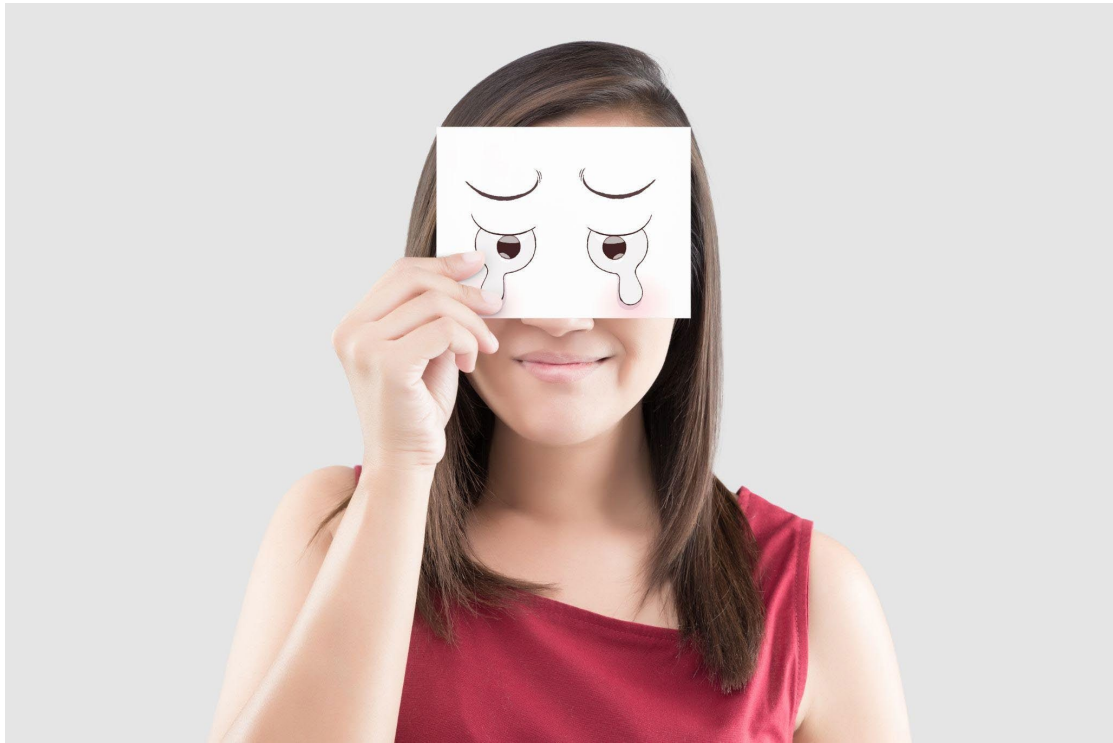


這一生也在進取 但你快樂嗎？

撰文：香港家庭教育學院副主席黃重光醫生



「不成功，所以不快樂！」這種想法是不難理解的。但今時今日，為甚麼不少人是很成功，卻不快樂呢？

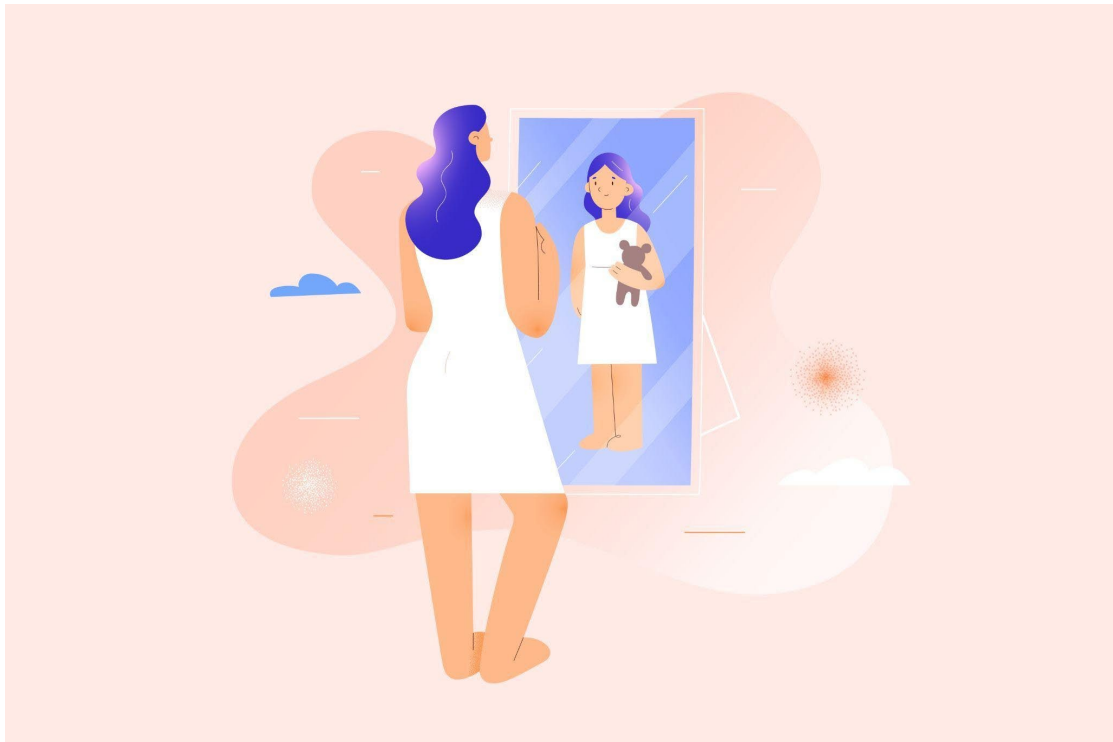
在筆者的臨床工作中，經常遇到很多不快樂的人。多年前，一位 60 多歲，事業成功而且很富有的人士與我談心。他向筆者表示，自己多年來在事業上打拼，累積了很多財富，但卻很寂寞和不快樂。於是筆者問他：「你一生在追求甚麼？」他毫不思索便回答：「事業。」我繼續問他：「你得到事業，卻失去了甚麼呢？」他沉思了好一會，然後告訴筆者，他和太太與子女的關係很疏離。

人生有兩樣東西很相似，搞不清楚兩者往往就是不快樂的重要原因。這兩樣東西就是「需要」(need) 和「想要」(want)。要快樂，我們「需要」感情滿足，即是要有良好的家庭關係和友誼。但很多人在追求他們「想要」的事業和財富，卻忽略了家人，也不重視友情。雖然他們得到「想要」的事業和財富，但心中感情的「需要」卻得不到滿足，結果他們成為寂寞和不快樂的人。如果你感到不快樂，請你「停一停，想一想」，你一生在追求甚麼？

