

# 從山道猴子的一生 看自己的生活

《山道猴子的一生》是一個短篇故事，描述一位年輕人因虛榮心膨脹而在感情中迷失自我的悲劇。為了達成「理想」中的生活，明知道自己做不到，也要用利率超高的車貸、超額信貸，來打造可能成功的自己，因為主角始終認為只有擁有這些，才能吸引異性和社群粉絲，自己才有價值，但這一切都是幻象。暑假期間，這部影片迅速爆升觀看流量，多數影評人認為，之所以這麼多人觀看且引起名人在各平台論述，是因為影片觸及許多人隱藏的自己，可能是靠著向週遭親友炫耀物質生活的虛榮自己；可能是為了經濟壓力窮忙而失去生活品質的自己；可能是為了高傲的自尊，無意間在言語與行為間踐踏朋友的自己；更可能是談感情的過程中，一味的用外在物質維繫愛情，或情緒勒索伴侶的自己。你呢？看完影片，你想到些什麼？主角像大家一樣期待過著理想生活，但卻因為偏差的價值觀與一連串錯誤的決策，讓自己偏離理想生活的軌道。

要如何朝理想生活邁進，如果你聽膩了時間管理，不想把生活過得只有念書或玩樂，讓我們試著從「人生的完整性 (Integrated Life)」開始，打造屬於自己的理想生活！

## 從五個面向

# 向你心中的理想生活邁進

### 好好的認識自己

首先，讓我們先跟自己的心聊聊天。你真的了解自己嗎？你知道什麼事物會使你感到興奮，並願意花費無限熱情去完成它嗎？試著寫下學習、生活時令你感到開心、興奮的事，並有意識地培養它，將它放大。透過檢視你的生活面貌，把興趣融入你的學習事項與生活日常裡。

### 有意識地設計自己的生活

當生活面對問題或是挫折時，試著用不同的立場和角度去面對它，所謂設計生活，代表的是用各種開放的態度嘗試各種方法，替自己的生活展開實驗，這個方法行不通，讓我們用實驗的精神，嘗試另一種角色、方式，有意識地開展出自己想要的生活狀態。

### 好好的生活在當下

全心地去體會當下的感受，不論是來學校的路上、早餐、午餐或是同儕之間、或走路的當下，捨去手機及其他雜念的干擾，把握每個時刻，專注的活在當下，把全身毛細孔打開，感受身體、感受各種情緒，那些都是豐富你的人生與生命的經驗。

### 有目標的行動

學習活在未來，不是為了讓自己活得充滿壓力，而是讓今日的自己有方向，活得更更有節奏、更有目標。讓自己活在未來的目標裡頭，階段性的規劃可幫你釐清現在的迷惘，給出努力的方向。

### 保持開放心態

改變是常態，如何在不斷變換的時代裡，保持開放心胸，用不同的方式向自己的理想生活邁進。

全文整理自網路資訊