

導言

現實是殘酷的

「現實是殘酷的」這道理無人不知。樓價高企、薪水加得少、上流機會低、上層霸着位置不肯讓、上司批評不得反抗……加上政治亂局，「現實是殘酷的」這句話更真實，更覺恐怖。

可能，唯一可以給予你的忠告只是：「面對現實」。意思是，無論面對工作、生活、前路、社會的殘酷現實，只好一一接受吧！可是，究竟何謂接受現實？該如何接受呢？

面對現實的方法有很多種，第一種叫無奈接受。說這話的人一定對世情感到無力與無奈。無奈不是無知，而是面對困局已束手無策，反正行動過只換來失望，甚至反效果，什麼都改變不了，一種等死等運到的狀態。

譬如工作遇上一個惡上司。上司經常遲到早退，公司各人都很忙的時候就放大假。可是，他卻不喜歡下屬放假。每當下屬申

請假期時，他會諸多質疑，令人滿有罪疚感。你心想，明明自己一年有十多天假，放假又有什麼錯？又當你一次終於按捺不住，回應上司的質詢，結果反被他針對，當眾指罵。最終你只會被打殘，覺得更累，開始想：既然沒地位，沒權力，只好逆來順受。

這種狀態叫做「灰」。

第二種是笑看風雲，看透人生。這種人經常說：「人就是自私，天生的，接受吧！」「所有老闆就是這樣子，改不了，接受吧！」「出來工作就會辛苦，不做沒飯開，接受吧！」「人生/世界就是這樣子，算了吧。」諸如此類的說法。表面看透，實質是無可奈何，只好歸咎命運，結果是溫水煮蛙，一種慢性的自我放棄。

這種狀態叫做「化」。

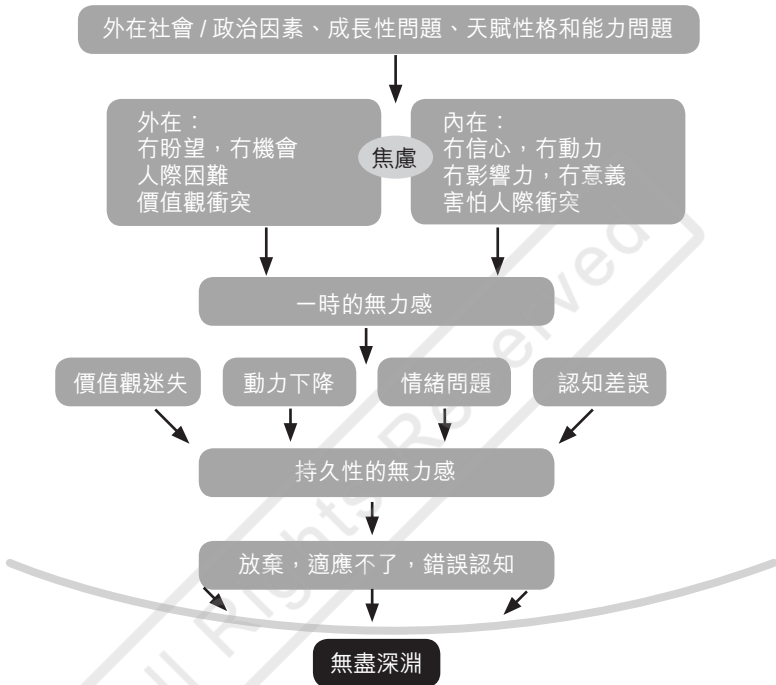
「灰」與「化」可以治標，可以暫時舒緩你的不快感。但同時亦帶來限制，令你開始漸漸變成一個失去思想能力（capacity to think）及突破能力（capacity to breakthrough）的人。而這兩種能力都是你的內在資源（inner resources）。由此可見，現實

