

「今天也要用心過生活」研讀心得

(高英工商教師：李宜瑾)

研讀教師：李宜瑾

書名：今天也要用心過活

作者：松浦彌太郎

出版社：麥田出版社

出版日期：2010.11

總頁數：166

售價：240元

內容大意：在日常生活中，我們常會遇到許多的突發狀況。有些事情，在別人眼中只是小事，如果能替自己帶來莫大的愉悅，那就去做吧！作者松浦彌太郎試著列舉許多他自己的親身經驗，說明如何與生活中一件件的大小事面對面，一一深思，並如何做到全身而退。

會選擇這本書是因為一開始被它的封面所吸引，小小的一本，封面卻花花綠綠的堆滿一堆數字。翻開最後一面，一張小卡片上的一段文字，吸引住我。上面寫道：「聽人說話時，不將雙臂抱在胸前，對方的話才能直接傳達到你心裡。」看到這話使我心頭一震，因為我突然發現我有時聽學生在反應一些事情的時候，會有雙手抱胸的習慣。不知當學生在和我說心事時，是否她們覺得我沒有認真聽她們說話？

在這本書中是以四個單元為主軸，分別是〈健康的早餐、上乘的午餐、圓融人生的香料、平和的晚餐〉，所以書名就取名為《今天也要用心過生活》。來作為人生每天的開始和結束。

因此舉出書中幾個例子，作為個人感受的分享，有些是我個人感受，有些卻是可以和學生一起分享。

●「早安」的功效¹

作者提到有些人害怕某些容易遇見特定人士的時間帶，像是通勤路上或社區丟垃圾的早晨。那可能是因為他們會遇上合不來的頭痛對象。而這種尷尬的感受即便不說，也會傳染給對方。難不成，那人很討厭我？」一旦你這麼想，對方也會有同樣的感覺。如此一來雙方都散出不自在的情緒，相處起來就更尷尬。覺得頭痛的人物，就主動接近對方吧。覺得某人討厭自己，就主動和那人交談吧！這也是一種「自我改造計畫」，十分值得一試。

在故事中，作者從躲避大樓管理員到直接面對他，試著和管理員交談。作者打動管理員的心所依靠的不是那瓶可樂，而是他主動親近的心意！因此，從這層意義來看人際關係，「問候語」像根神奇魔杖，能使人際關係從冷漠、針鋒相對產生溫暖的戲劇化轉變。

不過是主動給對方打個招呼，這僅是僅守最低限度的禮節，就能維繫適當的人際關係。仔細想想，這不是很厲害嗎？只是一句「早安」，竟能消解人與人之間的芥蒂。就算是談不來的對象，也主動向對方道早安吧！如此一來，不只是對方，就連自己的心情也會改變，早晨時光也會變得美好。

這使我想到，每次車場安檢時，面對著不是自己任教班級的學生，他們不是平日我所熟習的學生，當他們怯生生的走到我面前，我總是一面笑著一面說著「早安！」學生由剛開始愣住的表情，轉化為看到我就主動問早道好！雖然這是一個小小的舉動，卻給我們雙方帶來「愉快」的感受。正如同我們高英的孩子們，在面對外賓來訪時，即使不知他們是誰？高英的孩子們，仍會主動的向外賓問好，小小的一個動作，卻使到高英來的外賓真正感受到「賓至如歸」的感受，也因此校外的人士，對高英孩子的「禮貌」是讚嘆的！

※不知如何相處的對象，就主動向對方搭話吧。沒有人會拒絕親近自己的人。

●清潔的自信²

作者在以前開店時，他常不厭其煩地叮嚀員工：「眼睛看看不到的地方，也要打掃乾淨。」他注意到大部分的員工都心生埋怨，「怎麼每天早上，都要我們做這種沒意義的事。」但是卻有幾個人在做清潔工作時總是一臉愉快，問了其中

¹ 《今天也要用心過生活》p.18。

² 《今天也要用心過生活》p.29。

一個人原因，對方是這麼回答：「既然每天要打掃是決定好的事，我決定不要再去埋怨「好麻煩」，或去想「有什意義？」索性開開心心地做。日積月累下來，這變成了我的自信，使我能夠抬頭挺胸地對顧客說：「歡迎光臨。」

看到這，我領會到：「是不是具有堅持的能力，就在於能不能樂在被指派的工作。」能不能樂於投入自己被指派的工作和責任？這看似簡單的道理，卻不易做到！正向是每位到高英參觀的外賓，對高英這學校的評語，除了學生有禮貌外，另外一個印象就是「這間學校校園好美好乾淨！」的確如果大家都能珍視自己所在的空間，都能認真且確實的做好各自分內的清掃工作，「每天打掃，不放過任何一個角落。」只要持之以恆，自己就有了一件值得驕傲的事，就算那只是一件小事。

※讓乾淨的地方變得更乾淨，這也是一種創作。

●起而行的行動家³

發想。思考。「出主意」。常常我們腦中會閃過一些突然的想法，但若是沒立即記下來，並加以徹底計畫和實施，終究只是一個念頭罷啦！發想固然要緊，但付諸實踐的行動力，也同樣重要！否則，不論多棒的好點子最後都會像海邊的沙子般被大海沖走而消失無蹤。

有時會聽到一些學生會說：「老師，我本想做這件事，但是、、、。」因此往往說了很多，卻始終沒有著手進行，結果成了光說不做的評論家。或者在還沒作之前，就急著先自我否定，認為自己作不到，一定會失敗。

