



## 職場 就是生命修煉場

生命最佳的研修操練場所，不在神學院和教堂，也不在高等教育殿堂，而是活生生的家庭及血淋淋的工作職場。

在風平浪靜的海面上無法學習信心的功課，在雷電交加的大道上卻可以操練紮實的信靠和交託的功夫。

職場上的繁重任務及短兵交鋒的人性戰役，就是一個人身心靈成長「浸潤式」的學習模式，除了有自覺的吸收，也在不知不覺的層面被影響。

### 鍛鍊「透視眼」

大部分的人被困在事物的表層，未能看見這些現象背後的意義和真相。

看起來十分艱苦或糟糕的工作，也可能發現美好的一面；即使再偉大的工作，都會有不完美的局面。

25歲許下「想多看世界」願望的趙小姐，八年內輪調四大洲，33歲時當上首位台籍Club Med村長，成為來自21國、超過360名員工的最高主管。進入渡假村的第一站是泰國普吉島，馬上遇到處事不合理的主管，為了解決問題只好一肩扛下多出來的任務，結果連再上一級的主管都常越級請她幫忙。這些磨練讓她快速成長，比其他同儕更具備全方位的能力，也為八年後的勝利打下良好的根基。

### 如何自我教練「透視眼」呢？

首先願意相信凡事發生必有其意義和目的，就可能在面臨挑戰的當下心理有較大的轉圜空間。心不亂，氣不噪，就可能會有適切的回應。

再來，學習往時間線的未來端探視，極有可能預先看見現在所經歷的事，是下一步祝福的伏筆，如此，自然可以生發穩妥的心情扛起表象的難處。

最後，心中要有一個美好的期盼或目標，將眼光鎖定目標，聚焦在結果的益處上，也會擺脫事物表象的糾纏，而看見背後真實的意義。

這是心靈的眼睛，需要你自覺地操練，直到你可以自由切換內外視野。

我們並非照著世界的實況來理解，而是順著我們的眼光去詮釋，然後按這個詮釋去相信。

### 刻意親近不習慣

人類是習慣性的生命個體，習慣的總和就是那阻礙我們改變與成長的枷鎖。威廉·詹姆士說過，大部分人的心靈到了二十五或三十歲時，就像一尊石膏般僵硬。

我們習慣安逸也習慣困難，包括痛苦，所以寧願跟已知的痛苦相處，也不想面對未知的改變。

當我們選擇已鋪設好的軌道，不願意去開拓新的路徑時，我們只是順從身體的惰性

機械式運作，而靈魂將在一成不變的迴圈中枯朽，人生就失去了盎然生氣。

在這樣蜻蜓點水的日子中，上班的歲月自然就形同雞肋。

試試看從食物和服裝先開始改變。

找出一些你可以接受的健康觀點，試驗三個月左右，觀察自己身體和精力的些微轉變，培養對自己身體的覺察力和敏感度。

不喜歡的話，可以全然恢復以前的飲食習慣。

服裝風格及色彩對一個人的自我形象和自信心，起了一定的效應，同時也會影響你與他人互動的氛圍。

先試一兩套，花一些時間去感覺一下，也留意週遭夥伴的反應，真不適合就送給某些公益機構吧。

我相信這些實驗過程對你的內在，或多或少會有一些啟發和新意，形式不是重點。

當然，刻意地去面對職場上不容易相處的靈魂，這才是人生的重頭戲之一，也會是你生命被琢磨彫塑最有效的功課。

除了上帝之外，我們其實是彼此的生命雕刻家。

刻意親近不習慣，將會擴張你生命的境界。■