

使您快樂！更快樂！更幸福！！

如何開拓快樂人生

陸明／編著 ■ 大展出版社印行



中華民國七十一年三月出版
中華民國七十五年二月三版

版權所有



不准翻印

售價90元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

如何開拓快樂人生

編著者：陸明

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

使您快樂！更快樂！更幸福！！

如何開拓快樂人生

陸明／編著

大展出版社印行





前言

一九六〇年代中期，我服務於華盛頓海軍研究部數理科學組，那時開始熱衷於「快樂（Happiness）」的研究。這個單位不斷成功地應用精確而且具有決定性的理論於工業和管理方面，我很想知道像這種一整套的理論，能否加以發展，運用於個人，以協助人們增添快樂。於是，我調查目前對於此問題的研究情形，我發現事實上幾乎沒有人探討過快樂的本質和來源，因此，我下定決心從事「快樂」的研究。最初我本著行為科學派的傳統方式來探尋，可是，後來我竟然對精神方面的研究產生興趣。

心理學是一門仍處於研究初期的科學，經佛洛伊德研究之後，曾有一段停頓的時期，現在才開始以創新的方式來觀察人類，目前正是我們應該以嶄新、大膽的眼光來正視心理學的時刻。前一阵子，只有一些拓荒角色，例如羅洛·梅（Rollo May）、阿伯拉罕·馬士洛（A. Maslow），以及卡爾·羅吉

斯（C. Rogers）等人，在心理學的邊緣摸索着，企圖開拓更廣闊的眼界。現在許多心理學家正在發展一種新的心理學，主要目的在於如何滿足人類之慾望，而免除人們所不欲者，此點與世界各大宗教哲學，具有異曲同工之妙。

在研究「快樂」時，有一項令人興奮的事實：在其他從事精神方面的研究中，僅有有限的知識可供參考；然而，自古以來，卻已積存了足夠的資料，供我們作為發展快樂的嚮導。這些嚮導地位的材料，將在本書中陸續介紹給讀者，希望能證明是有益於讀者的。同時，我相信，它們只是突破快樂本質及人類本質的觀念之第一步而已。

目 錄

所謂「快樂」的新觀念.....	一一
一 一文不明的百萬富翁——快樂預算案.....	一七
稱心如意的來源.....	一八
增廣見聞、學習、嘗試領悟.....	二〇
讓期待和回憶充實你的生活.....	二三
確定目標.....	二五
讓快樂的事物圍繞著你.....	二八
健全技能、意志力、想像力和精神素養，解除拘束.....	三三
二 什麼使你快樂——快樂的轉機.....	四五

刺激與興奮·····	四〇
刺激感消失的危機·····	四二
快樂與不快樂的轉換·····	四七
三 大功告成——讓快樂降臨吧·····	六一
生命的喜悅·····	六二
獲得「舒暢」之法·····	七〇
四 權力即快樂快樂即權力·····	七五
擁有支配和改變自己生活的能力·····	七五
掌握支配力·····	七六
力量的轉移·····	八六
當老板對你大聲叫罵時·····	八八
你總是墨守成規·····	八九
當你不能下決斷時·····	九二

你的愛人正在自毀前程時.....	九三
你被自覺心所喚醒.....	九四
五、把快樂帶回家——如何使環境適合你.....	九七
環境中的美.....	九八
使你的家庭環境製造更多快樂.....	一〇四
六、找尋更多的快樂時光——工作與休閒時間的分配.....	一一三
欣賞工作和休閒的樂趣.....	一二四
你的生活方式.....	一二〇
七、人際關係——如何影響我們的快樂.....	一二七
朋友之交.....	一二八
當人們使你不快樂的時候.....	一三三

八 幻想之旅——運用你的想像力·····	一四三
九 以直覺創造快樂——如何發展與訓練直覺·····	一六三
十 臻於快樂的顛峰——如何創造生命的高潮·····	一七三
高峰經驗·····	一七四
快樂與死亡·····	一八四
十一 應付不快樂之道·····	一九一
日常的實用技術·····	一九二
以滿足感沖去不快樂的情緒·····	一九三
不要太強調沮喪感·····	一九四
思考中斷的方法·····	一九五
坐下來讓它平息·····	一九五

利用鬆弛制約法.....	一九六
全盤著眼.....	一九七
三、快樂成績單	一九九
測驗你的快樂程度.....	二〇〇
快樂.....	二〇一
快樂的可變性.....	二〇二
快樂的基本程度.....	二〇三
你的滿足感.....	二〇四
人際關係中的代償性快樂.....	二〇九
正反向情緒的感受性.....	二一六
音樂的影響.....	二一九
你的思想與感覺如何影響你的行為.....	二二一
滿足力與補償力.....	二二四
自我認識的程度.....	二二八

喜快樂計劃——四項基本策略……………一三一

竭力自求多福……………一三二

面對不如意的事物……………一三四

平衡激動與鬆弛……………一三六

平衡外在和內在的生活……………一三七

後記……………一四〇

所謂「快樂」的新觀念——前言

著實令人驚奇！大多數人對於自身的快樂所瞭解的竟然那麼少；即使問問那些飽學之士，到底什麼是快樂？他們也無從作答。也許他們能夠很流暢地運用心理學方面的術語，來談論一些有關快樂的問題。例如，他們說：

「他太突出！」

「她很超脫！」

「那正是麻煩的戀母情結！」

或許，他們也能高談闊論快樂和健康的關係，而且深信不疑，例如應有適當的飲食，定期性的檢查，實行周密的物理健康計劃等等；或許，他們還可以發表一、兩篇哲學論述，但是，如果問他們：

