

成功不會給孩子一輩子的快樂

撰文者 陳雅慧 2013-07 親子天下雜誌 47 期

<http://www.parenting.com.tw/article/5050371-%E5%93%88%E4%BD%9B%E6%9C%80%E5%8F%97%E6%AD%A1%E8%B7%8E%E7%9A%84%E4%BA%BA%E7%94%9F%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E5%A1%94%E7%88%BE%E7%BC%8E%E7%8F%AD%E5%A4%8F%E5%93%88%E7%BC%9A%E6%88%90%E5%8A%9F%E4%B8%8D%E6%9C%83%E7%B5%A6%E5%AD%A9%E5%AD%90%E4%B8%80%E8%BC%A9%E5%AD%90%E7%9A%84%E5%BF%AB%E6%A8%82/>



「同理心必須在真實、親密的互動中形成，無法在幫朋友按讚的時候產生，」在哈佛大學開設的「正向心理學」名列哈佛史上最受歡迎課程的塔爾·班夏哈，於專訪時這麼提醒這一代孩子。

圖片來源：劉國泰 攝

大師專訪

今年四十二歲的塔爾·班夏哈（Tal Ben-Shahar）在哈佛大學開設的「正向心理學」名列哈佛史上最受歡迎的課程，選修人數超過一千四百人。這堂人生的「幸福學」，在網路上造成轟動，全球網友瘋狂下載。

因為大學時代個人的不快樂，讓他開始投入研究「如何可以更快樂？」在正向心理學領域中，他整理出許多具體的研究結論，可以幫助自己變得快樂，因此也希望讓更多人知道並練習實踐。

班夏哈受邀到世界各地演講，他觀察到，現在各國人才的最大危機就是：年輕人的憂鬱和專業工作者的崩潰，教育必須「停止製造單面向人才」。

班夏哈離開哈佛大學，二〇一〇年在以色列的賀茲利亞學院創立梅堤夫中心（Maytiv Center），以正向心理學的研究和發現為基礎，發展幼兒園到中學老師的師訓課程。因為班夏哈發現，科技和都會型態的經濟發展環境，讓下一代孩子憂鬱的比率愈來愈高，學習「快樂」必須愈早開始。

六月份，班夏哈接受《天下雜誌》邀請來台灣演講。《親子天下》專訪時，他提到「當爸爸」這個角色是他人生中最困難的挑戰，比擔任哈佛大學教授或五百大企業執行長的顧問還要難。他從一個三個孩子的父親和心理學者的角度，給父母和老師許多誠懇的建議。

Q：從什麼開始，你對研究「快樂」產生興趣？

A：當年在哈佛大學念資訊系的時候，我不快樂。那時我是個專業的壁球選手（贏過全美賽冠軍），讀最好的大學，成績很棒……過去所學到的一切都告訴我：「我應該很快樂！」但是，我不快樂……

那時，我迫切想知道：「為什麼我不快樂？」「如何可以變快樂？」後來轉去念心理系，這段找答案的歷程學到第一個重要的功課就是——「你有多成功」和「你有多快樂」是沒有必然關係。

舉兩個例子，一個是我的老師哈佛大學心理系教授丹尼爾·吉伯特（Daniel Gilbert）做的研究：追蹤大學教授得到終身教職的快樂程度。在美國，擔任大學教授最重要的就是拿到終身教職。因為在頂尖大學的教授，若是不能升遷就得離開，所以能夠拿到終生教職就是學術界最大的成功。這個研究追蹤了許多教授「得到」或是「沒得到」終身教職半年後和一年後的心情。結果發現，在事過境遷一段時間後，這些教授心情上快樂的程度竟是相同的。也就是說，得到時的狂喜和失去時的谷底低潮都會過去，學術事業上的成功，對於人生長期的快樂是沒有影響。

