



生命必须 往前看才活得下去

开学了，学生陆续回到学校，我问学生年过得怎么样？一个女生告诉我：过年没有回家，自己一个人留在宿舍里。问她留在宿舍里做什么？她有点不好意思地说：“想自杀的方式。”

我听了真是吓了一跳，问她有无什么困难？她说：“也没有，只是每天过同样的日子过烦了，如果往后的五十年都得这样过日子，不如现在就结束掉，多活无益。”后来跟精神科的几位老师谈起来，才发现现在年轻人自杀不必有原因，不爽就退场。听得我心惊肉跳。

达文西说：“快乐与痛苦是连体婴，背连背，谁也少不了谁。快乐的基础是痛苦的劳动；痛苦的基础是虚荣的快乐。”这句话真是对极了，没有流过汗就不会体会到丰收的甘美。最主要是，在辛苦流汗付出的同时，也带来了生命的意义。

我小时候，所有同学的父母都是日出而作，日落而息，所有同学

打开心胸， 让希望进来



放学都要回家帮忙，不能流连学校，因为家里需要你的那一双手。那种被需要的感觉，常让自己恨不得快快长大，分担父母肩上的担子。每过一日，自己又长高一点，离帮助父母的日子又近一点，心中是期待，不是绝望；父母也是一样，日子过去，孩子长大，成家立业，卸下担子完成祖先传宗接代的使命。或许现在生活太优渥，反而使孩子失去奋斗的目的。

中国人还有一个特性就是比较悲观，常喜欢不断地检讨，想自己的缺点。其实，古人老早就说过“成事不说，遂事不谏，既往不咎”，已经发生的事就不要再浪费力气去说它，要将注意力放到未来。如果牛奶已经打翻了，花很多力气去找出是谁害你的，或是每天去哭已打翻的牛奶都是白浪费力气的事。

在神经回路上，我们看到每天活化的回路会越来越大条，而它周遭的其他小路会因为太久不用，“被修剪掉了”。牛角尖越钻越深，最后就不可自拔了。所以丹麦哲学家齐克果（Soren Kierkegaard）有句非常好的话：“生命只有走过才能了解，但是必须往前看才活得下去。”

思想也是一种习惯，习惯了往前看，自然就没有时间去烦恼那些已经成历史的事。从研究上，我们知道情绪维持几秒，心情维持一天，性

情终身打造。我们可以从情绪着手，改变心情，稳定成性情。

米尔顿（John Milton）在《失乐园》（Lost Paradise）中写到：“心情可以使人在天堂过得像地狱，或是在地狱中过得像天堂。”孔子说颜回“一箪食一瓢饮，居陋巷，人不堪其苦，回也不改其乐”，指的正是这个。

从自己的心打造起，快乐就在身边。老子《道德经》说“既以为人己愈有，既以与人己愈多”，新的一年，不妨就从这句话做起，替自己找到生存的目的。