「我童年甚麼都有，卻沒有……」

你可曾想過你的內心住了一個小孩子？

我們會在人生中尋找很多東西，其中一樣很重要的，就是要尋找你內心的小孩子。請你看一看這些照片，他們那一個像你內心的小孩子？



這也是多年前的一個真實故事，一位中年女士與我談心：「我生長在一個富裕家庭，物質從不缺乏。但是媽媽卻是一個不快樂的人，她常在家中，卻很少陪伴我。而爸爸則經常長時間工作，我很少見到他。我的家裡甚麼都有，不過就好像沒有父母一樣！」

這位女士自幼勤力讀書，成績非常好。長大後，她的事業亦很成功，結婚後丈夫很疼愛她，但她始終感覺自己是一個很不快樂的人。

孩子自小缺乏父母的愛，常會感覺不安、寂寞、不快樂。長大後雖然事業成功、家庭美滿，但心中的不安、寂寞和不快樂，卻始終揮之不去。為甚麼呢？簡單來說，他們好像同時生存在兩個世界，在「現實世界」裡，他們是成功和幸福的成年人；但在他們的「心靈世界」中，卻同時活著一個不安、寂寞和不快樂的小孩子。

如果你是一個不快樂的人，請你「停一停，想一想」，尋找一下你心中的小孩子，看一看他是一個快樂或是不快樂的孩子？