

正向思惟 15 改變不了別人，就改變自己

我們每個人心裡都會有個秤，衡量哪件事是目前最重要的，因而會花較多的時間和精力在那件事上，為它訂下最高的標準。

常常有人認為我是一個完美主義者，但與其說我追求完美，不如說我盡自己的一切努力去安排、規畫每一件事，期望它能達到令人滿意的結果。

我曾經開過一門「行政管理」的課，其中有一個主題是「問題與對策」。我問學生：「什麼是『問題』？」每個人的答案都不盡相同。有人說，不完美就會產生問題，有的人說理想與現實有差距就是問題。我舉個例子，如果你理想是考試考一百分，但最後只有六十分，這中間的差距，就可能被認定是不完美。不完美讓人不舒服，不舒服就讓人不愉快，發生了不愉

快，就看你怎麼解決這個問題，也就是你要採取什麼對策。但也有可能對某些人來說，六十分並不是問題，因為他的目標就是六十分及格即可，可以過關，可以畢業，他不會在乎分數高低。

處理問題的對策很多，你可以選擇「積極處理」，例如發生了癌症，你可勇敢的接受生病的事實，並積極接受治療，是一個對策。當然你也可以「置之不理」，完全不接受治療，就同樣的態度與作法，也有些人因此在三年內往生，但有人現在還活著，結果會因個別條件含家庭、環境因素不同而有很大的個別差異！

只看自己擁有的 不看自己沒有的

人生本來就有很多不完美，就像我母親最心愛的獨子在十三歲時意外過世。她有三、四十年的時間都無法接受這個事實，任何人只要一提起弟弟的名字，我母親就會崩潰。現在人家問起，她會說，「我兒子現在在『英』國留學。」她無法直接說：「我有個兒子早就去了『陰』國！」這是她處理生命中的不完美的方式，我認爲我媽是很有幽默感的。

而我之前因為極可能是數學分數被誤記沒考上台大醫學系，而選擇了陪我同學去考試的國防醫學院護理系就讀，這一度被我認為是生命中的不完美，但正因為這個不完美，讓我在非常年輕時就擔任航空護理師，有機會到美國、甚至全世界「跑透透」，接觸不一樣的文化與教育，擴展了我的眼界，看到泱泱大國的氣度，不再只是小鼻子小眼睛的觀念。

甚至於後來罹癌、婚姻受創，都曾經是不完美，但我後來真正體會到了，所謂的不完美，只是我們看到的一小部分，這個缺角，反而有機會讓我們有警覺，有機會去接觸到更美好的事。即使我們說「人生不如意事，十有八九」，但我們不要去看那個「八九」，只要去看那其他的「一二」，你就能感受到無比的喜悅。

我有一次在國父紀念館看到一位患有腦性麻痺的畫家正在開畫展，有位觀眾很沒禮貌地問那畫家：「妳覺得妳拿什麼跟人家比？」那位畫家回答：「我從不看我沒有的，我只看我有的！」當時我覺得她的話語好有智慧。她的畫，畫的盡是生活上的自然事物，如：畫貓、畫家居、畫自己，畫作非常親切、樸實無華、不造作做。她從不去看自己的腦部疾病，不去看自己無法

走路，只看到自己最美好的一面，非常陽光、非常正向，真了不起！

有時候「完美」的定義，全看自己的標準。我曾經主持生產力的研究。生產力是什麼？要如何比較生產力的高低呢？

一是跟別人比，例如打字，大家平均一分鐘打七十個字，但若我能打八十個字，那我的生產力就是高於標準。

二是跟自己比，例如我原本只能打三十個字，現在慢慢進步到一分鐘能打四十個字，那麼我的生產力就是提高了。

我們每個人心裡都會有個秤，衡量哪件事是目前最重要的，因而會花較多的時間和精力在那件事上，為它訂下最高的標準。如果你覺得英文很重要，規定每天要背十個單字，那麼十天下來你就記得了一百個單字。再例如每天打掃家裡，如果你認為這件事沒那麼重要，就會將它往後擺，並降低做它的標準，如原本一天做一次改為一週做一次。所以，我們其實不需要用最高標準去看待每一件事！證嚴法師曾說：「時間花在哪裡，成就就在哪裡。」這是自然的道理，當然也有「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭」的時候，那就隨緣吧！



無論幾歲 都要不斷終生學習隨時求進步

從年輕到現在，我做了不少改變。我知道改變別人很難，所以我就先改變自己。

就像以前我任教的學校，學生素質普遍較高，相對地我對他們的要求也會較高，互動起來很有成就感。但當時代變了、文化變了、教學環境變了、學生變了，我就得跟著調整腳步，不能再以同樣的標準和模式來對待學生。人不能永遠只走直路，只要確立目標，即使中間有曲折，多花些時間及努力，最終還是能到達目的地。

另外以我和女兒的溝通為例，有時我發現改變不了她的想法，我就會改變標準，退讓一下。因為兩人之間不能永遠都僵在那兒，若有一個人願意調整，就會好一點。我也改變自己對女兒的態度，尊重她的生活及時間安排。像有時我想要見見外孫，我會先打電話問女兒：「我哪天哪時去找妳們，方便嗎？」我不能隨時想去就去，否則會打擾她的正常生活安排。所以有人說，如果和至親的人相處，也能用像尊重朋友一樣的態度的話，則問題會減

少很多。

在和老同學聚會時，我發現有的人還在使用舊式的照相機，有的人使用的手機可說是古董級的，只能用來撥電話和接電話，收到簡訊還不會看，問他們何不換一支新的、更好用的，他們的理由都是：「要學新東西很麻煩，舊的東西用久了也就習慣了。」我是同學中少數使用智慧型手機的，因為溝通聯繫非常方便。爲了跟我女兒同步，所以我跟她買同一機型。每次我們碰面，她就會幫我下載對我有用的應用程式，並教我如何使用。例如如何查詢公車時間、如何打日文、用字典查日／英文單字、上網購物、訂票，我就這樣跟著女兒的腳步學習這些新玩意兒。

我認爲人終身都不應放棄學習，即使年紀大了，也要不斷求進步，好還要更好，不一定要跟別人比較，自己每天都比昨天更好，每天都進步一點、學會聰明一點，比較重要。而讓自己能跟得上時代、跟得上年輕人的腳步、學會電腦，打開另一扇窗，是非常重要的觀念。

我想起我父親後來一直不願意使用提款卡，需要用錢時總是習慣親自到銀行跑一趟；還有像是換房子，他也說習慣了舊房子，不想搬。我能明白當



初他因爲年歲已大不願意接受改變，但我希望現在的年輕人要有接受改變的勇氣，也期許自己往好的方向改變。我上課給他們的觀念就是要「變！變！變！」若是一成不變，就不會進步，跟不上時代潮流就等於是退步啊！