

提升生活與工作效能

鄭 石 岩

關於健康的問題，最近WHO及美國的M I H，都在做這方面的研究，特別是有具體性的發現，研究中要我們重新對健康下一個定義，為什麼美國會把對影響人健康，分為身體健康及心理健康這兩個部，從他的研究報告裡指出，「健康」—就是您的身體營養、作息、運動、、、、等因素，除了這幾個因素之外跟我們的息息相關的還有產生憂鬱的幾個因素。

第一個因素是情緒的因素，也是干擾很多健康因素的部分，第二是我們的環境，所謂的環境是包括物理的環境跟人際環境，他的研究報告裡面特別重視，除了自然的環境及環保的因素外，特別談到人際環境與人相處，與人際知識系統這部分，一個人的社經的活動情境與健康的關係，宗教信仰與健康的關係，一個人的社經地位跟他之間的彼此關係，他的想法、他的思考方式跟他的健康關係我們就這幾個因素來探討：

健康的因素，就是說一個人能健康能思考，您有整個社會的支持系統，這整個東西稱為健康，但是這個健康其實就跟我們的生活，我們的工作項目，全部都結合在一起，所以我們看到最近的一些研究報告，第一個是想法的問題，一個人的想法跟他的健康，跟他的做事情，跟他的工作效率之間的關係，研究最多的

是談到樂觀跟悲觀的問題，您對一件事情的想法，是樂觀的您就是健康的，您的工作效率會比較好，您也會比較積極，從1987年貝爾實驗室的研究報告中指出，貝爾公司經美國聯邦法院跟他裁示，其不能再變成一個大托拉斯的經營模式，貝爾電話公司就開始走向發展他自己的一套管理系統，他自己的經營理念，即管理的理念。他當時就在1987年那年，為了要建立它們自己的管理文化，所以去做一個追蹤，做一個研究，在1987年開始追蹤，追蹤一些人，他們是中級以上的主管，他們具有最忙的壓力及最大的成就這些特質，開始建檔追蹤這些人他們工作的效率，他們的表現，他們的業績，他們的健康，他們一些平常的活動，在1995年這篇報告發現，這些高級的人，是中級以上經過公司評估，都是工作壓力最大的一批人，是公司裡面很重要的人，把他們分做兩半，一半是工作效率越做越好，另一半的人工作效率就比較差，就整個群體來看可以排出一個常態分配的比例出來，工作效能比較好的，他們的業績各方面的表現，都是比較好的，是什麼因素導致管理學上這些人的變化？會導致這方面的問題？經過追蹤，發現幾個問題出來，越做越好的那一組，他們就醫看醫生的次數比較少，在健康檢查資料中健康指標也比那組較差的人健康要好，以較少生病，也比

拾肆、不滯譚





較健康，情況都比較好，所以他們就以這個問題交叉分析，發現出，如果人的想法常常想的是消極面的，這對身體的傷害很大，產生悲觀思考，什麼叫悲觀思考？在研究裡頭，交叉研究出來最明顯的三個因素。

第一個因素工作越做越好，遇到難題碰到挫折的時候，他們的想法會把這挫折困難當作是一個挑戰，認為我的工作就是接受挑戰，他是歡喜甘願的，我要接受挑戰，我就要克服它，當我解決這問題，我自己也學到了新的東西新的經驗，想法是接受挑戰，同時會感覺這裡面是充滿著希望。反之，其他組的人在這錯亂複雜的挑戰中，認為為何我如此的倒楣，第一組人把它當作挑戰，第二組人把它當作是我怎麼這麼倒楣，我看見這份報告的時候，我回想起我小時後，當時小孩子在我們的四合院玩時，如果玩遊戲輸了，小朋友就會報怨，好倒楣！好倒楣！這時我爺爺就會走出來說：「剛才誰說倒楣的，不能說倒楣，說倒楣就會越來越倒楣。」，我一直都認為那是迷信，我當時一直喊倒楣！倒楣！倒楣！一直喊了十次倒楣也沒有倒楣啊！這些喊倒楣的這些人心裡面是由衷的在喊倒楣，所以我爺爺也是心理學家，他說：「人如果心裡想真倒楣，怎麼輪到我，那麼一定會倒楣，倒楣不只倒楣一件事情，最後會倒楣到身體來。」，我以前在教育部，被那些學生運動搞到快一個頭兩個大，但是我不曾喊過倒楣，我覺的遇到事情，就必須去處理，這是一個挑戰，一個希望，您心理準備好了反正我原本就是會去碰到的，整個人、整個心都會比較好過，確實是這個樣子，積極的人認為我有把握，雖然我現在不知道怎麼做，但是我正在想、正在研究，我正在找比我高竿的人請教他，跟他合作，他會覺得他有把握，另外消極的人，覺得這是不可能的，不可能接下去，就會產生一個消極的念頭，手就軟了，當

