

窮



貧窮的體驗·富裕的思維·

貧窮本身並不可怕，可怕的是自以為命中注定貧窮，或一定老死於貧窮的
想。——美國政治家班傑明·富蘭克林（1706-1790）

有次收到社會局來信，希望我能幫忙向一群低收入戶的年輕人分享旅行，給他們
勇氣追夢。

起初猶豫，不知該不該鼓勵經濟狀況不好的年輕人出走，這行為看似不負責任，
又有些「不道德」。思考幾天後，決定接下這份邀請，希望帶給他們另一個世界的樣貌
與思維，而非盲目贊同旅行。如果他們不多培養富裕思維，可能會自認貧窮的度過

一生。

活動當天，學員介於十五至十八歲左右，大家看似疲倦，一問之下才知道，許多人早已在外打工，幫忙家裡貼補家計。上臺後的氣氛，能感覺出百分之八十的學員對旅行的主題不抱太多興趣，整個教室氛圍比喪禮還凝重，臺下很多人在玩手機，或者眼神放空。

我試圖挽回大家的專注力。中場休息後，我請工作人員發給學員兩張地圖，一張是臺灣，另一張是全世界。先請學員在臺灣地圖上圈出想要去的地方，思考要怎麼前往；接著再請他們在世界地圖上圈出想要去的國家，再次思考怎麼前往。

我發現，有些人甚至連想要去的國家位於地圖上的哪裡都不知道，也有人以為搭飛機出國要花上好幾捆鈔票。從他們的熱情互動中，不難看出好奇並想探索世界的心。有些人原本神情僵硬，臉上也漸漸展開笑容，旅行的力量就是如此神奇，可以打開每個人的純真心房。

我想讓這群年輕人去喜歡一件事，認真去做一件自己喜歡的事，藉由喜歡與行動，反觀自己並不貧窮，真正貧窮的往往是那些不行動的人。貧窮不會磨滅一個人高貴的品德，反而是富貴讓人喪失了志氣。

我不想歌頌花小錢就可以出國，因為一個乞丐拚了命飛到國外，只會變成外國來的乞丐。唯有先建立富裕思維，接納貧窮也可以帶來生命體驗，改變自己，否則很難擺脫貧窮。

不敢說自己有多富裕或多貧窮，至少喜歡現在的自己。如果不曾飛到這方經歷真正的貧窮，或許現在只是一個不快樂的乞丐。

有些朋友會問：為何有人明明沒賺多少錢，卻還是選擇出國窮遊？幹嘛出國折磨自己，不把錢存起來？

我曾經聽過一則故事，我想這就是最好的答案。

有戶住在陽明山附近的有錢人家，家中僅有一個獨子，父親利用小孩暑假期間，帶著全家人到東南亞的貧窮國家旅行。因為他想要小孩子知道什麼叫做「窮」，所以特別帶他去落後的農村，要他親身體驗窮人的生活。

他們在一個很窮的農家住了三天，看著農家的孩子負責餵養家畜，還要負責打掃牛欄裡的糞便。傍晚時分，農村裡的人都會到附近的小溪洗澡；因為全村只靠一臺發電機，晚上必須停止休息，所以晚上九點以後沒電沒燈，所有人只能靠一盞小蠟

燭，聚在伸手不見五指的黑夜聊天。

當他們結束三天的窮困旅行後，爸爸問孩子：「你覺得這趟旅程如何？」

孩子說：「很好啊，我覺得感觸很深！」

爸爸說：「你終於見識到真正的窮人生活吧？」

「是啊！」孩子點點頭。

「那你說說，到底看到了什麼？」爸爸問。

孩子說：「我終於見識到我們家到底有多窮了。」

爸爸很驚訝的追問，孩子繼續說：「我們只有一隻狗，他們卻有好幾頭高大的牛，在他們小孩的指揮下，又聽話，又懂事，當他們家的小孩真威風！」

「我們家房子的庭院看似很大，但他們卻有整個天地山頭。」

「我們只有一個游泳池，還要花錢請人打掃；但他們卻有一整條沒有盡頭的溪流，他們還可以一群人每天玩水仗，我們家卻只有我一個人游泳。」

「還有，我們家的花園布置了一堆刺眼的燈飾；他們卻有滿天耀眼的星星，他們每天晚上都可以一群人在門口聊天，我們家卻沒有人跟我聊天。」

孩子這番結論，讓那位富有的父親無言以對。

故事說完了，你現在還會覺得窮遊是在折磨自己嗎？

我曾經遇到一位要徒步旅行的朋友，被家人反對，要求他把旅行的錢存下來買房子，雙方因為家人的保守觀念，經常起衝突。我告訴這位朋友，下次可以這麼和家人說：「即使買了一間房子，也容不下一位旅人寬廣的心。很多東西是花錢也得不到的，好比黑夜的星空、深山的蟲鳴、山谷裡的微風。」

