

你可以讓快樂增值

鄭石岩

我是一個作心理諮商的人，作了三十年的心理諮商，累積了一些經驗，現在我將這些經驗來和各位談談。

你可以讓你的快樂增值，因為快樂本身是可以經營的，如果可以過得快樂的話，人生就可以顯得比較豐富，健康也會比較好，整個生活會覺得比較有價值。

在一些有關死亡學方面的研究，其中最經典的一個，是 Reavorude 醫生於 1976 年在全美醫學年會提出的一個報告，論文的主題是---「臨床死亡經驗」，它是研究有關於人死亡方面的東西，完全從臨床角度，而不是從一般揣測的方式所做的一篇論文，他寫這篇論文的主要原因，是有一個病人已瀕臨病危，經過急救，結果是急救無效，只得宣佈死亡，可是過幾分鐘，這個已經被宣佈死亡的人又回陽了，這位回陽的女士一直追著醫生說：「你想不想知道我去哪裡？」Reavorude 醫生於是找出時間和他談一談，他到底去了哪裡？聽這位女士所講的死亡經驗，與他在大學時，課堂上聽到一位老師談自己的死亡經驗，幾乎是一模一樣，於是他決心去作一些研究，為了作這個研究，他從美國各大醫學院的醫學中心尋找病例，這些病例都是曾經被醫院宣佈死亡又回陽的人，而非自己認為死亡又回陽的個案，這些在醫學中心紀錄裏已經死亡又回陽的個案，總共有一五〇個，剔除由於死亡時間太久，造成腦子缺血缺氧，現在不正常的個案，和有精神或心理疾病的，剩下幾十個個案，他與這些個案一一作臨床晤談，發現人共同的臨床死亡經驗，是這些人經過短暫痛苦後，開始脫體，他會站在一個非常有利的位罝，面對新的情境，因為這些個案都是在醫院，所以他可以看到別人正在急救自己，這個脫體後的世界，是無法以人間語言描述，在我們這個世界的語言是約定成俗，透過經驗、感官建立起來的一套語言，但這套語言卻無法描述新的存在體，此時已無時空的存在，人可在很短的時間內作時空轉換。接下來所描述的臨床死亡經驗，是有三分之一的人，會來到另一個世界，起先矇矇矓矓的，後來逐漸光亮，

最後會見到一個光亮的光體和他溝通，溝通的主要內容是「你是不是準備要來了？你在人間的生活是否很快樂，是否以愛來過生活，家人同袍之間是否充滿愛？是否以智慧解決人生問題，並以智慧面對人生挫折？」光體一直圍繞在「愛」與「智慧」這兩個問題，最後歸結「你是不是生活快樂」，光體幫每個人回想他們的人生，但不是作回憶，而是自己將人生作一幅細膩的畫。這些人後來回陽了，回陽的力量，是因光體告訴他，現在還不是你該來的時候，這三分之一回陽後的人，他們對人生的真愛都非常珍惜，更重視人與人之間的友愛，願發更多的時間作公益，更重要的是他們對人生似乎打開了更寬廣的胸襟，們覺得生活比以前更快樂，這三分之一是有見到光的。但另有三分之二的人則是來到昏暗處，到那個地方的就沒有這種經驗。他追蹤這三分之一回陽的人，發現他們的人生有了很大的改變，都覺得生活比以前快樂，甚至認為自己人生現在才開始。

這麼說來人生的究竟，不是你的地位有多高，賺的錢有多少，擁有什麼權柄，而是你在自己的生活職場上是否生活得快樂，以我的了解與接觸，發現有的人很富有，權位也很高，生活卻過得很不快樂，反倒是部份普通人家，生活普普通通的過，反而很快樂。

所以如果最後生命必須檢驗，你是不是在人間生活得快樂，今天要談的這個題目，就變成我們生命世界裡的一個非常重要的課題，這是由死亡學的描述來看。另外我們可看到一個更有趣的事情，那就是所有的宗教最後都歸屬於快樂的天國、極樂的世界，可見這一直是人類精神上的一個嚮往，嚮往生活得快樂達觀，能感覺喜樂，今天我就從幾個務實面，以漫談的方式來談這個主題。

◎釐清 **Pleasure** 與 **Happy**

在我看來人要生活得快樂的話，以我所做的個案來看，第一件重要的事情是，人必需弄清處清楚 **Pleasure** 與 **Happy**，我們每一個人都希望快樂，你我都希望快樂，「快樂」在中文裏只有一個字，那就是快樂，但在心理學上快樂卻有 **Pleasure** 與 **Happy** 兩個字，比較細膩一點的會把 **Pleasure** 翻譯成快感、歡樂，事實上 **Pleasure**

