

把握當下 活出好故事

資料來源／摘自采實文化《把自己活成好故事》



如果沒有當初的你，就不會有現在的你！
人生不只是一場電影，更像是一齣連續劇；開場越是悲慘，結局就相對精采！紀錄片導演黃瑞仁集結課程及實務精華，將「故事力」套用於個人的自我成長課，出版新書《把自己活成好故事》，激勵大家，把握每個當下，活出屬於自己的好故事！

生活中，人們很容易受過去的回憶而苦，也為未來而擔憂，多數人都會給自己的人生寫下悲慘的註解，稱羨別人的美好故事，而忽略了好故事的背後，其實也充滿了困頓與失敗的時刻，例如：賈伯斯在成功推出 iPhone 前，曾經一度被共同創立的蘋果踢出公司，失去工作；李安在開啟導演生涯前，也曾經歷長達六年的沉潛日子，不受賞識！

黃瑞仁是一位紀錄片導演、Podcast 主持人，他在專科畢業後曾轉服志願役，歷經三年軍旅生涯

後，經歷艱辛重考，考上材料研究所，成為半導體工程師，數年後，又毅然放棄百萬年薪，投身影音文創業，開始拍片說故事。他所經歷的生涯轉折，符合「三幕劇」的結構，鋪陳、衝突、解決，是打造好故事的基本元素，他發現，只要了解自己正處於三幕劇的結構中，就能坦然回顧過往，接受生活中必然的高低起伏，甚至預測未來的鋪陳與衝突，而不會輕易感到迷惘。

他以自己的故事為例，分享「遭遇谷底，該如何翻身？」每個人都有能力，活出讓人稱羨的好故事！

遇到谷底 如何翻身

如果，往人生目標邁進的過程中，你走到了低潮的谷底，你要先做一件事：先去了解這裡真的是谷底嗎？會不會其實還不是谷底？

我也曾經以為我到了谷底，尤其是為了創業到處借錢的時候，可是當我看看家人、孩子、周遭朋友對我的關心，以及我所擁有的一切，再去跟其他悲慘的故事相比，我就會知道，這哪叫谷底？人生何必如此怨嘆，明明比我慘的人還有很多。

你以為的谷底，通常不是谷底；你以為的高峰，通常也不是高峰，因為這一切，都是「你以為」的，比你慘的人很多，比你更登峰造極的人也很多，所以，不要埋怨、不要孤傲。這世界很大，人很多，不要輕易地為自己短暫失敗而哭泣，也不要狂妄地炫耀自己的成就。

既然高峰谷底都是比較而來的，自己跟自己比，就可以定義高峰谷底。例如，以收入來說，我剛創業時領的薪水（其實根本沒有領），比起在台積電工作時，當然是谷底；可是我創業時，親自拿到客戶訂單、得到客戶掌聲，跟在台積電時根本見不到客戶、只知道埋頭苦幹的時候相比，就是個高峰。

我在五專念書時，有一門課是「冶金熱力學」，這門課是材料系學生的必修，也是研究所入學考試的科目。我在職進修的時候，有一門課叫「策略成本管理」，這是念管理學門的必修，也是公司經營一定要懂的財務會計。

偏偏，我的冶金熱力學幾乎都是考零分，完全不



懂的那種；又偏偏，我的策略成本管理課沒有修得很好。這兩門課，不管是工學院還是管理學院，都讓我在學習的歷程中達到最低潮的時期，也在我的學習人生當中，註記了擔心與害怕。

一個學生總是考零分，夠谷底了吧？那麼，如何在成績最低潮的時候翻身呢？分享我常用的「脫胎換骨三步驟」，實際運用在自己的谷底時期，一步步讓自己「脫谷」。

第一步 不要放棄

要知道，自己只是這門課不太行，不是每門課都不行。就算是課業都不行，人生還有很多可行，運動、音樂、藝術，都會是你可行的機會。一定不要放棄自己，不要因為一門課、一件事就否決了自己，當你是一個有夢的人，就會擁有各種可能。

所以我在志願役退伍後，決心要報考材料研究所，我知道我五專成績不好，但不代表我未來的成



績一定不好，我不去嘗試，怎會知道自己的能耐在哪裡，或許，我是一個被社團耽誤的資優生也說不一定啊！我退伍後重新成為工學院學生的一員，慢慢重拾書本，從微積分開始再切入熱力學，也成功在研究所的入學考試前，讓一個零變成二個零，從零分到一百分，我真正認識了冶金熱力學。

創業後念管理的那段日子，我很清楚財務管理是我的弱項，但要畢業一定躲不過這些必修課程。不過有了冶金熱力學的經驗，這次我信心增加許多，更不甘心被數字打敗，我想像著，自己是被創業耽誤的資優生。每一次上課前，我一定睡好睡滿，保持足夠的體力，上課期間，我則本著「跟你拚了」的精神，仔細理解每個章節教授的內容，每一份作業都想盡辦法完成，最終，這門課我獲得了意想不到的高分。我沒有放棄，即使處在谷底。