富有與貧窮，絕不是用物質生活來判斷的，是要有愛、有朋友、有家庭、有健康，時時刻刻珍惜當下的自己，能懷抱樂觀態度的人，就是全世界最富有的人！

活在當下



有了當下，才算活著。

過去一直去，未來一直來，能把握的只有這一個剎那。——作家泰迪

石頭似旅行，湖面如人生，我使勁抬了一塊石頭丟入寧靜湖面，水波的漣漪超出預期，讓我回來後不斷思索許多問題。

何謂生存，何謂生活，過去的我到底處在何種狀態？如果這一年的旅行僅是讓我從苦悶的日子中生存下來，接下來又該如何生活？

何謂方向，何謂志向，過去的我到底處在何種狀態？如果這一年的旅行僅是讓我從不顧一切的前進中尋找方向，接下來的志向呢？

何謂失敗，何謂成功，過去的我到底處在何種狀態？如果這一年的旅行僅是讓我跌入失敗的深淵，接下來又該如何尋找成功？

我試圖給旅行畫下句點，但悟性不夠且愚昧，幾百天的日子下來，始終百思不得其解，直到最近找到一些線索……

原來是我太執著尋找「答案結果」，忘了最重要的「實踐過程」。

即使花了一輩子去定義何謂生存、生活、方向、志向、失敗、成功，那又如何？還不是一樣要過日子？整天待在房間著急，答案也不會憑空冒出。

如何活在當下？

有天，我搭上一輛公車，沒有乘客，沒有擁擠，沒有吵鬧，專心看著窗外移動的景色，聽著車廂內的寧靜，開始懂得當一位稱職的乘客。

有天，一群朋友聊天，只有熱鬧，只有歡笑，只有分享，專心看著朋友的表情，聽著故事中的感動，開始懂得當一位稱職的朋友。

有天，和哥哥一起用餐，有爭吵，有不合，有憤怒，專心體會他的情緒，想著自己的缺點，開始知道自己是位不稱職的弟弟。

有天，坐在電腦前寫字，還有煩心，還有害怕，還有焦躁，專心傾聽恐懼，想著

創作過程中的不安，開始知道自己是位不稱職的創作者。

有時，我是乘客，我是朋友，我是弟弟，我是創作者，我開始懂得把自身拉回現實，把每個角色調整好，做好當下的自己。

我曾在印度遇見一位六十多歲的靈修老人，習慣盤腿坐在房門前靜思。當時我對人生的不明確感到焦慮，又苦於找不出根源，有天我請教他原因。

老人笑笑說：「因為你沒活在當下。」

我心想，都已經拚了命出來旅行，這樣還不算活在當下？

他接著問：「你覺得現在自己在哪裡？」

「在印度？」

「不，你在我面前！」

因為太過於哲學，當下不懂，直到最近才漸漸體會這句話的奧妙。

以前不懂事，當學生時老想賺錢，賺錢後老想旅行，旅行後老想賺錢，一直沒有在適當的時間扮演好應盡的角色。今天賺十元，心中卻想著明天要賺一百元；今天

放假，心中卻想著明天的工作；今天做一件事，心中卻想著還沒完成的事。

原來一直活在過去與未來，忘了活在當下。

如果問我要如何活在當下？我想應該是，搭車時專心搭車，用餐時專心用餐，聊天時專心聊天，吵架時專心吵架，想哭時專心哭，想笑時專心笑，專心於眼前的事物。

有了當下，才算活著。

如果想成功，不要去想成功這件事，只要活在當下就是成功。

當個孝順的壞孩子，找到回家的路。

敢問你，一直叫人往外跑，不想當那個坐在狹隘辦公室一輩子的人，有沒有想過，其實有些事情自己不能選擇？或許你家境好，父母不用你養活，又或許，你自豪的旅行費是省吃儉用自己打工來的，但家中父母在你當了背包客以後，年老不能工作時又要如何過活呢？

