

品格：一輩子的學問與寶藏

圖、文／吳旭智

根

據世界衛生組織憲章當中，對於健康的定義：健康是一種生理、心理和社會的安全安寧狀態，而不是僅僅免於疾病和虛弱而已。

身體無病是人人追求的目標，在現代醫療體系下，已經對於疾病的治療有很大的進步，但是對於心理健康，從過往大家在意心理疾病的解決與治療，到現今，大家在心理健康上面所追求的目標，應該是：提升「快樂」、「幸福感」。

有關「快樂」、「幸福」的追求，每個人的目標、定義都不太一樣。有人的目標，是當一個成功的企業家，有人的目標，是能夠有優渥的財富，而有人一生追求的，則是一個好的伴侶、家庭。不管目標是什麼，每個人追求的，無非是要讓自己「安心」或者「成就感」。然而，很令人諷刺的是，很多時候，我們對於「安心」或者「成就感」的追求，反倒讓我們離它愈來愈遠。例如，我們有了一定的財富後，有了好的物質

生活，可能因為想要更多的「安心」，在財富上，有了更多的追求。

更多的追求，也無不妥，人們總想超越自我，只是，如果沒有回到原本的出發心：「讓自己安心」，那麼，這些在財富上面的追求，反倒形成了一個枷鎖、束縛，讓我們離「安心」愈來愈遠。

真正的安心、成就感，或許只是來自心態的小小轉換。

透過「感謝」與「懺悔」，得到真正的安心

感謝是一個很重要的習慣，大家都常常都放在嘴裡，然而，由心而發真實的感

謝，甚至會影響一個人身心的健康，帶來生命全方位的變化。日本的科學家，也做過研究，透過感謝，甚至可以影響到水的結晶變化。

懺悔則是仔細觀察每個心念與行動，當對人有負面情緒或是傷害到別人時，馬上認錯，同時提醒自己不貳過，如此可以洗淨負面能量，好的能量將會源源



不絕。

暢銷書「零極限」中有四句話：「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」，現今應用在教育、企管、醫療中，成果驚人。（《零極限 Neo Limits 一書中指出的夏威夷傳統療法——「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono)》，其實這就是「心」的管理，也是心的轉變過程。

對自己身體細胞至身旁的親朋好友，大至整個社會國家，乃至全世界萬事萬物，我們都懷抱著由衷的感謝，把感恩的力量轉為付出的行動。接著是懺悔，從檢視自己與反省開始，覺察自己的不足，去修正我們的習慣與錯誤。當我們開始懂得感謝與懺悔後，對於生活中細微的變化會變得敏銳，對於生命會更充滿信心，進而改變內在身心靈的健康狀態，讓生活更自在快樂！

品格教育：重建倫理價值

大學時我參加服務性社團，去照顧育幼院的孩子時，發現孩子們的父母有的是吸毒入獄、離異或是無法負擔責任甚至離家出走，孩子們是社會結構上的弱

勢，需要更多愛的投入。

於是我開始在各大專院校演講，鼓勵年輕學子感恩擁有的一切，並把心胸放寬走入需要幫助的家庭，幫助每一個孩子。在服務的過程，我鼓勵大學生不要只看到偏差孩子的表面，去感受自身並且從陪伴的過程，將感恩與懺悔的種子種在年幼的孩童心中，從中發現原本有暴力傾向的孩子，因為從小也接受到暴力的對待或是缺乏關心，當真正的去理解、照顧孩子，他們的表現也持續改善。

後來，大學生們分享他們從付出過程，自己真正感受到感謝、懺悔的心對於生命的改變，並且增加挫折忍受力，在這個過程不僅培養青年人才的能力與愛心，更進一步讓我發現，品格教育的培養不只在學校，是奠基於家庭，實踐於社會。

現在是資訊爆炸的時代，許多人對物質的追求勝過精神。如果可以讓品格教育深入到每個家庭、教室，甚至是落實於社會，必定可以打下社會安定的根基，這也是我非常樂意並不斷投注於此的原因，希望從家庭中能落實品格教育

的基礎，同時學校能重視品格教育，並非當成一個科目，而是發自內心的去實踐，當每個人身心健康，社會必定更安定；品格教育是人心快樂的湯藥、社會安定的寶藏。

吳旭智 Profile

現職

國民黨資訊長
國民黨大安區服務處主任

學歷

國立交通大學資訊科學所博士
國立交通大學資訊科學所碩士
國立交通大學資訊科學系學士

經歷

美國麻省理工學院訪問科學家
工業技術研究院前瞻技術中心研究員
財團法人世界領袖教育基金會專任講師
元培醫事科技大學兼任講師
多家科技公司顧問