

1 Week 9 選擇幸福 · 對失敗免疫

Choose Happiness & Failure Immunity

江一鴻弟兄

BillyChiang

2

箴言 28:25

凡是倚靠上帝的人生 · 要得著豐盛

詩篇 128:1

凡敬畏耶和華遵行他道的人便為有福

3 選擇幸福的人生

迷思:做出正確選擇 · 才會幸福 重擬:選擇沒有正不正確可言 · 重點是用好方法做選擇

生命設計的幸福訣竅 · 不是做出正確選擇 · 而是學會做好選擇

4 生命設計的選擇流程



5 生命設計的選擇流程



放掉不必要的選項 · 接著前進

既然做了選擇 · 就好好活出那項選擇

6 生命設計選擇流程的提醒

- 選項太多等於沒有選項
- 選項要變成選擇 · 去掉過多的選項
- 靠判斷力做選擇
- 心領神會 Grokking
- 我們想像中的選擇 · 其實不存在 · 放手前行

7 選擇幸福人生

- 迷思: 什麼都有才叫幸福
- 重擬: 幸福是放掉不需要的東西
- 設計師不會苦惱，他們不會想著要是選擇別條路會怎麼樣，更不會懊悔當初，浪費自己的未來
- 生命設計師會在他們目前正在打造，活出的生命中冒險，這就是選擇幸福的方法

8 對失敗免疫

- 人生旅途上極度害怕失敗的恐懼似乎與大眾如何定義好的人生與壞的人生有關
- 原型與體驗的用途，原本就是讓我們學習
- 一旦成為生命設計師，活在持續發生的生命設計創意流程中，就不可能失敗，每種都是學習的機會

9 對失敗免疫

- 對失敗免疫的第一階段 – 積極行動，趁早失敗，深信失敗是成功之母
- 不要以結果論英雄，生命是一段過程而非結果
- 抱持無限遊戲的心態時，不僅能減少失敗率，還能對失敗免疫
- 你仍會對遭遇挫折痛苦失落，體驗挫折不代表你的生命失敗，你永遠可以再站起來

10 失敗重擬練習

- 記錄自己的失敗
- 分類失敗:
 - 失誤 (Screw up): 通常會做對的事出現簡單的錯誤
 - 弱點 (Weakness): 一直存在的缺點帶來的錯誤
 - 成長機會 (Growth Opportunity): 是不必發生的錯誤，至少不必發生第二次
- 找出成長心得

11 別和現實作對

- 生命設計讓我們有辦法將所有的改變，挫折，或意外，轉換成個人與職業生活的助力
- 生命設計師不和現實作對，只想辦法一路推進
- 生命設計沒有錯誤的選擇，也沒有懊悔
- 只是提出原型，不停嘗試，學習心得
- 人生不是一場決勝負比賽，要學習玩無限遊戲
- 用設計師心態面對人生，永遠好奇接下來將發生什麼事

