



人生的幸福存摺

真正的幸福，往往決定在於家庭是不是和睦，決定在與鄰居相處是不是很和諧，決定在你與同事是否互相幫忙，決定在與朋友之間是不是彼此敬重，決定在對工作是否受人肯定，自己就是幸福的來源。幸福是一種選擇，生命要活得精彩，跟做大事或賺大錢沒關，它只在於我們能不能把自己的生命發揮得淋漓盡致，不虛此生！

李偉文（荒野保護協會榮譽理事長）

壹、前言

「一定要幸福喔！」多年前日本漫畫到日劇流行的話語，也成了當年大家流行的道別語。多少叱吒風雲的政治人物，腰纏萬貫名門巨賈，或權傾一時的單位主管，他們真的比一般人容易尋得人生的幸福和快樂嗎？

真正的幸福，往往決定在於家庭是不是和睦，決定在與鄰居相處是不是很和諧，決定在你與同事是否客氣、親切、互相幫忙，決定在與朋友之間是不是彼此敬重，決定在對工

作是否盡心，受人肯定。瞭解到原來身邊的一切就是我們的全部之後，才恍然大悟，其實自己就是幸福的來源。

想起童話故事中的青鳥。當我們不斷地在追逐著想像中代表幸福的青鳥時，會不會最後才發現，幸福不在很遠的地方，幸福原來是在我們每天的生活中，青鳥從來沒有離開過我們。

貳、預約幸福存摺

從進入職場後，我們的心神都耗費在賺錢謀生的工作上，不知不覺以為金錢是幸福

快樂最重要的因素，但是不只是金錢，許多更重要的事必須從年輕時就著手進行。

在來得及的時候，將我們能運用的資源投入在對的地方，那麼十年、二十年後，才能隨心所欲的安排自己的時間與生活。準備的方向有三個，首先是金錢理財，第二是養生保健，第三是老朋友。

對於我來說，因為生活簡單，物質慾望不高，加上不太願意花心思理財，付貸款之外，就是透過不同保險來預防各種可能發生的意外。

第二項是保持身體的健

康，我個人是主張儘可能吃在地的有機食物，一方面支持在地產業，對環境好也對我們的身體好。

最後，就是貯存一些有共同生活經驗與回憶的老朋友，因為，我們快不快樂的來源，最關鍵的就是我們身邊有沒有一群志同道合的好朋友。

要有老朋友，當然從年輕時就要認識。雖然職場上會認識許多同事、客戶，也就是所謂的「人脈」。但是因為工作而認識的人，難免會有利害關係以及隨之而來的壓力，我比較喜歡參加公益團體，從為社會義務付出過程中結交到志同道合的伙伴，這些同樣熱情良善的人，值得成為我們終生相伴的好朋友！

參、健康的身體是幸福的基礎

年輕時在家裡辦讀書會，當時才二、三十歲，碰面總會互問：「哪裡有什麼好玩的？」彼此交換休閒娛樂的訊息。但是時光飛逝，將近三十年過去，但是大家交換的訊息已經變成：「哪裡有好醫生？」

養生這件事，不必人提醒，時候到了，會逼得你面對，雖然知道健康的重要，但是真正身體力行健康生活的人卻不多。相信很多人像我一樣，知道健康的重要，但是因為身體好像還沒有出什麼問題，就依照舊有的生活習慣過日子。前些年被太太逼著去做全身健康檢查，發現血壓、血糖與血脂都已超過標準值，才開始養生行動，不過因為還是太忙又太懶，所以採取的算是「懶人」養生法。

我的生活簡單，也沒有什麼有害健康的壞習慣，仔細一想，大概是喜歡吃甜食，再加上在忙碌或精神疲憊之下，意志力被消磨殆盡時，很難克制甜點的誘惑。難怪高血糖是臺灣慢性病最嚴重的危險因子。這幾年我的健康生活第一步就是有意識的「看見」糖的攝取，減量或是分次享用好吃的甜點，不要一次吃太多而造成瞬間的高血糖。

第二個健康行動就是肌力的訓練，身體的肌肉量可以增加基礎代謝率，防止體重增加，同時可以防止骨骼疏鬆，肌肉

也會分泌賀爾蒙可以預防失智，而且兼具抗老效果。肌肉量的增加好處多，但對不習慣上健身房又沒空運動的人該怎麼辦？我的做法是深蹲與做伏地挺身。這兩種練肌力最有效的運動花的時間非常少，只要利用零碎的時間分段做，效果也是一模一樣的。

除了運動之外，身體健康關鍵因素中，可以控制的另一個重點就是要注意吃的食物。我對飲食的養生之道是儘量吃真正的食物，也就是吃看得出食物原本的形狀。若要再講究一點，食物最好來自無毒純淨的環境，而且吃的時候是整個食物一起吃。比如說，水果連果皮一起吃，果皮的營養成分，尤其人體所需的微量元素或最近這些年很夯的植化素最高；又比如說，吃魚吃整條，連頭連皮帶骨一起吃。不管是雞蛋，巴掌大的小魚，或者胡蘿蔔，營養成分絕對比售價在百倍以上「健康食品」來得豐富又重要。

