

<<給自己10樣人生禮物>>

图书基本信息

书名：<<給自己10樣人生禮物>>

13位ISBN编号：9789861792385

10位ISBN编号：9861792384

出版时间：2012-2

出版时间：大田出版有限公司

作者：褚士瑩

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<給自己10樣人生禮物>>

前言

前言 人生很長，很多決定看起來很急迫，其實只要是好的決定，不論什麼時候開始都不嫌晚，因為我很相信只要 循著夢想的方向，畫出清楚的地圖，一定會越來越近，雖然沒有人能保證，我們都能夠到達目的地，但只要 能夠一直走在夢想的道路上，就是夢想實現。

<<給自己10樣人生禮物>>

內容概要

每個人的生命，都擁有很多禮物，但如果不打開使用它們，禮物等於是廢物！
彷彿擁有任意門的褚士瑩，被很多人羨慕與好奇，但他說：其實我只是打開我人生禮物而已！

！

小學三年級就有環遊世界的夢想，17歲就開始出發，至今未停止過。

每年飛行的哩程數就可以繞地球六圈，其實他只是將舒適圈擴大了而已。

他說，他最賴皮的一件事，就是死趴在夢想的彩虹上，因為他愛上滿天星斗的辦公室，到印第安保護區追蹤大角鹿，到緬甸當農夫，他找到合適自己的工作方式！

他給自己最高額度的健康保險就是一輩子的運動，他堅持沒有朋友比沒有錢還要不幸千百倍！

當朋友在MSN上敲說，嘿，褚士瑩，我覺得你真是這輩子活得最爽的人！

他卻相信只要做好自己的專業，就算冷門，就算不是第一名，就算不是大師，每天專心做喜歡與擅長的事，就是一個很棒的人！

太多人問他：你怎麼辦到的？

太多人羨慕他的無國界價值觀，太多人欣賞他的夢想與現實的結合力，但他卻想說：我給自己10樣人生禮物，形成了自己熱愛的生命地圖，你們一定也可以的，但最重要的是，我已經打開它！

使用它了。

<<給自己10樣人生禮物>>

作者簡介

褚士瑩 在國際非營利組織(INGO)工作已經超過十年，其中在緬甸北部山區的有機農場計劃，已經進入第十年。

從二十二年前出版第一本書開始，目前已經出版超過四十本著作，《給自己10樣人生禮物》大田出版最新作品。

擁有荷蘭水手證，過去十年來，每年至少有十週在海上度過。

當不在發展中國家和台灣工作的時候，他住在波士頓南方一個小島的海灘。

從台灣和泰國搭飛機前往歐洲或美洲時，都會擔任志工協助動物保護組織，運送流浪犬到海外的新家接受收養。

崇尚健康自然的生活方式，愛好戶外運動，但不是素食主義者，也不是非有機農產品不吃的雅痞。

不抽煙，不喝酒，最大的壞習慣是喝咖啡。

褚士瑩說，回顧他之所以成為今天的他，有三個第一次事件非常重要，將他的人生重新洗牌。他把這三次禮物稱作，「三次的歸零」，也就是把原本所知所學，拋在一旁，重新練過。

他出生於高雄，在煉油廠裡成長。

唸過台灣大學政治系、開羅AUC大學新聞系、哈佛大學甘迺迪學院，已在NGO擔任管理顧問多年。

他會十種外語，其中最得心應手的是泰文。

他覺得全宇宙最友善的是台灣人，全世界最好吃的食物是芒果，每次去都讓他很快樂的國家是巴西。

目前是英國Eco Positive環境顧問公司特別顧問、ICS碳顧問公司首席顧問、美國KPC綠色能源公司的亞洲合夥人，從二〇一〇年三年以來，籌設、管理位於緬甸北部山區面積約三百英畝的有機農場，協助聯合國CDM碳計畫設立盧安達生質能源農場，以及協助美國牧場以動物糞便製造LNG天然氣等，他常常跟陌生人介紹自己：我是快樂的NGO工作者！

