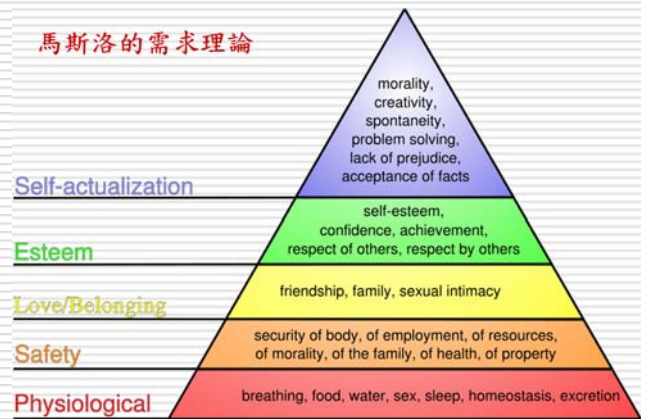


## 人生六大課題

彭明輝



## 馬斯洛的需求理論



## 幸福人生的六種能力

- 賺錢養活自己和家人的能力
- 實現自我，充實人生意義的能力（奉獻自己的能力，為更好的世界而努力）
- 愛人與被愛的能力
- 從大自然與人文、歷史獲得愉悅、滿足的能力
  
- 解脫煩惱與痛苦（節制慾望、看透慾望）的能力
- 與命運共處的能力（接納自己的優缺點，接納自己的不幸遭遇）

## 演講綱要

Part 1：活著，為了什麼？

Part 2：幸福，還需要什麼條件？

結語：每個人都是她自己的藝術品

## Part 1：活著，為了什麼？

1、再奢華的享受，重複多了就是會膩

## 2、難得，所以快樂

- 小學生的 10 塊錢 = 上班族的 1,000 塊錢
  - 窮人的一碗泡麵 = 富豪的一場奢侈宴會
  - 難得才會可貴，稀有才會值得；不管有錢或沒錢，都是一周快樂一次。
  - 一旦收入足以養活自己和家人，多出來的錢很少增加實質的快樂。
- 

## 3、活著，為了快樂？

- 林義傑的極地挑戰為的不是快樂
  - 當你認定一件事有意義時，再痛苦也甘之如飴；當你認定一件事沒有意義時，無論如何也不願意去作。
  - 活著，最痛苦的是找不到有意義、願意做的事！
- 

## 5、富家女的悲哀

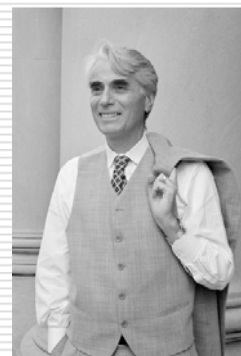
- 活著，除了錢，還需要什麼？
  - 富家女不用上班，一天刷掉幾百萬購物，裝滿車子後座，說是要送朋友的。值得羨慕嗎？
  - 「七年賺退休金，35歲以前就可以退休。」這是值得羨慕的人生嗎？
- 

- 欠缺自我成長、自我肯定以及人生的意義感與奮鬥的目標後，只能在各種享樂中找刺激。
  - 當享樂因為一再重複而乏味後，只能在性與藥癮中找刺激。
- 

## 4、活著，不能只有快樂

Robert Nozick (1938-2002)

- 只要我們把頭盔戴上去，就可以經歷各種快樂的感覺，有如真實地活著。誰願意為它放棄有苦有樂的真實人生，一輩子活在頭盔的世界裡？
- 絕大部分人都不願意，因為這樣的人生「沒有意義」。



- 活著，除了錢，還需要親情、友誼、自我肯定，滿足人生意義的需要
  - 上班不只是為了賺錢，也為了工作的成就感（自我肯定），和同事的伙伴感（社會聯帶、歸屬感）。
  - 富家女不用上班，整天逛街而沒有發展出任何足以自我肯定的能力（像廢人），也沒有人生目標（人生意義的匱乏）。
  - 有錢而沒有人生目標的人，先是追求「最頂級」的享受，然後因為一再重複而變得單調、乏味。
-

