己：我最渴望與對方創造怎樣的關係？我最渴望對方怎樣對我？我會怎樣支援對方？我需要多少私人和親密空間？
5. 把自己的情感模式、底線和渴求，坦誠直接向對方溝通，創造雙贏。
6. 健康界線的基礎，是獨立自主的健康人格。唯獨我們懂得自處和獨處，能夠喜悅地擁有自己的價值觀，懂得欣賞自己、愛惜自己，我們才不需要索取別人的肯定和愛，才能享受平等尊重的親密關係，所以，歸根結底，唯獨我真正愛自己，尊重自己的需要和界線，與任何人都能喜悅和諧地相處。相反，當自己愛得痛苦，就要撫心自問：我的付出和愛，是否為著改變對方去滿足我的需要？
7. 健康界線的目的，是讓我們創造真正幸福和諧的親密關係，所以，健康界線絕對不是冷漠或抽離。冷漠無情的人，只是否定自己去愛和被愛的需要，完全忽略自己的內心感受，沒有發揮自己的潛能，更沒有回應自己對社會的責任。健康界線，讓我們在安全、信任、清晰的界線裡，盡情去愛和被愛。

第七章：我中有你、你中有我

工具：自他相換

沒有真相，只有演繹。當我把我的演繹視為真相，問題就出現。

溝通，是生命最重要的課題。許多親密伴侶和工作夥伴，在關係中竭盡所能，結果卻一塌糊塗、貌合神離，最終痛苦地分離。我們愛得痛苦，因為把自己對事情的演繹，視為真相，然後期望對方必須認同我的演繹，卻不願意虛心聆聽對方的演繹，即使嘗試去聽，也往往聽不到對方的聲音，因為堅信自己的演繹，就是唯一的真相。難怪我們的愛，往往讓對方抗拒甚至反感。直到某天，頭破血流，才猛然發現，自以為是的真相，只是我個人的演繹。

其實，世上沒有另一個我與我一模一樣，每個人都獨一無二，都用自己內心的地圖去建構自己的世界。偏偏我們總是期望身邊的人，必須像我一樣思維，才是正常和合理。只要對方的演繹與我不一樣，我們就開始不耐煩，抗拒聆聽，甚至想批判對方，彼此關係自然出岔子。

溝通的關鍵，不是我講了甚麼，而是對方收到什麼。如果我們掌握到有效的溝通，能夠聆聽對方真正的感受和演繹，那麼許多伴侶或工作關係，都肯定會大幅度提昇和改善。自他相換是一個奇妙的工具，讓我們掌握到連對方自己都可能不自覺的潛意識。善用這個工具，就能夠知己知彼，輕鬆創造多贏，享受輕鬆真摯的愛。

Case 1 愛上從未發現的父親

陳美紅 1998 年取得獎學金到英國牛津大學 (University of Oxford) 讀博士，畢業後在另一所著名英國學府 (University of Warwick) 執教，直到 2010 年初回港，加入嶺南大學。表面看來，一切很順利，從新移民拮据家庭開始，到擠身世界一流學府進修，然後仕途如意，四處遊歷演講，收入高、受尊重，理應享受自在人生。可是她心裡，從來不覺得自己成功，更不覺得幸福。

多年以來，陳博士有個解不開的心結：從小到大，她都不喜歡爸爸，認為是自己人生中最大的絆腳石。曾經，她眼中的爸爸一無是處，覺得他很霸道，養孩子猶如暴君治國。小時候，爸爸對女兒管教嚴厲，要她專心讀書，不許參加課外活動，不許露營，不許談戀愛等等。有幾樁衝突事件，尤教她念念不忘，對爸爸記恨在心。五年級時，爸爸偷看她的日記，知道她暗戀了六年級的一個男孩，把她臭罵一頓；六年級時，老師把她寫的文章交給另外一個同學在畢業禮上朗讀，爸爸責怪她愚昧，沒出息；中一時，她臉上長了青春痘，爸爸要她吃龜靈膏，她抗拒，爸爸把她的書包丟在垃圾桶；中四，她想讀文科，爸爸偏偏逼她讀理科，她痛苦自卑了好長一段日子。

女兒心中的爸爸，是個頑固不化、不講道理的惡魔，是她煩惱的根源。後來，成年了，爸爸幾次阻止她談戀愛，兩人衝突更加頻繁，她開始不和爸爸溝通，不表達真實感受，用各種謊言掩飾自己，瞞騙父親。不知不覺地，她為自己寫下了這些信念：家庭是荒謬的、婚姻是枷鎖、孩子是包袱、愛是自私者操控別人的藉口、男人是霸道和偽善的。她承諾自己：不要結婚，不要生兒育女。

有一天，她終於實踐了人生最大的夢想，飛到遙遠的英國，追尋她獨立、自主的生活。她驕傲自我地過日子，想怎樣就怎樣，誰也管不了。晃眼間，十幾個寒暑過去了，她幾乎從不想家，而且覺得已經得到真正自足自由的生命。問題是：她不快樂，親密關係仍不稱心。

問題出在哪裡？為何無論她走到哪裡，離家多遠，她仍帶著對過去的批判？為何她的心，仍被憤怒、委屈、憂傷重重捆綁？看來，她並未得到真正的自由。問題的根源，在於心。當她仍然嫌棄、抗拒生命中遇到的第一個男人－她的父親，她便不可能和其他男人建立健康而持久的親密關係，她只會不斷把對父親的負面看法，投射、轉嫁給男性伴侶。結果？當然只有分手。

她看到唯有和父親改善關係，唯有放下對父親的怨懟與批判，幸福才有希望。可是，如何才能放下累積了卅年的包袱？「真是感恩，我居然學到了一個非常重要的心靈工具，幫我徹底轉化了對父親的負面觀點。」陳博士滿臉高興地說。

是甚麼呢？原來是「自他相換」。

對陳博士來說，這個「自他相換」威力驚人，第一次嘗試，便發揮了神奇作用。首先，她在導師帶領下進入潛意識，把藏於心中很久卻一直無法說給父親知道的話，盡情表達。導師讓她坐下，對面放了一張空椅子，她閉上眼，想像父親就坐在椅子上，對著自己微笑，靜靜等待她說話。壓抑多年的情緒，便如河堤崩塌，傾盤而出。她流著眼淚說出自己的委屈和渴望：「爸爸，你為何從不尊重我的意願？你為何從不說欣賞我的話？你為何不能放下高高在上的身分……」

當她充分表達了自己的心聲以後，感覺釋放了很多，眼淚幫她洗滌了心中的塵埃。導師請她繼續閉著眼睛，帶她坐到對面的椅子上，目的是讓她成為父親，代入父親的位置，對女兒剛才的一番話，作出回應。她坐下後，竟能設身處地，不但用了父親的語氣和自己對話，而且真實地感受到父親的情緒和狀態。她被徹底震動，發現了從未想像過的父親！她聆聽到父親多年勞碌的辛苦，她體驗到父親難以啟齒的無奈，她欣賞到父親善良正直的美德，更加感受到父親對她那份從未動搖、無條件的愛。轉瞬間，撥開雲霧，看見晴天萬裡。那刻，她居然成為父親，轉過來對女兒說：「女兒，其實爸爸也很痛苦，在家裡承受很大壓力。你和媽媽經常聯手對付我，讓我覺得自己作為父親，真的非常失敗。我覺得孤獨、無助。」

當導師帶她坐回自己的椅子，她心裡已經翻滾著對父親的愛惜和感恩，原來自己的潛意識裡，多年來都能感應到爸爸的愛；原來自己的心靈，盛滿了爸爸血濃於水的愛。過去，基於自己對爸爸的批判，她完全否定了爸爸這個人，以致兩人之間的裂縫日深。如今，她真實地體驗到爸爸的心，對爸爸幾乎完全改觀！她發現自己絕對有理由接納爸爸這個人，無論他做了多少讓她覺得難受的事，他的出發點都是善良的，而且他都已經盡力了！

從那天起，陳博士湧起一股巨大的能量，決心改善與父親的關係。她不斷用「自他相換」轉化自己對父親的負面觀點。每次看到爸爸行為背後，其實蘊藏著一顆脆弱和不懂表達的心，她馬上有力量包容，衷心體諒父親的處境。一點一滴，當「自他相換」的練習變成習慣，習慣進入潛意識，信念便改寫。如今，陳博士已完全放下對父親的怨恨，她眼中的父親，是一個顧家善良的好男人，完全值得她用心、真摯地愛！

「我終於可以親口對爸爸講：我愛你！」陳博士非常感動地說，「我花了很大心力，用了極大勇氣，終於看到自己的盲點、處理好自己的情緒和期望，因此能夠克服心魔，還父親一個公道，真正欣賞、愛護他。這比得到博士學位更讓我高興！對我來說，這才是真正的成功，這才是幸福！」

放下了包袱的陳博士，認為「自他相換」把傳統儒家思想中「推己及人」的精神生活化，具體實用，讓我們完全融入對方的位置去體諒和理解對方。「自從我代人父親的世界，開始懂得欣賞他，發現原來他有很多優點，以前的埋怨，一掃而空。我們常常說放下，問題是怎樣放下，『自他相換』是非常有效的工具，讓我放下自我，創造更大的幸福。真高興今天和爸爸相容無間，終於享受到和風暖陽，充滿能量同時又悠然自在的人生！」

Case 2 放下「期望」盡情創造

眼前的陳沛丞，感情細膩，思想敏銳，眼神親切，笑容可掬，散發出輕鬆自在的氣息。誰會想到，幾年前，他居然掉進人生的穀底！

他 1988 年在澳洲大學完成土木工程師學位，回港發展事業。當時工程行業非常興旺，他的職位持續提升，工資得以倍增。這位成功人士，收入高、生活穩定，一切像很順利和理想；可是他心裡，沒有感受到自由和幸福。

陳沛丞說最大的心理障礙是缺乏自信。父親在他年幼時到海外謀生，長期與家人分開，照顧他和弟弟的重任，就落在目不識丁的母親肩上。母親對他倆管教嚴厲，屬於「權威家長式」，讓他長期被控制，時常躲在一邊不說話，非常自卑和內斂。這份操控式的母愛，讓他感到沉重和乏力，整個人變得焦慮、煩躁但又無可奈何。逐漸地母子之間相對無言，關係越來越糟糕。他憤怒、自責、討厭母親，更討厭自己，與母親的關係要決裂了！

同時，他與前妻結婚十多年，仍然不懂溝通。婚姻出現問題，他連誰都沒說，藏於心底，母親和家人都不知就裏，雖然感受到他的沉重，但他不說，誰也不敢問。他自己獨力面對所有問題，心力交瘁。後來轉換工作，他積壓更大的心理負擔，視力迅速老化，才 40 多歲，實際上已是老人家的視力。

上蒼像聽到他在迷宮裡的呼喊，在一次工作團隊的培訓裡，他認識了生命明燈——華山導師，就如在茫茫大海漂泊，氣絕前，抓到一根繩索，還繫有紙條寫著：「朋友，請相信我，跟我走。」就是這份最單純的信任，讓他逐步遊上

岸。這是他生命的轉捩點，失去了的生命支柱，逐一回來，而且比以前更強更有力量。

陳沛丞開始以新的態度面對生活。以前覺得鳥鳴是噪音，現在發現它很悅耳；以前覺得陽光刺眼，現在覺得很美；就連窗外機械的聲音，也覺得充滿了生命力，還有飛機聲、油渣味，都覺得趣味無窮！

「我覺得真的像火鳳凰般，把自己燒成灰，然後在灰燼中再生。」

參加自在社後，他的世界經歷翻天覆地的蛻變。「父母給了我有血有肉的生命，華山導師給了我有靈魂、有思想的生命。這真的是我發自內心的感覺，我找回久違的力量、自信和方向，好像獲得了幾百年累積而成的人生道理，那種感覺無與倫比。」

曾經發生了一件事，使陳沛丞踏實地看到自己的突破。他的母親被請去警察局協助調查一宗案件。以前的他，肯定會因此發瘋，感覺自責和憤怒。然而，他當天不但沒有這些反應，反而第一時間運用學到的心靈工具，即時承認所有負面情緒，然後勇敢坦然對自己說：「我是創造源頭，生命唯一的出路就是面對。」果然奇妙的事發生了。

當他趕到警察局，面對被嚇壞的母親，他完全沒有恐懼和憤怒，反而是充滿慈悲和體諒，第一時間親切地擁抱媽媽，說：「媽！放心，有我在，將所有的事情交給我。」媽媽完全收到兒子有力的支持，慌亂的心即時平復下來。

這實在是一個絕妙的時機，讓母子重建互信，為改善與母親的關係而踏出關鍵的一步。他欣賞自己把許多新學習到的心靈工具運用出來，創造了不可思議的母子親密關係。

「那麼你和母親的關係從此改善了？」記者很著急地追問。「不是這樣的！事件只提供突破冰封親情的一點，要維持健康的關係，我常用『自他相換』去感受母親的內心世界。」

「自他相換」是陳沛丞最愛用的心靈工具。練習這個工具的時候，他首先讓自己完全放鬆，閉上眼睛，做簡單的深呼吸，想像自己完全成為母親，體驗母親的處境、煩惱和恐懼，然後安靜地對兒子說出心裡話。每次用心換轉座位時，他馬上感受到，要做一個目不識丁的母親毫不容易，要做一個獨力照顧家人的母親更難，要做一個面對千絲萬縷家族關係的媳婦最難。透過「自他相換」，他體會到母親多年來活在壓力下，卻仍然不斷努力表達對兒孫的愛，他整個人溶化了！如今他完全尊重母親的需要，無條件接納母親表達愛的方法，深深體會年邁身軀藏著一顆真摯的心。母親也收到他的愛，被兒子的輕鬆自在感染，兩人的關係變得和諧、親密。

