

《心輔專題》

樂活人生三部曲之一

著者/詹育祐

政戰學校正期91年班
歷任排長、政戰官、輔導長
現任海軍官校學生總隊五中隊中尉輔導長



以正向思考快樂面對生活

隨著現代文明社會的快速變遷，現代人時有感到易怒、煩躁、情緒失控、失去耐心，原因常見的有憂鬱症、長久病痛、工作或課業壓力、男女感情破裂等，在各項事物裡要求立即性的滿足，生活中缺乏自我的肯定，逃避面對當下的問題，一旦陷入失落、迷惑、矛盾、掙扎的情境，嚴重者，甚而悲觀厭世，不知熱愛生命、珍惜青春，最後，化輕生念頭為具體行動，走向自殺的不歸路……，僅管那些鮮血淋漓的場面是何等地驚悚、恐怖，卻往往有人仍不惜一試。

依衛生署統計，自殺排行國內十大死因的第九名；而媒體也曾報導過，台灣地區的自殺率已躍昇為世界第二。人生的旅程或長或短，但是生命的價值何在？愛因斯坦曾說：「一個人的價值，應當看他貢獻什麼，而不應當看他取得什麼。」全軍官兵務須瞭解，當我們因適應不良而無助、因失去愛情而苦惱、因工作壓力而煩躁、因人際關係而氣憤、因生涯抉擇而徬徨……，在面對種種的迷惑與困擾時，只要深切體會，當上帝關上你一扇門的同時，可能也幫你打開了另一扇門。因此，我們每一個人都要學習如何面對壓力，進而提升自我心理能力，才能有利於維護自身身心健康，以肆應現今快速化的社會腳步。

名作家張維中的作品「不是太堅強」這本書的封面上有著這麼一句話，「有勇氣承認自己的淚水，就能升起明日的朝陽。」人人都期望生命中面對的是一個完美無瑕的「圓」，偏偏生命中總有太多裂痕與缺口；當面對困境與世間紛擾的人與事時，我們絕不能消極地接受「挫折、傷心是人生要學習的課題」，而是要積極地自勉「學著放下，退步原來是向前」，凡事懂得承擔，堅持「以慈悲心處理人、以智慧心處理事」的態度，使自己解脫、釋懷，讓心靈得到平靜，自然，所有的問題也就迎刃而解了。

尼采論道：「對於生命的事件，我們沒說什麼，但在詮釋的時候，我們說很多。」懂得如何詮釋生命故事，可以讓自己放鬆，把痛苦減輕。如同當你執意撰寫悲劇，人生就會不斷出現悲痛之事；反之，你努力撰寫喜劇，即使有苦有樂，最終亦能體驗過程中的每一刻，完成人生的任務。因此，只要我們以一種積極的態度面對人生，創造激勵的詮釋，就能夠快樂地過生活。

古人曾言：「人生不滿百，長懷千歲憂；晝短苦夜長，何不秉燭遊？」曹操短歌行也嘆：「人生譬如朝露，去日苦多。」這些都是在說明，要珍惜所能擁有的時光去尋樂、去經營自己的事業；西哲亦云：「只要我們的心改變，世界就會跟著改變」，須知，「要對每天充滿希望」，自己的命運，可以靠自己掌握，生活中的一切苦難，不過是提升自我能力的試煉，所遇到的挫折與失敗，都僅是生命必經的過程，只要跨越了困境，人生便會成長，生命就會昇華；因此，我們一定要提醒自己培養正向的思考模式，把握住每個今天，以快樂的態度面對生活，隨時給自己一個笑臉，讓自己面對人生的每一個挑戰，迎向更美好、更幸福的明天。

《心輔專題》

樂活人生三部曲之二



快樂是健康的原動力

人若肚子餓了，需要吃一點飯；車子快跑不動了，需要加一點油；小草將要枯萎時，則需要一點雨水的灌溉。每樣事物都有其自我所需的原動力，當然健康也不例外，健康的原動力，「就是快樂」。

絕不可能發生，一個不快樂的人，卻擁有健康的體魄。就好比一個肚子都快要餓死的人，你說他充滿活力；一台快要沒有油的車，你說它還可以跑很久；一株都已泛黃的小草，你說它非常堅韌；試想，這些是多麼可笑的事。健康是源自於你擁有一顆快樂的心，當你的心常常被一層「快樂」的保鮮膜包住，我相信健康自然就不會腐壞。

看事情的角度：有人說，微風徐徐，楓葉紛落，秋天不是個浪漫的季節嗎？也有人說，金風颯颯，草木枯然，秋天應是個哀傷的季節。明明是渡過同樣的一個秋天，快樂與悲傷的人，所看的世界就是不一樣。再說個故事，有個婆婆，他有兩個孩子，一位是靠賣傘為生的，另一位則是以刨冰為業。每當天氣陰陰的時候，婆婆就要擔心賣冰的那位，怕他生意不好；每當豔陽高照的時候，婆婆就掛念著賣傘的孩子，怕他賺不到錢。所以，無論是天氣的好壞，婆婆的心情都是悲傷的。之後，有位路人告訴那位婆婆，如果天氣放晴的時候，為賣冰的那位孩子開心；如果天氣轉陰的時候，為賣傘的孩子高興。相信，結果就無須再贅述。或許，故事大家曾經聽過，但是裡頭所蘊含的道理，卻值得一再提醒，看事情的角度，是決定快樂的關鍵。

