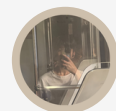


# 我所看見的人生觀念...

The Life I have Observed.

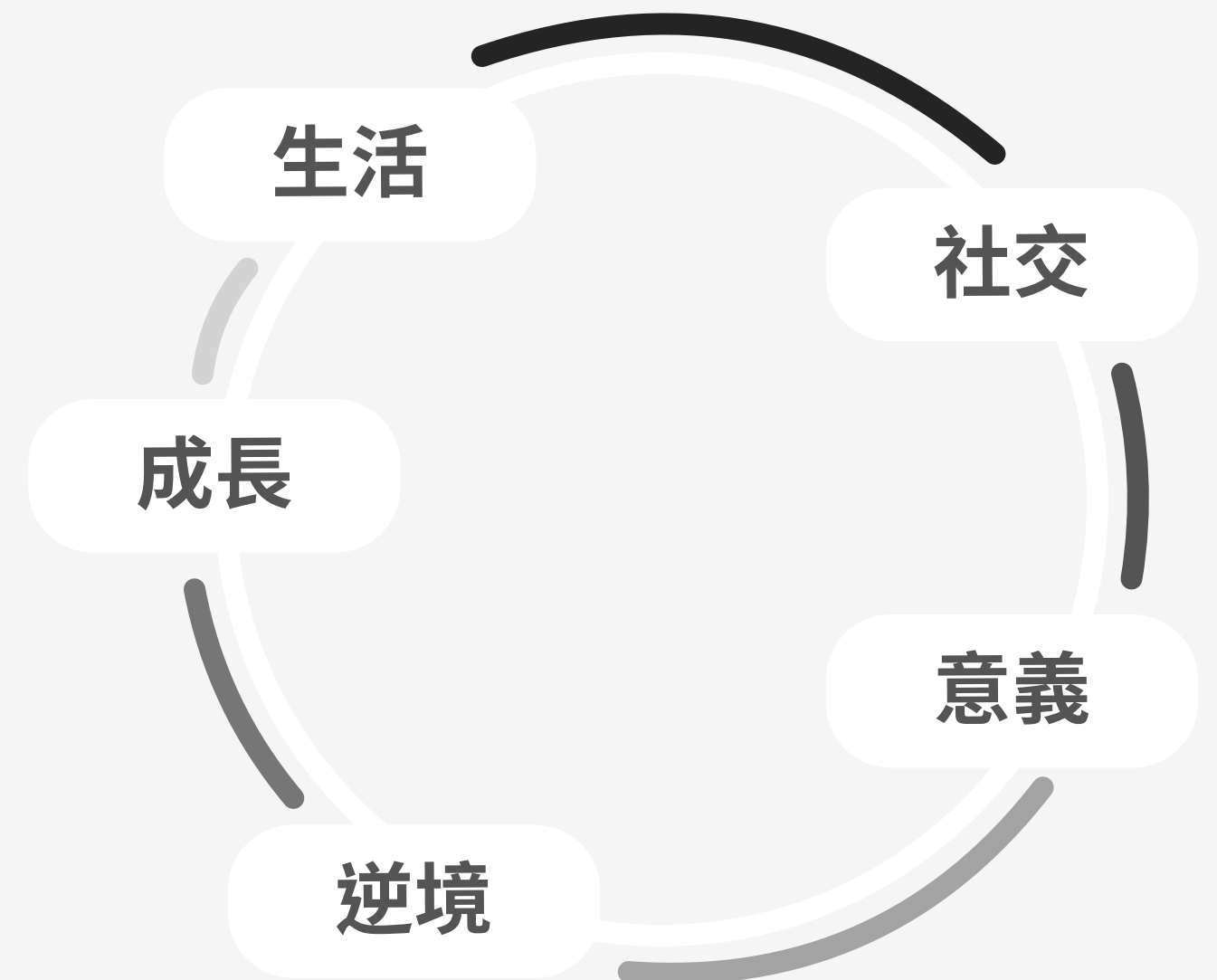
Concept

© CC BY-NC



吳念寬

# 議題討論



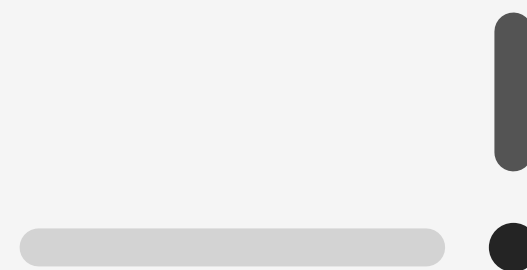


# 沒有意義的比較●



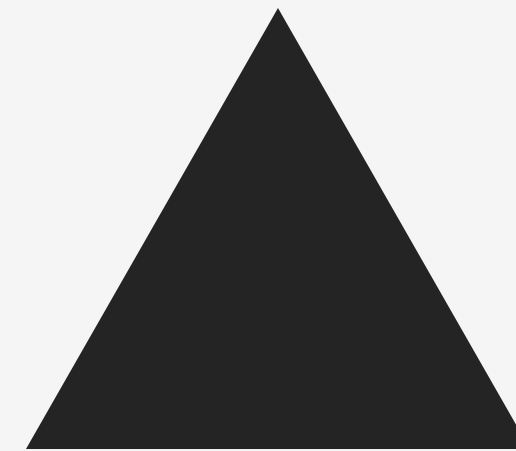
其他人在我這個年紀就已經事業有成、成為人上人，感覺我自己簡直爛透了.....

人們往往會跟這個世界上的其他人**進行比較**，藉此取得優越感或想要達成的目標，但這些比較往往是沒有意義的，每個人都擁有不同的出生背景、生活環境、人生目標與志向，**拿性質不同的東西來互相比較完全沒有意義**，因為我們本來就是獨一無二的，**所以你唯一能比較的對象，就只有昨天的自己。**