<<給自己10樣人生禮物>>

書籍目錄

第樣禮物為自己出發，勇敢跨出舒適圈乞丐教我的事：第一次擁有提出問題的能力航海教我的事：第一次跨出舒適圈緬甸教我的事：第一次學會計算夢想的成本賴在夢想的彩虹上幸福感何時會停止學當一個好的外國人：學挖井的師傅學當一個好的外國人：什麼事只有外國人才能做學當一個好的外國人：台北公寓中的孟加拉美食旅行教我成為一個勇敢、仁慈的人不用當「怕輸先生」一個曼谷計程車司機口中的台灣每天活著就是一場小旅行第樣禮物找到可以做一輩子的運動養成運動習慣，就是永久的健康保險什麼是「感覺好」的人真的愛自己的話，別把自己「噴醜」陪伴身體的夥伴就是：運動一個人也可以做的運動從運動中學習什麼？

運動幫助我們排除負面思考慢活運動任你挑第樣禮物結交個互相了解的朋友想起好朋友，我也跟著勇敢起來賽馬的信念和愛爾蘭兄弟網路是改變朋友互動的方式嗎？

我的狐朋狗友經濟學如何讓自己變成「稀土」，隨時成為「好咖」什麼時候，在好友的保存名單上消失了？

一張幼稚園的畢業照朋友意見不同或吵架的時候怎麼辦？

今天明天，每一天都有新舊好朋友第樣禮物改變美中不足的能力你老了，只剩電視遙控器陪伴？

藝術的口味享用一生你的人生是假貨嗎？

黑咖啡就是不能少一滴檸檬我心目中的瀟灑男人吃到飽跟羅馬婆婆的慢食廚房沉睡的小島、有絕無僅有的生活美感天堂的另一面看動物奇觀長大的小男孩町家之戀—美好生活是培養出來的第樣禮物從Q&A學習不要因為不考就不讀，這是什麼道理？

貧民窟教你閱讀城市學會另一種角度從Q&A學習發現美麗新世界第樣禮物接納生命的擁有與失去記憶中美好的午後時光親自面對死亡，才能開始去愛你想活多久？

不愛的代價親自動手屠宰晚餐生死不容人類多管閒事老人的兒童節享受生命：向Phi Phi島乾杯！

第樣禮物著迷一件事：成為某種專家 - - 甚麼專家都可以沒有太冷門的專業，只有不專業常常被問到的十五個問題對於庸碌的恐懼：回覆一封來自二十四歲的信一篇沒有題目的作文專業，讓我們更懂得珍惜自己第件禮物「我」就是這個世界的禮物自己的時代送來送去，世界更美麗遇見天下第一美男子變男變女變成超級正常的婚禮日常的非日常風景幸運計程車第件禮物當一天用手思考的人學習用「手」思考回到舞台中心做一天古羅馬人冰島：幸福破滅的啟示手做的魅力第件禮物不要停止自我表達說故事的重要性一分鐘說清楚囚犯的自由用生活實驗來表達別讓意見走在行動前面

<<給自己10樣人生禮物>>

章節摘錄

第一樣禮物：為自己出發，勇敢跨出舒適圈 「到海外去長住三個月，做為給自己人生的禮物吧！

如果你真的很忙，只有一分鐘聽我說話，那麼我要說的只有這句。

回顧我之所以是今天的我，有三個第一次的事件對我有重新洗牌的作用，我自己稱為 - - 三次的歸零（unlearning）：把原本所知所學，拋在一旁，重新練過。

巧合的是，這三次重要經驗，都發生在歷時三個月的旅行路上，別人我無法得知，但我確信趁著年輕一生至少一次三個月的旅行，是我給自己最棒的人生禮物。

第一次三個月的旅行中，遇到很多乞丐，我之所以後來選擇NGO的道路，可以說是乞丐教我的事。

第二次是面對三十歲即將到來，我給了自己一年去航海，用慢得近乎愚蠢的方式，重新認識這個已經搭著噴射飛機一生不知道繞了幾圈的世界，我重新學會了謙卑，這是航海教我的事。