過去他抗拒母親的固執、抱怨和操控，今天他看到其實自己對母親，何嘗不是充滿期望？他總覺得母親應該明白、應該知道，這些「應該」的背後，是兒子串串情感，是渴望母親能夠尊重他的需要。今天終於放下這些「期望」和「應該」，他變得非常輕鬆自在。回想過去經歷的痛苦，現在居然衷心感恩，覺得那是極為珍貴的禮物。「感恩上天讓我有足夠的內在資源，勇敢面對感情、家庭、事業和健康的重大挑戰，也感恩自己珍惜身邊的一切。」

持續練習「自他相換」，他驚覺自己的感應力強了很多，很容易感覺到對方的內心，能聽出對方說話背後的訊息。這是他人生一個大突破，原來學會舒服地和自己溝通，自然能夠體會對方的心，拉近大家的距離。當「自他相換」的練習變成生活習慣，似乎甚麼困難都可以面對。心念轉，天地變，世界也隨之改變！

這是否說明他跑到了人生的高處？「不是，這只是我人生的起點，還需要每天謙卑地學習，只是我現在不再害怕沒有答案的問題。」此話何解？「我以前的模式是找到了答案才會起步，上車前要知道去哪裡才會開車。現在不需要了，真的不需要，我看見前面幾十米，已經可以走。」

陳沛丞說話的態度，溫柔而又踏實、謙卑而又自信。或許，真正的謙卑來自自信；真正的溫柔來自踏實。他坦言這兩年來，人覺得非常簡單、踏實和安全。

也許是這份安全感和踏實感，太太最近掉著眼淚對他說，嫁給他感到非常幸福，可以讓她體驗到清靜單純的愛。這份感動就是最大的回報。

更奇妙的是他年齡越大，身體居然越來越健康。「我目前的視力、聽覺和體力，比廿歲時更好。人的視力能反映人的內在狀態，正常視力是 1.0。幾年前，視力退化到六十幾歲的 0.7。最近檢查，我現在的視力是 1.3，驗眼表上最後一行也看得見。」

「我現在對物質的需要也有了很大變化。以前是不斷索求，現在我的生活很簡單，我住的地方，只要四面牆、一張床就可以。我現在精力很多，能做很多事，而且睡得很好，隨時隨地都可以睡。非常感恩！」

「自他相換」練習

1. 首先選擇一個自己非常渴望改善和提昇關係的對象。如果自己根本不想改善關係，甚至對此人漠不關心，就不適合做這個練習。
2. 找一個安靜、安全的私人環境，讓自己安靜下來，前面準備好一張椅子，然後安全放鬆自己，閉上眼睛，想像對方坐在我的對面，然後真誠地、勇敢地，把自己對對方的感受講出來。雖然對方其實不在我的面前，但我必須投入想像對方真的就在眼前。
3. 首先，我們叫對方的名字，然後直接講出自己的感受。譬如：「爸爸，我覺得你非常操控，你經常發脾氣，總是要我聽你的意見，我覺得非常反感，我覺得你非常自私和霸道，根本不關心我。」
4. 第一部份結束後，可以安全地、舒服地轉換位置，讓自己坐在對面的椅子上，繼續閉目，想像自己完全成為對方。你也許會問：我想像自己成為對方，純粹是我一廂情願的想像，怎可能真的是對方？答案：我們的潛意識是有記憶的，當我安心放鬆自己，想像自己就是對方，多年來與對方相處的感受就會呈現。只要我真正放鬆，就會呈現對方與我多年來相處時所發放的訊息和情緒。平時，我們的自衛系統會漠視甚至否定對方的負面情緒，此刻我們輕鬆下來打開自己的潛意識，就會收到對方的內心感受。

5. 如果以上述例子來說明，我會觀想爸爸這一生經歷過甚麼苦，現在面對怎樣的生活壓力，內心一直沒有說出來的感受等等；我把自己變成爸爸，以爸爸的心態，回應剛才自己的話。譬如說：「女兒，你說爸爸操控你，又說我發脾氣，令你反感。其實爸爸在家裡承受很大壓力，你媽媽說話又長氣又囉唆，總是投訴這個和那個，很難相處。阿女，你說爸爸不關心你，其實是你不關心我，從不會主動問候，每天都是忙碌工作，與你吃一頓飯都沒有時間。」
6. 最後，我們會坐回自己本來的椅子，代表做回自己，繼續閉目，再一次想像對方就在眼前，重溫剛剛聽到對方的聲音，這刻嘗試體諒對方的處境和感受，講出渴望與對方創造怎樣的關係。譬如說：「爸爸，我明白你與媽媽相處不易，有時我也覺得媽媽很煩，我會放下對你的批判，學習去關心你。爸爸，我自己忙碌工作，許多時根本忽略你，便說你自私和霸道；其實是我自私，逃避去關心你。爸爸，謝謝你的提醒。」
7. 如果掌握恰當，我們可以兩、三分鐘內，完全扭轉自己的情緒，衷心體諒對方的處境和感受。自他相換屬於高難度的練習，初學者必須有生命教練、導師或者相關的專業人士協助，確保掌握到竅門。

第八章：我學懂說「不」的藝術

工具：我語句

講「我」是為自己負責任，講「你」是把問題交給你。

沒有兩個人是一樣的。任何人的合作，總有分歧和差異。學懂處理差異以至衝突，是個人成長最重要的關口。礙於面子，許多人在衝突中選擇忍氣吞聲，明明自己理直氣壯，也委曲求全、壓抑自己，把真實感受吞進肚子裡。長期壓抑自己，自然萎縮無助，直到一天承受不了，就失控爆發，激烈地損人害己，後果堪虞。

人際關係難免有爭執，如何有效回應，是一門高深的藝術。許多人習慣用「你語句」指責對方不是，譬如說：「你為甚麼不說話？」「你幹嗎永遠都遲到？」「你自私、你霸道、你不尊重我！」對方聽到「你」字，潛意識覺得被攻擊，便本能地抗拒，自衛還擊，結果當然是兩敗俱傷。

若要恰當處理衝突，「我語句」可能是最有效的工具。「我語句」以「我」作為主語，譬如「我的感受是」、「為我來說」、「我的想法是」等等。當我說：「我看到你的房間凌亂不堪，沒有打掃乾淨，我感到很難受，我非常關心你覺得怎樣？」我既清晰表達自己的感受，為自己的感受負責任，同時放下自我，主動聆聽對方的感受和演繹，自然容易讓對方接受。相反，如果用「你」開始，帶著批判，自然令對方反感抗拒。

Case 1 如何做溝通的贏家

丹田現職一家跨國公司亞太區負責人，為人真誠、友善、負責任，是眾人眼中的好上司、好丈夫、好爸爸。

30多歲的時候，丹田已經成為一家美國公司香港區的負責人。他年少得志，自視甚高，經常得罪人，突然一天，總公司與他解約！好勝的丹田，根本不當它是一回事，心想憑他的本事，肯定會找到更好的工作。怎料，工作一找就是大半年，女兒要上學，房子按揭每月要付款，還要供養父母。自負的丹田開始慌了神，自信心驟減，整個人悲觀到了穀底。

這時，一個大學同學邀請他參加成長課程，讓丹田驚醒過來。他一直活在社會的期望裏，窮一生精力，追求金錢、名譽和地位，認定這就是成功的人生。可是，就在距離理想僅差一步的時候，一切如肥皂泡般幻滅！到底發生了甚麼事？多年辛苦的打拼和奮鬥，結果卻只是一場幻影？！丹田像被雷電擊中，陷入前所未有的迷惘。

他的生命導師卻輕描淡寫跟他說：「只要你珍惜並感謝這個迷惘，你會飛得更高更遠！」就是這一句話，給了丹田重生的力量。從此，丹田每天堅持早晨六時起床，到公園池塘的一角靜坐默想。帶著感恩的心，學習放鬆全身上下的每一根毛孔，然後跑步，讓自己身心都在喜悅中開始新的一天。日子有功，丹田慢慢活出了內在真我，不再為社會的期望而活。今天的他，踏實、真誠而堅毅；放下了過去的焦慮和浮躁，多了一分自信和從容！

丹田學會了怎樣與人真誠溝通：「真正成功的人，都是溝通高手，『我語句』就是一個很實用的工具。」丹田娓娓分享了幾個「我語句」的故事。

丹田家最近來了新傭工，她不懂廣東話，只懂一點普通話，與丹田太太溝通時，簡直像「雞同鴨講」。一天早上，太太為了傭工聽不懂她的話而發火，罵得傭工「狗血淋頭」。丹田瞧著這個機會，拍拍太太的肩膀，體諒地說：「媽咪，我能夠理解你的心情。嗯，辛苦你了！」太太訴苦說：「爸爸，她蠢得像頭豬，我好憤怒啊！」

「是啊，我也領略過跟她說話的難度，難怪你有這樣的反應。」丹田首先認同太太的感受，然後用欣賞的語氣問：「我們家以前也僱過好幾個工人，你都教得很好，那幾個工人是怎樣訓練的？」

「以前傭工剛來時也是甚麼都不懂，我會用心教，花一段時間後，就會教懂。話說回來，這個新來的並非不肯做事，只是聽不懂我說甚麼！」

丹田見太太開始體諒傭工，於是說：「人家從老遠孤身來打工，真不容易，天天挨罵也不好受。我看到你剛才發火罵她，我內心非常難過。我想，如果將來你講完要求後，叫她重複一遍，確保她聽懂你說甚麼，你覺得怎樣？」

「也好，那我們就一起嘗試吧！」太太心平氣和地答應了！

丹田說，如果這件事發生在過去，他可能會憤怒。「天天早上聽你這樣罵人，煩不煩？你連這麼小的事也解決不了！找個新工人來，不就行了嗎？」如果這句話真的說出了口，肯定會爆發一場家庭戰爭，最終兩敗俱傷！丹田慶幸自己

掌握了溝通技巧，用心聆聽太太的訴求，不帶任何投射或批判，透過發問，鼓勵太太積極面對。

丹田發現，只要懂得尊重和溝通，工作上的問題也能輕易解開。不久前，丹田的公司和一個客戶發生了爭執，丹田於是主動找客戶的老闆。

「謝謝您抽出時間，讓我們有機會坐下來談談。」丹田首先善意地表示了尊重和感激。客戶看到丹田充滿坦誠，不是來追究責任的，態度也變得友善起來。

「貴公司是一家有聲譽的大企業，我和李老闆接觸了幾次，看得出您是一個通情達理、做大生意的人。我想就我們日前的誤會，先談談我的看法，可以嗎？」客戶對丹田真誠的欣賞表示了欣慰，點頭示意。

「對於最近發生的事，我覺得可能因為貴公司的人員誤解了我們的要求。當然，這是我的感覺，不一定代表事實的全部，可能我們的人員也沒有溝通清楚。我們可以先解決產品的質量問題，準時交貨。至於責任問題，我們可以日後再談。如果是我們公司的問題，我們一定會負責任！」丹田沒有一口咬定客戶要負全部責任，給了對方反思的空間，同時也主動承擔了丹田公司要負的責任。

「生意之間，難免會出現各種挑戰，最重要的是我們能夠真誠合作，將問題一起妥善解決。這樣一來，我們就能長期合作，生意也會越做越大，你們覺得怎麼樣？」丹田坦誠地提出瞭解決問題後雙方合作的空間和前景，客戶聽到這裡，立刻也伸出橄欖枝，表示願意一起解決問題，並主動承擔他們要負的責任。丹田和客戶，就這樣打開瞭解決問題的大門，雙方一直愉快合作至今。

丹田有一個下屬 A，做事認真可信，可惜過於主觀，容不下意見，喜怒形於色。丹田知道 A 的舉止會對團隊產生不良影響，便主動創造真誠溝通的雙贏機會。一天會議後，A 顯得很輕鬆，丹田便主動跟 A 聊起來。丹田先具體表達了對 A 的欣賞，然後說有些意見想貢獻給 A，問對方覺得是否可以，A 樂意地點點頭。

丹田便說道：「在我眼中，你是個肯做事、負責任的同事，做事直來直去，坦誠是你的優點！」丹田打心底稱讚 A。「與你相處了一段時間，我有些個人的觀察，當然，這這不代表是事實的全部。我覺得你作為一個部門的負責人，在團隊管理方面可以持續提升！」A 的表情很誠懇，眼神流露了願意聆聽的願望。

「我覺得你好像很抗拒被約束，做事愛自由。你以前管理的團隊，都是搞創作的，管理的模式比較自由鬆散。今天我們的團隊，隊員們都是獨個在外面工作的，如果沒有了規矩而自由放任，他們可能會很困擾，覺得無所適從。團隊沒有紀律，我會覺得難以管理。團隊需要清晰指引和制度，大家才會步伐一致。你覺得怎麼樣？」

A 完全感受到丹田的真誠，他感謝了丹田，並承認自己的問題所在，還請教丹田，如何可以把規矩建立起來。丹田看到 A 求上進的心，便與 A 一起繼續探討具體的方案。

訪問到最後，丹田補充說：「溝通過程中，我們有時也會有負面情緒，這通常是因為我們自己的盲點被擊中了。如果能夠珍惜這個不舒服的時刻，不作反擊，而是視之為一份珍貴禮物，提醒自己可以進步的空間，那我們就會持續地進步和突破。」的確，培養出謙卑、包容、坦誠和關懷的心，深信我們每個人最後都會成為溝通的贏家。