的殘酷並非單單生活的艱難或外在資源缺乏（外在的環境），更會令我們忽視或遺忘了抵抗和翻身的能力（內在資源），使人以為自己只有生存，沒有生活。最終限制你超越面前困局的能力，甚至無力突破內在的框框，結果連前路也發展不了。

無力感的產生

當人面對無法改變的現狀，只有焦慮，然後就只剩下無奈，遺留的是大堆無力感。無力感有好多種面貌，不但覺得無力，也可能對每件事都感到厭煩或提不起熱情，失去主動性。陷入無力感時，會出現各種情緒障礙，包括悲傷、憂鬱、焦慮、內疚、憤怒等，這些負面情緒也會影響身體健康。

以下圖表所見，因為各種外在和內在問題，令人產生一時的無力感，這是常見的；可是無力感蔓延，令你的價值觀、動力、情緒和認知都失衡時，無力感變得習以為常，就會徹底打倒你，推你跌進無盡的深淵。那時，你只覺得「無論我做什麼都改變不了現實」、「即使我盡多少努力都不能發揮任何影響力」、「不管自己再怎麼渴求也無法獲得」。



幸福，來自心底的吶喊

無力感的相反大概是幸福感，活得有意義，活得開心，替自己生活注入多分力量。你可能現在很討厭你的工作和處境，但我跟你說，世上沒有好工作，只有好生活，只有你主動選擇屬於你的幸福。

有人會將追求幸福等同享樂主義，單單追求快樂和享受。在這個資本主義又極度商業化的社會，很多時候這種所謂快樂或享樂，都是靠金錢換來的。用金錢去創造幸福，包括購物、儀表打扮、旅遊、交際式吃喝玩樂、家居的大小、健身……統統需要你去消費，去花金錢。當你要花錢，就不得不工作賺錢去創造和支持你的「幸福」！可是，很多人在工作上又找不到幸福，結果日日先回到「不幸福」，然後以「不幸福」去製造「幸福」。多諷刺！

一次柏拉圖問師傅蘇格拉底說：「請問什麼是幸福呢？」蘇格拉底淡然回答說：「請你走過這片田原，去摘一朵最美麗的花回來，不過你要守一個規則，就是不能走回頭路，而且你只能摘一次。」於是柏拉圖照做。過了良久，柏拉圖拈着一朵美麗的花回來。蘇格拉底問他：「這就是最美麗的花？」柏拉圖說：「嗯！當我穿越這片原野時，一眼看到這朵花，就覺得很美麗，於是摘下來，並且肯定這朵花就是最美麗的。即使我後來看見其他很美麗的花，依然堅持這一朵仍然是最美。」這時候，蘇格拉底意味深長地說：「這就是幸福。」

這個故事說明了有關幸福的道理：能夠知道心底究竟想要什麼才是快樂。

當然很多人掌握不到究竟自己想要什麼，因為他們習慣看着別人的快樂，依樣葫蘆，甘心或不甘心地隨波逐流。但是，幸福是單單關乎自己的，不是別人的。不用羨慕別人，不用模仿別人。

幸福其實關乎「選擇」，選擇如何過屬於你的生活，不讓別人阻止你，強迫你。即使很多人批評或嘲笑你的理想，即使你賺取的不夠別人多，即使社會定義你是不切實際，你仍然堅持和選擇心中的「智」和「善」。