面對事情的態度：很多人在遇到困難，或者是遭受責難的時候，都會選擇逃避或忍耐，最後事情不但沒有解決，還把自己的心裡悶出毛病。慈濟團體裡頭有著這麼一句話：「面對它，處理它，放下它。」多麼正確的觀念！雖然說，忍一時風平浪靜，但是忍久了可是會海嘯過境！缺乏釋懷的管道，會讓人心中的石頭無法放下。故此，心中有什麼鬱悶之事，一定要多根幾位知心的朋友或弟兄聊聊，抑或找幾項自己所喜歡的休閒活動做做，宣洩所有負向的情緒與心情。所以在面對事情的時候，一定要懂得學會適時的釋懷。

當一個人的眼鏡，換上了這兩個快樂的鏡片，世界的顏色也會跟著變得不一樣。一雙快樂的眼睛，將伴隨著健康的身體與心靈到來。

《心輔專題》

樂活人生三部曲之三

熱情讓工作更

EASY



熱情，就是一個人保持高度的自覺，就是把本身的每一個細胞都啟動起來，完成他內心渴望完成的工作。所有的人都具備工作的熱情，只不過有的人習慣於將熱情深深地埋藏起來。帶著熱情去工作吧！

很難想像，一個沒有熱情的員工可以始終如一用最高品質完成自己的工作，更別說做出創造性的業績了。熱情，就是一個人保持高度的自覺，就是把全身的每一個細胞都啟動起來，完成他內心渴望完成的工作。

熱情是一種強勁的激動情緒，一種對人、事、物和信仰的強烈情感。熱情的發洩可以產生善、惡兩種截然不同的力量。歷史上有許多依靠個人熱情改變現實的事蹟。每一個偉大發明、歷史巨變 | 不論是社會、經濟、哲學或是

藝術，都因有熱情的個人參與才得以進行。

拿破崙發動一場戰役只需要兩週的準備時間，換成別人可能會需要一年。這中間所以會有這樣的差別，正是因為他那無與倫比的熱情。戰敗的奧地利人，在目瞪口呆之餘，也不得不稱讚，這些跨越了阿爾卑斯山的對手：「他們不是人，是會飛行的動物。」

拿破崙在第一次遠征義大利的行動中，只用了十五天時間就打了六場勝仗，繳獲了二十一面軍旗、五十五門大砲，俘虜一萬五千人，並占領了皮德蒙德。

在拿破崙這次輝煌的勝利之後，一位奧地利將領憤憤地說：「這個年輕的指揮官對戰爭藝術簡直一竅不通，用兵完全不合兵法，他什麼都做得出來。」但拿破崙的士兵，也正是以這麼一種根本不知道失敗為何物的熱情，跟隨著他們的長官，從一個勝利走向另一個勝利。

我們敬佩拿破崙，但我們更應該讚美拿破崙手下那些具有無比熱情的士兵，他們才是最偉大的人。

一旦缺乏熱情，軍隊無法克敵制勝；一旦缺乏熱情，人類不會創造出震撼人心的音樂，不會建造出富麗堂皇的宮殿，不能征服自然界各種強悍的力量，不能用詩歌去打動心靈，不能用無私崇高的奉獻去感動這個世界；如果缺乏熱情，你即使有多麼美好的願望，也無法變為現實。也正是因為熱情，伽利略才舉起了他的望遠鏡，最終讓整個世界都為之信服；哥倫布才克服了艱難險阻，領略了巴哈馬群島清新的晨曦。憑藉著熱情，自由才獲得了勝利；憑藉著熱情，彌爾頓、莎士比亞才在紙上寫下他們不朽的詩篇。

有人或許會問，是不是所有的人都具備工作熱情？絕對正確，每一個人都有，也許隱藏在恐懼之後，可是總在那兒。熱情是實現願望最有效的工作方式。如果你能夠讓人們相信，你的願望確實是你自己想要實現的目標，那麼即使你有很多缺點別人也會原諒你。只有那些對自己的願望有真正熱情的人，才有可能把自己的願望變成美好的現實。

人是很奇妙的，我相信人性能創造奇蹟。多年來我看過許多人都能有意識地創造人生，而不是漫無目的地度過一生。又有多少次，那些最初覺得自己不可能把握自己、施展力量的人，最後卻都能扭轉乾坤。

每個人內心都有熱情，能感受強烈的情緒，可是沒有幾個人能依此情感行動，他們習慣於將熱情深深地埋藏起來。

無怨尤的投入工作，就必須具有足夠的熱情。帶著熱情去工作吧！一個沒有熱情的員工，是不能始終如一地，用高品質完成自己的工作，更別說做出創造性的業績了。👁️