

走出舒適圈「改變」成為選擇

文 / 吳欣燁

什麼是「舒適圈（區）」？最早是地理上的概念，用來形容宜人、四季如春地方，後來慢慢衍生出心理學的涵義，意指人們把自己的行為限定在一定的範圍內，對這範圍內的一切都非常熟悉，並有把握保持穩定的行為表現。

一個人的舒適圈範圍，會隨著自己的突破而不斷拓寬，但每個人對舒適圈的標準是不一樣的，在有些人的想像中，「走出舒適圈」一定是要去嘗試一些常人看來是刺激、危險的事情，但事實上並非如此，只要一件事對你來說，是全新的、陌生的，那就是對你原有舒適圈的挑戰。在生命中，有多少次，會願意跳脫內在的心理舒適圈、改變固有應對環境的模式，而朝目標前進呢？

「人往往不是根據現在的生活去選擇合適的應對方式，而是會根據熟悉的應對方式來建構現在的生活」，若明明生活已經有了改變，在沒有意識到現在的環境已經和以前不同的情況時，往往還沒走出心理的舒適圈，仍堅持原來的對應方式生活，因此，可能產生各種不適應感，而如果一個人認真在追求改變，那麼除了改變外在環境，體認到還要「改變應對環境的方式」，就是很重要的一件事。其實，跳脫舒適圈正確的說法，應該是努力「擴大舒適圈」，無論是增加自己的學識、人脈、資產，還是學習



獨立面對問題，甚至解決他人的問題，這些都在講述用「積極」的心態，面對「擴大舒適圈」的目標。

有人可能會說，我如果改變，好像就不是在做我自己，太虛偽了，但人們本來就會因不同的關係而影響當時的自我狀態，並決定個人行為，這些不同樣貌的展現，其實都是真實的自己。所以，要先能夠覺察自己、並探索環境，再來就是鼓勵自己跳脫舒適圈、嘗試改變不同的模式，或許真正你期望的道路就在眼前。人類的天性，就是在陌生危險的環境下，會自動激發拼命生存下去的潛能，但同時亦會產生焦慮、不安、恐懼等副作用，如何平衡陌生事物挑戰及舒適圈環境之間，每一個人都有最適合自己的方式，但只要是不傷害他人或自己，並對自己有幫助的事，就勇敢去做，所謂「行到水窮處，坐看雲起時」，接納我們選擇的任何結果。🙏

回話的藝術

文 / 吳欣燁

在人際關係中，理解對方問題與回答技巧方面，像是一門說話的藝術，而如何有效的溝通與表達自我意見，更是重要的課程，與其學習滔滔不絕的口才，或許應該要學會智慧的回話與問話；讓彼此溝通更無障礙。

無論工作、學校或其他社交場所，在生活中有不少機會與人溝通，然而大多數人扮演的是回答者而非提問者，回答對方時與其長篇大論發表，不如用更聰明的方式創造談話樂趣、營造和諧氣氛，例如「這家店好舒適，你常來這裡嗎？」帶著「引發對方的好奇」讓對方回應；像是「下雨了，你沒有淋濕吧？」這樣的「關心問候」則可以拉近彼此距離，不僅給對方一個輕鬆的開始，也可以讓說話的氣氛柔和許多。

除了人際相處外，在職場文化上，掌握與其對話的能力也是重要的，推薦一本《回話的藝術－有些時候你不該說正確答案，你該說的是聰明答案》一書，作者在書中不只提出說話的原則和重點，還有實際的問答題型，比起正確的答出問題，聰明的答案反而能達到有效的溝通，本書分成五個章節，包含：

1. 提供一系列回答問題的「公式」：總結時別使用否定句，改為肯定句回答會更為恰當，另外職場的回答有所謂「別人這樣問，就這樣回答」的「公式」，

讓我們可以從簡單的地方開始下手。

2. 聽出問題的「真正意思」：避免答非所問，要拿出確切根據，同時用對方聽得懂的話告訴他，最重要的是針對問題的重點去回答。

3. 讓自己具說服力：避免在回答中若帶有情緒的字眼，過度的情緒會模糊了焦點，造成別人接收不到自己所想表達的重點。

4. 找出討論沒交集的原因：藉由將問題細心分類，慢慢抽絲剝繭後才能找出真正的問題核心。

5. 得到職場認同的寫作與說話法：避免用「我」這種主觀字眼，在工作中我們必須保持客觀且專業。

工具存在的價值，就是看使用者如何去運用他，再透過自身的消化思考和運用，我們一生都在學習釋然態度和說話藝術，而所謂的機會就是這樣累積而來的，讓我們一起在人生這條道路上共同學習。🌟



人生五張表你也可以 F.I.R.E.

文／張倩菱

本書作者以過去經歷作為開場，講述年少時的種種如何影響自己，成年後對事情的判斷力，更多次提到主動去選擇工作的方向，以及勇敢轉換跑道，不斷學習新知，找回人生的主導權；作者提到要實現財富自由的理想，除了找尋高發展性的公司以及產業外，自我學習進修更為重要，並列出了人生所需的五張表單，分別為「日常支出表」、「投資交易表」、「現金流量表」、「保險內容表」及「生活紀錄表」，依照表單金額做金錢上的調度。

作者的投資心法講到，除了股票投資之外，也建議購買保險，不僅能節稅，更降低財務風險分散老年失能及照護費用。當然，這僅是作者資金投向之一；書中除了最基本的股票、房產及保險外，最重要的便是投資自己，才有競爭力爭取更高的社經地位。此外，對於自己的時間規劃與金錢流向，都需要更精準的打算，才能提早進入 F.I.R.E. 族群（Financial Independence, Retire Early）財務獨立，提早退休。

透過減少不必要的消費、投資自己、學習辨識投資機會以及用 5 張表格紀錄人生和財務大小事，或許退休從來與年紀無關，而是和「心態」及「財富」有關。👑



最後的讀書會：媽媽教我的人生智慧

文／許思婷

作者母親是致力捍衛女權的美國知名慈善家，常身體力行親往低度開發的國家給予資助，卻在某次前往阿富汗建造醫院途中，發現疑似罹患肝炎，轉送回國後，被醫生診斷出罕見的胰臟癌。由於癌細胞已擴散至肝臟，只能靠化療延緩症狀，作者與母親感情甚篤，在陪伴母親對抗病魔的過程中，開始了專屬母子倆的讀書會，書單涵蓋曾一起閱讀過的書籍，透過討論書中內容，成為日常生活的智慧濃縮，其中不乏人生哲學與生活道理，時而穿插溫馨感人的場景，令人為之動容，也從中獲得慰藉。

本書主要講述作者和母親共同閱讀的體驗，以及如何陪伴母親度過病痛的煎熬，走向臨終的寧靜歲月；他們沒有終日以淚洗面，而是透過閱讀，坦然面對死亡，深入瞭解彼此的同時，也治癒了自己。

看完這本書後，讓我開始對當下的自己進行審視和反思，尤其當感到命運不公、傷心、無助時，書中提到許多不同的書籍，都能喚起內心的共鳴，讓我們排解悲傷的情緒。很多情緒像是絕望、無助與恐懼，都相當需要宣洩管道，文字也比任何人更容易成為知己，擁有難以估計的無窮力量，能夠療癒受傷的心靈。👑

