

聯合週會校長講話 (你快樂嗎?)

上個周六清晨，校長坐高鐵到台北參加一場學術研討會。由於天氣很好，很清楚地看到窗外的景色，一棟棟矗立的都市高樓、水光一色的鄉村景象與遼闊寬廣的海岸平原，讓我感到神清氣爽；進入苗栗丘陵，蜿蜒的林道、孤立的房舍，讓我想起，為完成學位論文，在南投奔波探險的歲月。坐在舒適的高鐵上，一面傾聽音樂，享受窗外美景，想到今日可以與心中仰慕已久的史學大師對話，心中頓時感到很幸福，這種感覺讓我覺得我的生活過得很充實、快樂！

各位，你們有沒有像校長般，時常覺得自己的生活充滿許多愉快的經驗？也就是說你們過得快樂嗎？健康雜誌曾經調查台灣約有 18.1%的中學生不快樂，甚至有明顯憂鬱情緒，而經常造成青少年的壓力來源依序為：「課業、考試成績不佳」、「父母對自己的期待」、「人際關係」、「身材外貌」、「與父母親的關係不理想」。據校長了解，造成正德高中學生不快樂的主因除了課業壓力外，主要的是人際關係，特別是與父母、同學的關係。校長已利用好多機會向大家談「人際關係」的重要性，其中較為重要的概念是：拋棄自我中心、多表達善意與關注、盡量幫忙，然後建立支持力量與尋求協助！

各位知道世界上最幸福快樂的國家是哪一國嗎？聯合國曾調查 2016 年世界最幸福的國度依序是丹麥、瑞士、冰島、挪威、芬蘭；台灣排名第 35 名，是亞洲最幸福的國度，我們仔細檢視聯合國認為甚麼才是幸福快樂，也就是衡量幸不幸福(快不快樂)的指標：人均國內生產總值、預期健康壽命、社會救助、人生抉擇的自由、免於貪腐以及大方，簡單來講就是：金錢、健康與自由、慷慨(幫助別人)等四項。有一位學者提到：「快樂包含兩個層面：情感幸福與生活滿意度，如果你很有錢，可以改善生活滿意度，但不代表你可以獲得快樂！」這就是說錢很重要，物質困乏要快樂確實很難，但有錢人並不一定快樂，所以有人說「金錢買不到快樂了」，主要的原因是情感上，而這情感通常與自己是否健康、生活是否自由，充滿善意有關。

大部分同學們並沒有金錢與健康上的問題，但各位目前的學習將會決定未來是否能夠具備養活照顧自己的能力；同時，目前在正德校園的生活，透過與師長、同學的互動，以及課業上知識的學習，將會引導你的價值觀，建立起人際互動的技能，從而確認自己未來是否擁有選擇，以及追

求人生意義的自由。哈佛大學有位名叫泰勒的教授開一門教學生如何追求快樂人生的課程，從 2005 年開始，每學期都有近 1400 為學生修讀。他歸納了十個追求快樂的行動守則：把生活簡單化、偶爾一定要運動、睡覺睡得好、學會表達感激、要勇敢、要慷慨、接受自己、要懂得失敗、要跟別人互動、選擇你真正有熱情想要的。在具體實踐上，他建議每天在睡前寫下至少 5 件值得感激的事。泰勒教授說：「那些把感激的事情寫成日記的人，確實在身體和心理上都得到了更高的安寧感。」

泰勒教授的研究主要是在情感幸福的這個層面上，而這個部分，也是各位同學特別要注意的。讓自己的生活正常，透過運動與作息調整，讓自己每天擁有充足睡眠，將熱情放在學習上勇敢地追求自己想要的知識與技能，接受自己的條件，相信自己的能力，從失敗中學習，然後在平常生活中，盡量與師長、同學互動，時時表達感激，並以善意，多多慷慨助人。在這種狀況下，各位將會有知識上的收穫，這會讓你通過檢定或聯考的試驗，而進入好的大學，並掌握物質成功的機會；同時，因有正常生活，高度的自信心與道德感，就會有寬闊的人際網絡，從而獲得情感上的滿足，有了金錢的保障，加上有意義的感情生活，你們就會像校長般地獲得真正的快樂，也就是有幸福美滿的人生！

最後，校長亦引用泰勒的話，送給各位一個幸福人生的公式：「幸福(快樂生活)=滿意度+有意義」。換句話說，感覺好加上做好事，那才叫快樂。