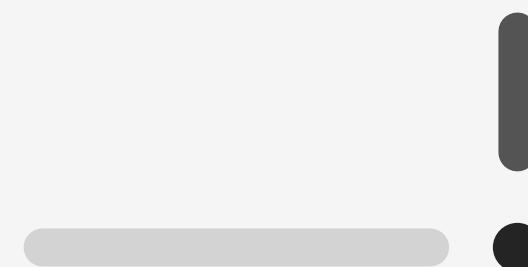


# 沒有意義的吃苦 ●



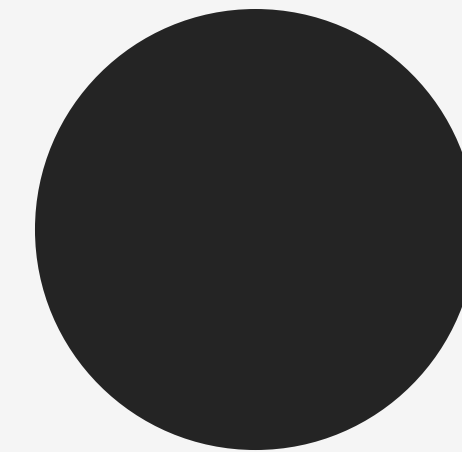
我明明都那麼努力了，為甚麼別人總是可以用更短的時間超越我.....

我們總是會覺得，**吃的苦越多，理應獲得的收穫也就越多**，但如果人沒有從苦難中學會可以讓自己變得更好的要點，那也只是在自我感動和內耗而已。**苦難本身沒有價值，除非他換來了蛻變、成長、覺醒**，這是成長的磨練，還是為了感動自己的自我消耗，全取決於你。



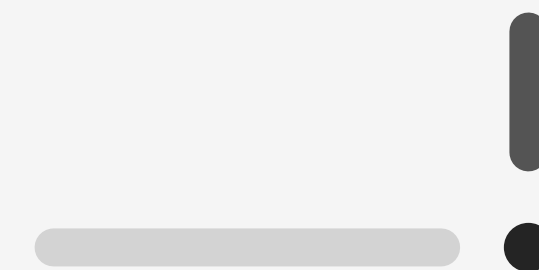


# 沒有意義的忙碌●



我的時間真的不夠用了，但感覺我離我的人生目標還是差好遠...