第二步 持續改變

即使認真付出，其實也不會馬上看見成果，前述的兩門課，我都花了一學期到一年的時間，才扭轉了過去的成績，因為沒有放棄，所以就願意投入。

經過了持續的投入，我才看見自己的分數慢慢地轉好，從零分到十分，從不及格到及格，從及格到滿分，這個過程沒有捷徑、沒有奇蹟，只有一點一滴的累積才會發生。

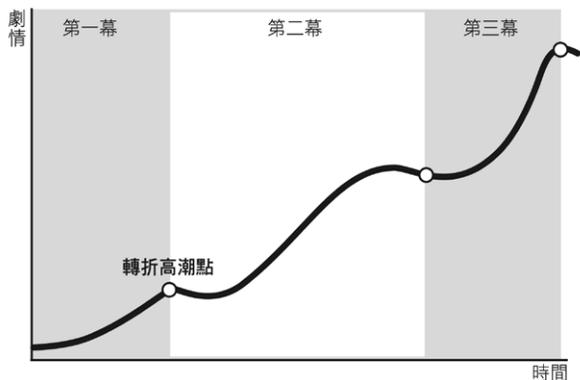
第三步 強化內在

當年，要不是堅持考上研究所，我就不會有半導體工程師的歷練，也不會有錢創業，當然，也沒有這全部的故事。創業那段時間，因為有機會到各單位做演講分享，每次交資料給主辦單位時，我自己總是覺得怪怪的，怎麼「工學院」的資歷背景，要去演講「故事」呢？創業六年之後，鼓起勇氣報考台大 PMBA，學習了財務管理、成本管理，當然，也強化了策略管理、創新管理、組織管理等課程，這一路走來，讓我在事業上有很大的轉折，公司的經營也慢慢從影音跨足戶外休閒，而且，到企業機關的演講題目，除了故事，還多了創新跟管理。建立一套屬於自己的內在系統，在不同時期，持續進行「更新」，**讓自己隨時擁有面對挑戰、谷底翻身的「能源」、「能量」及「能耐」，將是跳脫谷底的關鍵。**

谷底翻身這件事十分不容易，就像玩大富翁桌遊，有時候需要翻「機會」牌、「命運」牌，才有機會脫離破產、坐牢的困境，回到起點，重新開始。但真實人生，沒有機會天天翻牌，絕大多數還是得靠我們的雙手去做、雙腳去走，才能突破現況。關於如何谷底翻身、轉折向上，我也從故事三幕劇曲線得到啟發，延伸出三個心法：

1、持續擁抱願景

故事三幕劇的劇情曲線會向上，是因為有著對故事劇情高潮的想像，只要人生的願景還在，前進的熱情與動力就會一直在，不用擔心你一直待在自己人生的谷底，天邊的月亮一定會在夜裡指引你前進的方向。一旦你放棄這顆屬於你的月亮，夜會更黑，谷底也會一直是谷底。



三幕劇的 S 曲線

圖片出處：《把自己活成好故事》／采實文化 提供

2、時間淬鍊一切

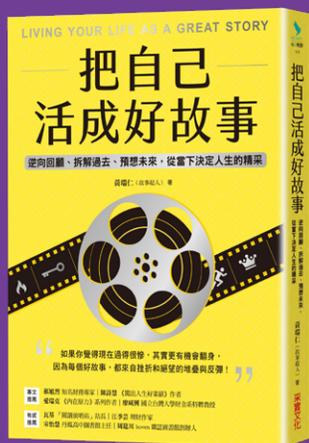
月亮照亮一切，你開始起身而行，但要走多遠，才走得得出谷底？我想沒有一定的答案，故事挖得有多深，你就得爬得有多高，人生跌得有多重，起身就需要多費力。還好，只要你願意，一定爬得出來，最後，只剩下時間的問題。所以，一旦到了谷底，你要相信幸好自己有月光，我要奮力向上，剩下的就交給時間。

3、布局成就未來

跌到谷底之前，如果你先綁了一條繩索頭在上面，藉著月光，一步步拉著繩索往上爬，是不

是能更快離開谷底？這條繩索，就是你在人生故事的路途上行走時，給自己未來的「布局」。它是你人生主線外的第二條支線，英國社會哲學家韓第（Charles Handy）稱之為「第二曲線」（The Second Curve）。如果你拿了兩個 S 型的鉤子，是不是要一個鉤子往下彎，另外一個鉤子往上彎，這樣兩個鉤子才能鉤在一起？仔細觀察故事三幕劇每一幕的 S 曲線，就會發覺，第一個 S 曲線走到轉折點往下時，會銜接上另一個 S 曲線的下彎處，你可以試著把第二條 S 曲線下彎的尾端進行延伸，就會發現其實兩條線是有交錯的，這個交錯隱含著在第一個 S 曲線要開始下彎「前」，你就該做好「布局」，一旦下彎到某個程度，第二曲線就有機會銜接上來，不致讓你過去所有的豐功偉業，不斷衰退，甚至歸零。

「持續擁抱願景」、「時間淬鍊一切」、「布局成就未來」三個心法，讓你在遇到谷底時可以勇敢面對。「不要放棄」、「持續改變」、「強化內在」三個步驟，則讓你拿出曾經做過的準備，你依然在月光下往上爬，依著你的改變與堅持，光明會接續出現，時間最終會給你答案。🔴



Profile

《把自己活成好故事：逆向回顧、拆解過去、預想未來，從當下決定人生的精采》

你人生開局低迷、工作沒有成就感，常常欣羨別人身上的美好故事，覺得自己的生活沒意義？如果你覺得現在過得很慘，其實更有機會翻身，因為每個好故事，都來自挫折和絕望的堆疊與反彈！

作者：黃瑞仁（故事超人）

導演、編劇、行銷企劃、地方經營、策展人、講師、企業顧問，做所有事的初衷都是說好故事、做好更多事。台科大材料工程碩士、台大事業經營碩士。曾在台積電擔任資深研發工程師。2008 年毅然決然離開穩定的工作，踏上追尋夢想的道路，開始接觸拍片、接案、教學，現任嚮起應用股份有限公司共同創辦人暨故事策略長。經營 Podcast 節目《指北針》，分享台灣各角落的知識或故事，希望透過他人的人生故事，幫助聽眾找到屬於自己的好故事。

圖片出處：《把自己活成好故事》／采實文化 提供