Case 2 別當自己是老闆

「我們以前吵鬧不絕，每天最少要為公事吵上一架。我們個個都好勝、逞強，每當意見不合，都要先發炮，非要證明自己正確不可。」這是蔡家小姐 Anna 對過去的描述。

蔡家四口都深愛對方，只是不擅表達，各有個性，一起經營家族生意，每天廿四小時都在一起。結果，四人關係公私難分，在家談公事，在辦公室講家事，大家都混淆了角色，經常為公事爭執。衝突成為家常便飯，有時一句提點的話，語氣過重，對方便以為受到指責，結果小事化大，一發不可收拾。2011年初，蔡老闆、蔡太、Anna 一起上課，學習如何改善溝通技巧，從此，親子關係終於找到突破點。

其中一個法寶，就是學習「我語句」，坦誠說「不」，用愛挑戰對方。

Anna 是父母眼中的寶貝。她善解人意、多才多藝、自小獲獎無數；成年後，挾著豐富的遊歷經驗和日語碩士的銜頭，幫助父母管理生意，令業務更上一層樓。Anna 自幼習慣了做乖乖女，最害怕與父母衝突，尤其當父親用潮州話叫她「別出聲！」時，她馬上身體繃緊，噤若寒蟬。有些心事，她不敢對父母說。譬如，父母著急女兒的婚姻大事，喜歡四處物色未來夫婿，介紹男子給她認識。Anna 對此常感尷尬。

Anna 決定用「我語句」這個溝通工具，對父母坦白地說出心裡話：「爸爸媽媽，我知道你們很愛錫我，為我的終身大事操勞。」她首先欣賞父母行為背後

的出發點。然後，她直言自己的感受：「當你們介紹男子給我，又或者詢問我和男友的事，會令我覺得不舒服。我的對象，必需首先符合你們的條件，我根本不能充分自主地選擇，總是擔心和怕你們不喜歡，我感到有壓力。爸爸媽媽，我知道自己需要怎樣的伴侶，請你們也信任我，讓我自己去學習和選擇，讓我為自己的生命完全負責任。」

父母用心消化女兒的話，真的逐漸轉變，不再介紹對象給女兒，也減少幹預女兒的私人感情事。只讓女兒尋找自己的幸福，享受「去愛」和「被愛」的過程。現在女兒自己找到真愛，全賴父母對女兒的信任和支持，讓女兒學習在愛裡輕鬆自在，做回自己。「『我語句』給我力量說出真心話，令大家相處更融洽，更相愛。以前大家都不懂，開口就說你你你怎樣不是，這個『你』字，聽起來像批判對方，氣氛即時變得緊張。」

身為一家之主的蔡老闆，也學習了「我語句」，與家人、下屬的關係往前跨出大步。蔡老闆紮根大埔，勞碌半生，16歲時父親突然過世，他獨力照顧家中母親與七兄弟姐妹，白天工作，晚上讀書，但仍堅持完成中學課程。後來，娶得賢妻，與他胼手砥足挨日子，養育兒女成人，終於成功建立自己的事業，擁有財富和地位。在大埔，街坊幾乎無一不識蔡老闆。每年生日，都有幾百人專門從香港坐旅遊車去國內的渡假區與他慶祝，他受歡迎的程度，可想而知！

老闆難免有他的執著。女兒說：「爸爸生氣了，家人必須用潮州話講『對不起』，才能讓他消氣。」年屆退休，蔡老闆謙卑地說：「目前最大的挑戰，是如何退下火線，讓兒子完全接手家族生意。」最近在海邊渡假，蔡老闆看見後浪推前浪的情景，感懷自己：「我試過有名有利卻不快樂，煩惱千重，太多執

著。往後日子，我要謙遜學習，放下『我是老闆，我作主』的心態，完全放手讓年輕人做他們想做的事。」

蔡老闆最近用「我語句」做了件破天荒的事。事緣他安排和畢業了四十幾年的中學同學去大陸旅行，碰巧一向重用的導遊沒空隨團，他只好讓新導遊上場，負責這個不容有失的旅行團。這次，為了支持新人，蔡老闆嘗試用「我語句」欣賞對方，鼓勵對方盡情發揮才幹，忘記團友當中有蔡老闆，強調「別當我是老闆」。蔡生給予真摯鼓勵後，發覺新人勤奮賣力，表現出色，便直接用「我語句」去嘉許這位新導遊。女兒 Anna 由衷欣賞父親：「爸爸，我很欣賞你的進步和突破。」聽到女兒當面讚賞，蔡生紅潤飽滿的臉龐上，露出和煦的笑容，眼睛眯成彩虹似的弧度！他接著說：「以前對人說話，習慣用『你』字，譬如『你應該』、『你為甚麼』等，原來這樣會讓對方覺得受壓和抗拒，用『我語句』說『為我來說』、『我覺得』，就舒服得多。」

至於蔡太，協助丈夫白手興家，經歷風雨無數，凡事皆有主見，因此對家人和下屬要求也高，會不自覺令身邊人感到壓力。她也用心學習，改善溝通技巧。有次，蔡太在批評員工後，覺得不妥，於是決定突破自己，用「我語句」與對方坦誠溝通。首先，她衷心欣賞員工在公司的表現：「我欣賞你在公司這段時間，做事盡責，給我們很多幫忙，我多謝你。」對方被肯定，態度馬上軟化，專心聆聽蔡太接下來的話。蔡太說：「上次我對你說話，語氣過重，令你難受，我真心向你道歉。我其實非常支持和欣賞你，渴望與你一起進步。希望你明白我做老闆也有難處，大家以後都可以設身處地，互相體諒，我們公司團隊便會更成功。你覺得怎樣？」

員工即時溫和回應說：「蔡太，我完全明白你的意思，我明白了。」從此，這位員工非常主動和親切地與蔡太交流，讓蔡太非常開心。蔡太得出寶貴結論：「用『我語句』與員工溝通，既表達自己對對方的欣賞，渴望大家一起創造的成果，同時又放下批評，不會用『你』這個字來批評對方，真的能夠感動對方，事半功倍。『我語句』就如炎夏消暑解渴的涼茶！」

女兒 Anna 補充說：「我們家庭從前天天吵架，現在懂得首先檢視自己，然後謙卑地互相提點。每到劍拔弩張之時，說句『可以、得』，就馬上緩和氣氛。一個巴掌打不響，當我放下攻擊的姿態，對方脾氣自然發不下去，戰場馬上摺息旗鼓。」當她對家人有不舒服的感覺，不再像以前般「發炮」，她會停一停、想一想，問自己：是不是要創造那個惡性循環的溝通，即「吵架-發炮-道歉-復和」？

富貴如浮雲，營役了半生的蔡老闆和蔡太，還有十八般武藝都了得的蔡小姐 Anna，如今逐漸掌握到人際溝通的藝術，享受到真正的財富 - 心靈的輕鬆富足、天倫之樂、還有同心同行的團隊。Anna 最後說：「『我語句』讓我們都謙卑下來，不再堅持我的感受就是事實，我的演繹就是真相，而且虛心表達自己的演繹和感受，提出任何意見都容易被接納。當爸爸叫我們不再視他為老闆，我真的非常感動，讓我更加尊敬他。」

「我語句」練習

「我語句」最適合用於去處理自己有點不滿，而同時又渴望改善的關係。

1. 首先，是確保對方是在一個開放接收訊息的狀態，可以問：「老公，我有一些心底話想跟你講，可以給我一兩分鐘嗎？」如果對方心情煩躁，或者沒空，請不要幹擾，直到對方真正願意聆聽，才坦誠表達。
2. 如果對方狀態合適的話，便開始直接、具體、真誠欣賞對方，可以多舉具體的生活例子。譬如說：「老公，我非常感謝你多年支持和體諒，感謝你關心我的爸爸，陪他做運動，你真的是一個有情有義的男人，讓我非常感動。」
3. 第三步是具體講出自己不舒服的事情，關鍵是不帶任何負面情緒，純粹講事實。譬如說：「老公，上星期你答應和我今晚一起看電影。剛才我出發時打電話給你，發現原來你忘記了，仍身處深圳。」如果她帶著批判和情緒，可能會說：「老公，你是不是神經病，明明約好我看電影，怎可能自己跑到深圳開會？你永遠都總是這樣無心裝載，每次都這樣，你根本就不關心我，難怪你前妻離開你，真是活該！」如此情緒化的控訴，只會帶來反效果，觸發激烈爭吵，或決絕的冷漠。一句「你根本就不關心我」，已經徹底否定對方，屬於非常批判性的說話。至於「永遠」、「每次」、「總是」等字眼，是絕對化的以偏概全，只會叫對方反感。重翻舊賬，尤其與自己無關的事，例如提及丈夫的前妻、家人或其他朋友，是非常冒犯的人身攻擊。
4. 第四步是講出自己的感受。這個部份必須講「我」而不是「你」，譬如「我有不被尊重的感覺」，而不是「你不尊重我」—前者是講出自己的感覺，

後者卻是批判對方的出發點，問題是我們根本沒有資格，也不必猜測對方內心的出發點。所以，「你不尊重我」，便是批判對方的出發點。相反，如果說「我有不被尊重的感覺」，便是真誠表達自己，讓對方清晰聽到自己的感受。

5. 最後，是表達我想與對方創造怎樣的關係。譬如說：「老公，其實我真的很重視和關心你，也明白你工作壓力很大，所以我想聽到你的感受，瞭解你的和需要，渴望我們可以坦誠交流。」
6. 當我們完成上述的五步曲，最後一句可以是：「老公，你覺得怎樣啊？」這是最尊重對方的做法。「我語句」的精粹，是講「我」、不講「你」，如果真的需要提及對方，請儘量直接叫對方的名字而不是說「你」，讓對方收到我們的尊重。

第九章：我掌握到支持他人成長的竅門

工具：如何欣賞別人

真心欣賞，讓人成長；惡意批評，使人乏力

一次衷心真誠欣賞，比百次批判更加能夠鼓勵對方積極行動。如果我們只有批判和指責，任誰都會沮喪、乏力、受傷害。如果能夠真誠、直接、有力地欣賞和嘉許，就足以讓一個自卑、沮喪、無助的人重拾自信、捲土重來。如果我們長期不肯定、不讚揚孩子或下屬的進步，對方就未必意識到自己的成長，更可能懷疑甚至否定自己。當自信心被打擊，連自己都不信任自己，生命再沒有出路，這是真正的失敗。而最大的打擊，往往是當眾被批評和指責，這不光讓自尊心受傷害，往往覺得被侮辱，造成更大的傷害，引發激烈的反抗和暴力。同樣，施刑重罰只會讓對方自卑和泄氣。從監牢釋放出來的人，常常因為受到社會批判而走回頭路，成為監牢「慣犯」。唯獨用愛去感化，重新鼓勵、支持和提醒，才是持久踏實的推動力。

欣賞是一門學問。欣賞不是縱容和包庇，更加不是顛倒是非、指鹿為馬。如果對方做錯，而我們仍然一味讚賞，只會讓對方顛倒是非，或者覺得我們虛偽和討好，而對方也不知道如何提昇和進步。換言之，欣賞絕對不是討好對方，而是由衷的嘉許，讓對方得到真正的支持。而真正的支持，是與對方講真心話，用愛去挑戰對方，支持對方繼續成長和進步。最有效的欣賞和嘉許，有五個重點：真誠、具體、即時、欣賞出發點而不單是行為、講自己的感受，從而讓對

方完全收到我們的支持，讓對方清晰看到自己內在的美麗力量。當對方首先收到我們清淨無條件的接納，自然有力量去突破和改變。

Case 1 領袖就是身教

Mandy 外表出眾、氣宇軒昂，是出色的生意人，才 40 歲，已經擁有幾個物業，光收租已可退休。旗下髮型屋的生意亦非常成功，幾位高級髮型師的每月收入至少四、五萬，公司每月平均捐兩萬元給無國界醫生。

誰會想到，這位每星期才工作三天，富裕逍遙、樂善好施的才俊，出身寒微，中三畢業就到社會打滾？如果問他生意成功的秘訣是甚麼？答案居然是：善用「嘉許」和「欣賞」的力量。

Mandy 以前年少氣盛，做生意非常辛辣，誰對他不好，會「追殺」對方，選擇在「年三十晚」辭退員工去懲罰他們，故被稱做「年三十」。直到 34 歲，感悟到自己的福氣，便發願做個好老闆。當時已知道欣賞和嘉許的力量，但不懂運用，直到參加成長課程後，才真正突破。

嘉許原來有五個重點：真誠、具體、即時、嘉許出發點、講我的感受。Mandy 說許多老闆嘉許員工，只是一種策略，令對方為公司賣力。這是虛偽，不是真誠，對方一定會感受到。Mandy 認為，嘉許首先要具體，否則像交功課般敷衍，也必須即時，否則對方可能已經沒有感覺，而且覺得是事後的計算。嘉許對方的出發點，力量特別大，即使對方表現一般，只要善良的出發點被肯定，力量就回來。最後，每次嘉許員工，都講自己的感受，譬如說我看到你的努力，我非常感動、我好開心等，員工與我就有很強的情感聯繫。

在 Mandy 的公司，真誠嘉許已經成為一種文化：「過去我會用錢作鼓勵，如今我更加重視員工個人。嘉許就是肯定整個人，肯定他的價值和努力，這是心靈的工資。哪怕員工明天就離職，今天他仍然值得被大力嘉許。與對方沒有任何利益關係而仍然真誠嘉許，這份真誠，就是最大力量。嘉許只是行為，出發點是真誠欣賞。人在欣賞下成長，在批判下萎縮。」

公司有個禮貌運動，誰要其他同事做事，包括老闆對下屬，都要說「唔該」，回應時說「好呀」或「OK」，不能默不作聲。當老闆和上司對同事有禮貌，同事對客人也自然有禮貌。當同事感覺到被尊重，他就會以禮待客。這個良性循環，自然會傳遞予客人及員工的家人。許多同事，因為公司的禮貌文化而經歷全盤改變，變得負責任、有禮貌、善於溝通。許多同事的父母，流著眼淚去感謝 Mandy 培育他們的孩子。