另外一個是非正式的研究。我問修我課的學生：「拿到哈佛大學入學通知書那一天，心情是否超級開心？」一千多位學生幾乎所有人都舉手。我又問他們：「在拿到入學通知那一天時，你相信會繼續快樂一輩子的請舉手。」幾乎一千個學生都繼續舉著手。我又問了第三個問題：「今天很快樂的舉手。」結果，幾乎多數人的手都放下來了。

這些學生從小聽到的事實就是如此：現在辛苦一點沒有關係，只要等你進了第一志願夢想學校，你就會快樂，一切都沒問題，人生就無憂無慮。你會得到很好的工作，進入第一志願的公司，一輩子就高枕無憂……

但事實不是如此，八成的哈佛學生都曾經歷焦慮和憂鬱。世界各國的青年憂鬱比率都在成長。中國也公開呼籲，要重視大學生的心理健康，這很不尋常，顯然嚴重到一定程度。許多人仍然相信成功會帶來快樂，但卻不是如此。

Q：為什麼你沒有繼續留在哈佛大學教全世界最聰明的學生？卻選擇回到以色列設立師培中心，專門用正向心理學來訓練中小學的老師？

A：為了更快樂！可以和家人有更多時間相處。

當孩子誕生後，我經歷了為人父母的許多挑戰，第一次知道我必須要學這麼多事情。當父母是我人生中最困難的挑戰，這工作比起為《Fortune》雜誌五百大企業當顧問和在哈佛大學當教授都還要困難。

很可惜，沒有一所學校教我們怎麼當父母，我們可以到學校學管理、法律和學當老師……卻沒有地方學習當父母。其實，在正向心理學和發展心理學領域中，有很多研究結果是可以幫助我們當一個更好的父母和老師。父母應該要知道這些資源、獲得這些工具。

Q：父母對你影響很大嗎？

A：是的。父母是我人生中最重要老師，他們教我的第一件事就是家庭和關係的價值。這兩件事是幸福人生最重要的部分。身為子女我們也從不懷疑自己是他們生命中最珍貴的。

他們非常認真看待我的夢想。在我小的時候，不管我展現的是對於縫紉、體育或是學業上的興趣時，他們總會全力支持。但他們有一個堅持是，當我們決定開始學新的東西，譬如樂器，就必須至少學一學期。他們給孩子選擇的自由，小孩也必須展現負責和堅持的態度。

我的母親是中學生物老師，在課堂上，她是一個非常嚴格的老師，但幾乎所有學生都把她當做第二個母親。我從父母身上體會最深的是，能夠把紀律和尊敬，邊界和自由結合得最好的，就是最好的父母和老師。

現在，我自己是爸爸，深深體會當父母很不容易，天天會犯錯。我有一個很好的朋友，他是兒童發展心理學家。當我大兒子四歲時，那時家裡也有了老二，我告訴這位專家，真希望四年前兒子誕生時，就已經具備現在當爸爸的一切經驗和知識。因為若是這樣，我就不會犯這麼多錯。朋友告訴我：「沒關係，因為你會繼續犯其他的錯……」？

Q：你在師訓中心，接觸中小學老師的經驗中觀察，現在當老師最大的挑戰是什麼？

A：最大的挑戰是，現在整個教育系統關注的焦點太單面，都只聚焦在「學業成績」。這當然是很重要的事，但是當成績變成「唯一」評量學校和老師的面向，當大家都假設在這面向努力，可以保證你進入頂尖大學、獲得好的工作、賺大錢、保持長遠的幸福……這是完全錯誤的假設。

事實上，研究發現：幸福的學生，才會變成更好的學生，可以更專注、更有創造力。這就是為什麼必須要把正向心理學放在教育裡，而且必須愈早開始愈好。

正向心理學之父馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）當年在賓州大學開設正向心理學課程時，他先問上課的學生一個問題：「你最希望你孩子成為什麼樣的人？」多數人的答案是：「幸福快樂、擁有健康的人際關係、個性有彈性、能面對挫折困難等等。」

