

# 心靈主題

第 29 期

(95 年 3 月 1 日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91 年 10 月 1 日

## 提升自己的幸福

◎文／傅佩榮

我們向來都把金錢看得很重。不僅我們如此，外國人也一樣；不僅現代人如此，古代人也差不多。但是，金錢能夠帶來幸福嗎？答案是：不一定。聯合報附送的紐約時報，在我們雙十節那一天所刊出的頭條消息，正是對世界各國「幸福指數」的調查報告。這份報告的結論很簡單，就是：國民所得與幸福指數之間，並不是完全以正比例的方式向上攀升。換言之，賺錢越多的人「不一定」越快樂。

這份報告附有一張圖表，列出兩項參考資料：一是各國國民所得，從數百美元到接近三萬美元；二是幸福指數，將各國從負二排到正五。即使根據這張簡圖，我們也可以得知一些訊息。首先，凡是國民所得在一萬美元以上的國家，沒有一個列名在「不幸福」（亦即負數）的範圍中。理由很清楚：由於資訊流通，這些國家的百姓知道自己高居全世界最富裕的百分之十的人之中，眼見今日世界災難頻傳，實在不好意思認為自己不幸福。

其次，國民所得低於一萬美元的眾多國家中，居然也有不少「依然」高居幸福排行榜的上層。報紙編輯特別註明：拉丁美洲（中南美）的國家，普遍享有較高的幸福感。你能想像嗎？波多黎各排名第一；墨西哥呢？它與丹麥及愛爾蘭同級；而撒爾瓦多與哥倫比亞，則與加拿大及荷蘭列在同級。並且，這些中南美的國家，在幸福排名上都高於美國。

關於中南美，我想起諾貝爾文學獎得主馬奎茲的《百年孤寂》一書。在馬奎茲筆下，這個地區的人，尤其是老年婦女，往往有通靈的能力，能夠感應到祖先及其他神明的存在。這種情況顯示了：人的生命不是只有身與心，另外還有靈的層次；並且，人除了今生之外，還有來世。靈與來世，顯然都與宗教信仰有關。那麼，我們能否由此推論：人的幸福除了物質條件（以金錢為代表）之外，還須考量精神條件（如宗教信仰）？

當然，精神條件不是只有信仰一項，還有心理學家馬斯洛所說的較高需求，如愛與歸屬，自尊與受人尊重，以及內如豐富自我實現等。然而，不可否認的是，這些較高需求在宗教信仰的引導下，無疑是獲得了源頭活水，可以順利而自然地展現開來。換句話說，宗教信仰在安頓人心方面，應該有其一定的貢獻。

我們比較好奇的是：台灣在這張表上的排名如何？仔細一看，在「台灣」一名的旁邊有個記號，指出這是根據一九九五年所作的調查，而大多數國家則是根據二〇〇〇年的調查。不巧的是，這五年（到現在已經十年了）正是我們面臨轉型的關鍵期。既然資料不夠精確，我們也毋須太在意排名的位序了。

值得省思的是：我們覺得自己的幸福程度如何？放眼全世界，我們的國民所得近年一直維持在一萬美元以上，所以大體上我們還不至於不幸福；但是眼見許多國家（尤其是南韓與中國大陸）這幾年在突飛猛進，相形之下，我們就深深感受莫大的壓力了。無論任何一種幸福，都不能少了「希望」這個要素。那麼，我們對未來的希望如何？這個問題恐怕不是你我可以作主來回答的。

不過，即使整個社會的氣氛低迷，我們還是可以自求多福。祕訣在於：把逆境當成挑戰與考驗，藉此則試自己的承受力與容忍度，然後努力開發潛能，不斷要求自己成長，至少要相信兩件事：一是上天不會給我一個超過我的能力的負擔；二是所有的負擔都是我藉以成長及成功的墊腳石。如果能以這樣的心情面對人生，所有的痛苦都將幻化為美麗的遠景。不論將來是否真有如此的美景，至少今天我可以懷著信心與勇氣，肯定自己走在迎向幸福的正確途徑上。不論我們的社會將有何種變數，追求及提升幸福依然是我們每一個人可以並且應該做得到的。

## 每月心靈主題電影賞析

片名：企鵝寶貝

簡介：法國觀影人次突破兩百萬 大勝【霍爾的移動城堡】

北美由華納發行 票房突破十五億台幣

一段關於勇氣與親情的冒險旅程，籌備 12 年，首度深入極地拍攝，帶給你超越特效的視覺震撼，本片完整記錄國王企鵝群從溫暖的海域長途跋涉到南極深處，孵育小企鵝的旅程。新生命誕生後，孵育是企鵝爸爸的工作，企鵝媽媽將跨越 200 公里危險的冰原，返回海裡捕食。長達四個月零下 40 度的日子裡，企鵝爸爸完全斷食，寸步不離地給予企鵝蛋所需的溫暖。小企鵝從蛋裡孵出來了，保存的食物只夠 48 小時，而企鵝媽媽卻還沒回來……。

導覽者：朱秀姬老師

時間：3/6(一)，18:00

地點：C101

可蓋護照章，歡迎踴躍參加！

