

北區名家巡迴教育講座紀要

簡家幸 國家圖書館閱覽組組員

一、前言

為響應李總統「心靈改革」號召，行政院國科會科學技術資料中心特邀請教育部科技顧問室、國家圖書館、國家高速電腦中心、科技館際合作協會、資訊應用發展協會、中國圖書館學會、企劃人協會等政府與民間單位共同策劃主辦「打造心靈補給（網）站行動」。期望透過本行動邀請文化、圖書、資訊、媒體服務單位、民間社團、企業及政府單位一起來建站。

國家圖書館接受行政院國科會科資中心委託，主辦北區「名家巡迴教育講座」。邀請鄭石岩、曾昭旭、吳秉恩、彭懷真、陳怡安、陳光華、卓播英、吳娟瑜、洪有義、劉錦龍等十位專家學者，自民國87年3至6月，於週六下午二時在國家圖書館文教區三樓國際會議廳舉行公開演講，並開放民眾免費入場聆聽。

二、活動進行過程

這項活動的舉辦普受好評，主要在於本館能順利邀請到十位學養俱佳且經驗豐富的專家學者蒞臨主講。而每位主講人皆能以深入淺出、生動活潑方式及精闢的內容，吸引民眾的興趣，也帶動了整個現場熱烈的氣氛，可謂相當圓滿成功。現在特將這十場演講的精彩內容，分別摘記如下：

（一）3月28日 國立政治大學教育系鄭石岩教授主講「美好心靈生活的線索」

鄭石岩教授談到美好心靈生活的五個線索，第一是簡樸；第二是真實；第三是愛；第四是隨緣；第五是紀律。這幾個線索是一個人精神生活上能夠振作，能夠堅強而有力，同時建構健康人格的基本要件。它幫助一個人去開拓創造機會，獲得成功的人生。它讓人由跌倒中再振作起來，凡是能東山再起的人，他都必須具備這幾樣特質。最重要的是，他是讓人心靈生活感到喜樂的幾個因素。

鄭教授首先談到「簡樸」的意義，一般來說，簡樸是單純、素樸的生活態度。簡樸是一個人能集中精神力量，把心放在專注點上，事實上真正能讓一個人在事業上成功的是：誰能單純的把精神放在某一個事情上，誰就是贏家。其次是「真實」，人越真實他的心靈生活越豐富，越不真實的人，越是虛假，他就越容易陷入自己虛幻中。所謂真實，就是根據自己的能力興趣好好發揮，不斷成長，學習邁開自己人生的步伐。至於「愛」，人是生活在愛之中的，你被愛會感到快樂，而你真正去愛人也是很高興，但這個愛不是執著的愛，是必須真正接納對方，根據對方需要去愛他，那時的愛才會高興。心靈生活必須建立在愛的基礎上，否則人際距離會越拉越遠。至於「隨緣」，每

個人都有人生的目標，可是這目標卻不是一條直線，目標可以選擇，但遭遇卻無法選擇，對於自己所遭遇的問題必須心甘情願面對，設法解決，並培養一些新的能力，是每個人不斷成長的原因。最後一項是「紀律」，每個人應培養好的生活紀律，有好的紀律，就有好的生活習慣，身體就會健康；有好的感情習慣，就會比較幸福；有好的情緒習慣，就會感到歡喜。透過這五個線索來生活，我們的心靈世界是充實的，充滿希望的。其實人生最終的目的就是心靈生活，能把心靈生活處理的好，才能感受到喜樂和幸福。

(二) 4月4日 國立中央大學中文系曾昭旭教授主講
「喚醒心中的巨人」

曾昭旭教授指出基於心靈的一個創造性，人總是想找到自我存在的意義。因此我們根據人有這麼一顆心靈，所以人有這麼一個正面的、光明的、創造性的一個理想：就是人人都渴望自己是一個大人，出人頭地、光宗耀祖。通常人們都想要藉著外在的條件支撐起自己，讓自己成爲一個大人。外在條件，最簡單的就是權力和金錢，其實這些外在的條件最後卻足以傷害每一個人的自我，而每一個人的生命，到頭來總是一場空。

