

欣賞別人的快樂

2018-06-05 23:56 聯合報

(作者為政治大學校長)



周行一

研究顯示一個人快樂與否有三個決定因素：父母給的基因、當天碰到的事情、周遭的人是否快樂。父母給的無法改變，每天遇到的事情由天決定，周遭的人是否快樂卻是可以自己決定的，最直接了當的方法是選擇跟快樂的人在一起，但是知易行難，不容易完全稱心如意，譬如同學就沒得選，上課非得在一起，再討厭也沒辦法；同事也是公司安排的，不喜歡也得一起幹活。

與其奢望旁邊圍繞著很多快樂的人，讓自己感染快樂，不如鍛鍊自己，使周遭的人變得快樂，也就是讓自己變成別人的快樂泉源，當旁邊的人都快樂時，我們也會快樂。其實要助人快樂並不困難，研究顯示，人的最大快樂來源之一是受到別人的肯定，美國有一批中階明日之星主管表示，升遷時很快樂，主要原因是

受到老板的肯定，加薪與升官只是被肯定的結果，薪水的增加不是重點，所以如果努力工作的目的是為了錢，是本末倒置的，得到肯定之後的加薪才會帶來快樂，只增加所得卻未伴隨成就感，不會真正感到快樂。

因此，肯定別人是使別人快樂，自己也快樂的好方法。要真心肯定別人必須先學會欣賞別人，「欣賞」對人有莫大的鼓舞作用。在一次著名作曲人大衛福斯特策畫的大型拉斯維加斯演唱會裡，福斯特推薦一位十六歲菲律賓女孩莎瑞絲演唱惠妮休斯頓的 I Will Always Love You，她唱完之後，全場觀眾激賞，起立鼓掌歷久不歇。莎瑞絲知道自己表現得好極了，經歷了前所未有的興奮，這個受肯定的經驗一定可以讓莎瑞絲快樂很久，而且鼓舞她繼續努力。



快樂可以感染別人。圖／高雄市動保處提供

觀眾欣賞與自己沒有利害關係的歌星是真誠的自然流露，在許多別的情況下要欣賞別人就不容易了，妒忌反而可能是常態。如果在競爭狀態下欣賞對手，對手會非常快樂。政大每年於校慶運動會期間辦理創意啦啦隊比賽，這是種幾十個學生，在教練指導之下，經過長時間的練習，必須合作無間，配合音樂做主題式的肢體動作演出，每年在宣布冠、亞軍時，冠軍隊伍欣喜若狂，亞軍失望落寞，學校的慣例是冠、亞軍隊伍會當場再表演一次。今年的亞軍財政系在冠軍會計系表演前熱烈歡呼「財政系為會計系加油」，會計系同學一定覺得非常溫馨受用，冠軍果實更為甜美，而財政系同學一定也因為能欣賞別人的優異表現，自己感到很快樂。

我們與周遭的人經常都處於競爭狀態，與同學競爭名次、與同儕競爭升遷、與同業競爭顧客，當別人比較強的時候，我們願意欣賞、肯定他們的表現，別人得到了快樂，我們得到友情、尊敬。當真心欣賞別人的時候，我們會虛心體會別人強的原因，讓自己進步，最終得到的快樂說不定比別人還多。

欣賞、肯定別人會讓很多人喜歡跟我們在一起，這些人因為我們而比較快樂，我們也會因幫助別人快樂而快樂，這是一種快樂的人群聚在一起，互相正向影響的良性循環。世上沒有完人，欣賞別人的優點，體諒別人的缺點是讓自己快樂的不二法門；當然，欣賞與肯定不能濫情，別人做得不好的時候，幫助別人了解如何進步也會讓自己快樂，而且讓受幫助的人快樂。欣賞與肯定別人不是人與生俱來的天性，需要鼓勵自己學習這種能力，才會天天快樂。如果台灣民眾都能欣賞別人，社會就不會這麼緊張，大家都會比較快樂。