

113102332 林怡靜

《內在原力：9個設定，活出最好的人生版本》，作者：愛瑞克、出版社：新樂園出版社、出版年：二零二一年。這本書探討如何透過內在影響力來提升自己與助人的書籍。書中提到「內在原力」的概念，源自於《星際大戰》中的「原力」，但在這本書中，他指的是一種影響力，可以透過有形的方式（如文字或肢體溝通）或無形的方式（如同理心或慈悲心）來影響他人，進而幫助彼此完成某些事情。在老師的導讀過程中，她以分享的方式與我們交流，並重點介紹了四個設定，「一人公司」、「三份工作」、「沒有壞事」以及「利他共贏」這四個設定，每一項都讓我獲得深刻啟發，並在不斷探索中找到提升自我的途徑。

「一人公司」提醒我們應像經營企業般管理自己，成功不在於外在的標準，而在於你想成為什麼樣的人。查理·蒙格曾指出，要擁有夢想，首先必須讓自己配得上它。這使我在熱衷汽機車保養維修領域，不斷精進技術，期望有朝一日能創辦自己的維修廠。

「三份工作」的理念則分為賺錢工作、無償奉獻和自我實現三部分，告訴我們除了追求物質回報，更需在奉獻和熱情中獲得持久的快樂，每項工作都是成長的契機。

「沒有壞事」則讓我們在面對挫折時，學會從逆境中發掘成長的機會，而「利他共贏」則強調在幫助他人的過程中，同時拓展自身的視野，構成一個完整的成功公式：思維方式 x 努力 x 能力 x 成功護盾 x 人際槓桿。這讓我明白，真正的成功需要從多方面全面提

升自我。

然而，面對學業、人際關係、家庭與未來職涯的壓力，我時常陷入自我懷疑與內耗，甚至開始質疑自己的選擇是否正確。就在這時，我的知己曾語重心長地對我說：「無論遇到多少困難，都不要忘記當初的熱情與夢想，每一次挫折都是讓你變得更強大的機會。」這句話如同一道光，讓我重新審視自己的信念，也幫助我找回前行的勇氣。

作者的開導與知己的勉勵相輔相成，讓我更加確信：「內在原力」不僅是一個理論概念，而是一種貫穿生活的態度。當我再次問自己：「我想成為什麼樣的人？」這個問題時，答案變得更加清晰——即使面對挑戰與困難，只要保持初心，持續努力，每一次跌倒都將成為成長的墊腳石。正如古希臘哲人里斯多德曾說：「我們的重複行為造就了我們，所以卓越不是一種行為，而是一種習慣。」只要堅守初心、腳踏實地，每一個小步都將累積成未來成就的基石，讓我最終成為那個心懷夢想、勇於突破自我的人。