你總是覺得時間不夠用，感覺生活被一堆事情壓著打，卻又好奇那些每天都看起來很閒的人，怎麼能在這麼短的時間內完成許多目標。忙碌有些時候只是為了逃避某些事情，也有些時候是真的抽不開身，其實決定成敗的關鍵，就在於你忙碌的事情是否有意義。先假設一個情境，你每天都被 Instagram、Threads 內容的深深吸引住並在上面花了許多時間，同時又有一堆回家作業和報告要做，更何況等等跟朋友約好了要打一把傳說，如果現在再加上一個你的人生目標，請問你還會有那個精力去做嗎？



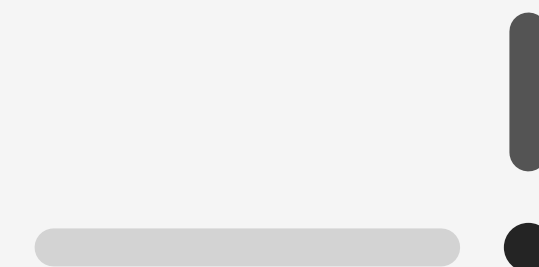


# 沒有意義的溝通



為甚麼溝通了這麼久，大家都還是對於要做甚麼搞不清楚...

人與人的溝通，在於「溝」能夠「通」，當每個人都顧著發表自己的意見，而忽略了其他人所闡述的一切時，這不叫溝通，這叫做單方面的輸出。溝通的要點取決於輸入和輸出，輸入其他人的想法，全部統整過後再輸出給其他人，讓彼此能夠清楚現在的目標是甚麼、遇到了甚麼問題、大家的想法是甚麼，否則就只是一群人在雞同鴨講而已。



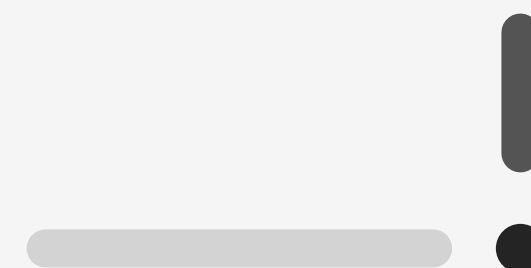


# 看重結果或過程 ●



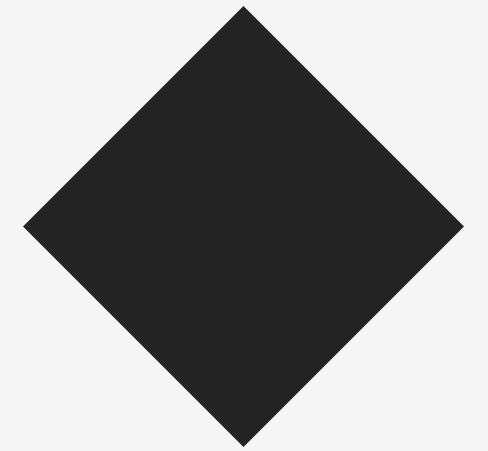
大家都只看見我最終完成了甚麼，沒人在意我努力的過程...

大家都只看重結果，難道過程就不重要了嗎？**每個人都為自己的人生而活，也有時會為別人的閃耀獻上一點時間。**其實綜觀來說，**過程是做給自己看的，因為那只有你體驗過，而結果是給其他人看的，對他們來說就是在看一種懶人包**，例如檢定執照、考試成績、錄取的學校。但有些過程與結果的對應，往往不盡如人意。過程是內在、結果是外在，這中間的苦只有你自己能知道，也許你對於最終的結果並不滿意，但不要灰心，只要能夠從過程中提取經驗，下一次的結果，一定會變得更好的！



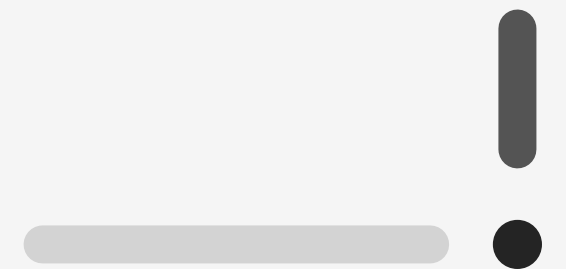


# 工具搭配與實際產出 ●



買了一堆文具、筆記本，結果到最後只用到黑筆、紅筆、修正帶...

