

《內在原力》， 啟動自我成長 的契機

文／墨客 圖／編輯部

偶然間，在一篇報導上介紹到《內在原力 (Inner Force: The Key to Achieve Infinite Success)》一書，提及自我成長的動能；不知怎地，這種驅動我身心自我精進的力量，湧然而生。在讀完這本書之後，我感到滿滿的能量，也試著找出幾個我頗有感的關鍵章節，與讀者們分享。

一、利他

沒有內在原力的人，大多只想待在原

地接受他人幫助，或只想著利用他人，作為自己提升、前進的踏板。作者鼓勵我們運用自己的能力、心力，先照顧好自己，也要照顧好家人，不讓他人的重要性在家人之上，以至於兩邊不討好，兩邊都荒廢，又都掏空自身能量的情形發生。

換句話說，利他的心態要建立，行動要實際做出，以及隨著年齡的增長，增加利他的比例，但也要做一個像書中所說的：「懂得自我保護的給予者」一般，才不會

利他不成，反而折損自己。

如果我們存有競爭心態，那只是「零和遊戲」，誰也沒有真正獲得利益。但利他的心態不同，是將焦點放在「共贏」，把餅做大，讓大家擁有更多收穫，做到一加一大於二的效果。由此觀之，將「利他」追本溯源，其實也是幫助了自己，不是嗎？

二、成功方程式

每一個人都有自己的成功方程式，作者認為的成功方程式為「成就 = 熱忱 X 能力 X 思考方式 X 成功者的防護罩 X 人際槓桿。」仔細探究，發現其實還蠻有道理的。

此外，在以上這些因子，以及專注力、努力、在心無旁騖地投入中，還要記得替自己撐開「成功者的防護罩」過濾、阻絕負面的雜音，避免影響自己的思考方式與心態。「思考方式」取決於價值觀和態度。價值觀偏向個人的喜好與取捨；態度則為自信和意志力的展現。

換句話說，就是能保持耐性、保持正面的思考、積極的態度，於自己追求理想道路上，所遇見的挫折，他人充滿負面的輿論時，將其化為成長的養分、進步的動力。

我們都要儘可能地培養「成長型心態」，例如：「超越自己比戰勝別人更重要」。超越自己，本身就是和自我的內在競爭，不會傷到別人，只會提升自己的內

力值；因此，在這個時代，「自我的提升」或遠大於「壓過別人」。

三、無限思維

生命本是一個持續不斷累積的過程，也是一個不可能持續順遂的歷程，可是絕大多數人都忘卻，或者輕忽這一點。當我們檢視世界上所有超凡卓越者的成長歷程，一再地發現：沒有奇蹟，只有累積。

然而，如同書中所傳遞的觀念，若將這些事情的發生，都視作一種過程、一種累積、一種足以提升自己的機會，那麼，以這樣的角度去看、去詮釋、去解讀，就算無法立即看出這些事能帶來哪些好的轉變、好的影響，也能使心情不太過糾結其中，反而使自己忽略，甚至放棄尋求更好的可能性。

除此之外，每一個在生命中遇見的人，如果頻率不對，真的處不來也不要惡言相向，處得來的則是時時保持「利他心態」的與人為善，用書中所言的：「以希望自己被如何對待的方式來對待他人」般，將待人如己的平等實踐生活中，這樣一來，我們才能減少和他人交惡，無意間為自己樹立敵人的機率。

又或者，以功利的觀點來看，人生路漫漫，誰也不能篤定機遇、命運會帶領我們通往何處，以及遇到哪些考驗、哪些事。如果在需要幫助的時候，可以伸出援手的



那個人，竟是自己曾經傷害、曾經敵對、曾經水火不容的人，又叫自己情何以堪？

一個人在人脈網路中的地位不是取決於階級，而是能夠幫助多少人、發揮多少正面的力。當有一天，我們回顧這一趟旅程時，不要悔恨自己做了哪些不好的事情、沒做哪些好的事情，因為我們都曾有選擇。

無限思維看似往未來無限性地延伸，但它又好比一個循環，生命累積的延伸與回歸、利他行為的放大與縮小、人際互動的連結與反思……

“四、沒有壞事”

書中引用了一個音樂家所說的話：「四根琴弦就算斷了兩根，厲害的音樂家還是可以繼續演奏」。確實呀！就誠如我們常聽到的「塞翁失馬，焉知非福」，其實就

是這個章節想要傳達的理念。天底下沒有真正的壞事，只要我們能找出隱藏在壞事背後的好事，那麼壞事便不再是壞事，而是上天為了幫助我們、指引我們、成就我們，才做出的安排。

上天的安排一定有其用意，並且留下了線索讓我們去找到乍看是壞事之下的好事。書中也告訴我們，意念改變了，行為就會改變，習慣改變了，身體必定會改變。

這樣的說法曾經衝擊我的價值觀，雖然不是沒有在其他書中，看到類似的概念，可像我這樣曾經負面，對於生活中的挫折、心理上的失落，以及時有不順遂之感，只有磨難的生命歷程中，要找出好事，怎麼想都是天方夜譚。特別是每一次覺得自己度過了，站起來了，就又會有其他的挫折接踵而來時，更讓我無法以感謝、以發掘

美好的心態看待。這樣的信念，在我之前所看過的《逆境的祝福》一書，也有過類似的詮釋。

所以，我們換個角度去思考，「下雨了，忘記帶雨傘，可不可以轉換成正面的好事意念？」、「孩子課業成績不理想，有沒有正面的向度可以解讀？」

“五、包容與感恩力”

感恩是最強大的內在原力之一，是足以開啓宇宙無限力量的萬用鑰匙，但無法用眼睛看見，如《小王子 (Le Petit Prince)》的名言：「一個人只有用心去看，才能看到真實，因為最重要的東西只用眼睛去看是看不見的。」常懷感恩的心，也以包容的心態去面對、去看待與自己不同的他人。這是我以自己的工作經驗而言，我認為最為重要，也最為有感章節。

至於包容心，則是可以理解這社會的本質是多元，對於不同於我們的他人，都能抱持平等的態度看待，並且不隨意劃分



對錯，也不隨便替別人貼上標籤，已都是世界一份子的認知，相信不一樣，才能構成繽紛多元，以及完整。

書中也放大解讀了感恩為包容。作者提到，當人們習慣選邊站的時候，只站特定一邊的人其世界就不完整，人生就不可能達到一百分的滿分。內在原力就像萬有引力，可以穿透整個宇宙，但前提是我們不能分割人群、畫地自限。當你開始為他人「增幅」或「增福」，便是幫助了這個宇宙實現它的目的，宇宙一定會幫你，這就是自然法則，也是天道的秘密。

“結語”

內在原力，可以是一本書的書名，也可以是人生重新設定的關鍵。每個人都有自我的生命歷程，你可以是安安穩穩，一如往常的你所過的這般日子；然而，你也可以嘗試練習，從不同的心理向度出發，也許先試試如何「利他」，再試試如何「包容」，再用不同的角度去解度「好事與壞事」。當然，在這本書中，還介紹了其他幾種原力，包括「像一家公司那樣經營自己——一人公司」、「人生可長可久的工作組合——三種工作」、「人際網路放大成果的效益——站對地方」、「你是誰比你做什麼更重要——常保初心」。啟動不同的內在原力，就會開始望見不凡的自己！