

自我安頓五部曲

 楊國樞

關於自我安頓，我覺得有五部曲，第一是自我活動，第二是自我探索，第三是自我了解，第四是自我肯定，第五是自我實現。

所謂的自我活動，是我們每個人要安頓自己，必須先要清楚自己究竟是一個什麼樣的人，否則會安頓錯了。

不要把生活變成例行公事，那不是生活，不是生命。生命的意義在於「生」，好好地保護這個命，把它「生」出來，活動出來。生命本身要在當下的每一剎那，都很充實的活，最後自然活出味道來，也不會特別感覺到死亡，就算會想到，也會很坦然，因為現實生活過得很充實。

藉著嘗試不同的生活，藉由自己在各方面的表現，就比較容易自我瞭解，接著就可以進一步的自我探索，想想自己是怎麼樣的人，然後進入第三步，了解自己是怎麼樣一個人；第四步是自我肯定，因為瞭解自己的能力、自己與別人對待的方式，情緒的內涵與表達的方式等，就可以接受自己是這樣一個我。當然，如果有缺點，就要改；改不了的，就要接受他是自己的一部份。

例如有人講話結巴，改不過來就接受好了，因為結巴就是我的一部份，拿掉以後就不像我了，能這樣想的話，心裡會很放鬆、很坦然。不過不是因為那是自己改不了的，別人就得接受，如果涉及別人的事，那就非改不可。

自我肯定之後，最後就是自我實現，瞭解自己有什麼優缺點，然後在生活當中把它展現出來，把自己活出來，每一剎那、每一個時刻都全心全力把自己的特點活出來。而且不羨慕別人，別人頓悟聰明，

是他的事，我不羨慕，我的聰明就這麼高，不跟他比，把自己恰如其分的發揮出來就好了。

很多人以為自我實現就是搶搶奪奪，就是出人頭地、要風光，其實是弄錯了。自我實現是一種歷程，就是此時此地活動很充滿、很努力，活得津津有味、心安理得，覺得上無愧於天，下無愧於地，那就是生命最大的光輝，生命最踏實、最重要的部分。

— 節選自法鼓文化《聖嚴法師與人文對話—平安的追尋》—



我正在了解我自己……

蕭言中工作室

與你談心

你知道自己是怎樣的人嗎？你有沒有試著去了解自己呢？很多人整天忙東忙西，忙著做學問、忙著交朋友，學會了很多事，認識了很多人，卻不認識自己，不了解自己，這不是很奇怪嗎？先學習跟自己相處，跟自己做朋友，了解自己的優缺點，才能活得踏實、活出自己。

最後超越小我與大我，成為真正平安無事、自在無礙的大智者。
真正的平安應該從個人的內心開始做起，再慢慢擴大。

學習單

一、想一想

1. 想想看自己是怎樣的一個人？

2. 你最不能忍受自己的哪些缺點或特質？想想看該如何改變？

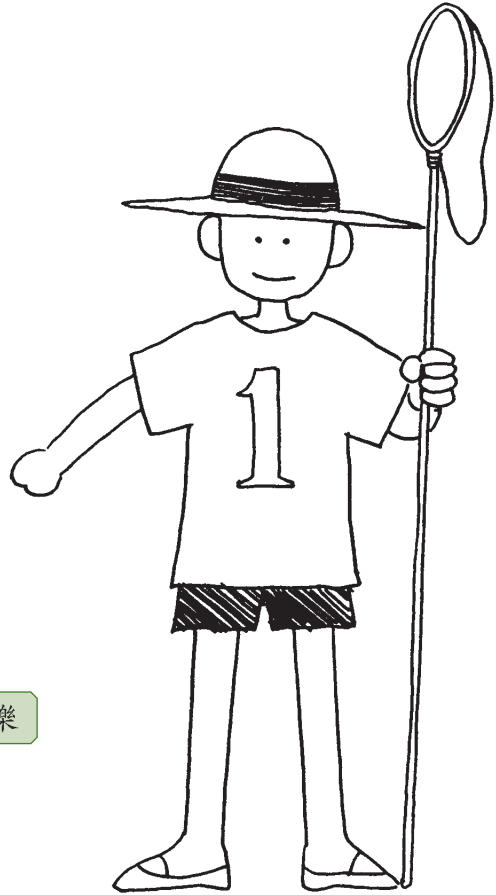
3. 看完文章後你想如何自我實現？

二、一個人該具有下列哪些特質才能讓自己成為受歡迎的人呢？在人型圖中，請填上每個你具有的特質，看看你擁有哪些優點，還需要加強哪些？（可以填上 1. 2. 3. ...等數字）

最後超越小我與大我，成為真正平安無事、自在無礙的大智慧者。
真正的平安應該從個人的內心開始做起，再慢慢擴大。



1. 瞭解自己的能力
2. 懂得善用時間充實自己
3. 喜歡嚐試各種正當的休閒活動
4. 常常會反省自己並改進
5. 懂得感恩與回報
6. 可以善待別人
7. 自己不容易受情緒的影響
8. 知道自己的優、缺點，並能接受自己
9. 時常保持愉快的心情，並能帶給他人快樂
10. 心安理得無愧於天地



家長的話

請您與孩子互相討論個人的優缺點，及如何改進的方式。

老師的鼓勵

最後超越小我與大我，成為真正平安無事、自在無礙的大智者。
真正的平安應該從個人的內心開始做起，再慢慢擴大，