曾教授進一步指出，怎樣才能獲得人生的意義，其關鍵的問題還是人心的方向。其實人人心中自有一個巨人，不需要向外去追求。人會向外追求，只反映出人內心深處的自我形象是渺小的、是自卑的，因爲自覺不足所以要向外追求。如果知道人人心中本來就是獨立自主，不假外求，馬上就能找到正路。如何喚醒我們心中本來就有的巨人呢？基本上只能靠自己，這叫做「自覺」。如果讓別人喚醒，那就是「他覺」，喚醒的那個心就不是自由的，既然要自由，就一定要通過自己才行。所以自覺就是一種誠實，就生命成長而言，聰明沒有用，誠實才有用，EQ才有用，EQ只能通過一種向內的自我反省、肯定而獲得，而這自我肯定、自我反省的動力就是誠實。而憑著真誠要去做這種喚醒心中巨人的努力修養功夫：第一就是靠著一個導師、專家幫我們自覺。第二，若是不靠專家，就是靠自己。靠自己生活經驗與刺激，讓自己成長。第三，前面兩者皆不能倚靠時，我們只能轉換一個環境，接近大自然。大自然本身就是一個永恆的規律。我們可以經由第三種方式，經常去親近大自然，這對我們生命的扭曲、汙染、疲乏有一種自然的沈澱、矯正的功能。

(三) 4月11日 輔仁大學管理學院吳秉恩院長主講
「管理與生活」

吳秉恩院長認爲「管理」應該是跟生活上有相當密切的結合。而心靈改造的問題往往是實踐比理論更爲重要。所以心靈改造真正的重點是要從生活裏去內化自己的行爲。管理與生活，從某一種角度來看基本

上有其共通性。從實際生活的體驗中，有群體生活才有管理，因此管理真正的原點、起點是在生活上。每個人都有生老病死、喜怒哀樂、酸甜苦辣、柴米油鹽的一個現實和過程。在這個過程中，有很多是運用管理的一些原則和概念，所以說管理與生活其實是一體兩面的。

吳院長提到從經濟面角度來看企業，有很多作法是需要跟生活結合，要透過集體合作，而集體合作要能夠重視效能、效率，要同心協力，共同創造，強調效率和強調專業的正確方法，方向要確定，目標要合理，基本上是要合作，而管理與生活要結合，就要透過集體合作的概念。從某種角度來看，管理代表一種文化現象，也代表一種思考習慣，從最高層次的理論而下，會影響一個組織價值，而價值會影響你的態度，態度會影響你的行為。

最後吳院長以四大項：1.文化現象；2.思考習慣；3.決策模式；4.工作行為等來說明管理與生活的結合。他認為在這個社會中，如果每個人都認為自己是最大，那沒有人會是市井小人物，比如一件事情，有人心裏想著，反正有人會去做，到最後，卻沒有人做。若每個人願意在自己工作崗位上能夠踏實地做好每一步，並從最小地方著手，從最生活的地方著手，這才是心靈改革最重要的問題——實踐比理論更重要。

（四）4月25日 東海大學社會工作系彭懷真教授主講「由心靈改革談自我超越」

彭懷真教授首先談到心靈改革的重要性，心靈改革就是要從心做起。這個心是什麼呢？中國有句古話說：「國者，人之積也；人者，心之器也。」今天心靈為什麼重要，心要正，因為心歪了，天地良心都是歪的。因此我們每天要花一點時間看資料，一點時間看資訊，但要花更多的時間讀知識，知識才是最可貴的。而自我超越的一個關鍵就是忠恕，忠就是盡己；恕是將心比心，設身處地為別人著想。而自我和心靈之間有個很重要的概念，如一個人對自我有個很重要的叫自知，自知之明；然後自得，自得其樂；自勵，然後自我更新。

