

黑幼龍：讓你一天的工作變得不一樣

- 2011-08-19 康健雜誌.
- 文/黑幼龍 <http://goo.gl/Sr4stk>



「你在世上的這一生快樂嗎？」有人說，人死後到天堂門口會被問兩個問題，回答的內容會決定你往哪裡走，這是第一題。在同樣的環境，同樣的工作，如果我們很能珍惜自己所擁有的，感恩惜福，也會在逆境中抱持正向態度，可以讓自己快樂的程度就不一樣…

一年多前我看過一部電影叫《一路玩到掛 (The Bucket List)》，講一個人聽到自己罹患絕症噩耗時，會想做什麼事？故事從一個億萬富翁(由傑克尼克遜所飾演)在病房遇到了另一個修車工(由摩根費里曼所飾演)講起，兩個人都因癌症住進醫院，走到了人生盡頭。

過世前想看、想體驗的事 有一天，億萬富翁看到技工一直在書寫，很好奇追問才發現他在寫人生清單 (a bucket list)，他剛進大學時，哲學老師叫他們列出的一份人生清單，寫出他們在過世前想做、想看以及想體驗的事。億萬富翁聽了之後覺得這個點子太棒了，隨後也列出自己的人生清單，兩個人還結伴做了許多想做的事，包括賽車、打獵和旅行，在世界各地留下許多快樂的足跡。

有一天到了埃及金字塔，技工突然變得很認真嚴肅，不管是表情還是話語都很慎重，他說埃及人一直有個傳說，說人死後到天堂門口會被問兩個問題，回答的內容會決定你往哪裡走。

第一個問題是：「你在世上的這一生快樂嗎？」億萬富翁聽了之後沉默不語，因為他雖然擁有私人飛機、豪宅和美食，十分富有，極其享受，但他回答不出來，因為他的確不快樂，他知道有很多東西不是金錢能換得的。他無法回答，催促著趕快說第二個問題，技工說：「那你在世上這一生有沒有幫助別人找到快

樂？」億萬富翁聽了更加沉默，甚至生氣，因為他是個大老闆，對人極為嚴苛，常常挑剔找麻煩，不要說幫助人快樂了，甚至還讓人很不快樂，是別人痛苦的來源。加上自己還離過四次婚，唯一的一個女兒不相往來，他這一輩子從來沒幫助別人快樂過。

減少批評、責備、抱怨，才會快樂起來 我對那一幕印象極為深刻，我們現代人都忙著工作，競爭壓力很大，如果我沒猜錯，很多人跟我一樣，從來沒想過第一個問題：「我這一生快不快樂？」而對第二個問題，反應還會是：「問了還不是白問，我還能怎麼樣？還不是得上班、下班？」實際上是不是這樣？當然不一定。同樣的環境職場，同樣的工作，如果我們很能珍惜自己所擁有的，感恩惜福，也會在逆境中抱持正向態度，可以讓自己快樂的程度就不一樣。

至於第二個問題：「我們有沒有幫助別人更快樂？」可以想的東西就更多了，似乎跟第一個問題關係很密切。一個不快樂的人，很難帶給別人快樂，因為他的想法、作為都是負面的。

卡內基講得很清楚，人要減少批評、責備、抱怨和挑毛病，才會快樂起來，才有可能跟別人好好相處溝通，帶給別人快樂。

我有個朋友是快遞公司總經理，有一天他的助理跟他說：「總經理，拜託你不要這麼愁眉苦臉的好不好？」他生氣地說：「難道我連自己不快樂的權利都沒有嗎？」那小姐說：「你真的沒有權利愁眉苦臉，因為你害得我們的工作士氣也很低落。」在家裡也是，如果父母愁眉苦臉，孩子也沒辦法快樂起來，影響一家人。自己積極正向，不僅自己能快樂，也會大大影響別人的。

學會讚美，帶給別人快樂 我最近在看巴菲特的自傳，裡面提到員工都很喜歡跟他一起工作，因為他很會讚美別人。其實巴菲特以前並不是快樂的人，內向、害羞和退縮，他是在二十幾歲參加卡內基訓練之後改變的，他在自傳裡提到卡內基有 16 次之多，講到他如何從退縮害羞變得有自信，懂得跟別人溝通，成為一個成功的企業家，甚至讓他娶到老婆。那是他在一次訓練得獎後，十分開心快樂，晚上才有自信開口跟女朋友求婚，結果一舉成功，更加深他日後持續改變，愈來愈有信心。

我們在台灣長大的人，特別是 40 到 60 歲的人，不太會也不好意思讚美別人。但要帶給別人快樂，就要先學會讚美別人 and 聆聽別人說話，這部份我們以後慢慢再談。

寫《追逐日光》的尤金·歐凱利是美國 KPMG 會計事務所的總裁兼執行長，他也是 在發現自己得腦瘤，生命只剩 100 天後，寫下最想做 的事，結果發現前幾項 都是想去跟別人說感謝和讚美的話。他寫信給一個高中同學，說自己跟他在一起時有多開心，結果對方沒回應，他乾脆打電話去，才知道對方根本沒收到， 他就在電話裡說了起來，對方也很真誠地回答他：「你在我們班上什麼都是跑第一的，第一個當總裁，第一個做什麼什麼的，現在連去天堂都是第一個的，但 我們早晚都會在天堂見。」尤金·歐凱利在死前給我們的建議就是，不管你現在 幾歲，身體健康狀況如何，都要把你想做的事情儘量往前移，不要等到五十 幾、六十幾才做，現在就去做。

我看完書，立刻打電話給我在美國的妹妹，告訴她我們以前在家裡有多快樂，最佩服她不記仇，不會對人懷恨在心，我講完後好開心，她也好開心，這就是 我講的，自己快樂，對別人說出讚美肯定的話，就能帶給別人快樂。

在新的一年，不管你是做哪個行業，什麼樣的工作，每天進辦公室前，都可以先問自己這兩個問題：「我快樂嗎？」、「我能不能幫助別人更快樂？」那麼一天 的工作就會很不一樣。（吳若女整理）