



[www.20187.org.tw](http://www.20187.org.tw)

#哈佛幸福課

## 愛團《哈佛大學【幸福課】第七堂》

### 心得分享

文/046期羅裕欽 2012-04-16



積極心理學它的目的就是要開發人的潛力、激發人的熱情，增進人自身的能力與創造力，並探索人的身心健康發展途徑。主要是在培養一個人時時刻刻都能迎向事物的積極面，激勵自己隨時都能處於積極的心態環境中。這種心態所表現出來的是一種正向、健康的人生態度，使一個人熱愛自己、熱愛親情、熱愛友情、熱愛世界、熱愛自然、熱愛學習、熱愛工作、熱愛生活。誠如馬丁·塞利格

曼(Martin Seligman)博士所說：「積極心理學的目標是在於促成一種變化，讓心理學從過去只關注補救生活中最糟糕的事情，轉變成同時建立生活中最美好的事。」我想努力實踐自己所追求的梦想就是這生活中最美好的事了吧！

如果有人問你，你的夢想是什麼？頃刻間有些人可能還得好好思索一番，甚至毫無概念根本答不上來。或者，換個方式來問，你內心真正的渴望是什麼？對生命沒有渴望，沒有夢想的人，可能一到晚上就習慣坐到電視機前拿著遙控器從第一台播到最後一台，或者呼朋引伴去KTV拚歌，沉浸在海海人生當中載浮載沉，或者是三五好友聚桌拚酒，杯杯黃湯下肚茫茫到天亮，還是毫無節制的逛街刷卡購物消磨時間，更有人寧可將整晚消耗在網路的虛擬世界裡爭取哪虛無飄渺的自我價值，這些不但影響健康，也白白浪費掉自己的生命。這樣的人生，就像是《聖經》上所羅門王所說的：「人的一生不過七、八十，但其中矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」如果不甘心如此，就從現在開始振作起來，提高自我效能，發掘真心的渴望，找出自己的夢想，凡是亟欲達成的事就把握現在努力去實踐它吧！畢竟生命太過短暫，今天放棄了明天就不一定能再與它相逢了！

相信每個人心中都有一個夢想，通往幸福與成功是沒有捷徑可循的。唯有積極行動起來才能化被動為主動改變自己的命運，再多的夢想不如採取實際行動來完成一個目標。目標的設定就是指引我們行動努力的方向，是邁向成功不可或缺的重要因素。只要你勇於踏出具體實踐的第一步，為自己播下一顆夢想的種子，勤於施

肥、澆灌、鋤草，讓夢想順利生根發芽、成長茁壯，以積極的行動讓這個夢想成為奮鬥的目標，進而契而不捨活力四射的去實現它，這樣就有機會讓夢想成真。畢竟，夢想是只留給一心想贏的人。

人生有夢固然重要，但凡事不可能一蹴可及，築夢踏實才是邁向成功的基礎。須知天底下沒有白吃的午餐，坐而言不如起而行，如果只會光說不練永遠就成不了大事。天花亂墜的空話誰都會說，但是如果一直好高騖遠不切實際的沉溺在成功的幻想中，最終只會是南柯一夢，往往是虛擲了青春歲月也耽誤了努力奮發的時間與良機。做任何事都必須腳踏實地，確確實實，一分耕耘、一分收穫，這是古今中外千古不變的真理。英國劍橋大學電機與哲學博士陳之藩曾說：「要滴下眉毛上的汗珠，才能拾起田中的麥穗。」，西洋也有一句激勵人心的諺語：「唯有流汗播種才能歡呼收割」。奇蹟不是無時無刻都會顯靈的，運氣也不是想遇就能遇得到的，況且也不是每個人都能碰到奇蹟顯靈或是天天好運連連，但是只要我們有堅強的意志，發揮想像力，運用天賦特質激發創造力，並佐以充沛的學習熱情，以及積極有效、持之以恆的行動力，我們的才能就可以在自己人生的畫布上盡情揮灑，成功就不會只是遙不可及的夢想了。

誠如愛因斯坦說的：「想像力與創造力遠比擁有知識來的重要。」有創意的想像力可以激發出我們的積極行動力來改善我們的生活。它是一種精神能量，這種能量可以運用想像力讓夢想成真。那如何才能實踐夢想呢？我認為，「知道以積極正向的態度來設定適合自己的目標，也擁有達成目標積極有效的行動能力，並且使用

這兩者能力創造屬於自己理想的人生，就能讓夢想成真。」積極正向的看待問題是一種樂觀的態度，這種態度能夠把自己所想、所聽、所說、所見的一切轉化成有利於自我成長、發展和成功的因素。這種積極的態度可以激勵我們朝良好所望和有利的結果前進，讓自己所追求生活的幸福、快樂、健康及各種情況或行動都較能成功。

人生在世，不論經營事業，還是生活處世，無人不盼望著事事都能一帆風順，能永遠身處在一個順心滿意的環境裡，無憂無慮、無災無難的過一生。然而，從歷史長河中來看，這卻是不大可能也不會實現的美夢。因為，人生不如意之事十有八九，總會遇上艱難困厄的逆境，綜觀古今中外皆然。逆境雖非好事，任誰都不喜歡碰上它，但對一個勇者來說可就是一種改變現狀的催化劑；逆境也可能是一面鏡子，可反映出一個勇者如何堅強地去面對自己的人生前路，大膽開拓出新的機遇；相反的也能照映出弱者望險生畏、遇難而退、推拖塞責、委靡不振、畏首畏尾的情景。最重要的是，當我們處於順境時不要忘了逆境時的艱難與經驗教訓；當處於逆境時要常存積極正向愛拚才會贏的鬥志與矢志東山再起的氣魄。只要把順境視為機遇、把逆境視為導師，終會有成功出頭的一天。