每個人都必須找到適合自己的養生之道，然後努力實踐。這不是怕死，而是希望能夠健康的老化，不要給家人、給社



會帶來負擔。養生也不是爲了延長壽命，而是要「養」出「生」命的態度，能夠細細品嚐生命的滋味，在身心靈都健全的狀態下，享受屬於我們擁有的時光。

肆、人際關係是幸福感最重要的來源

心理學家阿德勒說：「所有煩惱，都是人際關係的煩惱。」關於幸福的研究也告訴我們，跟他人之間有意義的連結，就是良好的人際關係，是幸福感最重要的來源。

所有宗教大師不斷提醒我們，人是社群的動物，生命總是無時無刻會因別人的所作所爲而受益，我們大部分的快樂，當然是來自跟其他人的關係。朋友是我們所能給予自己的事物當中最好的禮物，至於家人是上天給予我們的禮物，因爲父母親、子女，是上天安排的。但是朋友可以自己選擇的，喜歡才跟他做朋友，不喜歡就不要跟他往來，跟朋友的關係應該是全然快樂的，是自己給自己的人生禮物。

可是，爲什麼阿德勒會

說人際關係是所有煩惱的來源呢？甚至，作家余秋雨也曾寫道：「常聽人說，人世間最純粹的友情，只存在孩童時代。這是句極其悲涼的話，居然有那麼多人贊同，人生之孤獨與艱難可想而知。」

結交一些沒有利害關係的朋友，再從這些朋友中找談得來的，彼此相處很自在的人，想辦法繼續維持交往。我採用的方法，幾乎不花錢，卻最容易結交最值得當一輩子生活上好朋友的場域，就是參加公益團體當志工。而且最好是實作型的公益團體，一起流汗、一起面對挑戰、一起面對挫折，彼此有所謂的革命情感。願意參加公益團體的人，當然是關心社會也秉持正向生命態度的人。擁有這種性格的人相處起來，是最令人自在愉快的。

人生裡最棒的朋友就是彼此相處很自在，所謂自在就是你每天跟他一起吃飯也不會厭煩，兩人相坐無言也不會尷尬。除了朋友這個人際關係之外，生活中與自己朝夕相處的伴侶，更是關鍵。對絕大多數人來說，與伴侶的關係是一個人

幸福快樂最重要的關鍵因素。人到中年後，就必須開始思考：要跟誰共度餘生？管理學大師韓弟說：「我現在正處在第二段婚姻，只不過娶的是同一個女人。」當夫妻倆進入空巢期，也開始調整雙方的生活方式，藉此維繫雙方的友誼、婚姻以及珍視的一切。

成功的婚姻需要經歷多次的戀愛，但對象必須是同一個人。很多人會嘆一口氣，想到家裡那位，覺得一點感覺也沒有，不知該如何談戀愛。其實愛從來不會自然死亡，但是必須不斷爲它補充活水，不然愛會在我們疏忽下逐漸乾涸。

熱戀中彼此的「共感」或者「心有靈犀」，往往是兩人認定「就是他」，就是命中註定的靈魂伴侶的關鍵時刻，這種共感也是雙方親密感的最重要基礎。但是婚後，雙方爲家庭而打拼，在疲憊與壓力之下，這種「共感」不但消失，連所有心動的感覺都不見了。

這些老夫老妻忘掉了，當初兩人的「共感」是創造出來的，是一起看電影、旅行、徹夜長談……等等以前覺得浪漫，

婚後覺得幼稚，這些是兩人用心共同營造出的「魔幻時刻」。只靠婚前累積的浪漫，很難撐得過婚後生活壓力的消磨，必須在漫長人生裡，不斷持續創造「共感」的時刻，也就是讓愛的活水不斷。

伴侶要重新約會，離開舒適圈一起探索世界，跟一大群老朋友共同成長，夫妻關係裡的承諾與陪伴雖然很重要，但是少了浪漫的愛情，其實是很可惜的，甚至很難維持長久的婚姻關係。創造浪漫，找回熱情，與其眾裡尋她千百回，不如疼惜眼前人。只要想到再怎麼樣，對方都是自己挑選的，曾經熱愛過的，想辦法找回彼此的親密感，重燃雙方的熱情，努力使自己再度被對方欣賞，去努力欣賞對方。

老夫老妻最可貴的地方是雙方曾經一起走過的生命歲月，懂得珍惜這些點點滴滴的日常生活，就是幸福的人生。

伍、興趣與熱情是幸福的助燃劑

繪畫大師畢卡索說：「我花了很多年的時間，才變得年

輕！」是啊！多少人從進入學校就開始變老，從興沖沖愛玩的孩子，變成充滿負擔與壓力，僵化而無趣的成年人？所以我們必須很努力的才能重新找回自己內心那個富有創意又有熱情的年輕人！連畢卡索都得花很多年的時間，何況我們？

