

# 尋找「生活與工作」的快樂泉源 95.5.11

## 一、前言：

「世事多變，人心不古」？

世事之多變，追根究底，它基本的驅動力，既非政治，也非經濟，而是科學。

由於科學進步而引發的科技繁衍，為人類創造了空前的財富，大大提升了我們的生活水準，也延長了人類的壽命。

不過科技的進步雖然為我們帶來物質生活的改進，可是也造了社會發展失調、能源的爭奪、環境污染、交通混亂、空氣污染、溫度變化、貧富懸殊、族群的分化及道德的沉淪，使我們生活愈趨緊張、有壓力。

美國二次大戰後，國民所得增加三倍，但人民感覺快樂的比例都維持不變，反倒是憂鬱症的比例都提高到十倍。

台灣情形也相似，教授、模特兒、明星因憂鬱症跳樓輕生的事件時時可聞。

在此陰霾中，如何為明天創造一個更好的社會，如何在這無限的人文空間裡，呈現一片光明？

在這廿一世紀迅速變化中，也有一些「永恆不變」的事實：龍應台 95.3.21 在清華大學演講「台灣人能不能有世界公民意識」，最後作結論時她引用甘地及甘迺迪兩人說的話：

甘地：“you must be the change you want to see in the world.”

要改變世界，必須先改變自己。世界需要改善的話，不是等別人去做，而是你自己。

甘迺迪：“A nation is always on a race between disaster and education.”

「做為一個國家，你只有兩種選擇，如果不要災難，那只有有一條路，就是教育，那是唯一能令國家向上的力量。」

在教育的立場，我們身為老師，自己要「活到老學到老」，要不斷學習，提升生活的內涵，同時也要重視對下一代的生活指導。

「校園是未來社會的縮影」，長江後浪推前浪，我們的學生在廿年後自然成為我們社會的中堅分子，他們現在的種種生活，或可作為我們評估未來生活品質的要素之一。而那可見的未來，瞬眼就來到，也許那就是你我的老年。對那視茫茫、髮滄滄、牙齒動搖、體力日益衰弱的老人生活，我們能夠依靠的是什麼？我想不外乎是：晚輩日常生活誠懇禮貌的噓寒問暖、善意的體貼、主動的關懷以及負責的作為等等吧！

當我們個人忙「賺錢營利」、累積「虛浮聲名」，當我們的社會不斷地為「國家前途」問題而爭執衝突的同時，是否可以不要忘了投資一部分時間與精力，對下一代的生活指導，進行典範、引導與指導的作為：

使他們學會社會生活的必要動作，

使他們學會如何表達意見，並且懂得如何與人和諧相處，

使他們擁有關懷的心，並且樂於講讚美的話，

使他們知道體諒別人之必要，並且願意原諒別人，

使他們相信即使是渺小的個人，如果動手為社會服務奉獻，那力量仍然是非常可觀的。

凡此等等，這些工作說大不大，說小也不小，它們介於國族與家族之間，卻正是我們一向所忽視的，也可能是我們未來生活品質的關鍵所在。

## 二、個人—營造生活快樂的要素：

在大環境充滿了不安全感，容易負面思考，我們必須留意：快樂不是與生俱來的，而是可以追求修鍊得來。

1. 照顧身體：充足睡眠、運動、多喝水、吃清淡食物都有助於好心情。
2. 信念：了解生命的意義與價值，幫助自己生命定位；生命可貴、懂生愛生、活在當下、欣賞路邊的小花、草莓、海上大浪、原野綠疇，並且記載在腦海裡，未來抑鬱時，拿出這些畫面溫習一番，對增進快樂很有幫助。
3. 連結：與社區、家庭、朋友有感情聯繫，沒有孤獨感。投資時間給朋友和家人，感情的連結是最大快樂來源。原諒對不起你的人，你可往前進，不再惱於復仇。
4. 感恩：感謝自己所屬境遇。會感恩的人，才會有愛，在愛的環境中成長、生活，一定健康快樂。
5. 行善事：每星期至少做一件善事，幫助別人，助人讓你心寬，當你在做義工時，會轉移自己的困擾，也和人互動，一舉三得。
6. 足夠的錢：有一般「平均水準」的錢，妥善的理財，住食無慮，有些閒錢能夠做自己喜欢的事。

