

告訴我 你的故事

我喜歡用「告訴我，你的故事」與新的客戶或朋友開始互動。我不會幫助他們決定該講什麼，讓他們自己決定要分享什麼。從他們分享的內容以及敘述的方式，我看到了他們所認識的自己。

撰文／陳郁敏·視覺／XOXO·圖片來源／陳郁敏

當《魅麗雜誌》邀我寫專欄，我想

了想，跟自己說「是時間了」。我確實有很多故事可以跟大家分享：分享我實踐幸福、快樂人生的旅程，也邀請大家一起參與學習實踐的過程。做為這一代的女性，我們的生活和上一輩的女人完全不一樣。當我們談到幸福快樂時，工作和生活是分不開的。不只是家庭、孩子，我們有自己的工作及事業，經濟獨立，經營獨立的人生，所以如何愛自己、充實自己、發揮自己的潛能，

在實踐幸福人生的過程中愈顯重要。在我的書《漣漪詞》中談了不少如何認識自己。有些成長必須經歷挫折和痛苦，但認識自己並不一定總是痛苦的事件，這個過程也可以是段很棒的旅程。我希望在《魅麗》的專欄，不僅只是探討如何認識自己，更重要的是如何創造和實踐我們想要的人生。

我喜歡用「告訴我，你的故事」與新的客戶或朋友開始互動。十個人中有七個

的第一反應是「我該講什麼？工作背景嗎、還是成長環境？」其他三個會說：「沒什麼好講的。」我不會幫助他們決定該講什麼，而是讓他們自己決定要分享什麼，從他們分享的內容以及敘述的方式，我看到了他們所認識的自己。

告訴我我的故事

我是馬來西亞人（到現在還是不習慣把自己稱為華僑。我視自己為華人，雖然

做為這一代的女性，
我們的生活和上一輩的女人完全不一樣。
當我們談到幸福快樂時，工作和生活是分不開的。



我知道從台灣人的角度，我是華僑），在一個傳統的華人文化環境長大，從小受中文教育。中學時候，我參加國際文化交流計畫（註一），被送到澳洲昆士蘭一個種甘蔗出產蔗糖的小市鎮 Finch Hatton，跟當地的一個白人家庭生活了一年。那一年開啟了我多元、開放的世界觀，這對我未來的發展有很大的影響。跟我同一屆的交換學生來自芬蘭，德國，巴西，泰國，美國，日本，我第一次意識到「自以為是」只是自己的標準，我從小習慣早餐吃熱食，但發現澳洲家人喜歡冷冰冰的牛奶麥片。從小被教育內褲要自己每天洗，澳洲媽媽覺得奇怪，要求我跟大家一樣，把所有髒衣服連內褲一併丟入洗衣籃裡，籃子滿了就用洗衣機一次洗好。

我在紐西蘭念大學，雖然美國和澳洲的大學都考上，但紐西蘭的學費相對是最

低的。家境雖然不是很好，家人尚能負擔我的學費，而我自己必需打工賺取生活費。我記得，每個星期五在一家高級的中國餐廳工作，星期六、日就在一家港式飲茶餐廳打工。生平第一次穿紅緞旗袍就是在這家飲茶餐廳。餐廳主人對我很好，可以打包剩菜，所以大學四年都有中餐吃！每逢暑假，我什麼零工都做，做過油漆工、飯店的清掃人員，也在工廠打過工。最可笑的是為了賺錢，知道自己會暈車，還是報名在公車上做田野調查，兩個小時都撐不住就開始嘔吐了，經過那一次，我才知道該選適合自己能夠勝任的工作。大學時期說來有很棒的生活經歷，這包含我在大學還沒畢業就結婚，那時候覺得是最對的決定。七年後，我與紐西蘭籍的前夫離婚了，當時我的婚姻在經歷三個國家

（紐西蘭，新加坡，香港）的生活後無法走下去，也因此，我比別人晚了很

多，到了快三十歲，才以一個單身女子的身分開展自己的職業，學習怎麼談戀愛、約會，怎麼找到愛。我感恩上一段的婚姻和接下來的多位男朋友，讓我從這些戀情關係中越來越認識自己，越來越懂得愛自己和愛別人。現在我生活中有個愛人，每天都有機會學習如何維繫愛情的熱度，建立更成熟的愛情關係。

Who am I?