過了幾天，才敢回信給這位讀者，因為這事太晦澀、太尖銳、太嚴肅，不知該討論旅行？還是孝順？如果這種狀況出現在歐美國家，會是問題嗎？

家住小學旁的我，除了可以每天定時聽見上課鐘聲，早晨散步會看見一群辛辛苦苦的忙的父母，載著心肝寶貝到校；放學後，又會看見一群臉上略顯疲態的父母，等待接送孩子。

每晚搭公車回家時，晚上九點多，看見補習班大門，母雞苦守門口，接送小雞回家。某次晚上十一點多，有位爸爸坐在機車上，站牌下苦等，公車上有位年輕人正是他的孩子，下車後的年輕人跳上機車，一臉不悅，父子不發一語，兩人就這樣移動，往另一方消失。

自從能獨立移動後，極少讓父母護送，更別談與父母出遊、逛街，感覺這是一件很落伍的事。習慣一個人移動後，孤單也就習慣我，漸漸忘了父母存在的意義。要比不孝，我肯定拿第一。離家出走回家後，看著父母不堪用的軀體，白髮戰勝黑髮，皺紋像海浪在臉皮面上起作用，才發現父母真的老了，很難想像幾十年前的父親還是個強壯的年輕人，可以任性的跳到他的背上耍賴。

一向以為記憶是包袱，出走是為了丟下包袱。當有人問我，出走時有想家嗎？我敢直截了當的說：「沒有！」其實心底很怕，怕認真想起來，就不敢往前走了。

我的家，有太多不確定因素存在其中，有不確定的父母關係，有不確定的孩子情緒，有不確定的經濟問題，放下是最不費力氣的，所以我選擇放下。代價是，換來

許多良心上的不安。

認真往心底挖掘時，不安，有好有壞，好的是，保護我以免陷入危險；壞的是，容易陷入保護自己的危險。兩方經常拉扯，搞得我情緒緊繃，最後決定接受一切，讓腦中兩個不聽話的小孩握手言和。

情緒緩和後才發現，焦慮是因為太在乎家人，因為怕失去親人。如果再像以前過度叛逆，只會加快失去他們的速度，因此打算「適度的叛逆」，做任何決定之前，都會詢問家人意見，會想盡辦法減少親子間的衝突。

父母的嘮叨之所以會隨著年紀增加，是因為他們的肩膀快要退休了，更期待孩子的肩膀硬起來，才有力氣扛起另一個家。

有些年輕人會苦惱父母不贊同追夢，我鼓勵他們一定要和父母溝通，這是追夢前的課題之一。雖然還是有拒絕溝通的父母，但他們都是出於害怕而過度保護小孩，這時小孩該怎麼辦？此刻的小孩要比父母更有肩膀、更勇敢、更負責，父母才會更勇敢。如果小孩心中只有害怕，父母也只有擔憂。

孝順這件事，是一家人的事，父母和小孩應該不斷溝通與成長。如果只為了當乖孩子而勉強盡孝順之義務，父母不見得會開心，不如當個孝順一點的壞孩子，說不

定比較快樂。

有時，一個人到遠方不是為了離家，而是急著找到回家的路。

怎麼辦



不怕開口求人，但求相惜與同理。

人生常會不知所措，適度請求他人幫助，才可以度過難關。「求人」不是求憐憫或同情，而是求相知相惜與同理。

大學時代，因為不善於求助外界，曾遇上人生最低潮，社團、感情、課業，全搞得一塌糊塗，情緒一下子找不到宣洩出口，整天窩在宿舍，心情越來越差，跑到輔導室報到，經過老師的分享與建議，情緒才慢慢好轉起來。如果當時沒有主動伸出需要被關懷的手，人生早已翻船溺斃而死。

羅曼·羅蘭 (1866-1918)，這位法國著名的天才作家、音樂家，也是一九一五年諾貝爾文學獎得主。他在二十二歲追求文學與音樂，視英國文豪莎士比亞 (1564

1616)·德國作曲家貝多芬(1770-1827)及俄國文豪托爾斯泰(1828-1910)為英雄。當時托爾斯泰批評前兩位一流作者·說他們的藝術都是要不得的·不相干的·不是人道的藝術。