自己手軟的時候免疫力整個都會崩盤。真正感到壓力大的人，是消極的人，感到壓力大，然而積極的人，他工作的承受力好，可是他反而工作壓力少，健康跟他的工作效能都會提高，所以說是習慣的問題，這個東西影響健康也影響工作效能，也影響整個工作士氣，貝爾實驗室引進來這個研究，很有標竿意義、正面思考跟工作效率的研究報告，其實人的樂觀跟悲觀跟一個人的生活品質效能有關，它是一個思考模式，把樂觀跟悲觀解釋成思考模式，樂觀的人有著樂觀的思考模式，悲觀的人有著悲觀的思考模式，我們人總是免不了碰到挫折的，樂觀的人碰到挫折他會把它區隔在那個地方，就是說我只有某項事情我沒有做好，我的老闆也只有對我這件事他有一點意見，其他的都是好的，這種思考模式叫做區隔性思考，就是說我如果跟您意見不合，我們只有這件事情意見不同而已，相反的，您如果想和同事之間總是別人跟您唱反調，這整個思考就會從區隔之間氾濫成災，彼此之間敵意就上升的很厲害，就會覺得自己很無奈，有時候覺得您也對我不好，他也對我不好。如果您想這群人之間只有一個個性比較怪異，他也是好人，由這種人來領導別人，就會領導的好，如果您把他想成說，這個人又常常跟他在一起，那麼糟糕了！用這種思考的領導人往往都會先退縮，自己把敵意往外擴散。在您的同事及屬下，或因為工作因素依附在您的部門的人員，有考績的評比時，您必須把他的考績列為乙等，這時您可以跟那位考績乙等的講：「您今年剛好遇到那件事，其實我還是很欣賞您工作，您的態度。」您講這句話不只是安慰，叫做樂觀思考，也就是區隔在這裡。

樂觀思考模式它會有感染性，悲觀思考也有感染性，當您回家遇到您的小孩，在外您的工作都表現的很好，很成功，但是您對您的小

孩很不樂觀，您的小孩拿成績單給您看時，您看完之後，您就對小孩講：「數學這一科怎麼老考不好，你知道數學這一科有多麼重要嗎？數學考不好，基測就有問題，基測考不好，考不到好的學校，考不到好的學校，就考不到好大學，考不到好大學，你將來還有前途嗎？你完蛋了！」，一開始只是數學這科沒有考好，最後可以氾濫成災，人生全部都完蛋了，我們是愛之深責之切，但是我們責之切的結果，卻使用了這種悲觀的思考模式去教小孩，小孩子就會完全接受這悲觀的東西。我做學生樂觀跟悲觀的推估時，我們高中的學生三分之一有憂鬱的現象，這就是悲觀思考的現象，這是國家很重要的問題，不去處理這個問題這個國家將來的生產力，將來的活力，都會有問題，我認為說從學生請假的紀錄可用來分析，懷疑憂鬱的特質、消極的特質，老師先把學校中認為他有憂鬱症候的小孩子找出來，然而這幾年我們都疏忽國家民族命脈的這部分，結果台大的（陳維真教授）做了一個診斷出來，顯示憂鬱症的小孩超過百分之九，每禮拜我都要去輔導青少年的問題，都是跟教育、跟憂鬱症有關係。我分析他的思考方式及他對家人的相處，對家裡的感覺，教育、輔導原本就是我的範圍，我早就有準備，而且我充滿著希望，去解決這個問題，這個問題慢慢變成我的成就。第二個是我沒有什麼是不可能的，第三個是我可以堅持，另外一組悲觀思考模式的人說：「這怎麼可以做。」，沒有辦法區隔開來他的健康、他的工作效能，所有事情都揪黏在一起。思考模式跟您教育小孩子絕對有關係，跟您的領導有關係，跟您的健康，跟您的工作效能也緊密結合，您能夠區隔，您就沒問題。

