

快樂，是創造自己的價值

【聯合報／洪蘭】

2014.08.09

一位童年好友因心情不好來找我。我們兩人因價值觀相近，所以友誼不會因她先生是電子新貴、住豪宅、開賓士而生疏，她父親至今用的是民國四十二年的大同電扇，我家也還在用第一代的大同電鍋。

我見她憔悴了很多，問她怎麼回事。她說前一陣子，許多朋友勸她要「寵愛」自己，想吃就吃、想玩就玩，說黃土已經埋到一半了，還不快享受？她想想也對，便跟著貴婦團去國外血拚一番。只是買的時候很快樂，回家後卻覺得空虛，甚至有罪惡感。尤其看到國中暑假打工，被磚牆倒下壓死的新聞，心中更是唾棄自己。這個罪惡感讓她很難受，晚上睡不好。

我知道她為什麼有罪惡感。我們長大的年代，父母教的是勤儉、不浪費，東西沒有壞不可以買新的，自己可以做的事不可請人做，花錢之前要先想一想明天的早飯在哪裡。她買了不需要的東西，違反了她的價值觀，所以就失眠了。

良心的確是最好的道德維護者，沒有一個地牢比心牢更幽暗，沒有一個獄卒比自己更嚴厲。心不安時，不管多麼可口的山珍海味，都是味同嚼蠟。我告訴她，解鈴還需繫鈴人，她必須找出她的人生目標，才不會被別人左右，有目標的生活才有意義，有意義才會快樂。

人有被需要的渴望，很多自殺的人都是覺得自己不被需要，但是這個被需求是要靠自己創造出來，你有能力，公司需要你；你是好媽媽，孩子需要你；你是好人，社會需要你（《飄》中的美蘭妮比郝思嘉更被那些三姑六婆所需要）。

很多人以為對自己好就是去花錢買享受，每天有小確幸就會快樂。其實快樂唯一的方式，是去**創造自己的價值，使別人因有你而過得更好**。物質的享受是短暫的，再好吃，酒肉穿腸過，一天之後便無影無蹤，若沒有更高層次的精神寄託，大吃大喝後，大腦因為「飽和」感覺遲鈍了，反而更空虛。古人說得好，「廣廈千間，夜眠八尺」，物質上的慾望只會加重心靈的負擔。

很多人把人生目標定為追求幸福，如果要靠外力才會幸福，那麼這個幸福不會長久，因為真正的幸福是追不到的，它源自你的心。江上的清風、山間的明月，取之不盡用之不竭，若無閒事掛心頭，清風明月便是幸福，何需追求？

最近朋友寄給我一個泰國廣告：一個年輕人走在街上，看到樓上冷氣機在滴水，便順手把一盆枯萎的花移過去接受滋潤；一隻流浪狗在看他吃午飯，那眼神使他把雞腿給了狗；一對母女在乞討，他彎下腰把皮夾僅有的二張鈔票分一張給小女孩。鏡頭一轉，花活過來了，狗兒跟著他回家了，小女孩上學了。我不知這個廣告在賣什麼，但是它使人微笑，覺得幸福。

小確幸不會帶來大幸福，但是小慷慨卻會造成大幸福，因為前者為己，後者為人。要快樂不難，找到自己喜歡做的事，專心去做，成敗不在考慮中，便會得到極大的心靈快樂。（作者為中央大學認知神經科學研究所所長）【2014/08/09 聯合報】@ <http://udn.com/>

討論題綱：

1. 影片中，年輕人做了哪些事？那些事後來發生了什麼樣的變化？又有哪些類似的事情是現在的你也能夠輕易做到的？
2. 洪蘭教授文中提到「快樂唯一的方式，是去創造自己的價值，使別人因有你而過得更好」，請說說你對這句話的看法。
3. 分享最近一件你「在別人的需要中，看到自己的價值」的快樂經驗。
4. 社會上各行各業各有其貢獻，你會選擇哪一種來創造更多的快樂與價值？

連結網址：<https://www.youtube.com/watch?v=71nRhOaTJVk>