

Global Dignity Day 2013

Reading materials

Reference:

細味人生 100 篇
李怡 著
天地圖書有限公司

一時的成績並不重要

有一個孩子多次問媽媽：為甚麼我的同桌想考第一名就考第一，自己一樣努力，想考第一卻永遠只是考第十七、八名？是不是我比別人笨？

媽媽望著兒子，沒回答，因為她不知道怎麼回答。如果她說，人的智力確實有三百六十九等，考第一的人，腦子就是比一般人靈。這樣等於對兒子說，你天資不如人，所以永遠追不上人家，無疑是給兒子的學習努力潑冷水。如果她說，你太貪玩了，你在學習上還不夠勤奮，和別的孩子比起來仍不夠努力。這樣，她又覺得給兒子太大壓力。實際上兒子已經挺努力了，平時也活得夠辛苦了，為甚麼還要增加他的思想壓力呢？

兒子小學畢業了，雖然他比過去更用功，成績也一直在提高，但仍趕不上他的同桌。有一天，他母親帶他去海邊旅行，在旅行中，母親回答了兒子自小就問了她多次的問題。旅行回來後，兒子再也不為自己的學業名次操心了，他只是持續地做好自己應做的努力。中學畢業，他以全校第一名的成績考入北京的名校清華大學。寒假歸來，母校請他給同學及家長左一次演講，以下是他講話的其中一小段：

「那次旅行中，我和母親坐在沙灘上，她指着前面對我說，你看那些在海邊爭食的鳥兒，當海浪打來的時候，小灰雀總能迅速飛起，拍打兩三下翅膀就升上天空，而海鷗就顯得非常笨拙，牠們從岸邊飛上天空總要好長時間，不過，真正能飛越大海橫越大洋的仍是海鷗而不是小灰雀。」

他講的這段話讓很多在場的母親流下眼淚，其中包括他自己的母親。

父母回答孩子的問題不容易。一個回答就改變了孩子的人生道路，他母親的回答讓他領悟到：持之以恆的努力，比一時的成績、榮耀更為重要。其實中國成語中的路遙知馬力也是這意思。

雖然海鷗的反應比起小灰雀來說顯得笨拙，但真正能飛越大海橫越大洋的仍是海鷗而不是小灰雀。持之以恆的努力，比一時的成績、榮耀更為重要。

進退 0.1

在一個 EMBA 課程上，教授提出一個簡單的數字遊戲： $1 \times 1 \times 1 \times 1 \dots$ ，乘十次，答案會變多少呢？答案很簡單，當然是「1」啦。

可是—— $1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \dots$ 乘以十次之後，答案會變多少呢？答案不太容易算。有人猜十，有人猜八……要不要用計算機算一下？答案是「2.85……」。

假如每天進步一點點，日積月累，積極、不斷地進步、再進步，那麼「乘以十次」之後，答案就變「2.85」。可是，如果每天懶散一點、懈怠一點、沒有目標、無所事事， $0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \dots$ ，乘以十次以後，答案會變多少呢？用計算機算一下，答案是「0.31」。

啊？「0.9」自乘十次以後，只剩下「0.31」呀？這，就是「積極」與「懈怠」截然不同的命運！

有人在自我生命中，加入了「正向」、「積極」、「堅持」、「永不放棄」的因素，每天努力朝自己的目標前進，即使只是 0.1，但他的成績越來越亮麗，人生也越來越豐滿！可是，如果偷懶、萎靡、沒有目標、不願積極行事，每天放鬆一點，哪怕只是 0.1，那麼他的命運不僅極普通，還有可能越來越下沉。

「不跪地，怎能聞花香？」一名攝影師說：「要拍出花的氣味，就要蹲下、跪下，以謙卑的態度貼近花朵！」

人，也是一樣，想要有精彩的人生，就必須以實際行動，積極用生命來付出！所以，「少年時要狂，敢於幻想，目標遠大；青年時要闖，要勇於行動、創新，成為生命的勇敢戰士！」因為，「上半輩子不猶豫，下半輩子才能不後悔！」

真是一題蠻有趣的數學題。

$1 \times 1 \times 1$ 意指，每天一成不變，最終的結果還是 1。 $1.1 \times 1.1 \times 1.1$ 意指，每天改變或學習一點點，最後也將聚少成多聚沙成塔。 $0.9 \times 0.9 \times 0.9$ 意指，每天偷懶一點，損失在不知不覺中變大，競爭力也在不知不覺中消失。