就是快樂，如果你出國，到任何一個英語系的國家，入境時填寫到這個國家的目的是什麼？你說是來玩的，他就問你「for Pleasure」，這個 Pleasure 指的就是快樂，來旅遊的，不是「for Happy」。可是心理學的 **Pleasure 與 Happy** 有何不同，我們要先弄清楚，Pleasure 指的是好吃、好看、好感觸，是短暫、有享樂的意思，是感官的，它很快就過去了，與感覺器官較有關，可是心理學上的 Happy 指的是較長的、較有意義的，所以 Happy 加上 ness 稱為幸福，也就是一個人能長期比較有結構性的感覺快樂，所以心理學上的 Happy 是一個人願意發長時間來經營自己的人生，先苦後樂或苦中作樂，投注心力使自己人生更為豐富，這個人的人生的 Happy 也就會比較豐富，比較持久，所以 Pleasure 與 Happy 是值得分清楚的。

我們今天從報紙廣播電視常聽到看到，我們在教育上希望讓每個孩子都能快樂學習，先請問這個快樂到底是 Pleasure 還是 Happy，如果你將它誤以為是 Pleasure，就會有大問題，以為只要功課少一點，小孩就能快樂學習，試問各位，你的學習過程，你人生每一件事都是快樂的嗎？你的人生，你的婚姻，全都不需要努力就能快樂嗎？你教育子女不花時間和他相處，花力量慢慢教導，你會產生 Happy 嗎？你不可能說，我今天縱容孩子能多一點玩樂，就多一點玩樂，到最後那些小孩程度不行，享樂慣了，要他去做一些負擔，碰到挑戰和挫折時，他根本無法面對，所以 Pleasure 並不是不好，但如果 Pleasure 變成一個人的主要生活模式時，他就沒有辦法生活得好，將來他會不快樂，每一個人都一樣，今天的教育，有許多父母被誤導，只要小孩多背幾本書，就覺得小孩的書包太重了，像我那個年代的人，在國小大多都曾挑水的經驗，到現在也沒彎腰駝背，而且身體好得很，可是現在的小孩體力有比以前的人好嗎？我發現沒有，所以現在小孩背個五公斤重的書包就不行了，要用拖拉式的書包，這可是老公公老太婆在用的菜籃子啊！這學校功課也不能給太多，請問各位你以前的功課都這麼少嗎？問題是要能苦中作樂，先苦後樂，付出時間練習，才能讀好書，例如醫學院的學生若快樂學習，

我們可就要痛苦生病了，所以人生如只想快樂、喝酒、不做事，吃好、用好，等小孩長大了，吃苦耐勞的事也就做不來，現在許多大學生強調 Pleasure，養成了習氣，反而產生不快樂，所以被父母親照顧太多的小孩，抗壓性愈來愈差，而父母完全不照顧的小孩，抗壓性也低，只有父母願意照顧他，指導他，又讓他去歷練，學會面對挑戰的小孩，他的耐力才會好，擁有結構性好的基礎和能力，願意接受挑戰，才能學會真正快樂的生活。

這個社會如果我們認為我可以想要就要，讓 Pleasure 掛帥，那整個社會的性格會往下掉，如果這個社會是勤奮的，那這個社會就會愈來愈好。

最近幾年我每年出國兩次，演講兼旅遊，走過許多不同的國家，從紐澳到東南亞，從美東、美西到加拿大，走過這麼多地方，得到一個心得，那就是只要那個地方有生意可做，就有台灣去的商人，我深以此自傲，也驗證了我多年的體認，那就是台灣最寶貴的東西，就是所謂的台灣精神，那是什麼？就如一首歌：「透早就出門，天色漸漸光，甘苦無人問....」，辛苦不用他人問，雖然自己受點苦，但只要能走出去，則無遠弗界，所以我們是海洋民族，真正的日不落國，一個海洋文化的國家，但我發現最近慢慢的變了，許多老一輩或同一輩的人告訴我，上一輩的事業、宏觀、豪邁、大革局，下一輩的好像都無法接續起來，下一輩是愛玩、愛享受，無朝氣、小格局。你我都來想想，我們到底希望培養出什麼樣的下一代，是快樂有朝氣的下一代，或是愛享樂無朝氣的下一代，台灣的人力、創意、活力不斷的增值，但我們面臨的挑戰不是經濟的而是人文的，不是外表的，而是逐漸在人們心理產生的不快樂，因為太多的 Pleasure，帶來了不快樂，憂鬱症和自我傷害的人口在增加，快樂的貶值就是從這裏來的。