對一位尋求真理的年輕人來說·這就像一個大問號·羅蘭耐不住心中的疑問·寫了一封信給托爾斯泰·坦露自己內心的矛盾。幾個星期之後·就在羅蘭等不著回信·差不多快忘了時·忽然收到寫滿三十八頁的長信。偉大的托爾斯泰親筆回信給這位不知名的法國少年·信中內容如下：

親愛的兄弟·我接到你的第一封信·深深感受在心。讀你的信·淚水在我眼眶……我們投入人生的動機不應是為藝術的愛·而應是為人類的愛。只有經受這樣靈感的人·才可以希望在他的一生實現一些值得付出的事業。

羅蘭深受感動·因為那時代的聖人竟然這樣同理他·安慰他·指示他·一個無名的異鄉人·讓他的人生重新振奮起來。

我經常收到朋友來信·從文字中可以感受到他們迫切需要某股力量·可能是勇

氣·可能是熱情·可能是決心。一來一往的文字書信間·我們互為老師·又互為學生·他們向我請教如何鼓起勇氣·我重新學習認識勇氣·大家都一起成長與學習。人生學無止境·應該都把自己當成學生·適度向良師求助。

年輕時·難免遇到人生無助·學會主動求助他人未必是件壞事·早些學會求助的藝術·才能解決真正的疑慮。

在你最需要幫助的時候·真朋友會出現·假朋友會離去。

做自己

付出多少代價，得到多少自由。

我今年二十六歲，從小到大的人生都被完美規畫——被規畫念高中，被規畫大學填科系，被規畫畢業後報考國家考試。

看到一堆人打工渡假，還有一堆同輩們事業有成，讓我感到好憧憬又擔憂。所以今年七月，我毅然決然提出辭呈，想飛出去！

沒想到，突然被家人強迫規畫買房，他們就這樣申請了貸款，我因此開始負債，需月繳兩萬四的貸款。

但我始終壓抑不住想要飛離的心，雖然大家說好要一起分擔貸款，但是先前的經驗告訴我，這最後會是空頭支票。我究竟要心臟大顆點的出走，還是繼續留在臺灣

付貸款？我真的好害怕……

Dear friend,

你的害怕來自於委屈。

想必你從小就是一個極為孝順的孩子，因為尊重父母，所以情願被家人支配，一切的委屈也獨自承受。當你看見在天空翱翔的鳥兒，只會讓你急於渴望自由，但這股欲望又會讓你產生罪惡感，因為你已經習慣把所有責任一肩扛起，不扛就是不孝順，扛了又不自由，兩股力量正在拔河。

如果二十六歲的你都害怕追求自由，更別談六十二歲的你會擁有自由。

但旅行結束後的經驗告訴我：真正能讓一個人自由的關鍵，不是瘋狂旅行或工作，而是你敢為自由付出多少代價？

我認識一些迫切想要出走的旅行者，擔心沒旅費、擔心被父母責備、擔心失去工作，又不敢接受沒旅費就回國，不敢接受內心的道德譴責，不敢失去工作，想要藉由旅行得到自由，又不敢付出這些代價。

我也認識一些積極想要賺錢的工作者，擔心工時長、薪資低，擔心轉職不順利，

又不敢提出質疑，不敢與主管溝通薪資，不敢接受失業，想要藉由工作得到自由，又不敢付出這些代價。

倘若你是一個旅行狂，其實要減少對旅行的欲望，因為過量的移動對旅行者不見得好；假設你是一個工作狂，其實要減少對工作的欲望，因為過量的工作對工作者不見得好。適度的旅行與工作，適度的付出一些代價，才會得到適度的自由。

你當然可以不顧一切去旅行，然後帶著滿腦子的愧疚出走；也當然可以留在臺灣工作背房貸，然後帶著一輩子的遺憾過日子，但你可能未曾想過——

你之所以追求旅行，是因為不想再被別人規畫，想要奪回人生的主控權。你真正需要的，是讓別人知道你有權利做自己，先懂得尊重自己，別人才會尊重你。如果他們不接受，你可以選擇在短期旅行回來後，再專心投入工作。