條條大路通羅馬，有些人可以透過 Canva 製作出一個漂亮的簡報，也有些人買了 Office365，卻連 PowerPoint 怎麼新增頁面都不知道。**通往你預期目標的路有很多條**，如果你是一個結果導向的人，不一定要選擇**花費最貴、耗時最久的那條路**，但如果你是一個過程導向的人，選擇能夠讓你學習到最多的工具一定是個很好的決定，例如你從未認真用過的 Excel。達成你的目標不需要一個跟某個動漫聯名宣傳過的資料夾，也不需要花錢買那個你不曾打開用幾次的 Office365 套餐，**如果最終達成的目的都一樣，何必呢？**

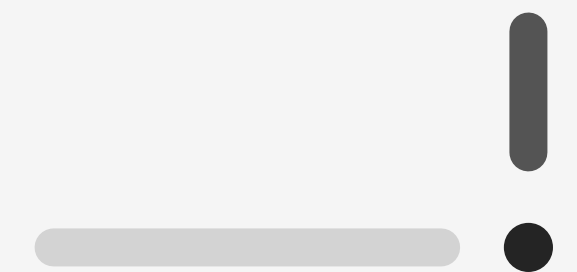




# 外在雜訊與內心訊號

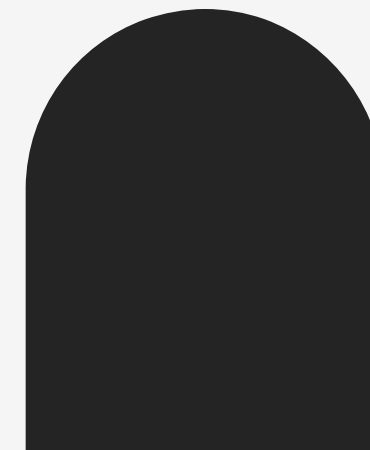
為甚麼總會有人批評我，難道我真的不夠好嗎...

這個世界總會有人會透過貶低、評價他人來獲取自己的優越感，對於他人的批評、評價，最好的解決辦法就是過濾掉他們，他們並不為你而活，而真正需要傾聽的，就是你內心的訊號。當一面鏡子髒了，反射出的內容也會是髒的，人並沒有變，變得是外在的環境。



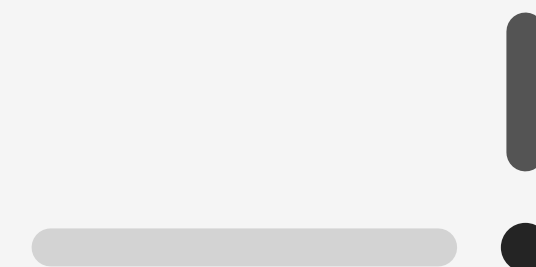


# 耀眼精選與平凡花絮 ●



別人的生活感覺都好豐富，感覺我自己真的好平凡...

你可能常在 Instagram 貼文上看到別人的精緻生活照，但你得知道一些事情，**這些內容都是被精心設計過的，其中的平凡都被濾鏡隱藏起來了。**在你平凡的日子裡，看著別人設計好的精緻生活，理所當然你會感覺自己比不上其他人。人的平凡不需要媒介去宣揚，就像是一個每天吃高檔餐廳的公司老闆，不會每天都發限動告訴大家這是我今天的早午晚餐。



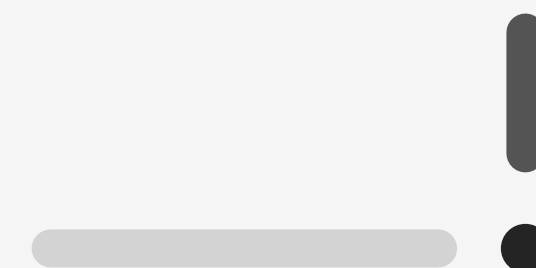


# 完美主義的最大風險 ●



我一定要準備好才能開始，不然中間出點問題就完蛋了...