第三次，我走進緬甸，花了十年的時間，第一次學會如何計算夢想的成本，區分自我生命的「成功」與世俗眼光中的「成就」，在汲汲營營的社會競爭中，跟自己的生命和好，這是緬甸教我的事。

乞丐教我的事：第一次擁有提出問題的能力 高中的時候，第一次存夠足以當背包客旅行的一點費用，因為錢不多，能去的地方自然也無法太遠，所以選擇到南亞的印尼，這大概是我人生第一次到海外長住的經驗，雖然當年的旅行細節已經模糊不清，但每當我被問到為什麼決定在NGO組織工作的關鍵性決定時，就必須回到那個暑假。

當時為了節省旅費，常常搭夜車到目的地，不但節省白天花在長途交通上的時間，也省下了旅館的住宿費。

或許這樣的克難旅行方式，讓我看到即使印尼當地的中產階級也看不到的貧困景象，每天早上當火車或是巴士停靠在車站，我一推開門迎面而來迎接我的，不是燦爛的朝陽，也不是清冽的空氣，而是一雙雙伸出來向我乞討的小手。

我心想如果不給錢的話，是不是代表我就是壞人？

但，給錢就一定表示我是好人嗎？

「可是給了你，我自己就沒有了。

」我聽到自己跟自己說。

「我也是辛苦工作，才好不容易存一點錢來旅行的，為什麼你跟我要，我就一定要給你？

」我感受到自己的內心浮起一絲不悅。

但是看到三歲開始每天挑水的孩子，他的窮真的是因為來自懶惰嗎？

而我真的是比較勤勉嗎？

還是我只是比較幸運，生在一個即使只領最低薪資也存得了一些錢的地方？

如果我要給的話，該給甚麼？

是錢還是食物？

是鉛筆還是礦泉水？

我要給錢的話，該給多少才叫做適當？

如果我手邊的餘錢只能給一個人，我該給誰？

是不是殘障就一定比好手好腳的更需要？

是不是瘦弱的，衣服破爛甚至赤身露體的，就一定比較可憐？

是不是年齡越小的乞兒，就越值得施捨？

那麼抱著孩子乞討的媽媽呢？

那個女人真的是孩子的母親嗎？

那麼年老的呢？

今天我就算把所有家當給了，那你的明天呢？

後天呢？

明年呢？

<<給自己10樣人生禮物>>

後年呢？

如果長期來說，幫不上忙，是不是現在也就乾脆不要給…… 一波一波的乞討者，就像海浪那樣在人潮中向我襲來，而許許多多的問號，打進我年輕的腦袋裡，破碎難辨，卻又確實存在，那年夏天的旅行，並沒有給我任何答案，相反的，卻給了我很多的疑問，我當時甚至以為那是一場很糟糕的旅行，才會遇到這麼多乞丐，但是十年之後，當我下定決心，要離開科技產業進入NGO的時候，才發現那個夏天對我的影響是什麼？

剛開始的害怕是甚麼？

疑問又是什麼？

如何學會觀察別人，卻不去做價值判斷，又如何學會感動，如何接受陌生人的善意。

在我的腦子裡面醞釀了十年，終於成為一個改變我生命的大件事。

雖然到今天，對於面對乞丐到底應該不應該伸手，仍然沒有絕對的答案，但是我卻很清楚，如果NGO用得恰當，就可以用有制度的方式，集中資源幫助自己想要尋求改變的弱勢者，而在這過程當中，我自己在很多方面，也成為受益人。

當然，這十年之間，不代表我不吃不睡，整天就在想這個惱人的問題，實際上，這十年的年輕歲月，我一面讀書，一面工作，一面旅行，毫無間斷，也毫無後悔。

趁著年輕去旅行對生命的意義，可能超乎自己當時的想像，即使讓人避之唯恐不及的乞丐，也引發我去思索平常從來沒有想過的問題。

答案是甚麼，甚至這些問題是不是有答案，我後來逐漸明白，反而不是那麼重要，重要的是，我開始學會問學校沒有教、考試也不會考的問題—關於生命與幸福。

* 最近跟大學時代，一起蹺課去印度、尼泊爾沿著喜馬拉雅山腳旅行的好朋友Kate聊天的時候，她提醒我一件往事。

有一天，在喜馬拉雅山區，我們兩個在分岔路口，對哪一條才是回湖畔的小旅館正確的路，出現了無法說服彼此的歧見，最後我們決定分道揚鑣，各自走自己所選擇的山路。

過了幾個小時，我在旅館一直沒等到kate，天快黑了，讓我非常擔心，於是繞回原路去找人，到了分岔路口的時候，我抱著姑且一試的心態，向一個沒有雙臂，體型非常瘦小的乞丐問路：「你有看到我朋友嗎？」

