



#哈佛幸福課

愛團《哈佛大學【幸福課】第二堂》

心得分享

文/046期羅裕欽 2012-01-28



人這一輩子就一條旅途可走，隨著歲月的增長，想法、觀念與心態也隨著不斷地在改變。不一樣的環境造就不一樣的人，不一樣的風景感動不一樣的心境，不一樣的態度形成不一樣的結局。如果我們都能存有一顆平常心，瀟灑地坐看雲起時，寧靜的看待花開花謝，敞開嚮往幸福的心門，就能獲得一份雲淡風輕的好心情。看淡人世一切事功，做好平常事，平凡做好人，保持正向健康的心態，均

衡正向積極的心理。如果我們都能以這種最美好的心境來過好每一天，那每一天就都會充滿積極幸福感，整體生活將洋溢著活力與希望。

哈佛大學哲學與心理學博士 塔爾·賓·夏哈爾他堅定地認為：「幸福應該是快樂與意義的結合！一個幸福的人，必須有一個明確的且可以帶來快樂和有意義的目標，然後努力不懈地去追求。真正快樂的人，會在自己覺得有意義、有希望的生活方式裡，盡情地享受它的點點滴滴。」人生就好比是去爬山，本來可以輕輕鬆鬆登上山頂去欣賞那瑰麗的山川景緻，但由於心不能滿足，不斷地往自己身上增加了太多、太重的包袱，懷著需索無度的「想要」上路，不但是越爬越累，就算是能夠氣喘吁吁地登上山頂，然而卻是失去了好好用心觀賞沿途美麗風景的機會，徒留一身的疲憊與懊悔。

雨果曾說：「世界上最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬廣的是人的心靈。」在人生短短數十寒暑的旅途中，人人都各有所求，快樂與否，完全取決於自己對周身人、事、物的看法與態度如何。寧靜下來回到自己的內心世界，靜心聆聽自己真實的聲音，回歸於真我，在真誠的自省中準備好再度出發，由此你的態度將決定了你一生的高度與廣度。誠實勇敢地面對真實的自己，如果你認為自己注定就是一個失敗者，並且永無翻身之日，那麼你的一生就將真的會在失敗、後悔與潦倒中度過餘生；若你認為自己可以戰勝自己改變命運，哪麼你就將會以積極、主動的精神去挑戰它，不達目的誓不罷休。因此，心態決定了我們的生活，存有什麼樣的心態，就會營造出什麼樣的人生。

距離雅典不遠有一座古希臘重要的「泛希臘聖地」—聖城德爾斐，這裡是神話傳說中太陽神阿波羅的駐地，但現在這座古城最有名的卻是哲人塔列斯刻在太陽神神聖殿外的一句傳世名言：「*vθι σεαυτν！*」翻譯成中文就是「人啊，認識你自己！」。這句古老的箴言，充滿了無窮的醒世智慧，也充分表達了人類與生俱來的自尊內省要求和至高無上的思想啟迪。幾千年來時時刻刻提醒著人們要認清自己的長處、發揮自己的天賦、實現自己的長才、過有靈性的生活、對自己完全負責、誠實的面對自己。我們要想取得卓越與幸福，就必須從認識自己與適應環境開始，對自己認識的越準確、越透徹，選擇人生的道路就會越正確，加之輔以生活中鍛鍊出來的堅強適應力，讓自己在面臨環境巨大橫逆變動或危急關頭也仍能保持積極樂觀的適應模式，如此雙重激越讓自身的潛力得以充分發揮出來，成功的可能性也就相對地提高。縱觀古今中外那些出類拔萃的人物，他們都有一個共同的特點，那就是做自己最合適、最喜歡、最有興趣的事，且不畏艱難險阻堅持不懈，永遠相信自己天生我材必有用，最後終至有所成。老子曰：「少者得，多則惑」，一個人在有限的一生當中想要有所成就、要有新的創意，事實上，只能專注在一件事情之上，也就是說只能專注在一個領域中盡情去發揮。在這件事上做精、做好、做出自己的風格來。現今社會分工越來越細，一個人本事再大、精力再多、IQ再高，也不可能放眼看千百行樣樣都能精通在行，他所能做的就是全心全意在自己專長的工作領域做到極致，做到與眾不同，走出屬於自己的一片天，幸福之門也將為自己開啟。

但每個人的性格素質當中都有優劣、強弱之分。你會發揮自己的優點還是病態的去強調自己的弱點？你會如何讓自己在茫茫的競爭人海中脫穎而出？如果是病態的著重在強調弱點方面，你就將會愈來愈積弱。如果你是在清楚認識自己的條件下充分發揮自己的優點，你就將會愈來愈堅強和充滿自信。不少人都清楚知道自己的弱點、缺點何在，就是拿不出挑戰自己的勇氣去做出改變突破自己害怕失敗的心理桎梏，他們寧可抱持著多做多錯、少做少錯、不做不錯的消極悲觀得過且過的失敗主義，就是不願意對自己完全負責承認自己的弱點、缺點。在人生的舞台上，他們實際上也非常想要有自尊的站起來踏出第一步舞出自己的旋律，但他們就只因為害怕別人會取笑自己的拙劣、無能，面對越多的人他們就越是退縮不敢誠實面對自己。因此，永遠都只能當為別人鼓掌的道賀者。

打開心房承認自己的弱點、缺點，就是不要讓這些瑕疵做為退縮逃避的藉口，反而是為自己找到了可以自我調整、讓自己有更好發揮的機會，進而滋生出勇往直前的力量。人無完人，無論是偉人還是平常人，都會在某一些方面表現出優勢，但在另一些方面就會有所不及。人生路途上的種種考驗，都是對未來的不確定與挑戰做準備，認清自己的長處、發揮自己的天賦、實現自己的長才、勇於承認自己的弱點與不足，並記取經驗教訓利用各種方法栽培自己並努力去改正缺點彌補自己的劣勢，以待下次能揮出更熟練、更精彩的一棒，那麼離卓越與幸福也就不遠了！