關鍵是出發點。Mandy 視同事為自己的親人，真心關心同事整個人，包括收入、前途、健康、人際關係、快樂指數等。Mandy 發現，真誠嘉許對方，自己首先快樂，充滿喜悅，同時不斷發現事情的正面價值，讓同事也聚焦於自己的美麗特質和潛能，力量自然倍增。這是美妙的良性循環，每個人都是贏家。

「人生有很多選擇，我可以選擇當暴君，但過去十年，我用心培育領袖。做生意當然要賺錢，否則無法生存。但賺錢之餘，我渴望也賺到真摯友情、團隊精神、真誠關心、恆久信任，大家一起快樂成長。」

Mandy 積極培育同事，他把公司股份讓給同事，有些廿多歲已經買樓、晉昇管理階層。「我沒有浪費他們的青春，對得起他們的父母。」每次看見同事從自

卑暴躁的少年，成為優秀出色、自信自重的專業髮型師，Mandy 非常感動，覺得是這生最大福氣，深信真情關懷是最好的管理風格。

「若我強權控制，利益引誘，只要另一公司出高價，他就離職。我當年離開自己的老闆，就是因為收不到老闆的鼓勵和關心。老闆高壓，短期也許有效，但難以長久，一旦有利益衝突就即時翻臉，大家都受傷害，回家後再把情緒發泄在伴侶或家人身上。」

Mandy 的目標非常清晰，就是每個同事離開時，有成長、有收穫、有進步。換言之，這不是一份工作，而是事業。工作只為生存，事業是為個人夢想、發揮潛能、充滿激情。員工被悉心培育，看到前途，自然有歸屬感，上下一心，團隊一起賺錢和成長。許多香港人批評 90 後年青人如何不是，Mandy 不同意：

「我們做老闆的，有責任去培育員工，讓他們有夢想、有目標，讓同事掌握到達標的有效方法。如果他們根本看不到前途，自然沒有動力，自然懶惰。管理學常說，沒有 C 級的員工，只有 C 級的老闆。員工團隊的問題，往往源自領導層。我常以此為戒，正如華山說：沒有不會學的孩子，只有不會教的父母。」

香港老闆常抱怨員工怠懶散漫，其實是未有一套有效的培訓系統。Mandy 首先讓員工看到前景，由月入四、五萬的模範員工帶領下屬，大家看到具體示範，自然努力學習。關鍵是建立一套積極進取、互相欣賞的文化，讓每個人都持續進步。所以，公司有個讀書廊，員工要寫閱讀報告。「公司規定，八卦週刊只給客人看，同事休閒時只可看勵志書。這是潛移默化的力量：看八卦週刊，整個團隊便不斷講閒話是非；看勵志書，團隊自然積極進取。」

公司每個月選舉「最傑出員工」和「最大進步員工」，除了一個名牌、一份證書，也會放一天假期，以示鼓勵。Mandy 認為錢不一定是最有力的鼓勵。真誠尊重、真心鼓勵，加上有效的嘉許和晉昇系統，往往是更大的推動力。Mandy 如此用心建立和諧多贏的團隊文化，難怪幾位核心夥伴都合作超過十年。髮型屋的客人，也都收到這份親切友愛的團隊精神，曾有客人表示喜歡這間髮型屋，就是因為享受那種親切熱誠的氛圍。

但，嘉許不是縱容。嘉許的另一面是為自己的問題完全負責任。領袖就是身教。每次團隊出問題，Mandy 會首先承擔責任，公開道歉，然後才問：「除了我，還有誰需要為這件事負責任？」由於老闆主動負責任，有問題的員工通常即時站起來承擔責任。這就是身教。

Mandy 說這生沒有甚麼父母緣，所以特別感恩親如家人的團隊，給予他深厚的感情：「父母在我八歲時離婚，我一直怨恨，覺得父母不負責任，好端端的三人家庭，竟一分為三：父親與他太太、媽媽與她丈夫、我自己一個人。參加個人成長課程之前，已八年沒有聯絡過媽媽。課程結束當天，實在太感動，便鼓起勇氣打電話給她，媽媽劈頭第一句就說：『仔仔，我好掛住你！』從此跟母親關係很好，常逗她開心。其實，人誰無過，相信父母當年已經盡力，為大家作出最好的選擇。當我選擇寬恕，馬上豁然開朗。」

Mandy 說以前學過很多心靈和領袖理論，但不知如何實踐。今天終於懂得活現這些心靈工具，讓公司的團隊文化充滿人情味，充滿喜悅和感恩的力量。「回想以前沾沾自喜的囂張，實在很慚愧。如今自己的心打開了，每天都活在感恩

和感動裡，時刻禱告祝福身邊的人。我感恩公司整個團隊快樂地成長、輕鬆地賺錢、謙卑地學習去愛。」

Case 2 自己製造的快樂

Sunny 從小不怎麼受到讚賞，也不知道如何讚賞別人，後來參加成長課程，認識自己深了，才親身體驗到，原來讚賞的力量，可以化腐朽為神奇。

大學畢業後，Sunny 從事 IT 工作廿年，高薪厚職、事業順利、家庭和諧，但他總覺得有所欠缺。原來他一直渴望擁有持續健康成長的環境，某次無意聽到電台節目，知道有個慈善機構，透過個人成長課程，創造「細水長流」、持續貢獻的社群文化，覺得非常吸引，便主動報名參加有關課程。一如所願，他這個決定，改寫了他的人生。

向來理性內斂的 Sunny，上課時已經收到導師和教練真摯的關注和支持，起初有點難以置信，也不懂回應，覺得有壓力。但看到許多學員都有幾何級數的突破，他不禁想：「我也可以做到啊！」於是，他在課程最後一天，勇敢地站出來，分享壓抑內心多年的心結。他的行動，得到導師及教練強力的嘉許，幫助他釋放自己，處理長期煎熬著自己的難言之痛。原來，他對於自己在母親病危時，要求醫生打嗎啡針，讓母親可以無痛離世的決定，一直感到內疚和自責。在華山導師的嘉許和支持下，Sunny 再次觀想母親離世的傷心景象，他清晰看到自己對母親至誠至真、至死不渝的關愛，即使自己承受極大壓力，也要幫助母親解脫痛苦。終於，Sunny 放下幾年來揹負的沉重包袱，徹底解開心結，完全接納自己當年的決定。

母親離世的一幕，竟奇妙地轉化了 - 他看見一隻可愛蜜蜂快樂地飛走，那是母親輕鬆昇華至極樂世界的新象徵。當 Sunny 分享可愛蜜蜂的景象時，導師和學員都感動不已，紛紛扮作小蜜蜂，附和著輕鬆拍翼。全場連成一體的支持力量，讓原本傷心孤單的他，滿懷溫暖。每次憶起那個全場扮作小蜜蜂的拍翼奇景，Sunny 都會甜在心頭，深刻體驗「真誠支持」的巨大力量。

從此，Sunny 把真誠支持和嘉許的藝術，運用在生活裡面。身為大學老師，眼見學生經歷戀愛的跌盪，Sunny 一直真心支持學生，但效果似乎有限。如今學習到嘉許的藝術，又掌握到支持他人的技巧，譬如真誠、具體、即時、叫名、眼神接觸、直接分享自己正面感受等，發覺非常有效。譬如，有位學生因為失戀而一蹶不振，Sunny 真誠具體地給予安慰，謙虛分享自己也有失意跌倒的時候，更即時嘉許學生當下發揮著寶貴的生命特質，例如「你經歷分手的痛苦，都願意重新振作，真的很欣賞你的勇敢及生命力」。結果，這位學生平復下來，暫時放下傷痛，重新振作，甚至倒過來鼓勵 Sunny。

Sunny 沒想到，全心全意支持學生，自己也得著支持，突破了「老師」這個角色對自己的局限。他持續用行動嘉許學生，那真誠具體的支持，逐漸成為師生間溝通的文化。

一年前，Sunny 參加大學的傑出教學獎比賽 (Teaching Excellence Awards)，順利進入最後決賽，雖然最終名落孫山，眾多學生卻透過不同媒介，如 Facebook、電郵、祝福卡等，公開表達對他出色教學及關愛學生的欣賞。部份學生具體引述 Sunny 課堂上發人深省的話，感謝他引導學生找回人生路向。那些嘉許和欣賞，讓 Sunny 從失意中振作，力量更勝從前，也令他更有決心發揚「用嘉許取代批

判」的精神。這股嘉許的力量，像大氣電波般擴散四方，讓每個人都受惠，其中包括一位想投考消防員的學生。他第一次考試失敗後，在臉書裏表達失意，旋即得到各方如雪片飛至的公開支持，那怕只是一句「加油！」或「支持你！」，點滴群眾力量，就能匯成龐大心理支援，讓意志消沉的學生重新得力。結果，他第二次嘗試便成功了，昂然開展自己夢寐以求的終生職業。

完成成長課程後，Sunny 擔任生命教練的義務工作，曾經支持一位學員突破心鎖，扭轉多年來與父母的冷漠關係。這美好的成果鼓勵了 Sunny 更親近父親。

自母親離世後，每當父親重提母親舊事，Sunny 都避而不答，以免勾起內心的自責。但學員的突破，推動 Sunny 去真誠聆聽父親的感受和需要，打破父子間的禁忌，讓父親暢所欲言。Sunny 用心直接表達對父親的欣賞，例如「媽媽患末期癌症，味覺功能受損，只吃兩口便放下，爸爸你仍然堅持，無微不至地照顧媽媽，細心把雞肉拆骨調味，爸爸你真好。」結果，父親的傷痛得以舒緩，也感受到兒子的欣賞及關愛，自然流露更多對 Sunny 的關心，彼此關係漸漸親厚了許多。

學習所得，讓 Sunny 與妻子的關係也不斷提昇。以前他倆都選擇迴避對方家人的聚會，每次一起出席，夫妻間總有說不出的距離。現在他明白了，原來自己對太太有許多期望，透過「自她相換」的工具，他體會到太太的壓力，於是用心諒解太太的處境和感受，並且以「我是創造源頭」的心態，踏出第一步去改變關係。於是，Sunny 逐漸加強表達對太太的肯定及欣賞，例如「讀書多年終取得專業資格，欣賞你的堅持」等。他也主動參加太太家庭的聚會，讓太太感受更多他的支持和愛，從而創造更親密的夫妻關係。

今天，Sunny 深刻體會到嘉許和欣賞的力量：「以前，我努力追求社會成就和別人的認同，自己卻始終不快樂，因為內心並不真正欣賞自己。如今，我學會了首先認同和欣賞自己，由衷地嘉許自己，竟然得到前所未有的快樂和力量。原來，快樂是可以自己製造的。」

放下對自己嚴苛的要求和批評，學會欣賞及嘉許自己，就毋需四處搜尋快樂，因為快樂就在當下。Sunny 說：「我因為懂得欣賞自己而快樂起來，身邊的人，也因為我對她/他們的欣賞而發揮了更多更大的潛能。細水長流、互相支持的生命，我如今真的得到了！」

「如何欣賞別人」練習

1. 首先讓自己完全放鬆，觀想一個自己想改善關係的人。此刻，不管對這人有什麼批判，請嘗試暫時放下，把焦點放在對方值得欣賞之處，例如對方曾經關心和支持自己的部份。即使對方有千萬不是，我們仍然可以站在對方的角度，去欣賞對方真摯善良的出發點。嘗試找出一兩個具體的生活例子，去表達對這人的欣賞和感謝。
2. 在一個安全、安靜、私人的場合，向對方直接表達欣賞。為了確保對方處於舒服的接收狀態，可以先探問對方，譬如說：「老婆，我有些說話想跟你說，現在可以嗎？」如果對方心情煩躁、情緒不好，或者忙碌中，你可以等對方心境平靜後，才表達內心的感受。如果對方願意聆聽，請你直接表達，首先誠懇叫對方的名字，直接表達你的欣賞。譬如說：「老婆，我欣賞你多年來的付出和照顧，我去年患病，你每天早上都七時起來，照顧週到，讓我非常感動，我想對你說謝謝你。」當清晰表達自己的欣賞後，可以誠懇問對方：「你覺得怎樣？」
3. 欣賞有五個竅門，就是真誠、具體、即時、欣賞對方的內在特質、分享自己的感受。
 - 第一個竅門是真誠，顧名思義，就是真實真摯和誠懇誠意，不偽裝、不誇張、不美化。我們可以強調對方的獨特位置，譬如說：「孩子，你是獨一無二的。這次活動如果缺少了你，就不會成功了。」緊記不能誇張，譬如說「你是全世界最好的孩子」，這樣只會令孩子自大和自我中心。

- 第二個竅門，是具體。許多人欣賞對方，態度敷衍，草率了事，一句「不錯」就打發對方，非常敷衍，毫無誠意，令人反感。具體的欣賞，就是必須說明時間、地點和人物，直接講出自己的感受。譬如：「仔仔，爸爸今天早上看到你主動叫看更叔叔早晨，態度良好，爸爸非常欣賞你積極主動，非常有禮貌，爸爸很開心，為你高興。」
- 第三個竅門是即時，讓對方完全受到我們的勇氣和誠意。
- 第四個竅門是欣賞對方的內在特質，而不光是外在行為。我們欣賞別人，焦點多數是外在行為的層次，缺乏深度和力量。譬如：「孩子，你剛才洗碗非常乾淨。」這種欣賞流於表面，缺乏力量。假如我們說：「孩子，媽媽非常欣賞你剛才洗碗，媽媽欣賞你負責任、講得出、做得到，真是一個誠實可靠的孩子，媽媽非常感動，謝謝你！」當焦點從洗碗這個行為，轉為孩子這個人的寶貴內在特質，那麼欣賞的力量和效果就提昇許多。
- 最後一個竅門，就是欣賞對方後，直接講自己的感受，譬如說：
「孩子，媽媽看到你如此負責任，媽媽真的感動，謝謝你！」
「老婆，你真是一個偉大的妻子，我覺得非常幸福，我愛你！」