小孩子還小，父母親愛之深責之切，有時候會傷害小孩子很大，有一次我走過一個社區，這時有兩個年輕媽媽，兩個人在聊天，剛

好被我聽他們的談話，我學心理學的，就特別注意到，有一位媽媽回過頭來用一根手指頭戳她女兒的頭，我看起來那小女生應該是國小三、四年級，對著另外一個媽媽戳著自己的小孩，戳他女兒說：「像我們這一個生的又矮、又短、又醜、又不會唸書，去死好了。」，我聽了以後，我很想去教導這位媽媽，有時候小孩子會被毀掉，很多人會被毀掉，我常常問一些罪犯、一些受刑犯很重的人、創傷，奔忙的那些人，我都會有一種有感而發，起一種大悲之心去看，當時她媽媽在別人的面前責備他的小孩時，我覺得這種愛之深責之切的方式，是非常負面的東西，他這種想法是不對的，每一個做父母的人，有時候要注意，當我們出去外面做給別人看都很好，把不好的都留回家給小孩看，您們有沒有想過這個問題，我想您們大家都這麼做，您有沒有留意到有人在外面都跟大家很好，回到家對小孩都很兇，所說出的話都是負面的思考模式，結果他的小孩就慘了，他小孩就會繼承他父母全部負面的思考模式，有時他對別人還沒有這麼負面，對自己家人就很負面，所以說，好的傳出去壞的傳進來。

您再去觀察您的同事，他的家庭好、小孩好，他做事情一定會比較好，當然這是個正面積極思考模式的問題。我研究很多樂觀的人，如果以大學生畢業來做一個心理測驗，如果是樂觀分數高的人，畢業出去工作，他的工作效能就會比那個樂觀分數低的人高出一半，第一年高百分之三十幾，第二年高百分之五十以上，第三年已經看到樂觀分數高的人冒出最基層的效能了，小領導的特質就出來了，那您再看分數低的人他表現就落伍了，而他辭職率也比較高，他兩年內是那樂觀者辭職的兩倍。公司要進用新人，心理學家就從刷掉當中找出不少成績最好的，找樂觀分數最高的人錄用他，



拾肆、不滯譚





拾肆、不滯譚



但是您不要告訴他，您是因為這樣才被錄取，一樣訓練他，把他放出去之後工作第一年，還是會發現這些問題，就是原本那些被刷下來的，他第一年工作表現還是高百分之二十幾，第二年還是高百分之五十幾，第三年看他開始冒出頭。這問題是一個人的健康工作表現各方面重要的思考模式，所以不要抱怨，不要說倒楣，不要把負面的東西發明成一種方式，這是我們談的第一個問題。

第二個是人的健康跟工作表現和社會跟環境有關係及環境跟環保也有關係，跟工作硬體的這部分，我們比較疏忽的是人際支持的環境，研究裡頭，發現研究一個人在團體中，跟大家會互相關心，互相支持的，這個團隊的工作效率會比較好，反之團隊中不互相支持，這團隊就會比較差，美國的研究報告中歸納出，除了您工作這個場所之外，您如果放假，您跟家人、您的親戚、您的朋友比較有往來的人，還有跟社團有互動的人，他不只單於他的工作，他跟家族也有來往，也就是說他的人際網絡比較好的人，我們稱為A組，人際關係比較孤單的稱為B組，就死亡率、慢性病來做比較，B是A的兩倍。女生有一個傾向，比較有感情，男生的孤立感比女生厲害，得慢性病及死亡率是三倍，所以人際網絡比較好的人，工作表現真的比較好，人際網絡比較差的人，他的動員、互相支撐也差，所以他的健康也會掉下來，所以人際網絡裡頭，他跟他家族中，可以比較緊密的這些同仁，都活的比較久，比較健康。那個比較孤單的人，也就比較慘，要看這人是否人際網絡很孤單，最簡單的實驗就是他一退休，那些人際網絡很低的人，沒有多久他的身體就壞掉了，他們心臟壞掉了，原本沒有高血壓的人高血壓也出來，人際關係差的人，我去查一下，以上那些毛病全都來了，您在工作之餘您還有一個工作的人際網絡，如果