「有啊！」

他說。

我聽到他這麼說，不論是真是假，心都振奮了一下。

「她一個人嗎？」

我又問。

「不，她跟一個男人在一起。」

我一下子緊張起來，「那個人是誰？」

你記得他的長相嗎？」

「記得，」乞丐哈哈笑說，「那個人就是你啊！」

當時我氣得拳頭都握緊了，巴不得一拳把他打下喜馬拉雅山谷，可是他說的話又確實不假。

就在我瞪著乞丐生氣的時候，Kate若無其事的從山下的小徑走下來，可能還哼著歌，手上握著一小把白色的野花之類的，見到我要找的人出現了，這個乞丐立刻提出要求，希望我帶他一起走。

「你的意思是，帶你到山下嗎？」

我問。

「哪裡都沒有關係啊！」

你不論要到哪，就順便帶著我去。

這一聽，我也傻住了。

「我……我……我要怎麼帶著你呢？」

我結結巴巴的說，眼神飄向Kate那邊求助。

她不但沒有要幫助我意思，反而表現出對我們兩個的對話非常感興趣的樣子。

「很簡單，你就將我像一籃水果般帶走，就好了啊！」

<<給自己10樣人生禮物>>

」我心一震，為什麼一個活生生的生命，會央求另一個陌生人，把自己像一籃水果那樣，隨便帶到哪裡去都好呢？

我有點困惑又有點生氣地拒絕了，拉著Kate繼續上路，但那麼多年以後，她提起這件我已經完全忘記的往事來，呵呵笑著彷彿昨天才發生似的。

從小到大，我們都被教導著要如何用正確答案回答大人問的問題，不知不覺，失去了對看似不怎麼重要的小事，提出問題的能力，但在開始旅行之後，我又像孩子那樣，腦袋裡隨時充滿了許多的問題，有的有答案，大多數則沒有，但努力去解答各種不用考試的問題，也可以是件很棒的事。

那一次的旅行，就像其他的旅行那樣，我們途中遇到了許多的乞丐，多到無法假裝沒有看到的程度，或許，在我們年輕的生命裡，都刻劃下不可磨滅的印記，當年的兩個好旅伴，Kate放下澳洲雪梨拿到的建築碩士光環，放棄記者的工作，成為一個理直氣壯的單親媽媽，理直氣壯的在一個叫做台灣西恩的基督教機構，幫助未婚媽媽跟陷入法律邊緣的外籍配偶母親諮商、看顧，也為這些棄兒和未婚媽媽們建立了庇護所，用很快的速度了解收養流程，並且安排台灣當地以及外國家庭收養這些孩子。

另一個旅伴Mitchel，藝術學院碩士班後當過電視台記者、大學兼任講師、在誠品書店擔任網路部門的市場總監，後來大部分時間待在北京工作，擔任國際中文版的時尚雜誌主編，但是還是無法忘情旅行，有一年夏天在青海湖開店圓夢，結果店被政府收回去開不成了，便開始拍電影，成了「殺手歐陽盆栽」的編劇。

我們這幾個老朋友，大概都是其他人眼中生活相當有趣的人，同樣的旅行經驗，卻帶著我們走向三條看起來似乎完全不同，卻又某種程度上非常相似的築夢之路，我想起我們三個人，在從尼泊爾跨越印度邊境的那天晚上，因為印度的海關要等早上才開門，所以我們住在尼泊爾境內的小村莊