二十到三十歲的階段，我在婚姻中碰撞找不到自己。當時很幼稚地覺得丈夫愛我就要讓我快樂，而讓我快樂的方式就是迎合我的需求，但是連自己要什麼都不清楚的情況下，丈夫怎麼做也滿足不了我。

三十到四十歲是我認識自己的階段，透過事業的發展而認識自己。那時我在跨

國企業表現受到器重，很快地從高潛能員工升遷到管理職務，接著公司派我到世界各地，成為外派（Expat）的高階主管，學習跨國公司的企業文化及區域整合的經營策略。過程中碰到很棒的上司，也有反面教材的上司，在這些很豐富的職涯中，我也經歷瓶頸，也曾迷失過，我選擇離開職場兩年，放逐自己流浪天涯，探索自己想要什麼，也因此開始實驗如何自我實現。在那兩年的放空，我給予自己時間，面對自己。記得我在秘魯的馬丘比丘獨個兒坐在樹下，遊客都下山了，寫下理想男人的條件。這是我第一次真正面對自己，不再寫那些「英俊瀟灑，幽默風趣，長春藤大學畢業，事業有成」理想男人的標準，我坦誠的面對自己，列出適合我的，屬於我自己的Mr. Right的條件。所謂坦誠面對自己，也就是看清自己如何成為心目中Mr. Right的Ms. Right。

當我們最基本的價值觀、最基本的角色，能很和諧地融合，對真實的自己也才能感到自在。整合的過程有很多不確定性，這就像是一個旅行，一步步邁上自己想像的生活。



陳郁敏

企業教練，作家，《漣漪人基金會》共同創辦人
美國賓州大學正向心理學碩士
相信善的漣漪沒有疆界，積極正面的價值觀是充滿感染力的，為了推廣「漣漪人效應」概念，2003年推出漣漪卡系列產品
著作：《漣漪詞》
漣漪人專頁www.facebook.com/lianyiren

家庭作業 Assignment

1. 延伸閱讀：閱讀《漣漪詞》p.91-98，學習如何實現真實的自己。
2. 告訴我，你的故事。如果你願意做這個作業，歡迎寫信給我。在寫你的故事的過程，你會開始更認識自己。這個版本你喜歡嗎？有更正面樂觀的版本嗎？接下來的故事會是怎麼樣的？
3. 邀請所有魅麗雜誌的讀者寫信給我。不管是發問也好，或是分享意見，我都期待與歡迎。有互動就有參與，我們一同參與實踐幸福快樂的人生。

lianyici@gmail.com

除了在愛情方面有突破，事業方面我很幸運地在二〇〇一年接觸到專業的教練學（Coaching），學做教練。發現它好像是為我量身定制的事業，完全結合了我個性，天賦和能力的優勢。

How do I connect all the dots~.

邁入四十歲進入整合的階段，我開始察覺工作與生活不同領域經營的點，慢慢地連接起來。擔任跨國大型企業高階主管的教練，這份工作專注於企業對績效的期望，我著重提升這些主管的表現，帶出他們最好的一面。除了跟企業合作的工作，我寫《漣漪詞》、出版漣漪卡、推廣肯言（affirmation），每張卡片都印有自我肯定的對話，幫助我們面

對改變時建立信心。

生活方面，我在香港住了二十多年，從來沒有想過搬到台灣。二〇一二年我決定把生活重心搬到台灣，除了因為愛上一位台灣男人，還有一個因素就是三年前偶然的機會認識台東都蘭，愛上了這個地方。我慢慢地調整自己的工作與事業，逐步實現了在台灣定居的決定。在台東都蘭，我學習如何跟大自然建立永續和諧的關係，我也在那裡創立《更快樂體驗營》（註二），為有心而且已準備好的人創造一個可以探索自己，放空自己的機會，也藉此在當地創造更多有意義的工作機會。二〇一二年，我更嘗試把我成長的中西文化結合、多元的生活風格，呈現在我接手經營的非零餐廳（Nonzero）。

最興奮的是能跟《肯言》朱平先生共同創辦《漣漪人基金會》，幫助更多有心而且準備好的人，用微型創業來創造實踐自己想要的人生。

在現階段，我正處於一個用全面的角度（Holistic）整合自己的嘗試，當我們最基本的價值觀、最基本的角色，能很和諧地融合在一起，我們對真實的自己才能感到自在。整合的過程有很多不確定性，我認為這就像是一個旅行，一步步邁上自己想像的生活。所以，這正是我決定寫專欄的原因，把自我實現的整合過程和大家分享。

註一：AFS Exchange Program <http://www.afs.org>

註二：更快樂體驗營（Happier Retreat）
<http://www.dulanretreat.com>