

See the good
提升職場正能量

江宏志

- 無憂花學堂 執行長
- 共好學苑管理顧問有限公司 執行長
- 亞歲工具機學院 執行長
- KAM股份有限公司 總經理



觀過

看別人的缺失 (No Good)
別人不一定受害
自己先受害



TEDx

對方沒有缺失
自己也受害

對方有缺失 自己受害

對方有缺失 兩敗俱傷



我是對的
這四個字最可怕





你是對的
為什麼你不快樂？

是的，我是對的！
我可以繼續讓自己滿心怨氣。
是的，我是對的！
我可以讓自己繼續憤怒。
是的，我是對的！
看看親子關係，看看自己的婚姻。
看看自己，我可以繼續對下去。





很多時候親人之間發生衝突，
不代表對方有錯，而是對方沒
有滿足你的需求。

同樣的

你也沒有滿足他/她的需求。

你要的是幸福？還是對錯？



觀過

看別人的缺失 (No Good)

別人不一定受害

自己先受害



想要不幸福的做法

翻過

SEE THE GOOD



- 有效率的事就是能更多更快更省力的事(投入與產出比率)
- 有效果的事就是對達成目標有貢獻的事(目標達成率)

A black and white photograph of Peter Drucker, an elderly man with short hair, wearing a suit and tie. He is sitting in front of a bookshelf filled with books. He is looking slightly to the right of the camera with a thoughtful expression. His hands are clasped in front of him, holding a pair of glasses. The background is a dense bookshelf with many books of various sizes.

做對的事情 比把事情做對更重要

彼得·杜拉克 (Peter Drucker)

念怨



人們為甚麼
一直講沒效果的話？

1. 忘記目標(效果)
2. 沒有新的方法

念怨

通常無法達成目標
不自覺喪失機會



念怨

你一直抱怨

又不離開

那表示現在挺舒服的

《阿德勒》



想要不幸福的做法

念怨

SEE THE GOOD





觀過 念怨

想讓自己不幸福很簡單
先挑缺失 再抱怨
肯定管用！

被怨恨的人 沒有感覺



不好的事情，別人的過失。
一遍一遍的想，這是喝毒藥。
你想一遍就練習一遍。
你的痛苦會更深刻！



念怨一遍勝過想十遍

觀過



念怨

1. 自己先受害
2. 通常無法達成目標
3. 不自覺喪失機會
4. 怨恨讓自己傷痕累累

方向
如果錯了
下車
就是進步





看見(發現/覺察)
就是改變的開始

DO YOU
TREASURE

你要如何 衡量你的人生？

哈佛商學院最重要的一堂課

HAPPY HEALTHY FORTUNE ACADEMIC LOVE CAREER

創新大師克里夫斯汀
經歷瘋狂的煎熬考驗
將錄出的企業理論
套用於生命的深刻
提出人生最重要的三
面答案，等你追尋。

哈佛商學院
最重要的一堂課

追求幸福 與生命的意義 是人生最古老的課題



幸福的人
比較容易成功

在職場 幸福是一種競爭力

哈佛最受歡迎的快樂工作學--七大黃金法則
尚恩·艾科爾 Shawn Achor



改變內在想法 就能改變外在表現

哈佛最受歡迎的快樂工作學--七大黃金法則
尚恩·艾科爾 Shawn Achor



如果我們
期待不一樣的結果
請勿重複相同的行為

SEE THE GOOD

樂元





祝福你們

江宏志

無憂花學堂 執行長