4. 欣賞需要持續練習。許多人開始時不習慣，因為連自己也不懂欣賞自己。所以，我鼓勵大家每天起床時，可以對著鏡子，用一分鐘欣賞自己，睡覺前也可以用一分鐘欣賞自己。持續練習十天，自信心和自我價值提昇許多，整個人會越來越輕鬆、越來越有力量。

5. 當我們想指出對方的不是，請首先欣賞對方良好的出發點，或者任何你衷心欣賞的地方。即使對方的表現不理想，也可以欣賞他的努力，譬如說：「我完全收到你的努力和誠意，我看到你今次真的全力以赴，我看到你越來越進步，只要你繼續用心去做，你一定會越來越成功。我完全信任和支持你。同時，我關心你從這次經驗裡面，學習到甚麼？」
6. 如果我們要指出對方的不足，請只講事實，不帶情緒批判，也不要與他人比較：「你這個死蠢，長大肯定做乞丐！鄰居孩子都不會這樣，全世界沒有人像你這樣做。」
7. 指正對方，最有效的方法是用正面方式，指出對方可以持續成長和進步的地方：「我看到你可以進步的地方是_____。」而不是說：「你最失敗最離譜的是_____。」當我們掌握到欣賞的竅門，對方會容易接納我們的提醒，即使平日自大自我的人，也容易接納你的回應，因為對方首先收到你真誠和具體的欣賞，自然有力量和空間去用心提昇自己。

第十章：我看到冰山的威力

工具：冰山(行為、感受、期望、信念)

說「應該」的人痛苦，說「可以」的人快樂

所有行為都是冰山一角，下面潛藏著感受、期望和信念。許多人以為自己沒有感受，其實是壓抑和逃避自己的感受，不想接觸內疚、恐懼和悲傷的感受，也可能因為對感受充滿批判，覺得感受非常危險、不可靠。冰山有四個層次：行為下麵是感受，感受下麵是期望，最底層是信念。親密關係出問題，通常是卡死在期望裡。

期望，就是對未發生的事預設特定結果，譬如期望對方依從我的想法來滿足我的需要，所以當事與願違，自己就失望，甚至指責對方：「你不應該這樣」，又或者自責：「我不應該這樣。」這些所謂「應該」，就是把「我的」想法，視為理所當然，然後強加給「你」，要「你」接受「我的」想法，這種「我對你錯」的自以為是，只會破壞關係，讓自己和對方都受苦。因此，每當我們有負面情緒，都可以問自己，我有甚麼未放下的期望？

至於冰山最底層是信念，就是我信以為真的事。如果自己某個範疇不斷觸礁，請檢視一下自己的信念。譬如說，我渴望結婚但始終找不到愛我的男人，那請問，你對男人是否有負面的信念，譬如覺得男人花心和自私？若是抱著此種信念，我們的潛意識自然會抗拒和批判男人，不斷尋找證據去證明身邊男人都是花心和自私。渴望結婚，卻相信男人是自私，自然會抗拒男人。

冰山是威力強大的工具。如果我們想改變對方的行為，卻不理解對方行為下面的冰山，只會努力改變對方，令對方抗拒和反感，因為我們根本沒有理解對方真正的感受、期望和信念。

Case 1 為何怕死

「我怕死！」卓文說。

他在天主教學校長大，死亡一詞經常可以在校園接觸到。「死亡是人生必經之路，依靠上主的救贖和帶領，信徒定能安抵天鄉。耶穌在十字架上為我們犧牲，又從死者中復活，賜給我們永生。」他憶起在學時的所聽所聞，他覺得與死亡相安無事，直到二〇一一年初，他的父親走了，卓文驚覺死亡原來如此陌生！

經歷生離死別之痛，他突然被一陣恐懼籠罩，覺得生命一片空白，對身邊的人和事都好像失去了興趣和感覺。父親的後事安排好後，那種空洞感變得更加強烈！「我似是脫了錨的一隻船，無處可落！生命中的一切努力都好像是一場徒勞！究竟我害怕甚麼？當時茫無頭緒。怕的是死亡，還是怕死前的痛苦？為甚麼會突然掉進一片空白當中？」他亂了方寸！

卓文當時選擇用文字來幫助自己沉澱混亂的思緒，他寫了多篇祭文，除悼念父親外，也借此重新認識死亡，希望瞭解懼怕死亡所為何事。這個時候，有一首詞一直在他的腦海徘徊——「了卻君王天下事，贏得生前身後名。可憐白髮生！」。詞中感情落差之大，凸顯理想與現實間的鴻溝，使他感慨不已！卓文發現，寫作讓他安靜和放慢下來，使他能細味重要的細節和品嚐深刻的感覺——原來，他一直忽略了感覺的重要！原來他不瞭解自己，也沒有照顧好自己，尤其在感情上的需要！

用冰山比喻人的行為，意思是我們表面上看到的，其實只佔整體行為的一小部分而已，就如冰山一角，更多的地方實在不為人知！寫作時，卓文記起在成長課程中學過的一些理論和工具，他嘗試運用這些工具探問內心的恐懼。

「除了死亡本身，我害怕的還有老、等死、被遺棄、要別人幫忙照顧而尊嚴盡失、失去、錯過、悔疚等等。我捨不得青春和成就，就像應驗了那句『可憐白髮生』的咒語似的。可憐甚麼？壯志未酬、懷才不遇，還是無法掌管自己的身軀？我也不大清楚。」

卓文就像站在冰山之巔往下望，看到自己恐懼的底下，隱藏了不少期望和信念。譬如，他期望每時每刻都能掌控自己的生活，習慣相信事情會按照自己的計劃進行。這些紮根於潛意識底層的期望和信念，在卓文面對死亡時，似乎只為他帶來失望和恐懼！「人終歸一死，總有失意落寞的時候，贏得生前身後名又如何？」

碰巧在這段檢視自我「冰山」的時期，卓文在恩師的追思禮上，聽到主祭神父的講道，他收到一個訊息——耶穌在十字架上臨終時，同場受刑的死囚和士兵曾譏諷祂，嘲笑祂如果是神的兒子，就救救自己，顯個神蹟由十字架上下來！但是，耶穌最終仍然選擇將自己的生命交出！原來，不獨是光榮成就，就連羞辱挫敗，甚至無法照顧自己，都可以成為敬奉上天的祭品！這才是徹底的奉還！卓文從此改變自己對「軟弱」的觀點。

「冰山」下面的期望和信念，原來就是卓文惶恐不安的源頭。「我高估了自己，忘記自己只是一個會生老病死的平凡人，生活在自己編織出來的幻覺中！否認自己的限制和軟弱根本無濟於事，過份『放大』自己，自然就不把別人放

在眼內！」卓文終於面對自己的恐懼，接納人終歸一死，人也總有軟弱的時候，他嘗試重新理解死亡和改寫信念。「這個過程也可能成為一個包容內心陰暗部分的機會，使自己更加完整。改寫信念其實也是一次尋找真正的自己的旅程。」

改寫不是否定，不是要證明今是而昨非，而是令信念更具彈性和空間、更有迴轉餘地。改寫信念是一個創造生命更多可能性的過程。

「甚麼值得花上有限的生命去追求呢？甚麼才是真正的幸福快樂？」當卓文以死亡作為基礎，重新檢視自己的期望和信念，生活似乎變得更加實在！死亡變得真實，他才深深體會到，人與人之間的關係，對他原來那麼重要，他原來非常渴望別人的陪伴。「人與人之間的美善，只有愛才能感應。」

卓文以往並不重視人際關係，認為交際應酬等於浪費時間、討論商量等於爭拗；單打獨鬥可以省卻用於無謂爭拗的心力和時間。他習慣我行我素，甚少耐心向別人解釋自己的想法和決定，因為他習慣不重視與人溝通或合作，在生活和工作上吃過不少苦頭。死亡的課題卻讓他發現深層的自己：「我其實渴望推心置腹的拍檔和觸及心靈的親密關係！我渴望幸福！」

他嘗試改寫信念：「幸福也許透過人才可以找到；我相信人際關係有正面價值。」

卓文發現「關係」對自己重要並且有價值，日常生活便注入了新動力，支持他著手改善以往忽略了的人際關係。他只需要多一點耐性、多一點微笑、多一點關注，情況便很快有所不同。與家人朋友的相處愉快了，與人相處時的緊張也

舒緩不少。改寫後的信念，為他帶來正面成果。昔日人際關係上遇到的困難，原來都是自己的期望和信念作祟。當他耐心解釋觀點和聆聽對方，原來可以使對方感受到他的尊重，工作團隊的合作漸有改善，彼此的配合暢順了，對立的情況亦減少。「效果當然不是三朝兩日便可以收到，甚至也有倒退之時，但總體的進步是很實在的！」。

卓文往日不懂相處之道，尤其與一群人共處時，無法投入，感到好像在討好別人，心生抗拒。如今，他瞭解到這是「處理人際關係浪費時間」的信念作祟。他感慨地說：「不喜歡熱鬧不是問題，這是我真實的一面，問題出在抗拒與人接觸和合作！當我接受自己總有軟弱的時候，才留意到人際關係也可以對我有啟發，原來每個人的經驗都是個寶藏！」

卓文現在是否仍然怕死？「是！」那麼，跟以前又有何分別呢？「有！分別是，我在失望中看見希望，在恐懼中感到安慰！」

改寫信念後，卓文生活上得著新的動力和勇氣，感覺就似將前述的冰山檢視過程倒轉——當底層的信念和期望成為能量動力時，表層的行為自會展現可貴的生命力！「很高興有機會學到冰山這個工具，幫我找出問題，看到出路，助我放下昔日障礙自己的信念，創造新的可能！生命真的可以不一樣！」

卓文相信自己可以——生似春花之燦爛，死似落葉之閒適。

Case 2 愛上愛批評的媽媽

打從第一眼看見 Kay，就被她那爽朗、親切的眼神吸引；她那種與生俱來的親切感，使人非常舒服自在。

Kay 在求學時期已是一名活躍份子，除書法、繪畫、寫作外，也是羽毛球校隊之隊長，曾為學校創下輝煌成績。如此出色優秀，想必從小就受到父母悉心栽培，大概她的父母也是深具教養的有識之仕！

然而，事實剛好相反。她的母親是個性格孤僻、守財如命、不善社交、經常抱怨的囉唆女人。母親的成長經歷，充滿崎嶇，孩提時已是一名孤兒，自小跟著沒有血緣的姨姨生活，姨姨待她如家傭，除了日以繼夜地辛勤工作外，亦不時承受皮肉之苦，造就了她那孤癖、怕事之性格，心中總覺得自己是個「苦命人」。及後她與 Kay 的父親認識，本以為有一個愛她的男人，卻常因金錢問題吵吵鬧鬧，父親曾一度把錢胡亂花費，令家庭入不敷支。Kay 就在這個家庭環境中長大，亦因此失去到外國升學的機會。

讓 Kay 最難堪的，不是家庭的經濟困難，而是母親那愛挑瘡疤的個性。曾幾何時，她所做的事，都被母親斥責為愚蠢、笨拙、白癡，讓她覺得自己毫無價值，如螞蟻般渺小。有一次，母親在盛怒之下，竟拾起一把滿佈鐵銹的工具鋸，猛力打在她的大腿上，當時穿著短褲的她，腿上即時留下一道很長的血痕。此事令 Kay 一直耿耿於懷，因此對母親產生不少怨恨，漸漸地，她再不想與母親溝通，亦不會跟她表達內心感受，造成母女間嚴重疏離。她開始和母親

唱反調，目的只是要與母親抗衡，其實她內心充滿憤怒、哀傷和失望，不想有母親半點影子。

六年前，Kay 步入人生新階段，誕下兒子，做了媽媽。這促使她下定決心，修補和母親的關係。透過「冰山」這個工具，Kay 開始一步步發掘個人行為背後之根由，從最頂層開始往下追溯，先是行為、接著是感受、期望，最終是信念。頓時，自己內心的整座冰山，仿如真實般浮現眼前，她想起母親對待自己的「行為」，常是冷漠、苛刻、刁難、不可理喻及不近人情；使她時刻帶著被諷刺、奚落、侮辱及唾棄的「感受」。同時，她發現原來自己對母親批判的背後，是帶著很大的「期望」。Kay 期望母親溫柔細心，對她可以真誠欣賞、耐心聆聽。最後，她一直懷著的「信念」是：我的母親理應像其他母親般溫柔體貼、呵護備至，那樣才能稱得上是位好母親。

藉著「冰山」這個工具，Kay 走進母親的世界，重新認識她，漸漸明白母親的行為態度，與自身的成長有莫大關係。由於母親埋藏不少鮮為人知的傷痛，因而對人缺乏信任，形成自卑和不安的心理。又因丈夫及女兒是她唯一的親人，她極度希望他們都能達成自己的期望。母親一生以女兒為首，才處處著急；唯恐女兒行差踏錯，才事事過問。正是「愛之深，責之切！」

Kay 決心從「信念」中改寫對母親的態度，放下對母親的期望，接納母親的狀態。其實「好媽媽」並沒有特定標準或模式，只要施予母愛的人，動機正面，出發點善良，又何需執著她的表達方法呢？自此，Kay 與母親多了一份莫名的親密和輕鬆，昔日對母親負面的感受，不知何時也消聲匿跡了。奇妙地，也許母親收到這份體諒和支持，變得越來越溫柔平靜。