您退了以後，您那些都沒有以後，您會衰老很快。

我離開教育部，後來退休，我退休的目的，只想轉一個工作，我想寫作、我想演講、我想旅行，我一輩子忙碌工作應該換個工作，我做了蠻多義工，做了一些青少年問題這是基本在心理上的東西，我發現我做了將近四十年的業餘工作，我沒有拿任何酬勞，我心理面想說，該做的還是要做，我退休之後有一個月的時間是轉形期，我不用去上班，我可以睡晚一點，學校一學期我只是兼課，可以不用上那麼多課，我想我有時間可以寫作，那時我每天早上我都去爬山，我看到很多老人家也都在爬山，我就發現一個問題，如果是女性在爬山，她們都是三五成群，如果是男生，一個人獨行，我都認識他們，他們流動率很快，我指的是死亡。我發現連我家樓下的公園，在公園裡頭，那些婦女邊搖還邊講話，他們的人際網絡比男生還要好，哈佛大學在50年代至60年代，就做這種研究，學校一進來，就先做資料，其中有一項，你跟你父母親及你的家人的生活，尤其您的父母親，您覺得生活很融洽的，或者您覺得您父母親對您是冷漠的，您覺得您父母對您之間是溫暖的，還是覺得冷冰冰的，或者您覺得您父母親曾經遺棄過你的，調查這樣的意見，大致上可以看的出來，認為青少年時家庭是溫暖的、人際是溫暖的，跟家庭人際冷漠的青少年去做一個追蹤，這些人的大學畢業到中年到老年大約五、六十歲時，他們繼續追蹤青少年時代跟父母處不好的那些人，到中年以後得慢性病就很高很高，他們長期追蹤大批的人，做出統計，青少年那時間有不好的記憶，到壯年結束為止，大約有百分之九十二，人際溫暖的只有百分之四十五，所以他罹患慢性疾病的情形，感覺家庭冷漠的人高出感覺家庭溫暖的人百分之五十出來，所以九十二

跟四十五差別很大。我健康檢查，檢查結果告訴我您的身體長一個水泡，那是從肺泡跑到身體上去的，現在還是一樣大，他告訴我那應該從小就有了，我到現在膽固醇跟所有狀況都在平均以下，可能我小時候很溫暖，現在人際關係也不錯。

我以前在教育部，我發覺我的工作團隊它本身就有分組，組跟組之間有一點不是可以互相支撐的地方，所以我就跟他們談談，有一天我就叫他們來講一講，人最可貴的是東西就是互相支撐，不只是你組內互相支撐，不同的組也要互相支撐，為什麼？因為大部分的時間不一樣，那時候我帶出來的團隊，那些團隊同仁慢慢都會有所異動，但是他們的聯繫跟團結還很緊密，大家都可聚一聚。您可以運用人際網絡的支撐，對健康、對其他各方面，是很有進一步的關係，跟您的工作、跟您的生活項目都有直接關係，健康跟生活功能也都有關係。

一個人的事蹟地位影響健康，他的健康也會影響工作效率，我們舉英國的例子，他開始用公務員來研究，他發現公務體系，學歷越高的、待遇越高的，往下排下來，統計出來他的相關曲線，他的座標是四十五度，也就是說您的職等、您的待遇、您的學歷，跟生病相關非常高，越基層的越不好、越上面的反而越健康，我們注意到這一個問題，基層的同仁他們生病的機率比較多，他們在工作表現上也會產生一些問題，這就是我們必須去關懷他的地方。在一些研究中，有一些值得我們去注意的現象，大學畢業的人是中學或輟學的人，以整個來看，他的身體以及他消化掉的健康資本，是較少的，發現在台灣也是這樣，在美國也是這樣，在英國也是這樣，他們差別很大，我們消耗比較少，他們消耗比較多，這是從他的學歷上也都在影響他的健康，知識也有關係，還有他心理上及其他也有關係，我們知道社經地

位，對一個人的影響是很大的，可是這個社經地位，是不是有一個東西，可以使得社經地位有地域性？

研究發現好萊塢電影，只要他得過獎的，都比別人多活很多年，得這個獎是受到肯定、得這獎是感到榮譽、這個獎可以把它的事蹟表現出來的，我們稱之為是社經地位的一部分。

社經地位，對一個人的健康、對一個人的工作效能的提升是有影響的，社經地位這個東西，是讓人能夠越來越健康、越來越能夠把工作越做越好，你沒有辦法把你的部屬每個都提升上來，但你能夠用支撐的方式，使他的社經地位感到還不錯，這樣才能達到效率，警界工作的職場，是一個很特別的職場，做好得不到褒獎、做不好每個人都批評，然後事情發生都是時間很急，您的長官馬上就希望您能去處裡這件事情，所以無形中，在這種工作體系裡頭，您會覺得社經地位不夠，您如果給他支撐，他就支撐的住，有時候一個案子辦下來，拖很久會感到無力感，須有所支撐，所以人際網絡很重要，看您用什麼東西去幫助他，提升他的社經地位。