人們常常覺得一定要準備好了才能開始，卻往往腦中的「完美計畫」始終無法實現，我們總是因為害怕犯錯而始終在原地踏步，但往往一個目標的達成與完美，是從一個簡單的基底開始的。別讓害怕成為了通往目標的絆腳石，先做成一坨泥，再去塑造出一棟完美的城堡。



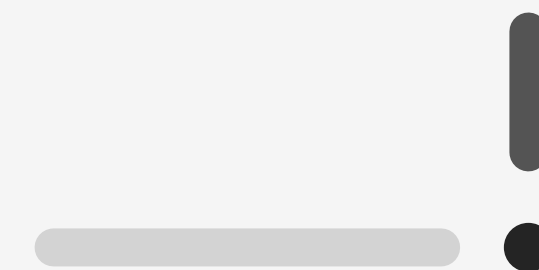


# 大腦並不具備多功能●



我一次做一堆事情，這樣子說不定我可以更快完成我的目標...

有些時候事情真的很多，我們往往會想要越快處理掉越好，於是就挑了個時段想說能不能一次解決，結果在解決的時候發現這裡不行、那裡也不行，到最後沒有一個東西是做好的，浪費了一堆時間。**人類的大腦無法在同時間內處理一堆事情**，**若想要提升解決事情的效率，則需要進入專注模式**，**假設一次塞給大腦一坨事情，它只會在每件事情間反覆切換思考，提前將腦力耗盡**。就像是現在的生成式 AI 一樣，每件事情都想做，結果到最後把額度用光了，卻一件事也沒做好。



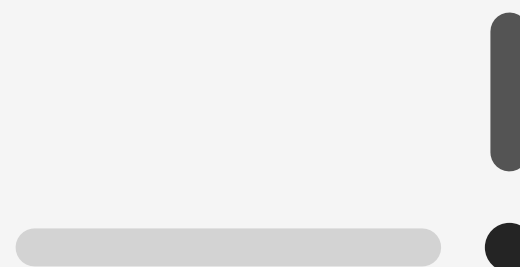


# 成長並非持續性上升●



感覺別人都被上天助力一樣，只有我自己遇到這麼多挫折...

成長其實就像是在玩股票，挫折是技術性回測，只要基本面不破，每次的跌深都是強勢反彈、再創新高的起跳點。**人並不會天天都成長，總會有那麼一些時間是面臨挫折的**，雖然說以短期來看感覺像是在走下坡，**但從長期來看，其實一直都在走上坡**。就像是 2022 年的台積電一樣，價格衝上新高卻又跌到谷底，直到 2024 年的突破千元大關，讓世人看見了台積電的潛力所在。

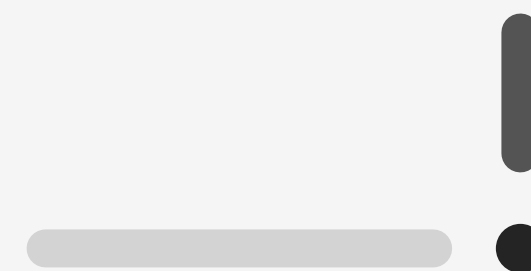


# 自律不靠意志力苦撐●



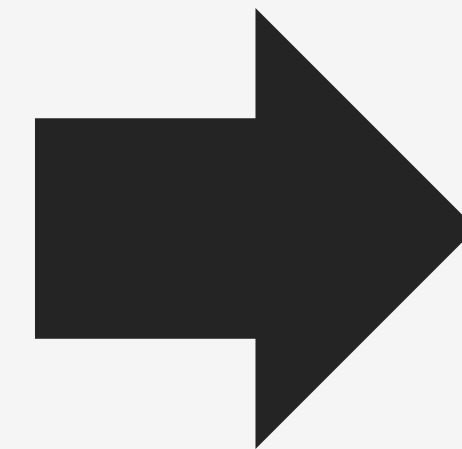
定了早上五點半起床的鬧鐘，結果執行了幾天又默默關掉了它...

