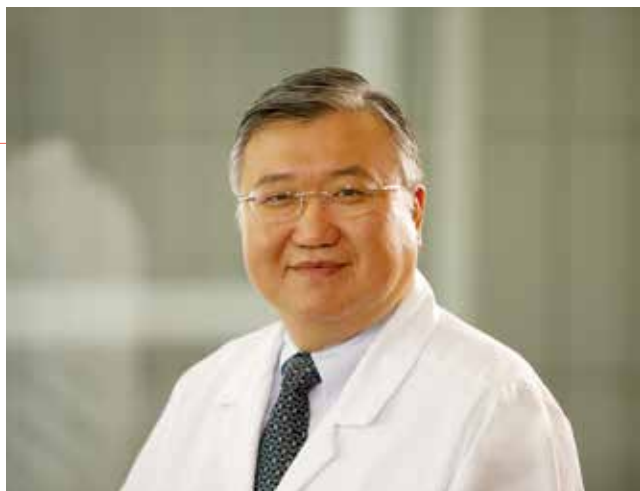


# 尋找人生 平衡點



◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長

人生是什麼？我認為不外乎在追求一個平衡！平衡最美，平衡也最快樂。好比登山，當你揮汗如雨地爬到山頂，享受眼前豁然開朗景致之際，而之前一路以來的辛苦與疲憊，都顯得不再重要，此時即是達到了「平衡」；人生也是如此，沒有永遠的順遂，常是從黑暗面出發，然而只要在過程中不忘初衷，努力突破黑暗，當你看到光明時，獲得的快樂，同時也讓你的人生達到了平衡。

## 走出自己的枷鎖

傳統的中華文化賦予人的枷鎖，有時候未免也太沉重了，好像是一定要達到某一個目標，因而不斷地努力，然而一旦得到了，卻又開始失落了。

現在人是孤寂的，擁有許多現代科技的便利，反而少了很多人與人之間的互動，因為都成了低頭族，大家都將自己的情感埋在智慧型手機裡，溝通也都靠 Line，或許大家可以利用卡通貼圖找到表達自己心情的方式，然而，貼圖終究還是有其限制，一個 GOOD（讚）或 SAD（傷心）的圖案是無法真正反映我們實際的心情，畢竟人類的情緒是有層次的，一個 GOOD 又怎能傳達你的 GOOD GOOD（好上加好）情緒呢？

追求人生的平衡，其實並不難，就從「開放自我」開始吧！好比你走在路上，主動以微笑對著迎面走過來的路人，當對方感受到你的善意，這本身就有一份正面的力量；如果故意地瞪人家一眼，這力量自然是負面的。

因此，能夠給人家一個微笑，何嘗不是給自己一個微笑？

## 我們的社會與教育怎麼了

回到臺灣工作三年，也重新見到許久未謀面的老同學、老朋友，這是旅居國外卅年來想做、卻相當不容易做到的事。重逢時，不免勾起許多陳年

往事，明明過去的記憶不可能全都是愉快的，但大家見了面，卻也都只記得開心、喜悅的部分，畢竟人性是善念支持後才能長久。

然而令人不勝唏噓的是，每個人都變了，增加了白髮與皺紋，想當年這些人曾也是年輕意氣風發地，都想離開家遠遠的；曾幾何時，現在一個個似乎都變得保守，成了守護家庭的長輩們，並不自覺地將自己從上一輩受到的束縛轉移至下一輩，甚至不亞於他們的上一輩而不自知；還有些同學老友都當了爺爺了，帶著孫子一起來聚會。看到陪同父執輩前來的年輕一輩，大多在卅歲左右，有著年輕人的朝氣，但對未來，似乎也都有一個共同點：年輕人特有的不確定感！

這與當年即將自大學畢業的我們截然不同，當時的我們想著畢業後的出路時，或多或少地會有一份安身立命的篤定；臺灣現在的年輕人則不然，總有很多問號，對於社會能夠提供他們的機會，感到特別地不安，何況他們都是社會的中堅分子的年齡，面對這樣的他們，不免讓人要問：我們的社會或教育是怎麼了？

## 失落的自我價值

這三年來，或因工作關係，對年輕人的觀察特別深刻，也藉著教育考察、代表學校參加國際性活動，抑或一些醫學或研究相關的出差，有機參訪許多國家，也與不同國家的年輕人有些接觸，卻對臺灣的年輕人的那一份不確定感、一份不自信，有著特別深的感觸！這些不確定與憂鬱，似乎是來自小國寡民自我侷限，來自自我的價值認定的缺乏。

在往返東、西方之間，我經常在飛機上思考：為何我們的年輕人要憂慮呢？難道是沒有找到自我的價值？還是我們的社會制度仍偏向保守，資深的一輩沒給年輕人表現的機會，甚至是從犯錯中學習的機會？

失敗是沒有關係的，我們都知道惟有通過黑暗才有光明。

## 勇於檢視自己 接受考驗

再以我自己的經驗為例，旅居國外這麼久，再回到臺灣，對我的人生而言，又何嘗不是一個轉折，一大挑戰？在美國，生活單純，環境簡單，同樣身為高階行政主管，同樣是管人的、管事的，然而臺灣管人與管事的複雜度，遠比美國高出很多：在西方，大家或許也有意見不合，為一件事情爭得面紅耳赤的時候，但多會直率地表達出不滿，罵完了也就沒事了；在臺灣可能全然不同，多數人拐彎講話方式的時候多，而直向說話的時候少。

因此，我將過去三年視為我人生中的另一種鍛鍊，看自己能否過得了這

樣的修行、試煉。所謂：「本欲度眾生，反被眾生度。」你自認可以做這件事，說不定你可能做得比任何人都糟糕，因為你的心已失去了平衡，應該沒有人發心就是想把事情做壞，每個人都是想把事情做好，只是心為境轉，外境轉換了你的心而不自知，所以要經常自我檢驗，反問自己：我真的還是這麼平靜、平衡嗎？

行政管理的決策，總與「人」息息相關，如果不夠平衡，是有可能傷人的，我相信只要是為了整個制度的堅持，走向正確的方向，不是為己，最終還是能通得過檢驗；哪怕還是有人意見相左，幅度還是小的。


更重要的是，平衡的心也需要時時被檢驗，不斷地自己質疑與挑戰，否則也會淪於自我矇混、或自得其滿，而失去了誠惶誠恐。

所以，隨著年齡增長，我愈覺得自我檢驗的重要性，絕對不能疏忽怠惰，尤在臺灣這樣地窄人稠的環境裡的修行，需要更嚴格的標準。

## 重新定義你的人生

身處擁擠與紊亂人心的環境之中，我看到不少年輕人除了對自己的要求太多，還有太多來自外在的壓力，因此只好不斷地給自己設立目標，為了追求目標，又只能汲汲營營，最終不知為何而忙。

再者，多數人也都將得到結果作為目標，而目標如果是能輕易地達到，還能稱為「目標」嗎？目標本是不易獲得的，過程才是最重要的。過程也是日日夜夜的，在這人生之中，過程無非就是你如何表達自己，同時維持自己擁有一顆平衡的心的鍛鍊。

因此，現代年輕人該如何自求多福？我的建議是：給自己一個正確的人生觀，加上一顆平衡的心。（整理／趙慧珍）



若能勇於檢視自己、接受考驗，年輕學子仍能找到屬於自己的人生道路。圖為二〇一四年慈濟大學畢業典禮，師長為畢業生撥穗。攝影／許榮輝