



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊



【校園焦點】基因檢測大突破 榮陽攜手邁向精準醫療

校園焦點

基因檢測大突破 榮陽攜手邁向精準醫療

2015「TI創新挑戰賽」本校奪得第一

產學攜手，生技起飛——2015產學創新研發成果媒合會

跳脫框架：面對死亡，學習愛——臺北市立聯合醫院黃勝堅總院長演講



為你的青春盡力而活——陳文茜老師送給陽明同學的「快樂存摺」

為你的青春盡力而活——陳文茜老師送給陽明同學的「快樂存摺」

11月4日，知名媒體節目主持人陳文茜受邀到陽明演講，在短短停留的兩個小時中，除了颯起一陣明星式的旋風，也以「你盡力過了你的青春嗎？」為題，分享了她覺得很重要的「快樂智慧」，希望幫大家從年輕時就找到貯存快樂能量的方法，以對抗人生中無可避免的挫折、悲傷。

當天，面對臺下數百位的年輕學子，陳文茜老師一改平日螢光幕上的犀利，笑語晏晏、娓娓道來她對人生的深刻體會和感悟，不過還是時不時迸出一些顛覆、幽默的想法，讓大家在輕鬆的氛圍中跟著她一起思索人生的課題。

演講一開始，陳文茜老師就開宗明義地說，她覺得，有一門學科是大多數人在求學過程沒有學到，事實上也是課本裡所欠缺的，那就是：把自己的人生過得很好、過得很有價值。因為她常聽到一些年輕人說：青春的顏色是灰白的；或者，有些人常不停地訴說自己的傷痛，儘管事情早已過去；甚至，有的人明明在某些方面很成功，卻只在意自己不順遂的那面；而隨著歲月累積的挫折、傷害越來越多，往往讓人失去純真、不再相信，甚至在性格上留下長久的負面影響；即使天才如蘋果創辦人賈伯斯，也都直到面對死亡，才感悟到人生的有限而豁然開朗，放下生命沉積已久的怨懟、悲傷。

從這些體驗和觀察，她體會到人常面對一個這樣的真實處境：快樂的事彷彿很容易被遺忘，但悲傷卻可以持續很久，甚至佔據人的情感，主導生命的感受。何以如此？過去她曾有過不同的哲學答案，最近她從王署君老師那裡了解「杏仁核」的作用後，發現：「原來是上帝在給我們找碴，而不是我們在給自己找碴」，因為我們每個人的大腦與生俱來就有杏仁核，它會幫我們記住不好的事，目的是要幫人類演化。所以，對於一些負面的回憶，人的操作能力比在超市購物還糟，「當我們走進超市，可以決定要從貨架拿下什麼或不要什麼；可是，記憶常出其不意地來，然後有時候又完全不肯離開。」

陳文茜老師覺得，要突破這樣的處境，就是要學習怎麼回憶，讓回憶變成「快樂的存摺」，用快樂逆勢地對抗老天爺給我們的杏仁核。「我們常說，一個正向思考、快樂的人，可以面對人生各種不同的處境。但怎樣才能培養正向、快樂的能力呢？」陳文茜老師認為，「很重要的一點，讓自己在青春時期、成長過程中慢慢累積下來的東西，都是屬於正向的、快樂的，然後讓悲傷可以很快地度過；而這樣，也才是真正盡力過了一個很好的青春。」



知名媒體節目主持人陳文茜受邀到陽明演講



陳文茜老師回答同學的問題



陳文茜老師點名高副校長發問



陳文茜老師跟她的高中同學——護理學院的于淑院長

陳文茜老師將她的快樂智慧哲學濃縮為七個「快樂存摺」的建議，送給大家：

（一）練習和死亡對話。提醒自己生命是有限的，青春僅此一次，所以在青春的時候，要好好為它盡力而活！

（二）人生永遠有兩條路可以選擇，一條是惜福，一條是遺憾。你可以自怨自艾，永遠活在遺憾、痛苦當中，也可以珍惜自己所擁有的。「各位同學，不要覺得你們欠缺了什麼，在癌症兒童的眼中，你們都是奢侈的生命，因為他們連長大的權利可能都沒有。所以，光是可以好好長大這件事就很值得惜福。」

（三）做你自己生命的導演，也是你回憶最重要的演奏者。許多事情只是人生的一小段路，不要把悔恨弄得比事情的經過還長，所以，討厭的事情就讓它倒帶，開心的事情把它發揚光大。

（四）不要太在意結果！如果對事情的結果、成敗在乎得不得了，其實人很難快樂。很多事情盡力了、經過了，就順其自然！「這些老人才會出現的字眼，對年輕人很重要；因為你們很多人將來會成為醫生或想要創業，但創業不一定成功，而醫生手下開的刀也不會每一個都成功。」

（五）寬容曾經傷害你的人。原諒他們，為愛你而不是傷害你的人而活。

（六）訓練你的眼睛只對美好的事物睜開。每晚睡前想想：今天有什麼讓我快樂、感動的事；早上醒來時則想：我今天有什麼快樂的事要做？一定要去看自己擁有的，而不要看自己並不擁有的。誰可以提醒我們所擁有的呢？其實，所謂的慈善工作是慈善我們自己，因為當我們付出的時候，會感恩我們還擁有別人所沒有的東西。

（七）當有度不過的過去，那麼把燈關上，你會發現連背影都沒有，那還有過去嗎？其實，時間像一片雲，飄過就飄過了，再也不會回來。人生如此有限，所以，永遠不要浪費時間在不快樂的事情上！



演講結束後，同學們仍熱情地圍繞著陳老師提問、合影