日本著名的企業顧問大前研一就主張，人從中壯年起就要每年培養一種新的興趣，而且這些興趣最好各種類型都要有，動態的比如登山、打球、跑步，騎單車…等等，半動態的比如種田、園藝植栽、旅行，古蹟導覽…等等，靜態的比如畫畫、玩樂器、雕塑，捏陶土，寫書法…等等，全靜態的比如欣賞音樂、藝術、學語文…等等。之所以要刻意地接觸並培養不同類型的興趣，主要也是避免身體若有所變化，或者體力衰退時，仍然可以有適合的興趣可以投入。世界著名的企管大師彼得杜拉克就給自己一個挑戰，每三年鑽研一種新的興趣，目標是三年後就能針對這個興趣寫文章，出專書，進行演講，甚至開課當老師。

如果你不知道從何開始尋

找這個新的興趣，或許只要在跟朋友聚餐或偶然結識新朋友時，問他們：「最近有什麼新鮮事？」或直接問他們現在正在學什麼做什麼消遣，然後仔細聆聽，記筆記，接著就自己也去嘗試看看。

找回對生活的好奇與熱情，方法還很多，比如到書店的雜誌區買一些自己從來沒有看過的雜誌，然後要求自己一頁一頁耐心地看這個自己從來沒有接觸過的新領域。另外也可以改變日常交通的路線，開車偶爾換不同的路線走，走路搭捷運時就換條巷弄走。雖然人人都知道這句名言：「真正的發現之旅，不是尋找新世界，而是用新的觀點看世界。」但是，在一成不變而且被時間追著跑的生活中，能夠用新的視野看習以為常的世界，其實是很不容易的。

這種有新鮮角度看世界的的能力應該是可以訓練的，我覺得保有「好奇」的能力，是熱情，也就是熱愛這個世界最重要的基礎，就像大畫家梵谷所說的：「熱愛生命最好的方法是去熱愛許多事物。」



陸、結語

一個人自認快樂與否有三種決定因素：幸福設定點，生活環境以及意向活動。

幸福設定點決定了將近一半的快樂因素，會隨著一個人成長成熟而變得穩定，可以說是先天的因素。生活環境只佔百分之十，包括了正面或負面的事件（一個快樂或受創的童年，有高學位或慘遭退學…）婚姻狀態、職業、收入、健康…等等。意向活動決定了最後的百分之四十，包括行為活動（與好朋友碰面聊天），認知活動（調整自己的態度與視野），以及意志活動（努力達成個人目標）。

除了先天的幸福設定點之外，因為人類很容易適應，所以限於環境的改變對於是否覺得幸福快樂的影響往往只是一時，但是意向活動卻具有長期的影響力。據研究，幸運的人，「腦」裏總是保持愉快的狀態。所謂愉快的狀態，並不是真的碰到好事，我們就快樂，而是無論如何，我們就是要快樂，即便假裝快樂也可以。

社會心理學有所謂「自行驗證的預言」效應，又稱「比馬龍效應」。「比馬龍是古代國王」（Pygmalion Effect，比馬龍是希臘神話中一位技藝絕倫的雕刻家）。簡單地說，就是「我們若心中有預設立場存在，常會導致此先入為主的事真的發生。」我們可以選擇如何看待這個世界，選擇要相信什麼，不相信什麼。若是沒有這種體察，我們就會忘記，原來我們可以控制這些選擇，而如何選擇這些事情，就形成我們自己的世界觀。

我的記本書扉頁幾十年來總是謄寫著一段話：「對已成之事實，須看破放下，順因緣觀，不起追悔；對當前事物，宜惜取因緣，掘發可造性，積極耕種。」這一段話與西方著名的祈禱詞精神上有些雷同：「請賜我平靜，能接納我無法改變的事；請賜我勇氣，能改變我可以改變的事；並賜我智慧，讓我能分辨這兩者的不同。」要區分可以改變或無法改變的智慧並不難，只要是自己可以做的事，就是可以改變的，而必須求之於人者，就是

不能改變的事。年輕時我們滿懷志氣，想更正一切不合理的事，想改革社會；如今我已經知道，想改變世界唯一有效的方法，就是改變自己。

因此，不斷提醒自己不要要求別人，不批評別人，對於看不慣的事務，若沒有建設性或可行的意見同時也幫不上忙的，就不會浪費心神去抱怨，因為抱怨不只於事無補，更重要的是會耗損我們的精力與熱情。

泰戈爾說：「如果你因為錯過太陽而流淚，那麼你也要錯過群星。」常常覺得，生命中不見得需要有太過具體與功利的目標，但是要時常抱持著夢想，那種向上向善的願景，然後在每天的偶然與邂逅中認真的生活，那麼命運之神終究會引領你走在自己的道路上。

人生是一場豐富的饗宴，值得我們快快樂樂大玩一場。幸福是一種選擇，生命要活得精彩，所謂精彩跟做大事或賺大錢沒關，也跟什麼留芳萬世或遺臭萬年也都無關，它只在於我們能不能把自己的生命發揮得淋漓盡致，不虛此生！ ❖