

#哈佛幸福課

愛團《哈佛大學【幸福課】第一堂》

心得分享

文/046期羅裕欽 2012-01-12



我們的思想好比一個容器，它可以容納吸收各種訊息，當然也包括了如何讓自己感到幸福的部分，但是，是否等容器填滿了，我

們就畢業了，就停止資訊的吸收了嗎？當然不是，資訊不是越多就越好，因為光有資訊是無法決定我們的幸福感。因此，《積極心理學》所倡導的就是我們應鑿除無用的情緒束縛、認知束縛及行為束縛，轉而學習積極取向的幸福心理科學，以研究人類正向積極的心理素質、關注人類的健康幸福與和諧發展為主要內容，試圖以全新的理念、積極的態度來搭起學術領域的象牙塔與普羅大眾間的溝通橋樑，把這些理念運用到實際生活中來詮釋與實踐心理學及發覺個人自身的潛能（這即是“trans”改變）。今天，心理學家的責任不僅僅只再局限於矯治心理缺陷、救治病人而已，他們還扮演著如何促進個人與社會穩定發展這一項極為重要的角色與使命，幫助人們走向幸福，也型塑改變自己成為最好的自己。積極心理學時代的來臨，不僅是心理學領域的一場劃時代革命，也是人類社會發展史中一個全新的里程碑。

已逝的西方學者Peter Drucker曾說：「在管理決策中最常見的錯誤來源就是只強調找到正確答案而非細膩地發覺正確的問題。」這說明了人們無論是管理組織或管理自己的生活，往往最大的錯誤就是只看重結果不重視過程，最終都沒有找出正確的問題，以求正確的解答是一樣的道理。對於追求幸福生活亦是如此。

幸福的人生，是每個人都亟欲嚮往的終身追求，然而幸福的定義又因每個人的體會而各有不同的解釋。俄國大文豪托爾斯泰在他的名作《安娜·卡列尼娜》的開頭寫下了這麼一句話——“幸福的家庭都很相似，而每一個不幸的家庭則會以自己的方式來表達不滿。”（Happy families are all alike; every unhappy family is unhappy in

its own way) 那麼，幸福到底是什麼呢？我覺得幸福就是一種寧靜、寡欲、轉念、歡喜、健康、知足、惜福、惜緣、感恩、慈悲的心境。幸福就是要和我的家人在一起，無論是粗茶淡飯或任何困難險阻，我永遠都要在他們的身邊做為他們的依靠，而家也是我的避風港。其實我們每一個人的幸福都不必遠求，它不是幻想、不是夢，也與年齡、性別、智商和家庭背景、貧賤富貴毫無關聯，而是來自於一份對家的真愛和正向健康的生活態度。只要你願意改變，相信自己可以做得很好，它就在我們的身邊，在我們每一天的生活裡，凝聚於每一刻愛的當中，也存在於每一分鐘的期待裡。

許多人為了自己不能像坐擁億萬財富的富豪，出入有名車代步、身居有人服侍的豪宅那樣沉浸在充裕的物質生活享受當中而遺憾。但，財富真的能夠帶給人們幸福嗎？經濟學家對此早有研究：雖然財富可以帶給人幸福感，但並不代表財富越多人就會越快樂，因為它並不能真正滿足人積極取向的幸福心理。研究也顯示，人的基本生存需要，如食衣住行等一旦得到滿足後，由於邊際效益逐漸遞減，那麼每增加一份財富對快樂本身就已不再具有任何的特別吸引意義了。因此，我們自己用什麼樣的態度面對生活，就能決定我們心靈的充實與快樂否？

幸福，就在你的心中。是一種感覺，它不取決於人們的生活狀態，而是取決於人的心態。所謂知足者常樂就是這個道理。人生百態形形色色，你不可能是世界上最幸運的人，但你也不一定會是世界上最不幸的人，是你的跑不掉，不是你的強求也沒用，比上不足，比下有餘，生活平實滿足、夫妻恩愛、親子和樂，我想就勝過一切

了。人應該有理想、有願望、有生活的目標。欲望和願望是不能混淆一談的，前者是人無法管好自己強烈的貪念，而後者是人對於生活目標的追尋。人的欲望有如宇宙黑洞般是毫無止境的，應該予以節制，絕不能任其自由發展。品格高尚的人，不一定沒有慾望，而是他懂得自我節制，這是一個修身養性的過程。什麼是幸福呢？做自己喜歡做的事情，和自己喜歡與所熱愛的人在一起就是幸福的；願望得以實現，我想應該也算是幸福的。一個人為了家庭和樂與陪伴孩子一起成長，寧可放棄升遷加薪的機會，雖然物質生活不豐裕，但是他覺得很幸福，那他就是幸福的人；另一種人把道義放兩旁，利字擺中間，不惜犧牲親子相處、夫妻恩愛及朋友情義，但他仍覺得所求不能滿足，搞得自己終日奔波苦，一刻不得閒。那快樂於他而言就是一種奢侈妄想了。這一切都取決於你自己的心念電閃間，任誰也幫不上忙。

《老子道德經》第四十八章中說道：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。」意思是說：追求學問，就是要求自己天天都要學有所得，習有所成。而至於追求大道呢？就在於要求自己每天儘量減少欲望的揮霍和管好言行舉止。對自己不當的欲望和言行舉止減之再減，堅持不懈地一直減下去，最後就可以達到善的境界了。至此就會發現，已經沒有什麼事情不可以實現了。反之，則將使自己淪為欲望的奴隸，終將無法自拔，而走向滅亡。這就是我們耳熟能詳「物極必反」的道理所在啊！

很多人就是如此，當身處位高權重時對於自己所擁有的，常常是不懂得珍惜，一旦失去後才來後悔，恐怕就已經太遲了。每個人都應學會反恭自省，研究、瞭解自己，進而清楚地認識自己，才能更明白地認識他人，也就不會對別人做出過分或不道德的行為來。當自己爬到高處時，要記得低下頭來看看腳底下幫你撐起來的那些人、事、物，在支持挺你那麼久後，他們是不是真的成為你不可或缺的生命之重呢？若因個人因素，造成離心離德、眾叛親離，倘若其中任何一角因此而抽離，都有可能讓你墜落到無盡痛苦的深淵裡而不能翻身，所以，請珍惜擁有、把握當下，心存感恩、知福、惜福、惜緣。