

人生的意義

人生的意義：肯定自己、找到關心的人、承受遭遇、活得快樂
其實，所謂哲學家或心理學家的存在，不過是在思索著種種和「人生的意義」有關的問題罷了。有一位心理學家法蘭可（V.Frankl）的具體分析還蠻平易近人的。他說，怎樣找到人生的意義？

一是，有事可以做，可以肯定自己；二是，有人會關心你，有你可以關心的人；三是，願意承受自己的遭遇。

有事可以做，所以覺得自己的日子不白活。雖然地球缺了誰都會繼續運轉，但你不喜愛這件事情，卻好像缺你不可，不管是苦是樂，它使你的人生有意義。大部分的大忙人都渴望退休享福，但真的一退休，總覺得百無聊賴，再豐衣足食都興味索然，反倒願意回到從前有事可做的生活。

有人關心你，這一點更重要。正在熱戀中的人，沒有人覺得活下去沒有意義；即使運氣再壞，狀況再差，如果能對所愛的人好一點，誰不願意努力？生活幸福家庭中的人，也很難唉聲歎氣，嘟囔著活著沒意義。

願意承受遭遇，要依靠來自心理的力量。我們看到「天生真的很倒楣」但去開朗樂觀的人可多了，像天聲又盲又聾的海倫凱勒，像前輩作家杏林子，像自小得了肌肉萎縮症的朱仲祥，他們活得比所謂的正常人更樂觀、更積極，就是因為他們接受命運，願意承受遭遇，才能絕地逢生，激發面對挑戰的勇氣。

過得快樂最重要

我想，人生的意義，並非打終身預防針——一旦尋獲，永遠免疫，其實即使有事可做，有人可關心，也願意承受過往遭遇，若過的不快樂，我們也會感覺到疲憊不堪，

人生也會變成無法承受之重。我想為「人生的意義」加上第四項的意義：如果你能找到一樣讓你覺得活著很快樂、讓你能打從心裡微笑的事物，那你的人生就是真的很有意義了。