，Mitchel跟Kate那晚吵了一架，原因是村子裡天黑後沒甚麼東西吃，Mitchel肚子餓了非常覬覦Kate背包裡那條在加德滿都買了卻一直沒吃的巧克力奶油夾心餅乾，Kate捨不得吃，說要留到「很特別的時候」才可以打開，硬塞給了他另一條草莓口味的，結果當天晚上，Mitchel竟然發現Kate悠然自得地把那條巧克力餅乾，通通拿去餵一條路邊的流浪犬，當場氣壞了。

「因為這是我生平第一次，遇到我不害怕的狗，當然是很特別的場合啊！」Kate理所當然的說。

這些點點滴滴的小事，至今回想起來，仍然讓人會心一笑。這些點滴，都是試圖回答我們自己對瑣碎的日常生活所提出的疑問，有愉快的成分也有恐懼，有歡樂當然也有哀傷，但提出這些看似不重要的問題，跟找到這些問題的答案，可說是同樣重要，小問題可能會帶來大答案，在喜馬拉雅山腳的分岔路口那天，我們都做了不同的選擇，當時以為只有一條路是對的，後來才發現只要知道最後的目的地，隨便怎麼走最後都會到，或者就像那個希望我把他像一籃水果般提走的乞丐，就算不知道要去哪裡，只要有足夠的信任，就算不知道方向其實也沒有關係。

人生比我們想像的更簡單。

這個小小的決定終於到後來有一天，我們長大以後，變成各自的世界觀，各自看待世界的角度，也決定我們成為一個甚麼樣的人。

航海教我的事：第一次跨出舒適圈 美國Men's Journal雜誌的記者Steven Russell，在採訪維京集團的總裁李察·布萊森（Richard Branson）的時候，問他如果可以給年輕的自己一個忠告的話，那會是甚麼。

「我會告訴我自己，多說一些Yes。如果多說Yes的話，人生就會更加豐富、多彩。

（I will tell myself to say yes a lot more. Life is far richer and more exciting if you do.）」對沒有十足把握的事情說Yes，就是踏出自己的舒適圈（comfort zone）。

教育學的「舒適圈理論」，意思是形容所有人都生活在一個無形的圈子裡，這圈子裡面有熟悉的環境，與認識的人相處，做自己會做的事，所以我們感到很輕鬆、很自在。

一旦我們踏出這個圈子的範圍，馬上就會因為面對不熟悉的場合，自在的程度降低而感到不舒適，很自然的想要退回到舒適圈內，這解釋了很多時候，我們為甚麼會選擇說No，而不是Yes。

衣索比亞的餅 從學生時代開始，一次又一次或長或短的旅行，我認為自己已經刻意跨出舒適圈，讓自己有機會克服不同的挫折與挑戰，畢竟跟一般舒適圈很小的上班族比較起來，我不怎麼擔心

<<給自己10樣人生禮物>>

錢不夠（錢再賺就有了），會害怕請了三個月長假回來找不到工作（工作再找就有了），旅行讓我很容易就克服了這兩項擔憂——只要讓自己成為一個有專業的人，「生存」就變得很簡單了，錢不夠的話總是再賺就有，工作沒了的話總是再找就有。

但我當時沒有發現的是，旅行會上癮，也會形成一種安適的規律，每到一個城市，我會找到一家青年旅館住下來，選一家街角小店每天去喝咖啡坐著，交幾個旅人做為新朋友，習慣幾樣新食物，為日常生活找到新的規律，按照這樣的方式，走遍全世界並不是甚麼問題，但當別人認為我是旅行達人的時候，只有自己知道，我只是舒適圈變得比較大而已，但知能的發展及進步都變得越來越慢。

當我放棄米飯跟麵食，學習每天吃衣索比亞的傳統主食「英吉拉（injera）」，一種用衣索比亞畫眉草（teff）的種子磨麵做成的煎餅度日，發現就算這樣下去好像也不如想像中那麼痛苦時，覺得是件有點了不起的事。