你之所以努力付房貸，是因為要給家人幸福，家人的幸福是要一家人經營的，你要讓家人知道，你已經無法再獨自承受，需要家人共同付出與包容，否則你會憂鬱一輩子。如果他們不接受，你可以設個工作期限，告訴他們幾年後肯定出走，先讓他們有心理準備。

總之，你全部的難過與害怕都是太委屈，因為你的付出，你的努力，你的不顧一

切，都被視為理所當然。請告訴你的家人，你真的在乎他們，也請他們在乎你。

真正自由的人，才是最不需要自由的人。

恐懼



閱讀恐懼，找到真實自我。

有位忙於工作的朋友活在都會叢林的資本主義裡，個性變成巨獅，追逐金錢的速度與野心從未抹滅，又怕被這股自信吞噬，這種無法掌控的情緒讓他感到恐懼。

「每次看到美麗的風景和國家，都會不自覺的羨慕和感傷——為何只能在臉書裡按讚？」他在臉書上留下這則訊息，我回說：或許你在乎的不是風景，而是希望找個地方歇會。

他嘗試離開臺北，但心離不開，情緒拉扯的力量更加難受。

前幾天他趁難得早晨，到公園享用早餐，也許是綠樹間散發出的負離子與負面情緒相互作用，得到負負得正的結果，一邊欣賞著陽光穿透綠葉的景致，一邊落著

派。他像一棵正在進行光合作用的樹，給乾枯的靈魂滋養。

他自我解嘲的說：青春年華怎如此不堪！

我反倒覺得這股恐懼是好現象，有能力的人才會感到害怕。好萊塢電影裡的超人、蜘蛛人、綠巨人，不也都因為具備能力而感到害怕？但我們往往缺乏「閱讀恐懼」的能力，習慣用假面的正向力量催眠自己不要害怕，要勇敢，要加油，因此少了正視恐懼的機會。

如果試著把恐懼當成故事來閱讀，如同文學作品中，最微小的故事往往是最豐富的，而我們所面臨最微小的恐懼，也可能是最真實的。以正確的方式看待，我們的恐懼是一項神奇的天賦。——美國小說家凱倫·湯普森

一般人面對恐懼時，容易跌入害怕的情緒中而忽略眼前真正要解決的問題，最後變成進退兩難。既然我們無法閃躲恐懼，不如正面對決，建構出自己的智囊團，大家一起閱讀書會閱讀問題來源。

遇到突如其來的恐懼不知該如何是好？那就去問有經驗的長輩或先進，請教他

們如何處理恐懼。拿我來說，遇到恐懼時會先去運動，讓心情放鬆，換換眼前的風景，心情穩定後再把恐懼來源分類，詢求真正能協助我的朋友。如果把問題丟到錯的地方，只會延伸更多問題。好比求學問題終要在校園解決，職場問題終要在職場解決，情場問題終要在情場解決。再有能力的家人或朋友也無法代替你面對。

這位朋友需要的不是閱讀外面的風景，而是重新閱讀心中的恐懼，要進到害怕之中才有辦法找到真實的自己，否則過量的旅行，反而造成另一種心理負擔。

愛你的恐懼，它就會愛你；恨你的恐懼，它就會恨你。

慢下來



沒有解決不了的問題，只有解決不了的人。

我去年剛大學畢業，以為可以順利找到工作，找了一年多仍然失業，於是隨便找了兼職工作，做了一年多之後，終於在今年五月找到了一份正職的客服工作。

我從未接觸電話服務業，慢慢發現和自己想像中的落差極大。一通電話必須控制在幾分鐘內結束，一天又必須講到一定的小時數，而且還有業績壓力，我本來就不擅長溝通，職場壓力感覺更吃力，已經做了一個多月，仍然無法適應。

每天上班不斷地抄寫筆記，努力學話術，回到家也都不斷複習筆記，天天熬夜到凌晨才睡覺，我總是花比別人多的時間在學習，結果卻無法成正比，甚至還差了一大截，又因為業績低落被主管約談。對於自己沒有適度的進步，感到十分沮喪，每