我在今年二月份提了一份報告給教育部，因為我是教育部輔導委員，我以北中南的高中一年級學生為推估對象，發現有三分之一的學生有憂鬱傾向，這些人只要遭受一點重大的打擊就會產生憂鬱症，所以目前高一的學生中有百分之四有憂鬱症，而這其中百分之一至二的學生是需即刻送醫治療的。有鑑於此，我提出使快

樂增值的第一個原則，那就是必須認清 Pleasure 與 Happy 之間的不同，我並非反對 Pleasure，但是只有 Pleasure 是不行的，真正的 Happy 是我能享一部份的 Pleasure，但是我也知道我必須好好的發展我的 Happy，我的能力，我的經驗以及我對人生的那份豪邁和勤奮，如果不如此，那是沒有辦法的，一對夫妻結婚後如果奠基的是 Pleasure，最後一定坐吃山空，走上離婚之途，但如果他們奠基在 Happy，自己累積人生經驗，並懂得互相體諒，以此經營家庭，那婚姻生活、子女教育以至於自己的事業，也一定會掌握的比較好，這是我提出第一個使快樂增值的原則，因為一個人真正懂得創造經營 Happy，就不會停留在 Pleasure，看看我們週遭的許多事例，不正是印證如此，以上就是 Pleasure VS Happy。

◎面對挫折的態度

一個人想生活愈來愈快樂，讓快樂不斷的增值，第二個原則就是面對挫折的態度，我把它列為第二個原則是原因的，人生難免遭遇挫折與困難，如工作繁重，卻無升遷機會，或忙了一天回到家看到小孩打電玩，令你頭痛，產生不愉快，或朋友的背後批評，這些都是挫折，但這都只是些小小的不方便，還有些比這更嚴重，如事業、身體出狀況、家庭不和諧，婚姻破裂等，這才是人生的大難題，所以要學會判斷。例如回到家小孩說話不禮貌，所產生的挫折，對你而言，這僅小小的不方便，回到家裏，太太對你產生了誤解，或突然間這個月工作激增，出差太多，這些都只是不方便，千萬別把不方便當成大挫折來解決，一個人如果把小小的不方便當成人生的大問題來處理的話，會疲於應付，就如同搬大砲打小鳥。我們發現長期不快樂的人，常常是拿個大砲打小鳥，完全不符合比例對等原則的人，就如同古人說殺雞用牛刀。我在做諮商中，常有人告訴我，為什麼自己這麼不幸，問我為何看起來總是很快樂，我就要這位女士坐下來告訴我，是哪一些事情讓她不快樂，她告訴我，有時她先生回來面色不好，叫也叫不應，我說這也許是因辦公室有些事，讓他心情不好罷了，她說：「可我就是看不慣」，坐在一旁的先生說道「她總不知我在辦公室要面對多少難題，一回家就問東問西，煩死了」，

於是我告訴她，這都只是小小的不方便，千萬別用大砲打小鳥，或更甚打個小毛蟲，以至於鬧家庭革命。作為一個心理學家，舉這個案例，無非是想告訴各位，我們都有可能犯這種毛病。

另一個案例是，有個年輕人到一個大公司上班，公司先讓他輪流在每個部門歷練後，主管指定他先從業務部門開始做，可是業務部門很忙，他知道有些部門是較不忙的，他找我作諮商時，說道，他覺得很不公平，大家都是同時進到公司，為何別人都在輕鬆的部門工作，自己卻在最不好的地方，他每天生悶氣，工作時心理總憤憤不平，不知該如何，請我幫助他。我問他，老闆多給你些工作，請問這是你人生的大難題嗎？所謂的大難題應該是失業、重病、婚變，他說比起失業、重病、婚變是沒那麼嚴重，於是我提醒他，所以你這只不過是些小小的不方便罷了，如果在你的人生中，你不注意這兩問題之間的區隔，將來你要走的路還很長，也許你將來當了總裁，如有人對你抗議幾句話，其實他只是一隻麻雀，你用不著發那麼大的心血去跟他拍桌子，拿個大砲去打它，因為你是總裁，你要講的是公司的方向，是未來的計畫，不是這小小的一點東西，這只要心平氣和的去處理即可，我舉這個例子是要重申，我們生活中的小小不方便，千萬別把它當成大問題去處理，人常常犯這種以不成比例的模式去處理問題的毛病，也因而產生更嚴重的不快樂。所以如果你能很清楚的分開來，有些小東西很快地就把它放下，那你一定能有更好的結果，因為你就能培養出更好的心力，更寬闊的胸襟，和更大的視野，也比較容易解決大難題，這就是我要和你談的第二個使快樂增值的法門，我也是一直到四十幾歲才學會的，所以有時讓別人批評幾下，雖然感到不舒服，我會告訴自己，這僅是小小的不方便，我不應該自亂陣腳，如此才能維持冷靜思考，也才能快樂，這才是最重要的。