彭教授並強調每個人應訂出自己的人生目標，且人生要有一個績效，要作出成效，不管你想要做的是什麼，只要是對的事、對的人，都很有價值的。認真、努力做，總會做出一些成果。你不要做一半，要做出成果；你不要做一個金山上的乞丐，空有才華，而沒有努力；空有時間，而沒有珍惜；空有朋友，而沒有善用他的友誼；空有學歷，而沒有發揮。有位管理大師曾說：「你要把所會的重新組合」，你要把這些原本擁有的組合成一個新的、適合你的，重新去研究，把它變得更好，好好地去超越這些。我們人生有幾個方向值得我們努力：第一就是與眾不同；第二要很實際；第三要不斷地提昇自己，更新你自己，也就是趕上時代。這樣的話每天都會過得很快樂，生命更有

價值，而能不斷地自我超越。

（五）5月2日 陳怡安顧問教授主講「和諧人生的兩岸——心靈世界與現實世界之間」

陳怡安顧問教授首先談到如果理想本身不能面對現實的話，這個理想可能就是幻象。相對的，沒有理想的現實，那他的生命是全然的被滯限，只重現實而無理想，幾乎沒有前途可言。所以請大家不要輕衡「理想」這兩個字。現實是生命的事實；理想永遠跟現實有關。只要我活著一天，永遠要面對很多的問題。而這種面對的能力，就叫做「心靈」。有能力面對問題且不放棄，並修正我們的理想，這樣的力量，叫做心靈的力量。心靈的世界愈豐沛，智慧就愈高。心靈的世界是透的世界，把事情看透了，我自然能放得下。

陳教授接著談到心靈世界的三個動力，心靈世界是一種境界，心靈不是一種知識，因為知識是一種系統的，心靈世界是靠自己修鍊，如人飲水，冷暖自知。要進入心靈世界第一就是要懂得有懺悔的能力、有懺悔的心。第二，就是要懂得感激、有感恩的心。感恩創造更多的生命資源，有這個心靈，你的生命資源就非常豐富。第三，就是奉獻的心境。

總之，心靈世界永遠是從自己做起，來自於懂得問題，懂得擁抱問題，就叫懺悔的心。能懺悔，才能找回真正的自己；能感恩，我才發現原來我的生命有多豐富，我的資源原來是這麼多。別忘了，這一生的價值是由我自己決定的，就如同這一生的意義是由我自己透過反思來決定的。你我都能牢牢地立足於這三個重要的心靈境界——懺悔、感恩、奉獻，我想心境自然會逐漸地開闊。

（六）5月9日 國立交通大學管理科學研究所陳光華教授主講「生涯規劃與自我成長」

陳光華教授首先談到想的太多，得的太少的人，一定會挫折；想的太少，而得的太多的人，常常會驚喜、意外。驚喜、意外、挫折，這都是情緒上的起伏波動，因此，你怎麼去規劃這人生的過程，讓它踏步非常平穩是很重要。所以我們今天做生涯規劃，一定要瞭解，每一個階段到底要達到什麼目標。先把工作方式、目標確定好，任何事情，一定有它條理井然面，怎樣去順應這個過程很重要，你要順應這個情勢，掌握這個情勢，而懂得趁勢而為，這種人就可以事半功倍。此外，在生涯規劃的過程中，要深深體認：將來的社會，是個國際觀的社會，語言能力太差的話，沒有辦法出人頭地。除了要懂得世界觀外，你還要有資訊化處理的能力。

陳教授特別強調，做任何事情一定要按部就班、循序漸進，我們要深深體驗每個過程。一個企業、一個社會，它一定是這樣，這中間的每一步驟過程，跟社會的組織環境，要如何去結合的過程，都有一套規範，必須按照這規範行事。一個人要成功，非一朝一