「智」和「善」是兩種重要的內在資源。「智」，就是在未知未來的焦慮中，在別人不同標準的眼光中，仍然擁有對生活的想像力和顛覆的思考力，才能突破內在框框。

「善」，就是即使處境再壞，也能善待自己，善待他人。不懂善待自己，就不懂善待他人；不懂善待他人，其實也不能善待自

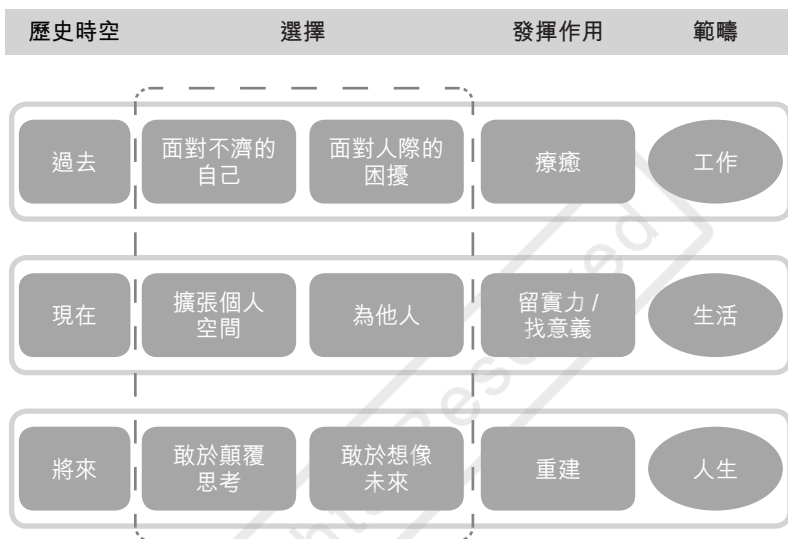
己。那份為自己、為他人至大的善是一種快樂，這就是幸福的感覺吧！

內在資源	給你的力量	對你的幫助
思想的能力	抵抗力	應對認知差誤
突破的能力	翻身力	應對動力下降
智慧	選擇的能力	應對價值觀迷失
善良	向善的能力	應對情緒問題

勇敢地替自己選擇

你可能說幸福實在太遙遠，不如接受現實吧！但接受現實，不是灰，也不是化，更不是放棄。放棄為自己打算，為自己爭取，就是放棄自己。那麼怎樣面對現實？

不是看透就能改變現況，只有選擇才能帶來改變。正如上文所說，面對現實是一種選擇，擴張個人的內在資源，找出合適選擇，讓人生有新的轉化。



上圖指示轉化的過程是從過去開始，面對個人內心的種種焦慮失望，例如對人對事對挫折的失望，對不公不義的憤怒等，都是過去種種生活積累而成的。很多時候，我們以為自己已經接受了，原來根本未能接受挫折和失敗。對抗的方法是先去面對失敗，檢討失敗，接受自己的不足，才能產生反彈力。這是一種自我和關係上的療癒。

重回現實處境，失望的事不會停下來，面對持續打擊，要為自己保留空間（時間和心靈的空間）。人在焦慮的狀況下往往用忙碌去包圍自己，逃避思想，因而容易失去反思和反省的空間和能力。先給予個人和關係空間，才儲備能量去思考、突破、重尋意義。

有了以上的內在資源，方有勇氣對抗外在的困難衝突及內在焦慮。世界給我們很多假象，告訴我們不用多想，或告訴我們順着主流走就沒錯，不要做壞孩子，不要走少人行的路。最終呢？走了一條對你來說奇奇怪怪的路。所以，**重建就是建立顛覆和想像思維，知道未來不是虛幻的，是可掌握的**，因為你學會用一種嶄新的角度去看自己，看事情的「真相」和機會。

一場個人革命

我明白你會感覺自己很弱勢，很無力，外邊太多旁觀者或既得利益者阻礙、打擊你。不過我大膽地說，有時候部分無力感是自己製造出來的，因為你想環境為你改變，卻不願改變自己，即是放棄發展自己的內在資源，放棄選擇，任由宰割。

困境是一時，人生卻是一世。要突破就要革命。如果要為這世代搞一場革命，就先要來一場「個人」革命。個人革命就是選擇對於自己是「對」的選項，才能徹底地轉化自己。

選擇並非一刻的行動，而是你的心態、意志與堅持，並非知識問題，也非技巧問題，是心態問題。

這本書就是跟你談心態。世界會變，時代會變，常識已經不是王道。今天能幫助你的，是你的心態和思維。

如果幸福是好好地生活，請先改變你的態度。

祝你幸福！