說到這裡，讓我想起，十幾年前學校常鬧學運，我的工作就是處理學運，學生總希望把我惹毛，讓我生氣，因為那樣，那我就會講錯話，他們再以我講錯的話來氣我，讓我自己氣死自己。我告訴他們，我的職責是將他們的意見往上陳，我也

會請上級尊重他們的意見，請他們派出幾位代表來商談，最後總算討論出結論。完成後有學生跑來告訴我，說你壓力這麼大，怎麼不發脾氣呢？我說今天這種局面，要是我發脾氣，我就輸了，其實這只是小小不方便，一時聽了不舒服罷了，不是什麼大問題。例如小孩叫你出去，離開他的書房，當下你就一言不發的出去，不管他有沒有來道歉，第二天等他心平氣和時再告訴他，昨天你把我趕出來這種態度，我難過到現在，講完就好，只一句話，儘量簡短，像拿個小小的維他命丸，塞到他嘴裡，這表示你用很簡單的方式去處理問題，那就很容易處理，如果你跟他拍桌子，弄得水火不容，那作父母的就是以大砲打小鳥，所以生活上必須把不方便和大問題兩者好好區隔，遇到真正的大問題才使出大手段，否則如烹小鮮即可，那你的快樂通常會比較多，而且效率也會比較好。

◎學會樂觀思考模式

第三個我要和各位談的，使快樂增值的方法，就是你必須要樂觀。樂觀與悲觀二者，你必須要選擇樂觀，不能選擇悲觀，樂觀與悲觀在一般的人想法是，碰到事情，就往不好的方向思考的，就是悲觀的人，而樂觀的人是，透過思考，先想想它到底有多悲觀多樂觀。經研究樂觀的人和悲觀的人思考模式是不同的，樂觀的人碰到挫折會作區隔，舉個例子，小孩拿張不及格的成績單要你簽名，樂觀的人拿過考卷就簽，簽了名後，還會說「你只有一科不及格，其他還不錯呢」，這個父母是樂觀的。為了使你更明瞭樂觀與悲觀的推理模式，我再來舉個例子，我有個朋友至今還告訴別人，在教育小孩上，我惠他良多，話說有一天晚上九點多了，我到他家，那時他的小孩才國小二年級，拿了一張數學考卷要他簽名，分數是七十分，朋友拿過考卷，瞪大眼睛也不簽名，用很不好的口氣問道：「你這是考幾分」，小孩不吭聲，朋友又說道：「到底考幾分，再不講，要打下去了」小孩小聲道「七十分」，「七十分也好意思講」，接下來是一番庭訓，他說「孩子，你現在才二年級，數學就考七十分，三年級數學更難可能只考六十分；四年級五十分；五年級四十分，六年級三十分，到國中就只考個位數，數學一科不好，升

學無望，你的人生就完蛋了」，我在一旁聽了這番庭訓，覺得實在太誇張了，從一張七十分的考卷，就預知了小孩的一生無望，但人家正在教小孩，我也不好多說些什麼。

隔日我打了通電話，告訴他，我也曾遇到這種情形，我認為為人父母者的思考模式不應如此，請他到我家，讓我來告訴他如何當父母親，晚上他依約到了，我告訴他我的故事，很巧的我的小孩在小學一、二年級時，也曾考了七十分回來，當時我也很不滿意，因為七十分實在太少了，但我的反應和他不同，我拿過考卷馬上簽名，然後對他說道，我出個習題給你做，題目是「如果你拿了一〇〇元去買雜貨店七十元的東西，那該找回多少錢？」小孩說「找三十元」，我說「那就對了，你拿了一百分的時間和精力到學校學東西，但老師只給了你七十分，它少給你三十分，所以你必須到老師那裡把它給找回來」小孩說到「可是無法找」，我說，那我再出個題目考你「如果老闆說他無零錢可找呢？」，他很聰明的說「我隔天再去拿」，「但如果我們是出外旅遊無法再去拿呢？」，「那我就從店裡貨架上拿回等值的物品」，「這就對了，請你明天到老師的貨架上學三十分的東西回來」，小孩又說到「可是老師已訂正過了」，「訂正在哪？」，「在考卷背面」。我翻到考卷後面，果然已做訂正，我說「你都會了嗎？」，小孩說「都會了」，「那我出個類似題目讓你做」，結果他都做對了，我告訴他「雖然我們無法改老師的分數，但在家裏爸爸媽媽都認為你是一〇〇分，不是七十分，這個七十分，只是當時在學校考試一時失誤罷了」從此我的小孩由國小到研究所畢業，什麼試都考一〇〇分。雖然不是真正的一百分，但事實上除一點點的失誤外，其餘都是很好的。所以教育小孩，要找出原因，找出問題，教他如何解決，也教他學會樂觀思考解決問題的途徑。