自律不是規律，而是一種穩定的表現。網路上常常看到別人發的自律生活，但令人懷疑的是，相機總是能夠剛好拍到他在早上五點起床的那一刻。若自律是讓你不開心、不舒服的、產生抗拒的，你永遠都不會達成你的目標，培養習慣才是自律的王道，就像是你每天都知道要刷牙洗臉一樣。舉例來說，你不一定要五點半起床，你可以在五點的任意時段起床，哪怕離預期的時間多了幾十分鐘，都會比那個賴床到七點五十的你自己還要好。



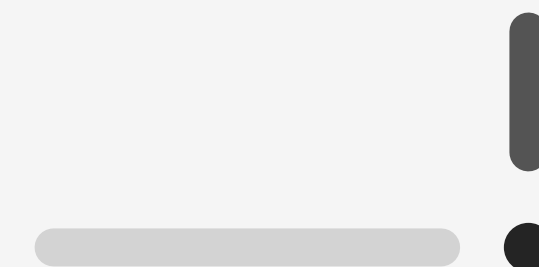


# 困於精心設計的同溫層●



大家都說我很棒，但是我總感覺我沒有任何一絲成長...

當周圍只有贊同的聲音，其實你正在失去看見真相的能力。我們都是人，當然希望能夠從他人身上獲取一些認可，畢竟不被認可的感覺真的很令人難受，我們留下了「想聽的」，卻也把真相給拋棄了。就像是當初的 NOKIA 一樣，覺得鍵盤手機才是最棒的，結果卻錯失了加入科技時代的入場券。只有跳脫同溫層、舒適圈，你才能看見更多被屏蔽掉的資訊。



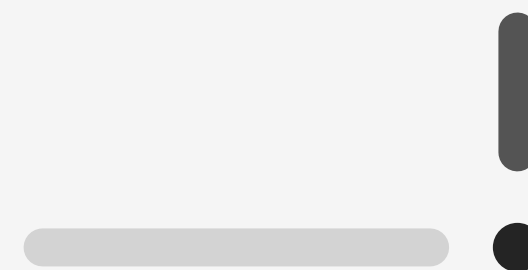


# 沒有被執行的心靈雞湯●

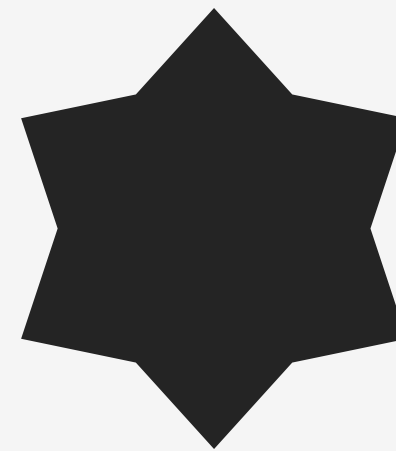


悟了好多人生大道理，但總感覺我的人生並沒有因為這樣而變得更好...

聽到道理的當下感覺腦袋開過光了，結果過了三天後卻又忘得一乾二淨。知識的儲存是需要經過內化的，看過並不代表會用、理解並不代表實踐。就像是你知道早睡早起有很多潛在的好處，結果卻在鬧鐘響起時一次又一次的賴床拖延，睡覺前又忍不住打開 IG Reels 在看個幾眼，目標的達成需要動機與動力，有了動機卻找不到動力，只會讓你離你的目標越來越遠。



# 沒有被發現的沉默成本。



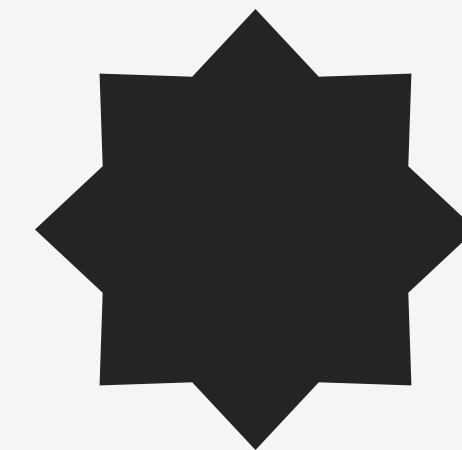
頭都洗一半了，就乾脆硬著頭皮把它做完吧...