您們目前的職位是經過時間慢慢淘汰上來的，所以說，從研究裡頭可看出，到最後能夠上來的人，他們的能力各方面都比較好，所以健康會比較好，工作的效能會比較好，不過您從企業界裡頭，您把它編制打散，完全從社經地位的角度來觀察，尤其從是否有進修的機會來看，一個人得到進修的機會，使得他產生一種社經地位的肯定，跟好萊塢影星得到獎的多活好幾年情形一樣。如果我們對部屬講話，是在講一件事情，您用複雜來檢討這件事，您用第一因素、您用第二因素來檢討，您開會檢討完了，但是一定要知道一件事情，人的社會地位不能掉下來，人的社會地位掉下來的意思是說，那種感覺跟人的自尊是一樣的，所以我們



拾肆、不滯譚





通常是檢討那件事，而不檢討那個人，因為您把事情講清楚，把這件事情檢討這是對的，但是您不要去檢討到人，您要檢討他的作為，也是要檢討事，而不是檢討他的人，譬如說，為什麼你總是這個樣子，那個總是的字眼，就傷害我了，您應該講，你已經有三次碰到這種問題了，如果你講總是，表示這個人永遠都是這樣，人就會感覺到社經地位會垮下。您檢討完了，您再丟一個工作給他，他不是壓力很大，他覺得我承擔這個責任，我不怕檢討，只怕人被傷到，只要您不要去傷到人這個部份，每個人都要自己感覺到自己的重要性，我們都稱他做社經地位的部分，是看不到的、隱形的。

我最近常到鄉下跟一些基層談，我感覺到鄉下或基層做工的人，人一旦老了，他的精神狀況、他的生活，會下降的非常厲害，因為他們會感到未來他不知道怎麼活，我很自豪跟他講佛法，我告訴他們說如果有一碗飯那碗飯就歡歡喜喜的吃，吃到沒得吃為止，到了要死歡歡喜喜到極樂世界，因為他們想法很悲觀，因為他們的社經地位不夠，如果那些經濟比較好的那些人，他們會較穩定，比較不會產生這些問題，這就是我剛講的情緒的問題，影響到我們的健康，也影響我們的工作效能，人如果失落下來，就沒有辦法工作，人如果焦慮太大的時候，他會很緊張，他擔憂的東西太多，他工作效能大大減低，敵意太高，敵意如果太高，做事情往往還沒做自己就失去自己，就先絆倒自己，敵意高的人，容易被設計，敵意高的人，容易被挑起情緒，我們作當時非理性的反應，因為我們做的事情是千鈞一髮的事情，如果您的敵意太高，一挑起，那時候就非理性，把這三個簡單講一下，情緒這個東西，憂鬱這個東西它的背後一定有一個傷感在，焦慮這個系統的毛病它的背後一定有一個懼怕在，如果這個人是個暴力還是憤怒的背後他一定有個敵

意在。

憂鬱症的這個來源一定是有一個傷感，什麼是傷感？傷感就是我很無助、我很沮喪、我很無助，就是我再怎麼打拚也沒有用，我再怎麼跟您講也沒有用，我到這裡也沒什麼希望，因為上一個老闆也這樣對待我，這個老闆也這樣對待我，我想要拚想要翻身也沒機會，我很無助，那就是他的傷感，這種人還沒變成症狀之前，我們支持他，推他一下，他可以站起來，我們自己也是一樣，自己有時也要給自己鼓勵一下，給自己鼓勵的方法是什麼？當自己覺得自己掉下來的時候，您要找一個能夠鼓勵您的人，比較正向的人，去談一談。我自己有一個經驗，我三十九歲的時候，我去登山，從山上跌下來把脊椎跌斷，那一段時間，我不能走路，我在想我的小孩還這麼小，我躺在家裡，整個人就鬱卒了，為什麼？不能站、不能坐，接下來如何過日子，有一天我太太回來，她跟我講：「鄭石岩，我有一件事想要跟您講，不知道可不可以？」，她就蹲下跟我講，我說：「您講吧！」她跟我講：「您從小學禪、學心理學，您幫助過很多人，可是我覺得您自己都沒有受用。」，當天晚上九點鐘，我跟她講：「從今天開始，我做我該做的事情，從此刻開始，我拿來教別人的東西，要把它拿來對付自己，我自己也受用，請您幫我把書搬到地上來，幫我準備稿紙和一枝筆，既使我不能走的話，我可以寫作。」，我有一本書叫清心自在，是在那時寫出來的。所以我會走上寫作其實也是一個奇蹟。我所要說的是，一個人的情緒，可能把您壓垮，但是您的想法一改變情緒就不會來，您就不會那麼憂鬱了，人的內心裡頭，如感到很無助，不知道怎麼辦就會崩解，我做一個心理諮商者，有次有一個人到我這邊來跟我談到這方面的問題，我會找到一個它可以支撐住地方，叫他撐住，我只是從他談