心理學家-馬丁希爾格曼 (Martin Seligman)，終身研究樂觀與悲觀，是這個領域的專家，他在八〇年代提出一個理論，他說樂觀不僅是情緒，也是一種的思考模式，樂觀的人碰到挫折會區隔開來，認定只有那個地方出問題，其他仍都好好

的，這就是個樂觀的人，例如別人說你矮，你說我雖然矮，但長得不錯，腦筋也很聰明，又很得人緣，這就是樂觀思考的人，反之如果別人說你矮，你就認為別人是嘲笑你，瞧不起你，挫折感如洪水般充塞於心，這是悲觀的思考模式。小孩是最容易觀察的，有個小孩長得真的很矮，他回家告訴父母，別人都笑他矮，叫他「矮子財」，這個父母處理得很好，他告訴小孩，高矮是天生的，這不是你的錯，何況你現在還小，也不會永遠都這麼矮，再說矮也有好處，地震時，天花板掉下來，會先打到高個子的，不會打到你。第二天小孩從學校回來又說，那些高個的人說，淹水時矮個子的會先被淹死，這父母就對他說，你告訴他們，矮個子的手腳靈敏，淹水時，逃得比誰都快。這些父母有樂觀的態度，也教導小孩有勇氣面對更多人。

這是從小孩的行為來看，大人也是一樣的，有些人從大學畢業後，覺得自己沒什麼成就，從不參加同學會，連同學這麼親近的人，都無法面對，結果走不出去，人際的支持越來越少，感覺到的快樂也相對的減少，所以樂觀的人和悲觀的人思考模式是不同的，樂觀的人懂得區隔挫折與弱點，悲觀的人無法區隔，只要一點點小事，就氾濫成災，你想讓快樂增值，別無他法，只有學習樂觀的思考模式。馬丁希爾格曼曾有一項研究，他編製了一份樂觀與悲觀的量表，針對大學剛畢業，經公司考試錄取的人作測驗，依測驗分數編為樂觀的與悲觀的兩組，經過一年的追蹤，發現在業績與工作效能上，樂觀那組比悲觀那組高出百分之三十七，第二年更提高到百分之五十，到第三年那樂觀組的人已即將跨入領導管理階層，可見樂觀與悲觀的差別有多大。

另一個實驗是在公司錄取人員時，先留下幾個名額，給未達錄取標準被刷下來，但樂觀指數較高的人，他將這些人編為 B 組，把原已錄取的人列為 A 組，分兩組作比較，經過一年的觀察，B 組的人的工作效能高出 A 組的人百分之二十，也就是樂觀的這一組表現比較好，到第二年更高出百分之五十以上，到第三年 B 組已有人逐漸走向主管階層。

由此可見，當每個人的能力都相近時，樂觀的人會創造更多的積極性和更多的信心，他們的人生過得比誰都好，因為他們不斷的在增值，他們所增值的不僅是快樂，還有事業、成就感和信心，所以樂觀的思考模式是非常重要的。

英國皇家醫學院曾追蹤得到癌症的病人，發現這當中前百分之二十五最樂觀的人，經過十年，有百分之七十還存活，但最悲觀的人在短時間內，不到二年都走光了，所以樂觀也會讓人的免疫力增加，身體健康，事業發達，前途無限。

每次我自己演講後都會自我檢討，或許有些不順，有些結巴，覺得這麼不好，下次一定要改進，如果我是這麼想，那演講就會變得無趣，也很難再繼續講下去，更無法成為一個演講者，但是事實上我只是想把自己的經驗和研究與大家來分享，所以我將它稱為漫談而不叫演講，雖偶有重複或不順，但我把自己表達上的缺陷侷限在那一點上，也發現有很多人願分享我的經驗，更從中獲得一些助益，就因能如此想，所以我今天才有機會站在這裡演講，也深以演講為樂。