回憶大腿上的血痕，Kay 今天亦有更深切的體會。母親自幼經歷坎坷，得不到別人的憐惜，婚姻又未能稱心如意，相信母親的內心世界，有說不盡的無奈、委屈和怨恨，才造成如此極端的行為。這一幕歷史，對 Kay 作為母親，有特別深遠的意義。她感恩上天賜予這位可敬可愛的母親，讓她從母親身上體驗到持久不渝的刻苦與堅持，對她一生受用。

「冰山」這個工具，幫助 Kay 全方位檢視自己作為人母的行為、感受、期望和信念。譬如，她期望六歲的兒子百分百依從大家定好的守則。某天，兒子沒有遵守「每次看電視不可超過 30 分鐘」的協議，還拖拖拉拉，死纏不放，最終 Kay 把電視關掉。直到兒子大發雷霆，委屈地哭訴媽媽恃勢欺人，她才恍然大悟，察覺自己的行為，猶如母親當年般嚴厲和挑剔，同樣「以愛為名」，把自己對生命的所有期望，壓在對方身上。當刻，Kay 對母親多年來的批判和抱怨，萌生切膚的體諒；霎時間也完全明白兒子如此憤怒，並不因為電視被關掉，而是他感到不被尊重、不被接納和不被愛。

Kay 即時轉化，把「不遵守協議就是犯錯和退步」的信念，改寫為「兒子未能遵守協議，必定有其難處和苦衷；作為媽媽的我，可對他更加關心和支持」。就因信念的改寫，行為隨即轉變，Kay 主動向兒子道歉言和，並承諾在相處上互相包容接納。兒子雖然只是小孩，卻立刻感受到媽媽對自己的尊重、接納和愛。敢於在兒子面前承認自己的不足，Kay 立刻創造了母子關係的新局面，雙方都輕鬆愉快得多！

過去，Kay 滿以為自己是個善解人意的好媽媽，便理直氣壯地把個人的想法強加兒子身上，總要他達到自己的標準和期望，否則就是沒做好本份。這個信

念，讓兒子經歷不少委屈和悲傷，自己也感受失望和沮喪，造成雙輸局面。冰山讓她對愛有了新的領悟；愛原來可以隨心所欲，重點在於解除自己預設的期望，完全尊重對方的行為。Kay 欣賞自己持續進步和成長，一方面學習聆聽兒子內心的感受，關心兒子真正的需要，同樣也學習尊重、信任兒子的選擇。如今，她看到兒子真摯的情感得以自然流露，心中充滿著無比的鼓舞和觸動。

對 Kay 來說，兒子和她水乳交融的關係，見證著她在個人成長路上大踏步的努力，是一份深刻而極具價值的體驗。今天，她完全接受「愛」可以有各種不同的表達方式，她渴望與年邁的母親共渡更多歡樂時光，創造更多溫馨日子，以答謝母親多年為她默默付出。

「冰山」其實不像它外表般冰冷；相反，與它的距離愈近，就愈感受到溫暖；愈是向它的深處進發，就愈看見晨曦。這份從心裡湧出來的喜悅，讓自己與他人同樣得以自由釋放。

「冰山(行為、感受、期望、信念)」練習

1. 選擇一個自己渴望處理的關係。首先問自己：我的行為模式是怎樣的？譬如：每當面對父母批判，我就會憤怒，然後還擊，事後卻內疚，做出討好父母的行為，最後沒法容忍父母的批判，便再次憤怒還擊，課題因此不斷重複。又或者面對父母批判，我會假裝聽不到，不斷逃避，甚至離家出走，總之不想直接面對，結果再被父母批判，引發惡性循環。(這是冰山的第一層)
2. 坦誠問自己，當我此刻看到自己的行為模式，我有甚麼感受？我覺得憤怒、恐懼、無奈、內疚嗎？(這是冰山的第二層)
3. 然後，我們可以走進冰山的第三層，就是期望。首先問自己：我對對方有甚麼期望？把所有期望清晰數出來。然後問自己：如果我是對方，面對我這些期望，他會有壓力嗎？他會覺得不被尊重嗎？然後可以問自己：就這件事而言，我對自己是否也有甚麼期望？譬如：我會否期望自己完美無瑕、期望自己被重視？再問自己：這些對自己的期望，會否為自己帶來壓力？如果我放下這些期望，仍然把持我的目標，是否可以讓自己和對方都輕鬆一點？換言之，我有清晰目標，同時對於如何達到這個目標的方式，卻非常靈活，完全接納現實變幻無常。即使在達標的過程裡面對挫敗，我仍然有不同方式去創造我的目標，這就是放下期望。期望還有另一個層面，就是對方對我的期望。當我不滿對方時，對方也可能對我充滿期望，因而對我失望，所以我們可以嘗試觀想他對我的期望，然後把他對我的期望講出來。我們可以用第七章「自他相換」的工具，去幫助自己感受和瞭解他對我的期望和感受。
4. 之後是放下期望，盡情創造。這刻可以問自己：我其實渴望與對方創造怎樣的關係？從我的方面，我會做甚麼，從而支持我們一起創造我渴望的雙贏？

如果情況合適的話，你可以選擇主動找對方，與對方真情對話，直接表達：

「我渴望與你創造怎樣的關係？我會做甚麼，去支持你與我一起去創造這個美滿成果？」

5. 最後，我們可以走進冰山的第四層，就是信念。首先問自己：我的負面情緒，其實源自甚麼負面信念？一般人不容易找到自己的核心負面信念，可能需要生命導師或者其他專業人士幫忙。找到負面信念後，可以開始改寫。改寫不是否定，因為每個信念都有特定時空的價值，改寫是讓這個信念，變得更加靈活有彈性，更加適合現在的獨特處境。[參見第二章：我是創造源頭]

情緒與信念的關係非常密切。譬如說，如果我相信「孝順」，就是任何情況下都要順從父母，那即使父母言行不合理，我都會委屈忍受，不敢持相反意見，以為討好父母就是孝順。這個信念，可能會讓我與父母相處時，經常委屈自己、壓抑情緒(如憤怒、無奈等)、否定自我，覺得無能為力等。

冰山可以應用於生活任何範疇。當我們持續看自己行為和感受背後的期望和信念，就會發現，自己生命的問題和困難，其實都源自自己的期望和信念。當我們開始放下期望，改寫信念，生命就有出路。當我的期望和信念改變了，整個行為模式就截然不同，感受就會越來越輕鬆愉快。最後，冰山是非常高深的練習，初學者請邀請生命導師或者相關的專業人士協助。

第三部：自己與世界

第十一章：我成爲真正的領袖

工具：如何成爲表裏如一的人

唯獨「我」甚麼也不是，「我」甚麼也可以是

真正的領袖，是守持誠信的謙卑僕人，放下自我，放下權力慾，不是高高在上去教導他人，不會操控和索取別人的愛，而是專注於崇高的夢想和使命，言行一致、以身作則、身體力行，喜悅地貢獻自己。真正的領袖，勇於承擔一切結果、信守承諾，隨時可以清晰地把夢想和體驗與人分享，充滿感染力，信任團隊，發揮團隊的槓桿精神，呼喚每一個人的夢想，讓每個人都愛惜自己、在團隊裡找到自己的角色和價值，發揮潛能，飛得更高更遠。領袖的胸襟，超越自身及眼前，用大愛貢獻社會，用心培訓人才，讓薪火相傳，讓團隊每一個人都可以體驗前所未有的力量和喜悅。

真正的領袖，首先是自己生命的領袖，妥善管理自己的心，從而發揮感染力和親和力，正面影響別人。領袖的質素都是後天培育的，關鍵是座標清晰、持續練習。領袖不是少數人的特權，每個人都是自己生命的領袖，都可以對身邊的人發揮巨大影響力。家庭主婦就是孩子的領袖，舉手投足都對孩子有深遠的影響；教師就是學生的領袖，足以影響學生的價值觀和人生觀。當然，孩子是否視自己母親為領袖？學生是否視老師為領袖？首先要看我們發放怎樣的感染力。

Case 1 領袖創造多贏

「領袖是天生的嗎？一個怎樣特質的人，才能夠凝聚並帶領幾十人組成團隊，持續創造多贏的局面？」Macy 在短短兩年內，從零開始，吸引了七十多個來自不同背景的成年人，積極熱誠地投入無償的義務工作，持續在一個慈善機構中貢獻自己，成績靡然，令人讚嘆。曾有人說，這個團隊的成功運作模式，實在是香港義工組織的典範。

Macy 有何三頭六臂，居然可以吸引那麼多人做義工？

出身卑微的她，笑言自己的領袖特質，源于父親仗義豪氣的遺傳基因。Macy 自幼與父親關係親近，每天五餐隨他出外吃飯，經常一起玩樂、游泳、見朋友。其中一個難忘的片段，是父親背著才六、七歲的 Macy，從海灘一直遊到對面的浮台，令她樂上了天。難怪 Macy 自幼心胸廣闊，充滿踏實的愛：「我覺得自己非常幸福，父親永遠在身邊保護我。」

十二歲時，父親不幸患了癌症，三年後去世，Macy 的世界遭逢晴天霹靂，徹底崩塌。她不但失去生命的感情支柱，更糟糕是母親決定不再供養她讀書，她只好到工廠當非法童工，努力賺錢供自己讀夜校。那段日子艱辛而漫長，白天的工作吃力沉悶，晚上與停學多年的中年人共同上課，「我覺得自己像個怪物，經常被取笑，非常自卑。」

從父親病重開始，Macy 發覺再沒有人保護自己，從此憤世嫉俗、自暴自棄。

「你們不愛我，我也不愛自己。」父親死後，Macy 告訴自己：若要如何，全憑自己。於是咬緊牙關、努力讀書，渴望開創一番事業，同時做四份工作，像機

器般賺錢，其餘一概不管。Macy 心中只有金錢，因為自幼耳聞目睹的家庭糾紛，都是錢作怪：「當時覺得，人生的苦與樂，都因為錢。」

後來，Macy 進入銷售行業，廿歲就看卡奈基等名家的勵志書，她的思維變得積極、正面、自信。但，真正讓她放下「金錢就是一切」的信念，是參加這個慈善團體的成長課程。「原來許多人對生活已經麻木，沒有夢想、沒有激情，不懂得真正快樂。」Macy 在課程中，學習徹底放下受害者情結，不再批判母親，反而體諒母親當年的苦。她看到，對媽媽這個出生小康之家、讀書至中學的女孩來說，被安排嫁給一個嫖賭飲吹的窮小子，還要生、養六個小孩，生活艱難，有脾氣、貪錢、固執，很正常！Macy 真正覺醒了，主動和母親修好，逗她開心，就算母親仍然囉唆負面、不懂表達情感，Macy 也完全接納她。從此，兩母女關係改善了，母親快樂了許多，經常眯眼笑，Macy 也是。

課程畢業後，Macy 欣賞這個慈善團體真心學習清淨的愛與貢獻，決定留下來，成為核心義工。她創辦的義工服務小組名為「特工隊」，目的是發揮積極正面的感染力，讓完成了課程的畢業生，持續貢獻給香港公眾人士，讓更多人學習自我成長。這個陣容鼎盛的七十人義工團隊，是如何建立的？

首次招募隊員，Macy 已收到廿人報名。她馬上逐一約見，每次個多小時，目的是讓成員明白團隊的方向和使命，也讓她明白成員的處境和心態。Macy 每次都問對方，參加特工隊，要為自己的生命創造甚麼價值？「我渴望聽到每個人的聲音和需要，從而攜手創造團隊的方向和目標，否則我們難以成為一個團隊。根基不穩，遲早出事。」Macy 關心的，不光是每位義工的心態，更關心她/他的生活、工作、夢想；換言之，是關懷整個人。雖然 Macy 本人也只是義工，平

素要應付繁忙的工作，她卻如此用心良苦去關懷每一個成員，難怪特工成員都非常尊重和欣賞她。這份信任和關注，正正是特工隊持續穩健發展的關鍵。

Macy 渴望義工之間像家人般互相支持，讓每個人都成為自己生命的領袖，積極貢獻予身邊的人。所以，Macy 非常重視培訓，目的是複製更多領袖，在本身的事業、家庭和生活裡，發揮正面影響力。「我最怕課堂上風光、生活上虛偽的監獄英雄，我支持每位義工在生活裡把自在社的精神活現出來。真正的學習，不是書本上的知識，而是生活化的實踐和活現。」最讓 Macy 感動的，是看見一個個本來三尖八角的特工成員，透過培訓和實踐，終於挺起胸膛，找回自信和尊嚴，成為不卑不亢的領袖。

「創辦特工隊初期，好些人抗拒 enrollment 這個字。我逐一與他們詳談，讓他們收到 enrollment 的真諦。」Enrollment 這個字經常被誤解為硬推銷，許多人一聽就反感；其實它的底蘊，是關於感染力。簡單來說，生活的每個層面，我們活著的每刻，都是 enrollment。我們不斷被環境、關係、情緒影響，譬如地鐵裡的廣告、朋友家人的態度、公司同事的閒話等等。影響力無形無聲、無色無味，不經意滲透在我的世界，就算我不積極影響別人，也會反過來被別人影響。

Macy 見過許多講一套、做一套的領袖。她堅持人性化、真實而坦誠的生活實踐。譬如，她以前總覺得流淚是弱者表現，便刻意裝強來掩飾自己的脆弱。如今，她輕鬆做回自己，真誠健康地呈現表裡一致的自己。「我現在更加自信，更加喜歡自己，不再介意別人的目光，不再擔心對方是否喜歡我。當我感到迷失或者憤怒時，會問自己：我要甚麼？原來，不再做受害者和討好者，才是真正的釋放和自在。」