雖然只是 0.1 之差，但在自乘十次後，結果卻差很多。所以你的人生的選擇每天一成不變 (1)，或偷懶怠惰 (0.9)，或學習進步一點點 (1.1)，完全操之在己。

人生因逆境而精彩

曾是美國最成功的電視節目女主持人莎莉·潔西·瑞芙（Sally Jessy Raphael），她在最初二十五年的工作生涯中，曾被解僱十八次，但她咬牙苦撐，持續在失敗中汲取經驗，不讓別人的負面意見決定她自己的人生，終於取得成功。

美國熱狗連鎖店創業人貝利·柏德肯（Barry Potekin）。他曾擁有幾百萬美元資產，每年換一部新車。因投資失敗，在短短幾個星期內破產，連父母的退休金都賠進去。但他不氣餒，靠謙遜學習和求勝決心，重新出發，開了「黃金海岸熱狗店」，用心經營，沒有幾年就有了十五家連鎖店。他說：「恐懼是很好的動力」。

人生總是有順境有逆境。遇到逆境時，許多人難免心情抑鬱。

西方人形容人生逆境，說是「生命請你吃檸檬」，中文也漸引入這種說法，因為檸檬又酸又澀，並不好吃。不過，檸檬對身體卻是有益的。因此，逆境有時只是人生的考驗和鍛煉，經過逆境的洗禮，一個人往往可以因此自強。

失敗其實是過程，而不是結局，而成功的關鍵在於我們對失敗的反應。人們的智慧未必表現在直接解決問題方面，而往往表現在是否有堅忍的心力，來說服自己勇敢地面對殘酷際遇。

曾有管理學者認為，人生要奮鬥成功，除了智商（IQ）、情緒智商（EQ）之外，更重要的是有高指數的逆境商數（AQ）。逆境商數也許比 IQ、EQ 更重要，因為人生畢竟不會一帆風順。

上述兩個故事都是真事。當生命請他們吃檸檬時，他們以自己堅忍的心力去克服悲觀、消極與恐懼。他們的經歷，說明「人生因逆境而精彩」，破困境，則是通往幸福之路的加油站。

失敗只是過程而不是結局，成功的關鍵在於我們對失敗的反應。真正的智慧未必表現在直接解決問題上，而在是否有堅忍的心來說服自己勇敢地面對殘酷際遇。

命好不如習慣好

有一句話說「命好不如習慣好」，它的立意是：習慣的好壞可以迎向人的一生，好習慣是人的親密朋友，可助你成功；壞習慣則是阻礙自己發展、進步的恐怖份子。而不論你是多大年紀，甚至歲數大了，習慣仍是我們一生要面對的課題。

首要的問題是要「警覺習慣的存在」。有些壞習慣，已存在許久了，但我們對此從無警覺，比如「晚睡晚起」，比如有些人打機打到半夜三更。為甚麼別人的事業會更為成功呢？細想一下很可能與他們早睡早起，能充分利用享受陽光、空氣有關。身體精神好，做起事情腦子會更靈活，整天在打呵欠，很難有好成績。

其次，是要能「駕馭習慣的方向」。如果你已警覺到抽煙是壞習慣，晚睡晚起是壞習慣，做事沒有計畫是壞習慣，房間裡的東西亂丟是壞習慣，你就要為自己設定駕馭習慣的方向。當然，習慣是同職業相關的，比如做報紙的夜班編輯，事實上是不可能早睡的。自己想清楚自己職業的特點，再來釐定自己應有的習慣。

最後，是要「突破習慣的束縛」，也就是要有勇氣、有毅力去突破壞習慣，培養好習慣。這種突破，是要一點一點地習慣來開始的。每一小步都不放棄，就會逐漸形成適合自己的職業的好習慣。而習慣往往會決定性格，性格也能決定命運，故曰：命好不如習慣好。

命好不如習慣好，因為習慣往往會決定性格，而性格又決定命運。三個步驟，可確保自己改變或養成好習慣。

從名言中學智慧

現代人都生活得很匆忙，每天的時間都像不夠用似的。坐下來看書的人已越來越少了。但我們也知道，閱讀最能使一個人長進，不管是取得知識，或是了解人生，都可以從閱讀中得到。時間不夠，怎麼辦呢？