「快樂究竟是什麼？」

大部份的人會說：

「是幸運！」

「在擁有金錢和地位的時候，就有快樂！」

「美滿的家庭。」

「偉大的愛情生活。」

或許，他們會反過來問：

「你說呢？什麼是快樂？」絲毫未含有禪宗大師似的睿智語氣，而只是聳聳肩，暗示著快樂這一個令人迷惑，難以解釋的問題：是個很好的話題，更適於鄉下大雨滂沱而又無聊的午後，三兩好友暢談的資料。

是的，對許多人而言，描述快樂很難，因此，如果能夠選擇，倒不如談談鬼神。

關於我們自己本身的快樂，仍然可以一般的知識水準來進行探討，如果是處身維多利亞時代，一個年輕人傷心得日益憔悴，使他再度快樂的方式可能是到歐洲旅遊，換個環境，散散心，而郝思嘉（「亂世佳人」的女主角），她對付不順心之事的的方法是暫時將其撇開，想想「明天」；過去更有難以計數的人，喜歡用想像力，想出貧窮、孤獨、不健全的人，以便拿來和自己比較，而使心中舒坦。一般而言，大家經常使用的老套，如：

「換換環境」來壓抑所遭遇的困難：

「可能還有更糟的情形呢！」來自自我安慰，不過，這只是尋求快樂的途徑之一而已，而尋求快樂却是任何方式皆可。我們能夠瞭解，目前人們所需要的不是可行而巳的尋求方式，而是健全、有益的方式，同時也應該擁有精確、有系統的有關快樂方面的知識。

誠然，吾人對於「快樂」不甚明瞭；可是，我們却時常依賴着它，我們的生活都是由過去及未來可能存在的快樂因素支撐著，我們希望壓抑不愉快的回憶，而記住美好的部份——童年稚嫩的歡愉時光；每一段戀愛的起步而非結束；孩子出生的時候；摯愛故友生前燦爛輝煌的事蹟。

縱使，只是美妙假期過後迷茫的片斷記憶，或高中時代領獎章的片刻勝利滋味，都足以使我們在時過境遷的日子中，引發絲絲扣人心弦的快樂。

我們一向對未來充滿偉大的憧憬，快樂的夢想，和模模糊糊可能發生的愉快事件，這些，在年輕時，一直歡欣鼓舞地向我們呼喚；而在年老時，回憶就支撐着我們最終的歲月。

對我們而言，這些過去及未來的快樂是非常重要的——因為它代表着希望及慶幸，使我們「高興自己活着」，並且認為「更值得活下去」。

往日的快樂，如同銀行中的存款，能為我們帶來更多的快樂。某些心理學家相信，顛峰時期的重要經歷，能使我們的餘年不致太過哀傷，或淪為酒鬼、自殺等惡果。

至於眼前的快樂呢？當你讀這本書時，你快樂到什麼程度呢？當然，雖不是很快樂，但，還

算「可以」。(除非你在情緒低落時，把這本書自書架上取出，狠狠地撕爛。)而，僅僅「可以」就是好現象了，因為我們並不需要時時處於極大的快樂中。

事實上，在日常生活中，常有扶搖直上的愉快感，只是大多數人都在快樂喪失、或傷心的時候，才想到珍惜快樂，當然，我們很難避免不悅，而且某些不愉快，對我們有好處，它像是指示燈，又像是一盞紅燈，告訴我們某些地方不對勁了，該修一修。在此書中有一部份就是告訴讀者，如何分析你的不悅，查出錯誤，予以修正。

然而這僅是書中的一部份，因為此書大部份是在談快樂，並非不悅。快樂是可以建立並加以保持的，而你自己對於快樂的影響力，也許大得超過你所無法想像的。

快樂就像是天氣——當不悅散佈時，快樂就像太陽一般，躲在雲後——但，快樂並不是電燈，任憑人經常開、關而改變它的命運。

不幸事件可能發生，不過那畢竟少有，人一生中，大部份時間，都可以將快樂保持於最低狀態，如同保養車子一般——將一輛賽車，調整引擎，加足汽油，使它能以最佳性能馳騁；而不是在車子壞了之後，才忙著修理。

當然，身體和心靈的健康是快樂的基礎，但在此書中並不討論它們的貢獻，因為那是很複雜的問題，而且已有許多這方面的著作了。

相信大家一定很注意自己身體和心靈的健康，在必要之時，也會請專家來解決問題。此書珍貴之處，在於尋求快樂的途徑，並非除去快樂的障礙，（傳統的心理學家和精神醫療學家皆用此法），而是把快樂視為一種現象，去探測了解，並建立快樂的心情——儘可能地在生活中得到最大的快樂。

一九三〇年美國心理學會理事長雷蒙·道奇表示，並非快樂主意者，才知道快樂的重要，對快樂重要性的認知，應是人類努力的最大目標；但心理學家們却從未以科學眼光予以正視。他的看法在今天，仍屬正確。

到目前為止，對於「快樂」的探討，一直局限於生活方面的研究，此種風尚在一九七〇年代非常盛行。但是，人們的研究，多半集中在某些因素上，而這些因素僅是生活在某些範圍的人如何追求快樂——例如空氣的品質、娛樂的設備、醫藥的設施等——這些研究，都不是在談論快樂本身。

如今，心理學面對這個富裕的世界，心理學家主要的目標，是幫助人們在社會上成功地施展自己，然後享有美好的生活，無奈追求完善之物質生活的結果，竟造成了突飛猛進無法限制的地步，也產生了新的問題。

雖然，美國民衆仍談論著如何增加收入，以換取更好的生活方式便能快樂，然而，他們在這