接著，他又問了第二個問題，現在的學生在學校會學到什麼？答案是：「數學，地理，語文……」？

你是不是也發現，這兩個問題的答案有很大的不同。我們希望孩子變成什麼樣子？和我們讓他們學什麼，幾乎沒有重疊的部分。學習語文、數學、歷史都很重要，但是，讓學生有更好的能力可以探索和享受生命也很重要，學校關心的焦點不應該只有學業。

因為學業的成就可以量化評量，所以現在的學校學習都過度偏向這個面向。

Q：比較好的教育應該是怎樣？

A：全人教育包括了五個面向：精神靈性、體能、智慧、人際關係和情緒，要追求幸福的人生，必須是這五個層面的全面關照。

精神和靈性層次不一定是宗教，也可以是教孩子怎麼追求一個有意義的生命。情緒是要學會怎麼面對生命中的挫折，培養彈性。每一個層面都很重要，都必須要學習。但是除了知識的學習外，我們很少教給孩子其他面向的經驗和工具。

而且，學校追求短期的績效，讓人擔心的是，在知識面向的投入，其實現在也走錯方向。根據研究，現在每個人在電腦網頁上平均每頁只停留七秒，這樣短的時間根本不夠深入了解資訊。若長期下來，我們沒有機會讓大腦練習深度的理解和專注的思考，沒辦法慢慢的讀一首詩，未來也就很難和人發展深度有意義的關係。

Q：為什麼現在會有這麼多學生憂鬱？

A：其中很重要的原因是缺少運動。以前走路活動機會很多，現代生活愈來愈便利，早上開車上學，整天坐在電腦前，餓了叫外賣，不再需要去外面覓食打獵。當我們不動，付出的不只是身體健康的代價，還有心理健康的代價。

憂鬱的另外一個主因是愈來愈少和人有真實接觸的機會。臉書上一千個朋友比不上和一個真正的朋友深入對談。很多研究顯示，面對電腦的時間愈多，快樂愈少，因為實際生活會愈來愈寂寞。有人以為擁有一千個臉書朋友會減少寂寞，其實反而更寂寞，寂寞是不幸福的主要原因。

Q：下一代孩子要面對最大的挑戰是什麼？

A：最大的挑戰是他們將會二十四小時和科技連接，這代表更少機會和真實世界互動。研究顯示，現代孩子的同理心比起二十年前的孩子明顯下降。為什麼？想想同理心是如何發展？必須經歷和朋友或是手足一起玩、一起打架、拌嘴、和好……這樣的歷程。同理心必須在親密接觸中形成，無法在我們幫朋友按讚的時候產生。我覺得臉書很棒，但有時我們必須和科技適度切斷，才能和「人」真正建立關係。

Q：父母可以做什麼？

A：最能有效預測孩子未來能否擁有幸福的關鍵是：童年時是否常常和父母一起用餐。

家庭裡的餐桌時間，往往就是分享的時間、也是最好的教育時間。

我們家有一個傳統，就是每星期五，我的三個小孩和祖母一起晚餐的時候，都要分享一件開心的事情或是一件自己做的好事。

剛開始也會覺得找不出好事講，但全家都會一起認真做這個分享，從祖母開始都會仔細思考。後來形成一種家庭氛圍，我的小女兒每週都會很認真的想，有哪些開心的好事，週五可以和祖母分享，這也改變了她看事情的角度。

是的，現代社會很多父母都很忙。那我會問這些父母，早上起床會不會每天刷牙？為什麼？這麼忙為什麼還要天天刷牙，因為這是優先的事。

我們必須把孩子當做我們生命的優先，每天回家一起吃飯時，把電話、email 關掉，專心一起享受。尤其是假日時，多花時間和家人朋友相處，深度的交流。因為從大量研究看到，擁有好的家人、朋友的健康人際關係，才是形成長期幸福最重要的關鍵。

◎延伸閱讀：

《幸福的魔法：更快樂的 101 個選擇》《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》出版：天下雜誌