有個便捷的方式，就是閱讀偉大人物的格言或名句。不過，不是讀過名言就算，而是還要停下來想想，啟發各國的思考。若在早上讀，就迎來一天的智慧；若在臨睡時讀，就為你這一天畫上完整的句號。

舉其中一句古希臘哲學家畢達哥拉斯（Pythagoras）的名言為例。這句名言只簡單的一句：「學得透徹的智慧，永遠不會遺忘。」知識久而不用就會退步，而學得透徹的智慧永遠不會遺忘。這是兩者最大的差別。

智慧的語言，經過闡釋，還要在生活中貫徹。這種學習不是僅限於文字，而且還會讓你吃點苦頭而後有所醒悟。這樣自然就一輩子受用，一輩子也不會遺忘了。

智慧是甚麼？歷來有許多人談論智慧，解釋智慧，但怎樣從一些名人的談論去領悟智慧，恐怕也須要一些智慧。

許多人將「聰明」或「知識」當成智慧的同義詞。但希臘古哲學家尤里庇得斯（Euripides）說：「聰明並不是智慧」。對此，我們可以解讀為聰明的人或許可以在工作上表現優異，但只能說他們很懂得做事的方法。而有智慧的人，也能在工作上表現優異，但他們還懂得如何去感謝，如何去與人合作，如何不驕傲不自滿，如何讓事情更圓滿。聰明的人把成功歸給自己；有智慧的人與人一起分享成功。聰明並不是智慧，但有智慧的人一定聰明。

十九世紀英國佈道家斯步真（Charles Spurgeon）也說，「所謂智慧，是指知識運用得當。知識並不代表智慧；許多人知識淵博，卻因而更顯愚蠢。世上最愚蠢的，莫過於有知識的愚人；相反地，知道如何運用知識的人，才真正擁有智慧。」

所以，不是書唸的多就會變成有智慧的人，很多人都是有知識的愚人。知識是很多人智慧的結晶，但是儘管擁有了很多知識，如果不運用它，讓它成為你生活的一部分，這些智慧結晶永遠不可能成為你的智慧。

學得透徹的智慧，永遠不會遺忘。知識或聰明都不是智慧，只有懂得如何運用知識，使它成為生活的一部分的人，才真正擁有智慧。

如果世界是一百人的村莊

假如全世界的人口，按比例化約成一個一百人的村莊的話，那麼這村莊將有：

五十七名亞洲人，廿一名歐洲人，十四名美洲人和大洋洲人，八名非洲人。一百人中，五十二名是女人，四十八名是男人；三十名白人和七十名非白人；三十名基督徒和七十名非基督徒；八十九名異性戀者和十一名同性戀者；六人擁有全村財富的百分之八十九，八十人住房條件不好，七十人是文盲，五十人營養不良。有一人正在死亡，並有一人正在出生。只有一人擁有電腦，也只有一人擁有大學文憑。

看了這個比例，如果你還有甚麼苦惱與不幸，也不要自怨自艾了。倘若你健康良好，那麼你較佔人類一半的營養不良的人幸運。倘若你住房條件不差，那麼你就好過百分之八十的人類。如果你識字，你的條件就比百分之七十的人類好。如果你擁有一部電腦，及有大學文憑，你的工作條件已超越百分之九十九的人類。想到這些，那麼對任何不幸的忍耐，與對任何排斥的理解，就明顯不過了。

其他的信息還有：世上有五億人嘗過或正在忍受戰爭的危險、牢獄的孤獨、酷刑的折磨和飢餓的滋味；世上有三十億人在進出教堂或寺廟時，會受到不給人民宗教自由的政府或異教徒的威脅和施暴的危險；世上有百分之七十五的人缺衣少食，或無屋棲身。

不是說人應該自滿而不思進取，不是說應向下比較，而是說應該知足，應該對已經擁有的東西懂得珍惜和感恩。人應該力求上進，力求更上一層樓，但不要為暫時得不到或不一定可以得到的東西整日發愁，應先穩穩站定在現有的地方。此外，如果你覺得在一百人的地球村裏，你是幸運的少數人，那麼行有餘力，是否也應該對那些不幸者伸出援手呢？

如果這世界是一個一百人的村莊，你應該是最幸運的那幾個人之一。這不是說人應該自滿而不思進取，而是應該知足，且對已經擁有的東西懂得珍惜和感恩。