

【如果你想改變命運，一定要從提升心智開始】

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2022年9月20日 上午10:39

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

心智才是拉開人與人之間距離的核心關鍵，心智的提升一共分為以下七個階段，你先看看你處在哪一個階段：

第一個階段

你對自己的言行毫無覺察，一切行為完全依託本能，我們叫做動物本能階段，對自己完全不自知，就是說話辦事不過腦子，希望說的不是你 😊。

第二階段

你開始關注自己行為背後的原因，會思考自己為什麼會這麼說、為什麼會這麼做，凡是懂得思考了，我們叫做自我反思階段。處在這個階段的人，他不會再抱怨外在的人和事了，開始全方位的反思他自己。當人學會反思，他將步入一個偉大的開始。

第三階段

逐漸接納自己、減少內耗，心態趨於平和穩定，自我與本我沒有對抗，我們管這時叫做掌控情緒階段，這個階段的人，基本上不會由情緒控制自己，會變得非常理性。一切外界的干擾、評價、諷刺、嘲笑，都不會對他產生任何干擾。他只專注做好自己。

你能看到這，你已經很不簡單了，說明你已經進入第三階段了。

第四階段

經過長期的自我覺察和自我反思以後，行動力開始越來越強，加上時間管理和心態管理，會變得越來越自律。由大腦有意識的控制，行為異常的專注。行動的部分，會由行動證明他的思考，執行力超強。我們把這個階段，叫做知行合一。

第五階段

進入極致專注階段，對要達成的目標及結果，進入完全瘋狂和癡迷，我們把這個階段叫做專注忘我。進入這個階段的人，會迸發出超強的領袖智慧和魅力。

第六階段

生命力及創造力逐漸增強，內心會不斷湧現出慈悲，這個階段我們稱做為利他之心湧現，進入這個階段的人，開始真正明白，諸惡莫作、眾善奉行。利眾者眾人利之，身邊的一切

資源，都將會源源不斷的向他靠攏。

最後一個階段第七階段

我們稱為開悟覺醒，到了這個階段的人，他會找到他自己生命的使命和目標，然後專注、恆久為之奮鬥一生，我們把這個階段的人叫找到自己。他也真正知道了我是誰、我從哪裡來，想好了要到哪裡去。

七個階段，自我覺察、自我反思、掌控情緒、知行合一、專注忘我、無我利他、找到自己。

建議你反覆多看幾遍，好好體會一下。😊

摘自《御書房》臉書

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**線上捐款給學校：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

本單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

校友證網址：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972