

#哈佛幸福課

## 愛團《哈佛大學【幸福課】第五堂》

### 心得分享

文/046期羅裕欽 2012-03-15



人生在世，不如意之事有如家常便飯般的平常。而積極情緒卻可以讓我們在挫折和失敗中看到希望與成功的契機，給我們從艱難困苦中昂然屹立恢復再戰的力量，使我們更加具有信心和堅強意志。想要獲得圓滿的人生，就必須藉助積極情緒的力量來幫助我們超越現在的思考範疇，拓展我們多元的想像力與思維深度和視野廣

度，協助我們建構良好的人際關係及獲得更強大的挫折忍耐力。除此之外，積極情緒還可以為我們帶來身心的健康，讓我們更加堅韌，並消除無端的抑鬱消極情緒。最重要的是，我們可以經由建立上述各項的能力來提高自身追求成功的機會。

不要否認自己的情緒。要知道情緒是十分強而有力的能量。它能夠激勵你實現自己的命運、克服最沉重的打擊與創傷，但也會讓你因為小挫敗而自暴自棄一蹶不振。但生命只要肯改變總是會帶來意想不到的驚喜，對於外在世界的變化，我們無力去改變什麼，只能疏導自己去適應它。不過，到是可以以積極的態度去練習學會讓心寧靜下來調適及平衡自己的情緒。須知，它也是我們人性的一部分，生活中感受或表達情緒是無可厚非的，因為它是一種生命自然能量的流動。它會來，就一定會走，但不應該採取遮掩、壓抑來否定它的存在，相反的，誠實的面對它就能夠讓自己真實的感受得以充分的表達出來，可以使自己的生活變得更加豐富且多彩，並給人某種激勵的感覺。好比，從幽默言語和開朗的笑聲中所反應出來的情緒表徵可使人感到生活的歡愉。許多情緒反應能給人一種舒服的感覺，如愛、溫柔、熱情、樂觀等，常讓具備這些情緒素質的人產生一種鼓勵自我奮進積極健康的自我感覺。

2011年1月15日發表於《新科學家》雜誌封面的文章表示：「過去人們曾經認為大腦和免疫系統是完全隔離的，然而現在看來並非如此，無論是快樂或是憂傷，甚至於精神疾病，都有可能是會『傳染』的。」如果你經常和一位樂觀進取的朋友在一起，無形間自己也會受到它的傳染變得很樂觀；如果你的身邊有一個經常鬱鬱寡歡愁

眉苦臉的親戚、同事或者是朋友，那麼，他(她)的情緒也會波及到你，你也會變得常常情緒低落而不開心。積極快樂幸福的情緒就好像是自己喜歡的芳香精油一樣可以讓人心情舒暢放鬆。積極、快樂、幸福都是源自於自己的內心，而無須汲汲於外求；你若積極，周圍的朋友都會因而受到你的積極性所啟發；你若快樂，周圍的朋友也會感受到你的快樂，甚至更快樂；你幸福，周圍的朋友也一定會為你感受到幸福，他們有可能因此而更幸福。

英文中有一句俚語是這樣說的：「Do not put your life on hold」。你不要讓自己的整個生活為了等待對方的改變，而在那裡停頓空轉不繼續往前走。你必須要繼續往前走下去，學習為自己的幸福和快樂負責。相信世界上沒有人不希望自己、或自己所愛的人，生活在快樂的環境當中。希臘哲學家 Aristotle 也曾說：「快樂乃是至高的善念」；美國獨立宣言中，更以「追求快樂」為人類基本人權之一，也成了美國立國精神的重要支柱；而著名心理學家威廉·詹姆士 (William James) 更相信，大部份的人在眾多的時間裡所作的決定，都有一個深植於內心的動機，那就是：「我如何能得到、保持、建立一個快樂的人生！」可見「快樂」對古往今來所有的人來說，都是值得不餘遺力去追求的重要生命價值。西藏精神領袖達賴喇嘛也曾說過：「生命的目的到底是什麼？不論一個人是否信仰宗教，我們生命最終追求的目的就是快樂。從我們出生的那一刻起，每一個人都在追求快樂而不喜歡吃苦。這個想法既不受社會規範也不受教育和意識型態所影響。在我們人類的內心深處，我們只是渴望獲得滿足的感覺。」因此，如何追求圓滿幸福的人生便成了人人衷心所期盼相當重要的一件事了，但世界上不可能有人能擁有完美無

瑕的生活，在人生旅途上，難免會遭受一些挫折與變異，這些不圓滿常常使我們感受到艱難、困苦、迷惘、焦慮、沮喪、失望、悔恨，進而漸漸地消磨了讓自己快樂起來的人性本能。尤其現今社會「名利」與「權勢」交互混攪社會風氣日趨激烈，常使我們曲解了快樂的真義，認為快樂須源自於與他人的比較和物質多寡的回饋。這些不正確的觀念影響我們的生活至深且鉅，都應該無條件地把它們拋棄到歷史記憶的灰燼裡，改變思維方式，從心寧靜開始，相信不圓滿也是一種幸福，改變負面思維，無須為過去的錯誤、失敗而感到過份內疚，應該快快走出自責的牢籠，掙脫抑鬱的羈絆，從錯誤中學習成長，即可擺脫負面的情緒，將其轉換成積極向上的能量，調整生活步調，擁抱嶄新積極進取的人生，讓快樂成為自己生命的活力！