因此身為老師的我們，要盡量鼓勵學生一旦有好的想法，就要盡力去做！更要避免學生產生「發想，思索，與人分享，但還沒進行就做了結論。事情都還沒開始，就已經完結。」所以，我們除了自己要做到成為行動家，更要鼓勵學生成為以起而行的行動家為目標。

就像之前流行的一句話：『「態度」決定一切。』事實上，一旦得出好點子，不要光想，動手試試看。就像發明經過一連串的實驗會進化，試著去做之後也可能得出新的想法。要將想作的事，以清單列出，因為人是健忘的動物。就連自己想做的事、好玩的事，如果不做成清單也會忘記。

³ 《今天也要用心過生活》p.31。

有時候，想做的事全都不易完成，以致明日復明日。這也沒關係，只要自己確實意識到「這只是延期」，情況就不一樣，因為關鍵就在於一一確認「這件事我想做，但還沒做。」

※比起重要的事，先從簡單的事做起，比較不易受挫。

●乾淨的姿態⁴

作者強調：「要開始一件事之前，首先要重視整潔。保持乾淨，是做人的禮貌。」他覺得氣質乾淨的人，更值得尊敬。因為對他而言，不管是再聰明、再有能力的人，一旦因為習慣而顯得邋邋的話，就是嚴重失格。因為，必須打好乾淨的基礎，自在的生活、好的工作和新點子才能孕育而生。

如何保持乾淨的姿態？做錯事了就乾脆道歉，失敗了就認輸，絕不說謊，總是抱持正直親切的心。這些就是保持心的潔淨的方法。就算是年歲增長，經歷過各種事，也不能失去這樣的信念。通常人犯錯的第一時間事先想要自我保護，因此各種推託理由、脫罪藉口都會出來。但是要學著面對自己的錯誤，才能去修正自己，使自己距離成功更進一步！然而這說的容易，作卻不易。例如，身為師長的我們犯錯時，能坦然的承認，並說出：「對不起！我錯了，請原諒！」如果身為師長的我們作不到，那將如何要求學生們做到？因此唯有強調自己的身教和言教，才能在潛移默化中影響學生。

此外「乾淨」，除了是生活的態度，人的外在同樣也必須保持整潔。尤其是姿勢，格外重要。因為就算穿高級的衣服，姿勢不好，只是糟蹋了衣服。相反地，簡樸的衣服穿在姿勢好的人身上，看起來就像高級品。為了不使生活和工作也跟著歪曲，請重視自己的健康，留心保持端正的姿勢吧！保持端正的姿勢和真率的心，過著乾淨淨每一天吧！

※如果你總是低頭走路，坐下時有前傾的壞習慣，請盡快改過來吧。

●幫對方製造開口的機會⁵

平日我們第六感不用特別強，只要用點心，就能察覺某人是否有話要說。或許我們曾有感覺得到對方「似乎有話想說，但看我在忙，在找時機開口」的經驗。

⁴ 《今天也要用心過生活》p.43。

⁵ 《今天也要用心過生活》p.67。

如果察覺某人有話想對你說，就自己主動製造談話機會吧。這也己是在傳達「你的事第一優先」的訊息給對方。如果我們雖然發覺對方的訊息，卻只是一味地等著對方開口，而對方一直在找說話時機，或是你都知道對方有話想說，卻以「今天很累」等理由擺出拒絕的姿態，次數一多，很可能會導致雙方關係產生摩擦。

因為覺得自己「不被重視」，不管是誰都會難過。對方有話想說你卻不搭理，像在表示「你對我而言不算什麼。」然而，在面對生活中自己信任的朋友時，我們往往不曾把心情化作語言，總是認定很多事即便不一一報告，對方也能理解。因為我們認定對方是我們的家人或朋友，一定會懂我在想什麼！但有時沒說的結果，最後造成雙方的誤會更深。所以為避免這種情況，製造機會，請給對方一些機會讓彼此說出心中的話。就算只是雞毛蒜皮的小事，對在等回音的對方而言，可是大事。因此身為師長的我們，不要每次學生還沒說就打斷他們的話，要給學生製造讓他們說出心裡話的機會。因為會一直等待說話機會的孩子，通常是害羞且內向的，也許小小的一個說話機會，就可能讓一個學生避免選擇自殺這條路，而獲得幫助。

※如果注意到某人有話想說，若無其事地幫對方製造機會吧。

●雙臂交抱是大忌⁶

雙臂交叉抱在胸前，其實也象徵自己的精神狀態，代表自己的心正處於封閉狀態。或許我們會覺得那不過是一個小動作！但一個小動作，就可以改變一個人的印象。試想一個人對眼前的對象，對自己以外的世界，關上心門，不久一定會覺得「不可能有什麼好事發生的。」另外，與抱著胳膊一樣，蹺腳的習慣最好也改正過來。因為這也是使人看起來傲慢，一副高高在上的樣子，這對在場的人是很失禮的事。在討論重要大事的時候，抱著胳膊和蹺腳一在都同樣失禮。因為態度代表了他給人認真程度的印象。

※聽人說話時不將雙臂抱在胸前，對方的話才能直接傳達到你心裡。

「今天也要用心生活」雖然它是一本簡單的小書，卻是小故事大道理。希望高英的孩子們能喜歡，也希望同學們能從書本中找到解決人生問題的方法。

⁶ 《今天也要用心過生活》p.108。