**勇敢止損，是為了不再浪費未來的資源。**選了一個自己完全沒有興趣的大學科系，結果到最後因為逃避、怠惰而甚麼都沒有學到，不僅**浪費了時間、精力，也錯失了轉變的契機。**沉默成本，是一種已經無法收回的投入（時間、金錢等），所以在做未來的選擇並評估效益時，就不應該把已經拿不回來的這些沉默成本也一併考量進去，不然到最後被這些爛攤子套牢的，只會是當初那個猶豫的你自己。



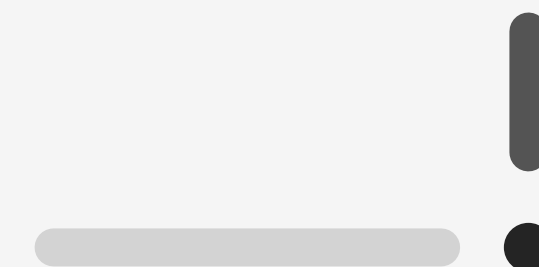


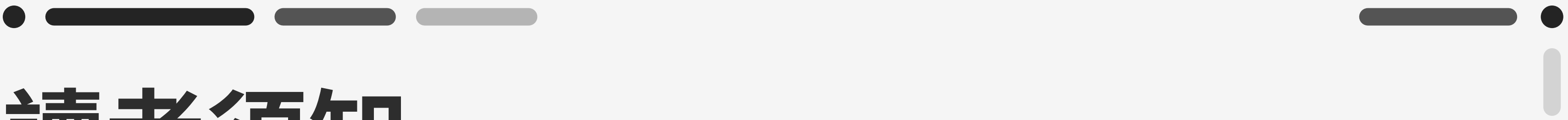
# 極端情況下的資訊偏差●



新聞媒體都報導好多犯法案件，我們的國家是不是真的治安不好啊...

極端環境放大了心智弱點，讓我們用「直覺的成見」取代了「客觀的事實」。人們常把發生概率只有萬分之一的事情無限放大，0.00001% 和 0.001% 的概率，我們都會認為成有可能發生，最後導致的就是人生路途上充滿了無所不在的焦慮。確實，我們可以防範於未然，但如果我們因為害怕那萬分之一的墜落而拒絕飛行，我們確實安全了，卻也遺忘了天空的樣子。





# 讀者須知...

本簡報多以作者的親身經歷與想法作為出發點，並非所有觀念皆可以套用到每個人身上，每個人都是獨一無二的，對於部分事件的解讀往往會有些許差異，希望大家能夠以開放、理性、接納的態度來與這個社會上各式各樣的人交流，在簡報的最後，祝福你能夠因此獲得許多心靈上面的成長，並將其實踐到你的生活當中！

Note to Readers

# CC 授權

本簡報依據 **創用CC 姓名標示-非商業性 4.0 國際授權條款** (Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License) 授權。

您可以在任何媒介以任何形式自由地分享（複製、散布、傳輸）與改作（修改、轉換、建構於其上）本簡報，唯須遵守下列條件：

- **姓名標示 (Attribution - BY)：** 您必須按照作者或授權人（但不得以任何暗示他們贊助您或您的使用的方式）所指定的方式標示姓名。
- **非商業性 (NonCommercial - NC)：** 您不得將本簡報或其改作版本用於商業目的。

簡而言之，您可以在使用本簡報的內容時註明作者姓名，並自由地分享和改作，但不能將其用於任何形式的商業營利。