也許你今天只不過是個小小的公務員，你若覺得自己一文不值，那可真的完了，事實上人生是多面的，除了工作外，還有親友、娛樂、家庭婚姻、宗教、健康、興趣，雖然工作你不喜歡，但可慢慢培養、接納，如此快樂就可以逐漸增加。

舉個例子，人生就像一艘船，在人生的大海上航行，或相互碰撞或碰到暗礁，船身破了，海水不斷湧入，若船艙無隔間，海水湧進來，這艙滿了，流入那艙，不一會兒，水滿了，船也沉了。但如果船艙有隔間，海水雖進來了，能及時關上艙門，那就只有一個艙進了水，也就不至於全船覆沒。

所以想讓人生的快樂增值，一定要懂得隔艙，也許你的職位小小的，健康上有小問題，生活有小挫折，但就把它鎖在這一點上，去看看你目前所擁有的東西。所以當你心情低落時，記得拿隻筆，寫下你所擁有的，一定會愈寫愈多，最後發現自己遭遇的挫折不過是百分之一或二而已，你所擁有的優勢還有很多，那你的人生就不會變得那麼鬱卒，所以使快樂增值的第三個選項，就是要學會樂觀，不要跑到自己的悲觀裏。

再和各位分享另一個研究，1987年貝爾（Bell）電話公司，在追蹤八年後於1995年提出這份報告，貝爾公司以專業去評估，在全國各大公司裏，找出工作壓力最大的中級主管，共約二〇〇人，追蹤八年後發現其中有一〇〇人績效愈來愈好，另一〇〇人則愈來愈差，甚至有一部份人因無法勝任工作已被解雇，這是從工作績效上作區分，再從健康情形來看，發現工作績效好的，身體也較健康，績效差的，健康狀況也較不好，為何如此？他們將績效好健康好的編為A組，績效不好健康差的編為B組，經交叉分析發現三個最明顯的原因，那就是A組的人碰到難題會浮出接受挑戰的心，但B組的人，遇到困難第一個浮現是真倒楣，這是第一個原因。第二個原因是，A組的這些人，面對挑戰時胸有成竹，雖不知如何解決，但有把握，會去請教別人或研究解決，B組的人，面對挑戰時總覺得不可能解決。第三個原因是A組的人堅持度比較高，B組的人則常半途而廢，所以目前研究人的樂觀與堅毅度關係時，也常以貝爾電話公司的研究來解釋。

◎學習自我延伸

第四個課題讓我們來看看增值的道理在那裏，我們可發現有些人是比較自我中心，有些人則比較能自我延伸，這兩種人差別很大，能自我延伸的人，通常快樂比較多，因為他會創造很多快樂，讓快樂不斷增值，那些比較自我中心的人，則常死守著自己的小東西，所以快樂就不斷萎縮，甚至會覺得孤獨。能自我延伸的人比較會去體諒別人，人際關係通常也比較好，所謂自我延伸就是己所不欲勿施於人，己欲立而立人，己欲達而達人。他比較善於和他人交際，也較容易得到他人善意的支持，所感受的快樂比較多，得到的支援也比較多。

達爾卡內基（Dale Carnegie）在他的談人際關係的手冊裏，開宗明義的就說道，人際關係其實是很簡單的，你得便去關懷一個人，彼此的距離就會拉近，關係也會變得密切。每個人都希望別人肯定他，支持他，你若得便支持他肯定他，你們間關係就會好起來，也會得到更多的溫暖和幫助。每個人都希望成功，你若得便幫助他一點點成功，他成功了，你們之間的關係就會建立起來，這樣你快樂，他

也快樂。其實人際關係的建立就在這個基本的快樂原則上，第一是關懷別人，第二是肯定別人，第三是成就別人，你若得便關懷他人，肯定他人，幫助他人成功，那彼此間的人際關係就建立起來了。所以你是否願意在生活上把你的關懷和愛延伸到別人身上？如果願意，那你的快樂就會增值，而且增值得很快，因為得道者多助，失道者寡助。

我曾在政府機關服務，我發現我的部門裏，同仁間存在有次級團體，令我很不習慣，等我和大家都較熟悉後，我告訴他們，雖然大家工作都不同，但你下班前若看到有人還在忙時，請你問問他，是否需要幫忙，也許他因為你的幫忙得以順利的完成工作，那你們之間的關係就建立起來，這種彼此互助的感覺會很好，過了不久，我發覺我的部門士氣大振，不同組間產生了很好的人際互動，那種凝聚出來，互相關懷的力量至今還存在，我們還經常連繫。