過去幾年，Macy 的義工朋友都為她籌辦生日會，每次幾十人出席，教她非常感動。Macy 相信，這就是關懷和愛的美麗循環：「我以前覺得金錢就是一切，必須賺大錢才快樂，我錯了。如今，我會把關懷和愛，放在第一位。我創辦特工隊時，根本沒有想過從中獲取任何利益，只是一心想貢獻自己。如今這個團隊成功上了軌道，我得到意想不到的尊敬、欣賞和友情，這就是吸引力法則，放出甚麼，最終就收回甚麼。金錢很重要，但它只是工具，不是目的地。我今天渴望成為億萬富翁，可以為老人和青少年做許多事。老人是社會過去的棟樑，值得我們後輩關懷；青少年是社會未來的棟樑，值得我們悉心培訓。如果更多有錢人願意貢獻自己，社會就真正細水長流，我們就有希望。」

Macy 向來欣賞自己大方豁達、善良正直，今天成為領袖，讓她更上一層樓：

「以前，我只想自己的快樂。今天，我再走前一步。真正的領袖，焦點不是自己，而是團隊每一個人的成長。當我首先清淨地付出，便創造一個非常美麗和奇妙的關愛循環，持續擴展，讓每個人都受惠。」

Case 2 僕人領袖

「從來沒試過開會如此生活化、做義工如此開心、組員如此積極投入，這都是因為我們有惠芳，一個最不像領袖但最有領袖力量的領袖。」這是一位資深義工對惠芳作為團隊領袖的評價。

這個領袖如何不一樣？以她為首的義工小組，平均每月開會一次，每次一整天，從室內至室外，從本地至外地，寓開會於娛樂，大家玩足八小時，娛樂時捧腹大笑，開會時又真摯交流，讓分歧凝聚為美麗的火花，差異轉化為集體的智慧。小組組員同行同心，開心好玩，從西貢釣魚、天水圍燒烤、海事博物館、海洋公園以至澳門，彼此關懷信任，用快樂滿足的心情合作，用團結一致的力量貢獻，每次開會都樂而忘返，熱切期待下一次。

「我們一起生活」成為這個義工小組的座右銘。惠芳常說：「大家不是來打多一份工」，她關心每個義工的身心狀態，主動創造機會給休閒的義工承擔工作。惠芳珍視每個人的價值，尊重每個組員的獨特狀況，讓每個人都發揮自己的潛能，找回自己的價值。

開會如是，生活更加如是。透過電郵、電話及訊息，品向組員發放大量的欣賞及支持，例如：「這個提議很好啊」、「原來這件事很值得大家討論，多謝某某讓大家看到這價值」。所有事情她都參與及實踐、所有電郵她都回覆、所有提議她都回應，讓組員感受到惠芳與大家攜手同行。

惠芳如此用心創造溫暖的土壤，因為以前踏過不少荊棘。她曾經有位非常嚴厲的上司，要求極高，經常罵人，為團隊創造很好的業績成果，同時也讓大家都承受不少壓力。另一位導演，面對舞臺安排的缺失，卻仍輕鬆自如，充份認可團隊的努力，讓當時作為舞臺監督的惠芳，深深覺得不必為著追求業績成果，而犧牲團隊成員的尊嚴和努力。自此，惠芳非常珍惜團隊每個生命的獨特體驗和感受。

惠芳成為義工團隊的負責人後，採用集體領導方法，著意發揮每個人的才華。作為領袖，她會首先闡明具體而清晰的大方向，然後便放下自我、退後半步，完全信任團隊，積極啟動組員的自主精神。她經常問：「我們可以怎樣創造這個成果？」、「可否請你分享自己的看法？」換言之，每個人都發揮高度自主權，都學習為自己的理念和承諾負責任。結果，她的團隊在輕鬆快樂的互動下持續發展，成就了許多美麗成果，主動承擔了所屬社群的季刊、義工群組簡報、行事曆等。

惠芳最令人敬佩的，是她那化解衝突於無形的能力。每當討論超越她的價值底線，她便態度溫柔、立場堅定地調整方向，把大家領回正能量的願景圖，那些負能量的情緒便逐漸消失。某次開會，一位組員因意見不同而難過得哭起來，惠芳立即介入，安慰組員，並帶領大家一起學習差異的價值：「大家的相異，正是最寶貴的資源，當下此刻，正正反映現實生活狀況，讓我們一起學習處理衝突。鼓勵我們學習檢視自己，此刻大家可否安靜下來，一起坦誠檢視自己內在的觸動，我邀請每個人都表裡一致地分享這刻的感受和學習。」

知人善任的她，甫接任所屬義工小組負責人一職，便開始發掘及培育接班人。如今她雖已退任，卻仍留在組內支持現任負責人，並持續公開嘉許對方，讓整個小組更團結。她以身作則、謙卑親和的僕人領導方式，贏取了每位組員的尊重和信任，他們都找到自己的獨特位置和價值，喜悅地貢獻自己，因此團隊得以踏實地薪火相傳。

惠芳無私地貢獻團隊，不知不覺也轉化了自己，與丈夫的關係越來越親密。以前和丈夫鬧意見，丈夫會誤以為惠芳批評他，答話時也帶著防備，惠芳因而又會覺得被指責。現在惠芳掌握更好的心態和技巧，善用「我語句」這個溝通工具，能夠具體表達對丈夫的欣賞，同時又清晰表達自己的感受，讓丈夫收到惠芳對他的信任和關懷，夫妻之間，變得更加琴瑟和諧。

惠芳卓越過人的領導方式，造就了一群積極貢獻的專業義工團隊，成績出眾，這一切不是偶然。她身為自在社慈善團體的董事，處於最高決策層，權力可說至高無上，她卻從不撐起領袖的架子向前衝，反而是放下自我，自信開明地扶持義工成長，大家因此非常敬重這位領袖。惠芳活現僕人領袖的典範，她的輕鬆自信，源自內在堅定不移的貢獻力量。她完全放下「我是領袖」的身段，純粹發揚「尊重、關懷、多元、真誠、保密」的貢獻精神，把焦點放在義工團隊，真誠關心每個人，終於成就了一個共同發展、細水長流的社群。

曾經有人問過惠芳：「你持續貢獻了好幾年，已經幫助社群跨越早段的艱巨生存期，如今它越來越專業、穩健和成熟，你有否想過功成身退？」

惠芳楞了一下，傾側著頭，攤開雙手，用她一貫爽朗的笑容說：「哈哈，我只想做個簡單開心的人！自在社讓我輕鬆簡單、無雜念學習做人，我好享受呀！至於義工角色維持多久？順其自然吧，嘻嘻。」

「真正的領袖」練習

1. 清晰夢想：我是否知道自己的夢想是甚麼？是否可以隨時隨地對任何人清晰講出自己的夢想，令對方完全收到？如果你可以，恭喜你，你已經符合領袖的第一個條件。如果發現別人收不到自己的夢想，或者自己根本不清晰自己的夢想是甚麼，請安靜下來，找一張畫紙，用顏色筆畫上十年後最幸福的自己。這幅願景圖可以幫你看到自己真正的夢想，請檢視一下，在這個願景圖裡，自己與自己，自己與他人、與世界是怎樣的關係？我對生命的立場是怎樣？如果我沒有方向和信念，便會隨波逐流，完全被眼前的人與事牽著鼻子走，情緒起伏，生命搖晃不定。
2. 信守承諾：領袖最主要的特質，就是言行一致、表裏如一。沒有誠信，就不會有真正的感染力。要成為領袖，首先檢視自己是否講一套、做一套，檢視自己過去一年，有多少承諾沒有兌現？最簡單的方法，是問身邊最要好的五個人：「我有甚麼承諾既沒有兌現，也沒有向你交代？」
3. 重視準時：領袖是跟隨者的模範。有怎樣的領袖，就有怎樣的團隊。沒有不會學的員工，只有不會領導的老闆，處理遲到，就是最實際的生活例子。如果一個領袖經常遲到，而且對此若無其事，那反映這人根本不重視自己的承諾，也不關心別人的感受。如果我習慣遲到，那我對自己生命的所有成果，譬如事業、金錢、家庭、朋友、親密關係，都會習慣拖延，然後滿口人生道理。所以，遲到是生命重要的課題，反映我對承諾的態度。一個負責任的領袖，必定認真處理遲到，如果知道自己會遲到，就第一時間讓對方知道，認真道歉，讓對方明白我重視承諾，這就是誠信。

4. 保密原則：如何處理是非，決定領袖處於甚麼層次。如果我把別人的私隱傳開，最終只會自食其果，廣被垢病；如果我散佈別人的流言蜚語，更會傷害團隊和別人。真正的領袖，會終止所有是非。如果自己有情緒，需要分享，也會慎重地找一個合適的對象，而且盡量不提及牽涉其中的人名。對團隊最大的傷害，莫過於是非；對領袖最大的傷害，莫過於個人誠信和操守。要做領袖，首先要懂得守密，謙卑地尊重每一個人。
5. 知人善任：領袖必須知人善任，尊重每一個人，深信每一個人都有獨特的價值和角色，只要找對位置，給予鼓勵和支援，每個人都可以成才。領袖需要胸懷廣闊，讓團隊每個人都找到自己的價值，持續成長，整個團隊就會起飛。失敗的領袖把焦點放在自己身上，渴望被崇拜，結果令人反感，整個團隊難以健康發展。成功的領袖渴望更多人成為領袖，結果每個人都受惠，大家一起分享團隊的成果。領袖成功，因為團隊每個人都清晰看到領袖的出發點，完全是整體團隊的利益，所以大家都齊心一致。
6. 放下自我：真正的領袖放下自我，聚焦對方，樂於奉獻，堅持比自己生命更大的夢想，在關鍵時刻，勇於承擔責任，以團隊利益為重，看到自己生命最大的價值，就是成全更多人。
7. 謙卑求問：領袖既有自己堅持不渝的清晰信念和夢想，同時謙卑地聆聽每個人的聲音。因此，領袖會虛心聆聽別人的回應，也會主動問身邊的人：「請問我有甚麼地方需要進步？」然後，無論對方講甚麼，只是虛心聆聽、衷心感謝，毋需自我辯釋。真正的愛，不是我覺得我付出了甚麼，而是對方收到甚麼。所以，想做領袖，首先要學習謙卑聆聽，尤其是最難聽、最苛刻的批判。如老子說：有容乃大。

第十二章：我的出現，讓世界好一點點

工具：清淨貢獻就是多贏

貢獻，就是透過自己及別人的成長，找到大愛的力量

貢獻的定義是：「我的出現，比我沒有出現，讓身邊的世界好一點點。」所以多一分欣賞，少一分抱怨，或者少拋一件垃圾，已經是對世界的貢獻。

貢獻就是多贏，我要拿出慈悲和關懷，焦點從「我」轉為「你」，在支持「你」的過程中，建立更寬闊的「我」。從此，你我不再對立，而是互利互惠的良性循環關係。貢獻讓別人的成長和我的個人成長，同時同步發生，貢獻越大，成就越大。真正的成就，由清淨的意圖開始。畢竟「我」的焦點，通常是理直氣壯的小我，即使關心別人，往往也帶著期望，所以越愛越痛苦。當兩個索取愛的人走在一起，只會互相爭奪對方的愛。譬如：其中一方對伴侶說：

「我愛你，我要你快樂，但你只能與我快樂，如果你與他快樂，我就離開你。」表面是付出，底蘊是索取，用愛作武器，去要脅對方。索取，是雙輸的絕路，你我都淪為受害者，因為我們都是幫凶。

清淨的愛，焦點是對方，不求擁有，只求造就。偽裝的愛，焦點是自己，不斷施恩，為求回報。

真正的成就，不是贏了多少人，而是幫了多少人；不是超越多少人，而是讓多少人超越自己。貢獻，讓小我消失，大我誕生。我不再從自己身上找到我，而是在對方的成長裡，體驗到比自己更高更大的價值，甚至超越死亡。即使生命

終結，一切榮譽、關係和財富，已經化為烏有；但，正面的影響力，已經由自己開始，感動身邊每一個人。我的出現，讓世界更加清淨，細水長流。

Case 1 活著，創造更大價值

阿健沉靜、內向，家中五兄弟中排行最小，與兄長年齡相差較大，小時候就習慣獨個兒，不愛說話，也不合群，陽光的溫熱對他而言非常陌生。「你幹嗎放暑假都不出去玩呢？」「中秋節不要把自己藏起來！」這是母親每到節日和假期都掛在嘴邊的話。

阿健的父親是個貨車司機，曾叮囑年少的阿健：「記住，一定要努力讀書，我不想你像老爸一樣，在炎夏仍要流汗工作糊口。」儘管事隔 32 年，父親身上的柴油味和汗味，阿健仍深刻記著。

雖然性格內向，阿健卻最懂得討好別人來得到愛和肯定，利用貢獻和成績作為交換的籌碼。他有很多這樣的自我對話：「如果我答應老師做義工，她會讚賞我的！」「幫助人挺好呀，那樣別人就會更需要我！」「努力讀書，考上優異的學校，父母和親戚會更疼愛我呢！」

久而久之，阿健成為籠絡別人心靈的魔術師，甚至偽裝能懂能知天下事：「師妹，你知道嗎？你身上穿的這件衣服，其實是尼泊爾民營生產做的，來貨大約 20 元。我認識他們在泰國的代理，你買的價錢太貴了，下次我到曼谷給你拉個便宜價錢好了！」「多謝你呀阿健，你真棒。」其實阿健的資訊，只源於他在網上稍稍留意過一件類似的衣服。阿健憑著小聰明和慇懃行為討好身邊的人，不斷向外索取讚譽和掌聲，以為這就是成功，其實都是因為他的脆弱自我，不能肯定自己的價值。

