



文：林秋霞
圖：資料圖片



探索人生意義

從「成為自己」開始

如果這一刻將與世界永遠道別，你最後悔的是甚麼？讓我從臨終時最後悔的五件事說起。

一位一生都在照顧臨終病人的護理師維爾 (Bonnie Ware) 說，人們在臨終時最後悔的五件事如下：

1. 我希望當初我能有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人希望我過的生活。
2. 我希望當初我能不花這麼多精力在工作上。
3. 我希望當初我能好好表達我的感受。
4. 我希望當初我能和朋友保持聯繫。
5. 我希望當初我能讓自己活得更快樂一點。

以上五件事，正好能以「幸福理論PERMA」來歸納。正向心理學之父馬丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 在《心盛》(Flourish) 一書中分享了他對幸福快樂的理解。他認為幸福人生是由五個元素組成，包括：

- 正向情緒 (Positive Emotions) —— 第三件事
- 全情投入 (Engagement) —— 第五件事
- 正向關係 (Relationships) —— 第四件事
- 人生意義 (Meaning) —— 第一件事
- 成就感 (Achievement) —— 第二件事

“ 你不能決定出身，但可以
選擇人生。

—— 萬特特



● 從小建立孩子正向的自我概念，對其發掘積極的人生意義有莫大裨益。

「我是誰」？「我想成為誰」？

哲學家經常思考人生的意義，兩位哲學家的想法值得我們借鑑：

法國哲學家布萊茲·帕斯卡 (Blaise Pascal)：「一個人如果不知道自己是誰，就只能盲目地過生活；了解自己為何而存在，才是此生真正的目的。」

荷蘭哲學家巴魯赫·斯賓諾莎 (Baruch de Spinoza)：「人生唯一的目的就是成為自己。」

歸納兩位哲學家的想法，要掌握人生的意義，除了要知道「我是誰」外，還要問自己「我想成為誰」？

關於「我是誰」，現在的你，到底是誰？我們怎樣「命名」自己，將決定我們如何對待自己。以教育界為例，稱呼自己是「老師」，與稱呼自己是「教育家」，兩者有分別嗎？答案顯然易見。

關於「我想成為誰」，現在的你，是你「想成為的自己」？還是「別人眼中的自己」？如果你的答案是「想成為自己」，不想成為任何人，並想要活得更像自己，你認為自己幸福指數會否有所不同？答案同樣昭然若揭。

然而，我們要怎樣知道「我是誰」？又要如何知道「我想成為誰」？

「成為自己」的必經階段

在「成為自己」，追尋幸福人生的路上，持續向自己提問是一個必經歷程。問對問題，就已經解決一半的問題，舉例如下：

- 我想要甚麼？
- 我想過怎樣的生活？
- 我喜歡做甚麼？
- 我擅長做甚麼？
- 我可以做甚麼？
- 我現在覺得活着有意義嗎？
- 我做甚麼事會覺得活着有意義？

透過「由內到外」的提問，深入認識自己，重新發掘自己內在的寶藏，以不同的角度看待自己，有助自己走在成為自己的道路上。

失去了航行的方向，任何風都不再是順風。因此，找到人生的方向——心知所向的方向，有助我們成為真正想成為的自己，持續地做我們做真心喜歡的事，並一點一滴持續累積自己的實力。期間，內心那份喜樂之情，不是一時三刻，更是一生之久。

始於探索，樂於欣賞，終於選擇

「成為自己」後，你的「人生意義」是甚麼？

一般對「人生意義」的理解為：感到自己的人生有價值，並能全情投入其中；明白及相信服侍他人，比單單關注自己更為重要；會主動作出行動讓人受惠，來實踐正向的人生意義。這反映「人生意義」，除了關注個人「成為自己」外，惠及他人的「利他精神」亦相當關鍵。

我們的自我概念，將深遠地影響個人的成長與人際關係。擁有較健康、正面自我概念的人，往往較獨立、願意承擔責任、能承受挫折、接受挑戰；在跟別人互動時，也較懂得尊重他人。

因此，我們在新學年開學前，與中華基督教會全完第二小學合辦了一個小一迎新生命教育周——愛麗「思」夢遊仙境，當中選取了正向教育中「人生意義」的範疇，與小一新生及家長透過創新的體驗式活動，反思一個幸福人生必備的元素，從而帶出「你不能決定出身，但可以選擇人生」的生命信息：

- 愛 (熱愛探索)：探索「我是誰」？「我想成為誰」？
- 麗 (欣賞美麗)：欣賞自己及別人美麗的生命素質，成為更想成為的人。
- 思 (思考選擇)：自主選擇想成為的人，過想過的人生。

人們的信念會影響行為，我們深信「自我實現預言」(Self-fulfilling Prophecy) 的核心思維：「你想成為怎樣的人，就能成為怎樣的人。」人們預測或期待某事的成真，而這種預測或期望之所以會成真，是因為人們相信或預期它會發生。這種預測或期望的成真，會強化了該預測或期待，令當事人更加相信原先預測或期待的真實性。

只要相信無論走哪條路都能成就幸福人生，並選擇一條能活出自己的道路，堅持到底走到最後，幸福人生不假外求，已在途上。願我們在「成為自己」，找尋「人生意義」的旅程中不期而遇。👉

PROFILE

生命教育機構 Why Not Education 創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



● 林秋霞