一個家庭也是如此，你是否去關懷、肯定、讚賞你的家人，平常我們對小孩是不是只作批評忘了讚賞，讓彼此間的溫暖和愛的感覺逐漸失去，如果能讓自我延伸出去，多去關心、協助和稱讚別人，你會發現快樂多多，這是使快樂增值的重要手段。

人的自我延伸不僅在人際關係上，在宗教上還能延伸到與上帝、佛陀接觸，所以宗教的虔誠信仰，是由於他能延伸到那個美麗的世界，自己與神密切的交往，在禱告中感受到宗教的喜樂，其所發展出來的宗教情操，也一定會很快樂。

但人若以自我為中心，以為只有自己能做決定，這是現代人最寂寞最孤單的事，以為什麼事都要以我的判斷為是，只要和自己意見相左，就拍桌瞪眼，那人就會變得孤獨寂寞，快樂也就沒了。人類共同生活在這個地球上，彼此之間應該學習將自我延伸，互相幫助，那才會真正的快樂。

現在我和大家分享一個有趣的故事，在七〇年代初，TAMP 大學有一位社會心理學家 Wolf，他發現在美國賓夕尼亞州有個義大利人的社區，住在這裡的人平均壽命都很長，也很少有慢性疾病、心臟病等，經過研究發現他們一樣吃許多鹽、

油，也很少運動，但是這個社區的人都很快樂，人際的支持也非常好，社區裡大家都互相認識，關係緊密，對老年人也非常尊敬，讓每個老人都覺得有價值，社區生活品質表現很高，由此可知人與人之間若有好的支持和肯定，可讓快樂增值，若不分享則會孤立無助。尤其當自我意識過度抬高時，自己築起一道牆，與他人隔絕，產生的孤獨就更大，快樂也就會喪失。

再看看台灣的社會性格，我八年前，每一次的心理諮商，六人中也許只有一人患憂鬱症，而今天也許六人全都患憂鬱症，所以不快樂、憂鬱這個問題在台灣是非常嚴重的，你我都必需關心這個問題，我想我們所缺乏的是彼此握著手，推心置腹的感覺，這種感覺正慢慢在流失之中，這種現象令我非常擔心，希望大家都能放鬆心情，感受美好，去當當義工，加強人與人之間的互動，快樂就會比較多。

◎精神健康的維護

另一個值得探討的問題是人的精神成長，一個人的精神成長愈好，他的快樂增長愈快。精神成長愈弱，人格就不健全。所以性格異常或偏差的人，沒有快樂，其實人生是個非常艱辛的歷程，不論生活工作都要努力，更要學習互助合作，因為不工作，就沒飯吃，不與人交往，就會孤立，不努力學習新知，就會因知識的半衰期愈來愈短，馬上被淘汰掉。既然生命歷程是艱苦的，我們就應對自己負起責任，不斷的主動學習，充實自己的人生經驗。

所以懂得讓自己的精神成長的人，他們顯然比較快樂，那些讓自己荒廢，不學習新事物，佇足不前的人，在快速變遷的社會將適應不良。

讓我們來看看這個社會變遷的有多快，社會的變遷往往是因為生產方式改變，使產品改變，造成市場改變，影響消費行為，最後理財管理跟著改變，社會就產生一次大的變遷，而其根本的原因是因科技發展很快，造成知識技術的半衰期縮短，在 1990 年時美國人曾作過一個推估，工程和技術的半衰期約五年，社會科學平均約四年，人文方面平均約五年，到 2000 年再作推估，結果工程技術縮短為二年，電腦、科學、通訊、生物約半年，半衰期最短的是金融，因金融管理全

球化國際化後，銀行、金控公司員工為考證照，要不斷學習，對自己負責，才能工作順利，職場成就感也相對提高，所以能不斷學習的人快樂比較多。

你一定會質疑，那人文科學如歷史等應無半衰期吧！記得去年台灣宗教界迎佛指，那是在河南法門寺地宮中所發現的，當時出土的東西除佛指舍利外，並有大量的文物文獻，也讓我們對唐朝的歷史得以重新作考證，你若仍拘泥於以前的歷史，就會和時代脫節。藝術也會隨時代變遷，你無法以十年前的東西寫出暢銷的作品，所以作為一個寫作者也應隨社會歷史脈動，才能在國內國外都有市場。既然我們生活在一個不斷變遷的社會，若能隨社會脈動不斷學習進步，快樂也會增值，否則快樂就會停止、萎縮。