一個風和日麗、閒靜安逸的週日早上，阿健和女友吃早餐，想不到竟刮起大風暴。也許是睡眠不足吧，阿健淡然說有點頭暈，女友竟狠狠地回應說：「你別裝模作樣！我討厭你的說話，每句都是假的！」阿健一時呆住了，隨後怒不可遏，咬牙切齒地在心中咒罵這個與他風雨同路的親密伴侶。阿健脆弱的自我被暴露出來了，本來需要好好處理自己的羞愧和不安，但是他被憤怒籠罩，他瘋了似的把衣服從衣櫃裡拉出來，要把個人物品全部收拾好就即時離開。平時溫文隨和的好好先生，此刻就要摧毀自己的親密關係。

直至女友走過來，默默抱著阿健，才停止了他的瘋狂。「給我愛好嗎？請別再拒絕我？」阿健心中不斷回轉著這句話，熱切的眼淚滾滾流下。

奇妙的是，儘管過程不易過，陰霾過後，他覺得出奇地舒服，因為不再需要花氣力去偽裝。自此，阿健謙卑地、誠實地面對自己的恐懼和脆弱。

這大約是三年前的事。現在的阿健，笑容輕鬆，用心貢獻，在不同範疇都持續付出，而且動機愈來愈清淨。他清楚知道自己的出發點，完全為自己負責任，再不計較別人的反應和目光。

過去三年，阿健負責一個探訪精神健康中心的義務社會服務計劃。他曾經認真反思：「我負責這個計劃，究竟為啥？是為了要導師覺得自己有成長嗎，還是為了討好別人、為了得到讚賞？」

迷陣中，有位義工朋友祖兒給予真誠的鼓勵：「阿健，你知道嗎？你這些年為大家提供了一個機會，讓我們學習貢獻，學習關心精神病康復者，這個平臺是

你為我們鋪墊的，真的很感謝你！」數星期的迷思，被祖兒一言道破。當刻，阿健決心完全放下別人的目光和掌聲，繼續專注、單純地帶領義工團隊。

阿健以義工身份返回曾工作了六年的社會服務機構。某天，一隻溫暖的手拍著他的肩膀說：「你不是阿健嗎？你回來做甚麼？」那是國成，一位精神分裂症康復者，曾經是四年前阿健負責的服務對象。「阿健，我現在那份工作時間穩定許多，我很快可以分配到公共房屋了！噢，你下次甚麼時候回來，很想多點見到你啊！」國成說罷就離去了。

阿健十分意外和感動。當年沉默不語、自卑寡歡的國成，竟然一口氣說了那麼多話。「國成真的進步了很多，以往他不會那麼主動談自己的事，你們到底施了甚麼魔法？」阿健急急詢問舊同事阿德。「國成只有見到你才會這樣，他對著其他同事仍然沉默，他知你這一年回來做義工，很多次都想找你，他說只有阿健讓他真正感到被關心和愛護！」

聽著阿德的讚賞，阿健沒有飄飄然，反而有一份暖暖的感動湧上心頭。回想自己的一點貢獻，讓國成感到人間溫暖，喜悅的眼淚滿在眼眶滿在心頭。阿健感悟到，當自己的心清明如鏡時，這份清徹清淨的忘我，正是貢獻的最美麗時刻。

清淨的貢獻，也需要有健康界線，否則會變成縱容。阿健在成長課程中做生命教練，全力支持學員成長，卻發現個別學員濫用了教練的關懷：「阿健，我今日太悠閒了，居然忘記打電話給你，你等了我才 15 分鐘吧？」阿健清晰自己的底線，便用愛去挑戰這位學員不負責任的態度：「如果你持續用寶貴的私人時間，無償地支持一位朋友，他卻總是愛理不理、理所當然，您會覺得怎樣

呢？」這位學員終於懂得，自己的任何行為，都在影響身邊的人，必須為此完全負責任。

阿健越來越懂得有效支持他人成長，父親當年的叮囑，言猶在耳，心內常感恩：「老爸，放心好了，我不用在炎夏流著汗在戶外工作，我真的努力讀書，現在非常享受自己的工作，也幫了很多人，給予社會一份真誠真摯的貢獻！」

三年前，一向身體健康的父親受不住上腹疼痛入院，證實患了末期肝癌。主診醫生表示：「我們已經沒有甚麼好做了，只是舒緩一下，讓他少點痛苦！」阿健化悲傷為力量，珍惜這個機會，親手為臥病的父親送上鮮花，多個晚上捉緊父親的手，與他共渡難熬的治療，親口向父親說「我愛您！」。阿健竭盡全力，將一切的愛傾注出來，讓父親收到兒子的關心和愛，這個自幼沉默孤獨的兒子，今天真的成長了、成熟了，成為一個不卑不亢、健康快樂、真心貢獻社會的人。在入院後兩個月的一個星期六早上，爸爸走了。

死亡，讓阿健進一步思索生命的意義：「難道活著只是為了別人的目光嗎？只為了讓自己得到滿足嗎？不，人生不是這樣，真正的意義不是為了自己，是有比自己更大的價值啊！」阿健承諾繼續磨煉一顆清淨的心，創造更大價值，讓今生無憾無悔。

阿健感恩自己終於學懂清淨的貢獻和愛，感恩自己的出現，讓這世界多一個願意付出真誠關心的人，也少一個憤怒和抱怨的人。能夠活著，並且貢獻自己，造就一份美麗，阿健覺得十分幸福，內心滿滿是陽光溫暖！

Case 2 從怨婦到陽光女孩

「最近偶然看到鏡中的自己，非常驚訝，這快樂的可人兒果真是我？」

數年前，Natalie 被接二連三的挫敗打擊，跌入人生的穀底盡頭，怨命運不好、怨別人待自己差、怨自己不爭氣。每天行屍走肉，臉色陰沉如怨婦，內心支離破碎，差點結束自己生命。

幸好，上天眷顧，「因著對華山的深厚信任，我入讀自在社課程，結果讓它救了我一命。」她參加課程時並不投入，靜坐一角、抽離觀察，導師和教練對此卻安然接納。慢慢，她感受到大家真實真誠的支持，卸下戒心，容許別人幫助自己。終於，她的心再次跳動，走出了死亡幽谷。

完成課程後，華山導師邀請 Natalie 接受專業培訓做義務生命教練。她看到非常重要的價值：「擔任生命教練，看似艱苦，但當我引導學員運用心靈工具去轉化困境時，其實同步淨化自己，同時學習放下期望，無條件接納對方。每次清靜地抱著支持學員的目標去做教練，往往有意想不到的成果。於是，下一次我又帶著好奇、熱切期盼及興奮的心情去做教練。」難怪 Natalie 畢業後一直做了七屆組長及教練，直至工餘讀書忙到喘不過氣來，才暫時退任。

做生命教練，就是透過真摯的貢獻，讓學員成為自己生命的主人，再去貢獻給予身邊的人。譬如有次一位學員打電話給她，只聽到咽哽聲，原來失業中的他剛與家人大吵一場，氣得奪門而出，不斷流淚。他對自己的失控非常驚怕，立即致電給她。她安撫他的情緒後，逐步引領他發掘情緒背後的底蘊，淚的底下原來是生氣，生氣的底下是失望。「我忽然覺得自己很傻，怎麼竟因一時的挫

折而全盤否定自己的價值？」平靜清晰的他，看到出路、取回力量，再創滿足的生活。

每當有迷惘的學員問：「你覺得我應該如何是好？」Natalie 會讓自己沉默兩秒，刻意勒住自己想給予答案的衝動，只是謙卑地透過發問，讓學員找到屬於自己的出路。有次某學員抱怨上司對他的文件置之不理：「那是重要文件，上司應該立即看。你說我們關係惡劣是不是他的錯？」Natalie 沒有說出學員需要負責任，反而耐心發問：「你是否對上司充滿期望？」「那上司對你又有甚麼期望？」「如果他不跟從你的期望和做法，你覺得怎樣？」結果，學員找到了自己的出路：「看來可能是我把自己的方法強加他的身上，不尊重他，也不信任他的工作能力，難怪他也很生氣。其實我可以用更好的方式處理啊！」學員的怒氣全消，換來力量滿滿。Natalie 發現：只要放下自我，完全尊重及信任學員，生命就有出路。

開小組會時，她先簡單解說題目，然後不斷透過發問方式，引發學員成為主導者：「剛才聽到某某的分享，大家會怎樣支持某某？」、「大家對於這個處境，覺得可以怎樣處理？」許多時候，學員都熱切地彼此支持，共同哭過抱過笑過，經歷生命的銳變和突破。做教練，讓 Natalie 提煉清淨的心，與學員攜手經歷和轉化苦澀和心靈跌宕，創造美妙而持久的幸福。「這份清淨的信任和愛，讓我體驗到比自己生命更大的價值。」

她很欣賞「細水長流」的精神，過去幾年持續支持許多學員，一起經歷生命轉化，感動至深。「我覺得非常幸福，讓學員感受到這個世界上，至少有一個人真的會無條件關心自己。所有的付出及艱難，都非常值得！」

對 Natalie 來說，義工與快樂已經劃上等號。快樂，再多也不嫌多；義工，越做越起勁。最忙的時候，一星期七天的所有時間都排滿了，忙得頭昏腦脹，晚上九時在辦公室透過電話去支持學員，完了便繼續埋頭公司的工作至半夜。她第一次體驗到，原來自己的內在力量如斯巨大，足以支撐她喜悅滿足地衝刺了一個月。繁重的工作量與輕鬆自在的心情成反比，實在奇妙。

在貢獻的過程中，Natalie 也經歷過衝突、失望和傷心。她停下來問自己：世間許多偉人，如耶穌、佛陀、德蘭修女，還有我尊敬的生命導師和教練，同樣也看到人性的醜陋和軟弱，為甚麼仍然選擇捨己行善？這些善者，如何支持自己，為世人帶來超越小我的大愛呢？原來，貢獻自己，就是磨煉自己成長的最佳方法。當中的挑戰，能轉化成珍貴的生命啟迪和動力，讓自己更加踏實更有安全感。

Natalie 的銳變，讓身邊朋友感動。好些許久不見的朋友說：「你開懷了許多」、「穿衣服多了淺色和繽紛」、「很有盼望、充滿動力」、「笑得很甜，有種說不出的滿足」。有次走在街上，Natalie 不經意看到大廈玻璃鏡裏的自己，忍不住停下來：「這是我嗎？怎麼我從來沒見過自己如此快樂？回想這些年來，用心學習成長和貢獻，創造了不一樣的人生，感動得想為自己哭。」

怨婦也可以轉化為陽光女孩，這就是愛的力量。義工的貢獻造就了 Natalie，她的貢獻又造就了其他人，環環相扣的貢獻力量，不斷增強，為自己、為家人、為香港添多幾分愛和希望。Natalie 讚嘆自在社的社群力量以幾何級增長，最初起源於一個人的貢獻。華山可以，我們每人都可以。

「清淨貢獻就是多贏」練習

1. 這個練習，讓我們體驗貢獻的力量。首先，想起一個目前不開心的朋友。觀想對方的痛苦、悲傷和無奈，想起如果我是對方，我也會非常痛苦、難受。
2. 當我感受到對方的苦，就讓對方成為我此刻生命的中心，讓自己燃起真摯的決心去支持對方，然後，打電話給這位朋友。打電話前，清晰自己的出發點，純粹是關心對方，讓對方收到一份清淨的支持和關懷，沒有任何要「證明自己」、「批判對方」的雜質。
3. 打電話時，讓自己變得非常簡單，不必寒暄甚麼多餘的話，可以直接叫對方的名字，然後直接表達關心，譬如說：「我想起你，想關心你，所以就打電話給你，純粹是支持你，你近來好嗎？」確保自己的焦點，純粹是對方的需要和感受，不必講任何人生道理，只需要直接關心對方，讓對方收到我們清淨的愛便可以。
4. 請檢視自己打電話時，完全付出清淨而不帶雜質的關心，講電話時完全忘我。收線後，讓自己安靜下來，再次檢視自己的狀態、感受和體驗。如果感受到自己的心更加清淨自在，更加喜悅有力量，那恭喜你，這是真正的貢獻。相反，如果你覺得對方很煩，對他有批判，那你付出的關心，明顯帶著期望。譬如：期望對方被你鼓舞，期望你能夠幫助對方，所以當對方的反應不如我的期望，我就批判對方，或者找藉口去逃避。
5. 如果發現自己打電話的喜悅，只是肯定了自己的善良及關愛，或是為了完成這個練習，與不是真誠關懷對方，那麼我們真正的出發點，仍然為著自己。

6. 鼓勵大家每星期至少做這個練習一次。每次與家人、伴侶、摯友相處時，也嘗試把焦點完全放在對方身上，觀察自己有否不同。開始時，可以只用十分鐘，完了便繼續像平時般分享自己的生活感受。持之以恆，你會發現自己越來越容易關心別人，越來越容易放下自我，越來越輕鬆快樂。
7. 溫馨提示：打電話時，不要告訴朋友你在做貢獻的練習，以免對方誤會被你利用來做練習，只需要讓對方收到你完全清淨的關心就可以。

後記

衷心感謝所以被訪者的分享與義工訪問者的努力，

渴望這本書讓每個讀者都受惠。

聯絡我們

自在社網站 - <http://dreamspossible.hk/>

自在秘笈◎修練空間 - <https://www.facebook.com/groups/629653851192326/>

自在社 Facebook - <https://www.facebook.com/dreamspossible.hk>

自在社 YouTube - <https://www.youtube.com/user/Dreamspossible/featured>

正念教練學(MCT)課程 - <https://dreamspossible.hk/mct>

支持自在社 - <https://dreamspossible.hk/donation>