快樂密訣有很多，但都是要親身實行才有效，例如寫感謝日記、作善事、生活正常常常大笑、運動，都必須有意願付諸行動。

「行動是快樂的泉源活水」。

## 三、學校—營造工作快樂的要素：

工作佔人生三分之一時光，而人的快樂不快樂與工作緊緊相繫，如何在工作中追求快樂是很重要的。

要怎麼做才能讓工作成為一種快樂的事？

### 1. 內在的因素：

(1)個人由工作本身所獲得的滿足快樂

①工作具有責任性又較有興趣：

工作既有挑戰性又有趣，又能掌控、有成就感。

②參與決策。

③個人成長機會—專業的提升、身體的健康、心靈的成長(情緒管理)。

(2)上司真誠領導，積極支持，上司是：

①不必扭曲自己的性格，以真面目領導。

②多給予個人的褒揚及慶祝、激勵團隊士氣。

③創造快樂的員工，單位主管比校長更重要，與所屬多加強溝通，創造校園和諧。

## 2. 外在的因素：

(1)直接薪酬—基本薪資。

津貼。

獎金。

(2)間接薪酬—健保、退撫金。

定期身體檢查。

休假給薪。

個人專業的成長。

身心健康的措施。

休閒活動及旅遊。

(3)非酬務性酬賞—

①有一群志同道合的同事，和善的同事，同事間相互尊重與信任。

②校園人文藝術化的環境。

③辦公室桌椅裝璜設備。

④特定停車位。

## 四、結論：

蘇格拉底對老婆表現出幽默和寬容，因而贏得「千年美名」的故事：

蘇氏是希臘的思想家，據說他的老婆是悍婦，經常對老公出口惡言。有一次，蘇氏站在自家門口不言不動，正在思考哲學問題，老婆看不順眼，忍不住上前咆哮一陣。誰知這蘇氏過於專注，竟像耳聾一樣，全無反應。這下老婆更氣了，索性端來一盆水，往他身上潑去。

這種被潑水的感受，一般人定會氣急敗壞，但蘇氏反而氣定的幽了老婆一默：

「我早知道：大雷之後，必有暴雨。」

蘇氏為什麼能夠這樣不生氣？

人的存在是一個複雜的現象；

人類固然有物質生物的層面，也有性格靈性的一面：

1. 生物—肉體

與我們生理的慾望有密切相關。

2. 心靈—性格、情感、意志、良心。

所以人要每一件事情(肉體及心靈)都處理得完美是不容易。

蘇氏之會這種的態度，應是內心快樂的緣故。而他的快樂，是來自「心靈」深處，不是來自一時的官能滿足。

問題是我們一般人，快樂並不容易，在我們周遭，快樂的人總是太少，媒體報導的那些惡事，九成九以上是不快樂的人做的。真正的快樂是「情緒平穩」，對未來無憂，對過去無怨，只盡情的享受現在。

蘇氏對希臘民眾講了一輩子知識和真理，他一生以傳播真理為己任。但他內心的快樂也不容小看的，那可是數十年修養的成果。

人的年紀愈大，對生命的意義和看法也會逐漸改變。生命內涵就好像修養一樣，它是日常生活中潛移默化培養出來的，不是補習班「急就」可以補出來的。

我一生都不想出風頭，不期待人生要有非凡成就，只要做個平凡的人就好，「平凡就是福」。——沒有壓力。

我每天喝水兩千西西，飲食正常，作息有規律；天天練習「鬆身」半小時，隨時注意「立身中正、放鬆」，來經營我們健康；每天看書作筆記，保持腦力的靈活；每天回家吃晚飯，來經營家庭親情事業。

總之，多用一分心，確保一分幸福快樂，這種經營成本，很划算。