心理學家貝克（Socte Peck）說可讓人生活得好，不被痛苦擊倒，產生快樂，過著幸福的日子，有四個精神成長要素：

- 一、延緩報償：報償就是享樂，所以該做該學的，如果沒做好沒學好，而能堅持自己去完成，不完成不享樂，能先苦後樂，這就是延緩報償，如此才能努力學習新東西，面對社會的變遷，所以一個人首先需學會延緩報償的能力。
- 二、負起責任：每個人都要對自己負起責任，你想要健康就要運動，那就該負起責任，每天運動，若藉口太忙，不做運動，身體就變壞，交感神經會緊繃，晚上睡眠品質不佳，自律神經失調，又如有些東西對身體不好，就應負起責任，注意飲食不去吃它。讓自己負起責任，通常是很辛苦的，但是一個人若逃避辛苦，這個苦就會跟著他，若選擇不逃避，去正視去克服，就會轉化成能力，所以快樂的增值是，你願意心甘情願地去受一點苦，負起責任，如此才會成長，克服困難，得到喜樂。
- 三、面對真實：每個人要面對真實，愈能面對真實就會愈快樂，所以口袋有多少錢，就用多少錢來面對來生活，肩膀能挑多少重擔就擔多少，有一句台灣諺語說得最貼切：「有多大的肩胛挑多重，沒有那種肛門別吃瀉藥」，所以人要勇敢的面對現實，衡量自己的收入和環境，創造幸福，千萬別忽略真實，讓

所作的回應與真實背道而馳，那是會出問題的。也別只想要快樂，在身體、財富都不符合的條件下，勉強去享樂，那會掏空一切，所以要學會面對真實。

四、保持平衡：要維持收支、身體、人際、工作、親子等的平衡，因為平衡是創造人生喜樂的重要來源。你的工作和婚姻生活要平衡，工作和教育子女要平衡，平衡不意味只有兩點間的平衡，而是要將好幾個點拉成一個平衡，人在失衡時，容易出現不幸，只有在平衡時，人生才能活得好。

以上是保證人能不斷面對種種挑戰，精神力不斷成長的四個重要因素。

◎感受超然的經驗

說到此，你或許會認為我的快樂可能太嚴肅了，其實人的快樂存在週遭生活中，比比皆是，是你不注意忽略罷了！當你心情平靜，心胸開闊時，便容易發現它的存在，如雨後青綠的花草樹木，你可曾駐足欣賞？讓快樂增值，或唱唱歌從音樂得到快樂，不信你將年輕時曾經唱過的歌哼個十次，自己也會覺得變年輕了，所以生活中透過藝術、大自然皆有俯拾可得的快樂。

有些人遇事論人皆讚美，所以每天的快樂都在增值，有些人則是碰到什麼都覺得不好不對。其實生活中所接觸的，不論是好是壞，都有亮麗的一面，那些快樂的人，懂得發現好的一面，讓自己的快樂增值，他們都有個特質，就是讓自己有超然（transcendent）的感覺，從美、善、藝術和人與人之間的讚美中，超越現實，看到真、善、美，發現可以讓人快樂的東西。

◎結語

人都有小挫折，千萬別把它小題大作，如果你發現自己常常喜歡 Pleasure 忘記需要 Happy，就多站到 Happy 一點，如果你能讓自己延伸，和家人同理，夫妻、親子相處間就會比較好，快樂也會比較多，所以快樂是經營得來的，不是偶而撞見的，有人會說別人是天生好命，一生都很快樂，但我覺得這都是努力得來的。最近我有一個發現，人的不快樂不全是精神因素，無理由的心情往下掉，通常屬於身體體質的變化，所以當你覺得不快樂，不想和他人來往，自己情緒一直提不

起來，建議你一定要看精神科醫生，依我判斷，約六成的人不快樂與我上面所說負面的因素有關，但有六成的人，不是心理因素而是生理問題，也就是身體因素造成的，當有這種情形時就應該去看精神科醫生。

這是最近新的發現，那就是，憂鬱症的人約有百分之六十有過敏現象，而這些過敏的來源與食物、化妝品、醫藥有關，其所產生的過敏症狀是表現在情緒低落上。所以造成情緒低落的原因，不是心理的而是生理的。尤其現在食物的來源，來自四面八方，別人食用或許沒問題，但你食用後就有可能出現情緒低落的反應，所以情緒低落也許與食物、藥品、空氣污染有關，我建議你，當情緒無道理的低落時，一定要去看醫生，對身體做個調養，這也是面對真實的一種。