天一想到要上班，眼淚就想蹦出來。

每天上班都活像在地獄，主管就像閻羅王喜歡審判人，還奪走我大部分的生活時間，已經無法用難過來形容。

我沒有一技之長或才藝，每當大家問我想做什麼工作，根本無法回答，因為我自己要什麼都不知道，人生方向與目標都沒有，對於這樣的自己，往哪走真的重要嗎？我嘗試要換新工作，但又不知道自己該做什麼？也不知道自己適合什麼？目前只好苦撐，做一天算一天。

曾經有人對我說：妳喜歡什麼，就去做什麼，只要不違法或危害到他人就好。

後來發現喜歡調酒，但要從事相關的工作都會忙到凌晨，與家人的作息就會衝突，相處的時間也會變少。曾經與家人提及想從事調酒工作，父母一句話打死我：一個女生工作到凌晨才回家，太危險了！

我也喜歡文化藝術，但非本科畢業生，也曾厚著臉皮投了許多履歷，得到的還是一堆拒絕，這樣工作上的低潮已經好一陣子，越想嘗試，得到的拒絕也越多。自己似乎一事無成，什麼都不會，想做點什麼，除了感到無力又找不到施力點。

我無法勝任此工作，卻不敢輕易放棄並且離開，因為怕父母擔心，怕三姑六婆閒

言聞語，怕父母難過。我曾想辭掉這份工作，獨自去環島，但失去經濟來源，又該如何照顧父母？我到底該前進、後退，還是站在原地？完全沒了頭緒。

Dear friend,

妳的徬徨失措，來自於著急。

妳所處的職場是個高速度、高競爭、高淘汰的環境，是個非常值得挑戰的工作，如果沒有足夠的學習速度，會馬上落後他人，這種挫折感不是一般人所能承受的。當妳無法承受自我的期待、主管的期待、父母的期待時，情緒肯定會全面失控，如同一臺失速的車子，只能車毀或人亡。過於著急，只會加重妳的徬徨負擔。

職場有如戰場，不是帶著鋼盔拚命往前衝就行，而是要清楚知道自己手上有什麼武器，擁有什麼樣的資源，以及要面對什麼樣的敵人。

妳說自己不善溝通，其實這就是一種武器。那些會遭到客訴的員工，都是為了和客戶爭道理，自以為能言善道。大部分電話另一頭的客戶，才是最不善溝通的人，所以常會掛人電話，妳反而可以問問自己，討厭何種人話術，不要重蹈覆轍。用自己的溝通方式和客戶對話，妳的手上才有武器，否則只是拿著菜刀的屠夫，立刻

會被狙擊手爆頭。

妳說自己沒有一技之長，其實這就是一種無形資源，因為妳不用被某種專長所局限。我認識一些朋友，如果家人是商人，就會被迫經商；如果家人是醫生，就會被迫行醫；如果家人是學者，就會被迫從教。他們沒有權利選擇自己想要的專長，如果要像妳一樣選擇調酒或文化藝術，還可能會被逐出家門。至少妳還可以自由選擇，不用受人指使，但能否善用這種無形資源，要看妳如何解讀。

妳說自己被主管約談，讓家人擔心，投許多履歷被拒絕，但這些都不是敵人，真正最大的敵人是自己。因為只要妳肯努力，進步多一點，主管不會沒事找麻煩；家人真正會擔心的是孩子活得不開心，只要妳能不斷勇敢嘗試，父母就不會擔心；投履歷被拒絕是常有的事，因為企業要找人才，並非天才。如果妳真是天才，更會被社會拒絕，因為這個世界的統治者，大多是蠢才。別人可以擊倒妳，但無法殺死妳，真正會殺死人的是負面情緒。

常常有人說退一步海闊天空，但如果後面是斷崖，妳還敢退嗎？

妳現在不用急著前進或後退，因為在難過的情緒下做決定，往往最不恰當。妳可以先穩住陣腳，找個好地方、好時間、好環境與自己獨處，試著問自己：是否

還有信心克服眼前的工作？如果沒有，即使換份新工作或者不顧家人因素跑去旅行，真的能解決目前遭遇的困難嗎？如果有信心，又該如何執行改變計畫？到底是害怕主管，還是害怕客戶，還是學習方式不對？想盡辦法找出問題。這個世界上沒有解決不了的問題，只有解決不了的人。

人對了，問題就沒有；人不對，問題沒救。