## 6、愛的能力

- 世界第一名模 Gisele Caroline Bündchen，年收入11億台幣，世界富豪排行榜53名。

### 她需要上學嗎？

- 13歲跟妹妹一起報讀模特兒訓練學校。
  - 15歲被經紀公司挖掘，迅即移往紐約發展。
  - 成功地自創高級鞋品牌 IpAnemA Gisele Bundchen。
  - 擁有裏約熱內盧一家豪華飯店
  - 熱心慈善、環保、婦運
- 

### 教育，為了培養愛與被愛的能力

- 如何跟自己孩子相處，跟別人的兒子相處，考驗 Gisele 的智慧
- 

- 靠什麼解決差異，避免摩擦，化解衝突？靠「Mr. Right」？

- 陪她走過艱難的時刻，扶持她走出無助，引你走出憂傷？
- 

### 擁有一個豪華的家，卻沒有能力讓家溫暖

---

## 7、聽而不覺，視而不察

很多大學的校園很美，如果不用心去感受，對你而言它就是不存在的



一個人所真正地擁有的世界

是他的情感與思想所能及的世界

---

8. 懂藝術的人，就有機會找到 transcending 的可能



9. 歷史再生於「品味」：沒有「品味」，歷史既扁平又乏味



塞尚的畫  
容易擁有  
卻難享有

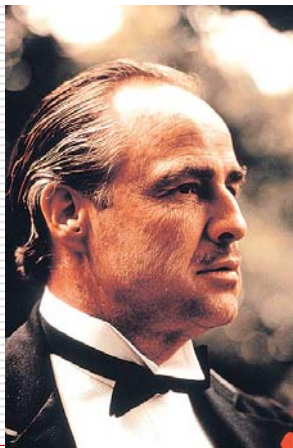


Part 2 :

幸福，還需要什麼條件？

### 1、馬龍白蘭度的悲哀

- 三次結婚與離婚，有一子、一女，三個私生子，一個私生女。
- 長子在家宴中槍殺異母妹妹的男朋友，使妹妹終生憂鬱後自殺。
- 包括妻子和子女許多人有藥癮與精神病的困擾。
- 晚年說出：「你們不會想要我這樣的人生。」



金錢解決不了煩惱：富豪紛傳自殺

山西鑫龍集團  
董事長趙恩龍

廣州華港花園  
總經理馬豪  
一家三口

陝西金花集團  
副董事長徐凱

## 2、面對困境與不幸的能力

- 肢體殘障 ≠ 心靈或生命的殘障

Still hiking

高銘和

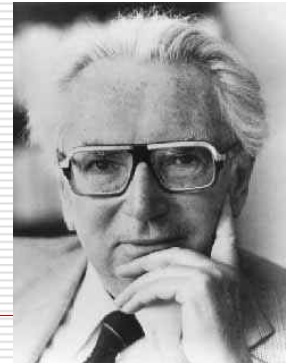
輪椅天使余秀芷

### Stephen Hawking (1942-)

21歲時漸凍人症 (ALS) 發作，醫生說剩2~3年壽命。  
癱瘓和失去聲音，靠眨眼皮說話，一根手指控制輪椅。

## 3、意義可以一切克服痛苦

- Viktor E. Frankl  
與集中營的故事。
- 找到意義，就找到  
活下去的理由。



失聰的人，  
生命的意義會有什麼減損？



## 4、余秀芷的心路歷程

- 模特兒的夢想
- 生病
- 求醫
- 輕生
- 捨不得讓爸媽痛苦
- 「來，叫學姐！」  
(找到新的人生意義)

## 結語

每個人都是她自己的藝術品

「要說每一個人的生命都是一件藝術品，這難道是不可能的嗎？為什麼只有燈具和房子可以成為藝術的對象，而我們的生命卻不可以？」

延伸閱讀：生命是持續不斷的累積