畫眉草在亞洲也有，高過腳背、像小軟草一樣的植物，是不折不扣的雜草，其他地方頂多拿來作牧草，但是衣索比亞人三千年來卻將這些一粒粒比芝麻粒還小很多的小草籽當做主食，有黑、白兩色，白色為上品，黑的比較便宜。

草籽的顆粒磨成粉，然後加水和成麵團，放在蘆葦編的大圓筐裡攤開，蓋上蓋子放兩三天，待發酵後拿出來一蒸，就成為圓圓的、軟軟的、酸酸的、佈滿細洞有點像掉進水裡的海綿蛋糕或台灣「發糰」。

英吉拉同時也是餐具跟桌巾，吃的時候，各種煮乾像印度蔬菜咖哩的WOT（調味汁）一坨坨放在大大圓圓的英吉拉餅上，必須用手撕一片餅，每口沾一點WOT抓著吃。

一開始無論吃再多也沒有飽足感，因為一張張英吉拉餅鋪在桌上，不像吃一碗飯或是一盤麵，份量完全無法拿捏，這時才發現即使覺得理所當然的「一人份」基本觀念，也有可能因為換了文化環境，而完全失去衡量的能力，不是吃得太多肚疼，就是吃太少半夜餓醒。

時間久了，英吉拉吃著吃著竟也就習慣了，餓了就撕一塊餅沾點醬汁吞下去，不餓了就停止，等餓了又再吃一點，終於到有一天，明確知道了吃多少英吉拉餅，是一餐的正確份量。

於是，我的舒適圈，就又大了一點點。

當我第一次到蒙古的大草原時，也有類似的迷失。

突然發現在一望無際的大草原上，沒有樹或是房子當做座標，我完全失去了距離感，看不出來降落在草原上等著我的小飛機，究竟是在兩公里，還是二十公里外。

照映在前方如茵綠草上白雲的圓影，究竟是只有雙臂打開那麼寬，還是比一個村子還要大。

吃了很多英吉拉餅以後，我體悟到一件事：當許多人認為李察·布萊森選擇一次又一次挑戰熱汽球環遊世界，不過是個錢太多沒地方花到處找刺激的紈富家公子時，我完全可以理解，到了一個程度，人要挑戰的不再是外面的世界，而是自己的舒適圈。

我的舒適圈是陸地，所以我終於向航海說Yes。

跨出舒適圈，我會緊張，但是並不害怕。

森林也是我跨出舒適圈的方法 雖然海洋是我的最愛，但是幾對森林也是很有感情的，最難忘的一片森林，是早期開始接NGO顧問計畫的一個案子，目標是到大峽谷的美國印地安部落保留區去解決受保護的大角鹿（ELK）過剩的問題，因為大角鹿體型很大，速度又很快，夜間開車時，如果正好在路上，受到車頭燈的驚嚇，會不知所措，因此造成很多車禍，可是部落的傳統是，每戶人家每年只能獵捕一頭大角鹿，皮毛拔取後做家用品，鹿肉則製成肉乾食用，問題是大角鹿很大，肉質因為沒有脂肪所以乾澀，怎麼樣也稱不上好吃，因此一頭鹿的肉，全家人吃一年也吃不完。

在接觸這個計畫的第一階段，我天天必須跟著大角鹿的行動路線，用以推算族群的正確數目，在這過程當中，才知道大峽谷底部的森林，印地安部落認為是祖先先靈安息的地方，所以不能隨便進入，但卻有不少魯莽的觀光客，罔顧部落文化的禁忌，在這裡泛舟跟健行，還好數量並不多，所以大峽谷底部的森林，保留著完整的生態系，我也才意識到，像大角鹿這樣的大型草食動物，在自然生態系遭到破壞時，會成為首先消失的物種，反思台灣的森林，就非常缺乏野生的草食動物，這帶給我很大的啟示，後來在緬甸山區根據樸門（Permaculture）農藝設計的原則進行有機農場的這十年，也特別在意草食動物的生活空間，當我們每年在收成後的田地，都需要驅趕獵鹿人，表示野鹿跟山羌都沒有在這片森林中因為開發而缺席，讓我很欣慰。

<<給自己10樣人生禮物>>

<<給自己10樣人生禮物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>