夕可以達成的。一個企業文化就像社會文化、中華文化一樣，怎麼樣做，他都條理井然、循序漸進，到最後事半功倍。這就是一個人的人生過程當中，怎樣去調適。每個人設計自己每一人生階段該做什麼調適，每天都平平穩穩的也不會感覺驚喜，也不會感覺挫折；挫折、驚喜都會讓你快速蒼老，因此，按部就班、平步青雲，就是給大家的一個期許與祝福。

(七) 5月23日 國立彰化師範大學通識教育中心
卓播英主任主講「打開心靈之窗——有情人人生幸福來」

卓播英主任談到「有情人人生幸福來」，這個題目是配合「打開心靈之窗」系列的需要而訂的。事實上，在現今的社會中，很需要這方面的認知。最近幾年離婚率逐年攀升，代表我們的愛已經變質了，代表我們的社會出了問題，請問幸福怎麼會來？因此大家應一致提倡「有情人人生幸福來」，要有情、有義、有愛，人生才有意思。社會風氣的變動，使我們民族不再可愛。人們有錢，卻不會珍惜食物，人民已不再有節儉的美德。花該花的，當省則省，節省不等於小氣。而社會風氣在變，我們每個人應被賦予一個神聖的使命，不要糟蹋社會風氣，這樣才是一個負責任的人。所以不應沈迷於物質，臺灣社會風氣的敗壞是因為社會變遷太快，生活模式改變，小孩子生活失去很多樂趣，而社會流動致使社會變得無情。由於社會垂流流動，許多人物質生活富裕，但精神生活卻直線低落。人類社會中最高營養是「愛」，追求愛是人的權利，有愛才有光芒、有快樂，所以有情人人生幸福才會來。既然是生長在臺灣，我們就要認同臺灣，建立在認同的基礎上，我們對它才會有情、有愛。

卓主任最後送給大家四句話：知福惜福大家享福，人和事和社會融合，心中有愛人人愉快，處處溫暖幸福常在。簡言之，心連心步向大愛；手牽手幸福自來。

(八) 6月13日 吳娟瑜演說家主講「彩色亮麗的人生——談身心靈整合的藝術」

本次演講是由主講人與聽眾採取互動的方式進行演講。

吳娟瑜演說家談到一個人要做到身心靈內外合一，就必須要調整，但要如何調整呢？首先從人與人的關係開始著手。一個人從小到大的關係，有親子、朋友、師生、同事、雇主等不同的人際關係，但最根源的關係，是與自己的關係，如果與自己的關係都做不好的話，又如何做得好與別人的關係？所以要回歸到自己內在的生命裡，使自己關係更和諧。讓自己感到與身體有更好的關係。第二，要練習如何愛自己，愛的徹徹底底，覺得自己是很棒的，讓自己覺得人生有亮麗的感覺。第三，要來探討兩性間愛的關係，愛的關係不只是未婚的兩性關係，也包括了夫妻之間的關係，我們要學習如何進入愛的關係。

在生命中有許多事情不管能否被接受，我們都要勇敢地去面對。由此可知，身心靈的整合第一個步驟是要進入自己的身體，回到生命的原點，感謝那一刻的來臨，及安全感所帶來的溫馨。其次，要跟自己的關係更好，包括與父母的關係、與別人的人際關係。最後，要在愛的關係中學會成長，我們要學習如何疼愛自己，使自己有個彩色亮麗的人生。

(九) 6月20日 國立臺灣師範大學教育心理與輔導系 洪有義教授主講「做自己情緒的主人——談如何提高EQ」

洪有義教授談到，凡是高EQ的人通常有下列幾個特徵：首先他們了解自己的情緒，了解自己為什麼不愉快，而不會無來由的發脾氣。人都有情緒，重要的是如何疏導、處理、發洩它。一個積極化正面看待自己的人，則比較能夠自我肯定，且較有自信，能發掘自己的優點，瞭解自己的長處。人不要自卑，而要自信，但切莫自誇自大，通常高EQ的人他不固執，且對自己有安全感，對別人有信任感。至於如何創造呢，可分為下列四點：1.瞭解自己的優點，發掘長處，將其發揮出來，肯定自己。2.瞭解自己的缺點，改善自己的缺點。3.不斷的去學習，唯有不斷學習，則終有成功的一天。4.瞭解自己無法改變的，然後自我接納、悅納自己。再來，如何瞭解自己呢，提供下列五個方法：1.自我省思；2.接受別人的回饋，且虛心受教；3.接受心理測驗，以瞭解自己的能力、性向及人格特質；4.從工作的成敗與經驗中瞭解自己；5.從成長背景中來瞭解自己，即自己遇到挫折處理應變能力。