話中找到他還有哪一個地方可以施力的地方，我就在那個地方開始下手，在那一個地方下支撐點，讓他不要沉下來，所以在我們的工作上，有時候也會感到很無助的時候，每一個人都有，WHO 一直告訴每個國家都要重視憂鬱的預防，因為，他確實到達 2020 年的時候，它會成為十大疾病的第二大疾病，成為對人類傷害最大的疾病，而且它又不是細菌，它是慢慢在您不防的時候侵略，就像鍋子裡頭燉煮的青蛙，慢慢的煮牠，煮到牠跳不出來。

情緒的第二個問題是焦慮，也就是說，如果您對您的孩子、對人，都以恐嚇的態度處理事情，就如我們小的時候，我們受到太多懼怕的東西來發動，您的動力都不是好事情，懼怕的東西太多，就容易產生焦慮，焦慮症他的背後都是從懼怕而來。

第三個問題，一個人通常養成很多疑慮的時候，這個人身心都會崩解，美國做個研究，他到各州去抽樣，調查說您認為人是不能相信的，您認為別人是佔您便宜的，您認為人是不可以相信分數高的那個州，所產生的犯罪或治安上的一些問題，都會比較高，一個人，一直都認為別人一直會害我，自己一直很沒有安全感，別人可能會佔我便宜，這個世界沒有其他好人，這樣的問題分數高，另外反面的一種，您認為大部分的都是好人，您認為別人其實都是友善的，不友善的其實只有幾個人，我們只要留意他就好了，這些人後來都比較健康，他們的犯罪率都比較低，這個值得我們留意的事。以前我們在學校有一本安全手冊，裡面的內容，包含性的安全、人身的安全、校園的安全，這些東西我每一次都講，是不得已才編這種手冊，做這種教育，我們教的是如何防範別人可能侵害我們，我們去防範怎麼避免戰爭，我們不是在教我們怎麼去愛人，我們怎麼去保護人。所以必須不斷去提醒小孩子，提醒

老師，這社會大部分的人都是好人，都值得信賴，只有少部份的人，我們必須去防範。

憂鬱、焦慮、敵意這三個東西，是情緒的部份。有些焦慮再加上焦慮的不安全感，再加上敵意的時候，如果他是罪犯，他可能不安全感高、焦慮高、敵意又高的話，我們就抓不到他，但是您的屬下在做事情的時候，如果他焦慮度高、沒安全感、敵意又高，他會不當使用武器，我們要懂得看出部屬有這個傾向，多加留意。

宗教與健康跟工作的關係，研究上報告，一般來講有宗教信仰的人他們的身心都比較穩定的，不管做任何事情都是一樣，宗教的參與度跟工作與健康情形有關係，在美國百分之九十以上有宗教信仰，這百分之九十有宗教信仰的人，我們把它分為高、低參與率兩種，一種是每個禮拜一定會去他的天主教堂佛堂叫做高宗教參與率，只是有信仰稱之為低宗教參與率，從研究中發現高宗教參與率與低宗教參與率他們的差別，高宗教參與率，他的身體比較健康、死亡率也比較低，沒有宗教信仰的，死亡率是低宗教死亡率的一倍之差，也就是說同一個年齡層，以死亡率來說，他是他的兩倍，低宗教參與率的人慢性病也比較多，這些東西心理學家，並不是從神佛可以保佑的角度來看，心理學的研究發現，因為我有虔誠的信仰，我用宗教信仰來解釋，我所面對的危機、面對我工作的困難，以及面對我自己調整身體的一套解釋，他比較強調生活上一些基本的宗教戒律，所以他不會做的很過分，宗教對與一般老年人它的影響就更大，生病的人它影響就更大，當時我到台大去做安寧病房的推動，我做齡終的關懷，我發覺在人生中有很大啟發性，舉個例子，我二、三個禮拜前，我至台大打一位病人，她是一位漸凍人，她從發病到現在，只有一年多一點而已，他已經全部都不能



