

*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 older 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.

# 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

念夕怨  
念心

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