洪教授也提到大部分的情緒管理，不外來自人際與壓力兩個層面。人際關係表達非常重要，即人與人之間的溝通要合理且具體。此外，進一步培養幽默感，幽默感素有人際關係的潤滑劑之稱，幽默是冷靜的副產品。而積極傾聽也相當重要，代表對他人的尊重、關懷與瞭解。至於如何提高EQ，做情緒的主人呢？不外乎下列幾項：1.自我瞭解；2.樂在工作，樂於與別人交往；3.與環境保持良好的接觸；4.保持樂觀的心境，不怨天尤人；5.客觀評估，認可他人，欣賞他人，亦欣賞自己。

洪教授認為我們的情緒應該不要讓人左右，生活中的無奈在所難免，如何去面對，才是最重要的。改變別人，不如修正自己。修正自己後，行有餘力再去改變別人。如此，生活才會快樂，這也是提高自己EQ的方法。

(十) 6月27日 行政院國科會科學技術資料中心 劉錦龍主任主講「心靈補給(網)站之建構」

劉錦龍主任首先熱烈歡迎今天蒞臨的朋友們，一起來關心、交換心靈提昇的經驗與方法，更歡迎大家響應心靈網站的建構。隨後劉主任就六大項內容作詳盡介紹，包括：1.行動方案的緣起背景；2.行動方案的企劃構想；3.參與本行動之效益；4.自建網站所需

設備與相關成本；5.如何參與本行動；6.心靈補給參考網站介紹等。

劉主任也提到網際網路已是未來人際溝通、互動必然的時代趨勢，是不可抗拒的潮流，善加運用網路的關係、便利等特性，可為心靈互動的提昇提供絕佳的工具。至於在其效益上包括多方面：1.創造、提供參與單位內人員一個便利、輕鬆的心靈分享，心靈提昇的重要園地。2.有利於組織向心力的提昇，良性組織文化的塑造。3.與全國進行心靈提昇單位連網，進而提昇組織形象與知名度。4.藉由本網站的建構與連結，不僅可事先傳布組織活動訊息，更可保留活動紀錄，便於組織活動資訊傳布、管理與評估。5.未連網站者，可因本行動之參與，以及其減省之成本即擁有自己的網站，正式成為網路時代的一員。6.藉本活動為國人塑造一個心靈提昇的環境、機制與分享空間。

三、結 語

由本館主辦的北區名家巡迴教育講座，已圓滿完成。整個活動的舉辦獲得社會大眾的熱烈迴響與支持。在十場的公開演講中，有近1,800人參加。藉由「打造心靈補給網站行動」系列活動，結合國內圖書、資訊服務界，運用便捷的時代網路工具，提供充足的心靈資訊與對話空間，積極的為國人心靈的提昇再作貢獻。

「心靈改革」是推動國家更大格局發展的基礎動力，而心靈改革就是要導引國人建立現代化社會應具有的社會價值觀念，包括相互的尊重、關懷、守法與倫理、勤儉與整潔、注重品質與效率、溝通與和諧，培養具有責任心、榮譽感與民主素養的現代化國民。展望未來，有賴全體國民共同努力，力行心靈改革，建設中華民國成為一個精神文化與物質文明和諧發展的現代化的民主國家。

• 感謝方玉惠、林珊如、徐秋香、翁慧珊、王郁菁等
同人協助演講紀錄的整理。