拾肆、不滯譚





動了，也不會講話，只有眼睛可以眨，腦子思考還是清楚的，我去看了這位漸凍人，這是位女士是位小姐，我跟她做了一些宗教的開釋，我跟她講：「老師來看您了，您聽的到嗎？」，她眼睛眨一下，現在老師要跟您開釋談話：「人生有長有短，您須看清楚，清楚身體一定是【生註亦滅】、財產也是【生註亦滅】，所有的東西都是【生註亦滅】，就是從生下來成長慢慢變成然後就又回來。所以我今天來，是帶佛法來，跟您講佛的真理、宇宙的真理來，跟您講，您要好好聽清楚，如果洪水來了，把一棟房子沖走了，那只有沖走那棟房子，您的心不能被沖走，如果您的車子開壞了，開到不能再修了，車子要報廢了，但您沒有報廢，您還在，您的身體有一天死了，您全部崩解，它壞可是您記得您的心沒有壞，在宇宙之間，是不生不滅的，我們就來人間像一趟旅行、像一個舞台演劇，我們來走這一趟，最後您也很努力的，去生活過，也很開心的，去享受您的人生，您的事業做的還不錯，所以現在您已經走到是（大度懷的階段），您要聽清楚，您的心，不能壞，您要永遠在，您要開開心心，然後，您現在不能動，在這裡就好像修行者，這時候就在一個洞穴裡頭好好閉關修行，一樣要修您的心、要修您的慈悲、修您的智慧，要知道佛、法、僧，永遠記得戒、定、慧，我是來跟您講這個事情。」，講完了，他們就用一個板子，板子上有注音符號，她用眼睛一眨，他們寫下來，用這樣才慢慢拼湊幾個字說：「我聽懂！」。

我回去隔了幾天這位就往生了，她在往生之前她說她有話要講，她又用慢慢拼音的方式慢慢拼，慢慢拼，拼了八個字，說要給鄭大師的，這八個字寫下來還畫個心型，上面寫著她寫『司機還在、我心自在』，然後講完不久她就往生了。我覺得宗教並不是告訴我們永遠都

不會死，但是宗教卻告訴我們生命應該做些什麼，宗教告訴我們我們要走的是什麼樣的態度，離開才是真正的一種態度，這個部分在心理學裡頭我們用了蠻多這方面的東西，去做臨終關懷的這個部分，所以生命世界裡頭，去看您們工作做到這個年紀來，有所謂您們的前程往事，您會發覺其實您真的做了很多事情，服務這個社會，您們真的是菩薩，有時候您們必須很嚴肅，有時候必須擺起面孔來，有時候帶著笑容，笑容的時候是菩薩，擺起面孔衝鋒陷陣那剎那，您們也是菩薩，那個菩薩叫做憤怒菩薩。

有一天我聽到證嚴法師講說：「我們如果要去幫助人家，人家願意讓我們幫助，我們就要感恩了。」，這句話講到我心裡，您們當警察的也是一樣，所以慢慢的年紀大了，您就會發現您自己的價值感越大，這種東西我們也稱它為宗教人生的一部分，您們所做的是，關係很多人，是您們自己沒有注意到而已，您所做的事情都是存在的，我給您肯定一定是這樣，您們也影響很多的人，我希望有時扮演憤怒菩薩，有時扮演慈悲菩薩，但是不管任何角色，都是菩薩。有一天，您卸下您的盔甲的時候，會鏗然有聲，會感覺到我人生來演這齣戲，我是認真的，當我們從戲台子上，下來時，我這齣戲演完後，我把戲袍脫下後，我想，耶穌基督，或則阿拉，或則阿彌陀佛，他們會給您鼓掌，說：「啊！您這齣戲，演的很精采。」✱
（本文為國立政治大學教育系教授演講摘要，張清峰、王子建、方芳整理）

做任何生意的關鍵都是和消費者接觸，並且證明你可以比別人給他們更多的價值。

NBA 達拉斯小牛隊（Mavericks）老闆柯本（Mark Cuban）